

New ways of working, pt II: Vanens magt

Din hjerne er doven. Super doven. Faktisk så doven at den helst bare vil gøre det den er vant til. Bruge alle de vaner den allerede har opbygget – og ikke meget andet. Gregory Berns en meget kendt og hædret amerikansk Neuroforsker har et citat jeg er vild med "your brain is fundamentally a lazy piece of meat, it doesn't want to waste any energy" – og det er lige præcis sådan det forholder sig.

Men en doven hjerne kan faktisk være rigtig god for moderne ledelse – hvis den altså bare lærer de rigtige vaner!

4 gear

Vores hjerner har 4 forskellige gear – din hjerne kan være glad, stresset, neutral eller negativ. Forskellen på din performance i de 4 forskellige gear er helt fantastisk. Studier fra vores samarbejdspartner på Stanford University, Dr. Laura Delizonna har nemlig vist at du er 3x så kreativ, 31% mere produktiv og bedre til at løse udfordringer når din hjerne er glad. SÅ – tag arbejdsglæde seriøst, hjerner med høje stadier af hjernekemiske lykkehormoner, performer bedre – det er nu videnskabeligt dokumenteret.

MEN, hvordan dyrker vi så glæden? Jo – det er faktisk ikke så svært. I dette kapitel ser vi nærmere på hvad vaner kan gøre for os, de kan nemlig være hjernens bedste ven.

Skriv 3 ting ned du har været glad for hver dag!

Vores hjerner er lig det vi gør! Vores hjerner er struktureret og opbygget af vaner, vaner der formes hver dag efter de aktiviteter du udfører og de tanker du gør dig. Vores hjerner ser vidt forskellige ud, baseret på hvad vi har behov for – og det ændrer sig hele livet! Der er stor enighed om, blandt neuroforskere at en af de bedste ting man kan gøre for at træne hjernen mere glad – det er at fokusere på de gode ting. En måde at gøre det på, er ved at skrive 3 ting ned hver dag (eller 5 eller bare 1 enkelt) som du har været glad for. Årsagen til dette er ikke at du skal begynde at føre dagbog – årsagen finder vi helt nede på neuroniveau.

Med hver ny tanke du tænker, skaber du en ny neuronstruktur i hjernen. En fin lille bane som der hvis du ikke bruger den igen, forsvinder. Men tænker du den samme tanke igen, og igen, og igen – så bliver den lille bane pludselig til en motorvej – og til sidst en vane. Du kender måske den der sang der hænger fast hele dagen, som du ikke kan slippe – den popper bare op igen og igen, det er en neuronbane der er blevet stærk nok til at den påvirker dig dagen lang. På samme måde kan glæde også påvirke dig hele dagen, ugen og endda året langt når dine positive dele af hjernen er blevet trænet stærkere.

Lykkefriværði

Sonja Lyubomirsky er en super spændende russisk forsker, der i dag er at finde på University of California. Hun er blandt verdens dygtigste forskere i lykke og positiv psykologi – og hun har med hendes forskerteam fastlagt at din glæde faktisk er 50% medfødt. Lige som din hårfarve og din øjenfarve, ja så er dit glædesniveau altså også noget genetisk. Resten af din glæde kommer fra 2 blokke – den ene fylder kun 10% og det er den, der har med mange af de

materielle aspekter af dit liv at gøre; blandt andet hvor stort et hus eller en lejlighed du bor i, hvad mærke din bil er, hvor meget du tjener og så videre. Blokken hedder "life circumstances" – og fortæller om de ting der påvirker dig i den livssituation du befinder dig i lige nu. Tilbage er der 40% - og de 40% kan du træne, påvirke og bestemme over. Altså har du 40% lykkefriværdi – fantastisk ikke?

250 vaner – HVER dag!

Mennesket udfører ca. 250 vaner hver eneste dag – det har det danske brand-ikon Martin Lindstrøm været med til at fastlægge. Alt fra hvordan du ligger dig til at sove, til hvilken hånd du spiser morgenmaden med, hvor du tænder lyset osv. osv. Fordi de mange vaner udgør så store dele din hver dag og dermed også din personlighed – ja, så kan det faktisk være en rigtig god investering at arbejde systemisk med vaneopbygning.

Man har troet længe at hjernen var struktureret som den nu engang var – men faktisk viser det sig at vores hjerner er plastiske. Det vil sige at de ændrer sig igennem hele livet og tilpasser sig til de udfordringer vi giver den. Med de 40% lykkefriværdi i mente, så er glæde altså en størrelse vi selv kan begynde at påvirke og strukturere vores hjerner efter.

Træning på jobbet

Taknemmelighed er ikke kun noget du kan træne selv – hos Google slutter de mange af deres møder med "What Went Well?" – et simpelt spørgsmål der gør at et møde der måske fokuserede på udfordringer, problemer i et projekt eller andre ting der skulle løses – også får den positive dimension med. Hos Radisson Blu på Papirfabrikken i Silkeborg, har vi i et projekt omkring hjernedesignede konferencefaciliteter hægt tavler i konferencelokalerne hvor der står "Tak for" – hvor man som gæst skriver noget man er taknemmelig for, eller deler en fed oplevelse. Når vi nu ved hvor meget taknemmelighed kan gøre for vores fysiske struktur i hjernen – så lad os gøre det til en del af kulturen på jobbet!

Nye vaner på 7 dage!

Nye vaner er svære at få! Men – der er heldigvis mange forskellige måder at tillægge sig dem på. Med "Tiny habits" kan du træne nye vaner på kun 7 dage – jeg har selv prøvet det! Manden bag "tiny habits" hedder B.J. Fogg og er professor på Stanford University med speciale i adfærd, vaner og hjerneforskning. Hans forskning viser at nye vaner skal være små – bittesmå, og så skal de trænes sammen med allerede eksisterende vaner hver dag, i maks 30 sekunder ad gangen. Det er vigtigt at nye vaner ikke kræver for meget af dig – for hjernen den har svært ved ting den ikke gider, så når den skal trænes til nye vaner skal det kun være ganske kort tid ad gangen.

Eksempel:

Hvis du gerne vil bruge tandtråd (din nye vane) – så skal du træne det når du børster tænder (din eksisterende vane) – og måden hvorpå du gør, er simpel: brug tandtråd på én tand de første 7 dage. Når du kun bruger tandtråd på en enkelt tand, så er øvelsen i den nye vane så lille, så hjernen ikke tillægger den nogen negativitet. Altså vil det lettere blive en vane – hvor den eksisterende vane sikrer at du husker din nye vane. Ugen efter kan du begynde at bruge tandtråd på 2 tænder, så 3, så 4 – og til sidst i hele munden.

Tiny habits kan du bruge i rigtig mange forskellige sammenhænge, det vigtigste er at bryde den vane du ønsker at tillægge dig ned i bittesmå stumper, og træne den i forlængelse af en eksisterende vane du ved du gør hver dag. Du kan også tage et gratis kursus hos Stanford professoren online – søg blot på B.J. Fogg og tiny habits course, så finder du informationerne online.

Vores vaner er dem vi er

Din hjerne bliver struktureret efter hvad du gør. Du er altså til en vis grad, dine vaner. Når hjerneforskning beviser hvordan din performance hænger direkte sammen med dit glædesniveau – og vi ved hvordan man kan træne sin hjerne gladere - så kan vi ikke komme udenom at glæde er et vigtigt fokusområde i moderne ledelse. Vi er først lige begyndt at forstå vores hjerner med de nye teknologier der lader os observere hjernens aktivitet i realtid – graferne for de fremtidige forretningsområder der er baseret på kendskabet til hjernen, stiger som en "hockey stick" – meget meget stejlt. Så der er ingen tvivl om at vi kommer til at høre meget mere til hjernebaseret ledelse i de næste år frem.

Kilder: Tal Ben Shahar Harvard University, Shawn Achor Stanford University, Laura Delizonna Stanford University