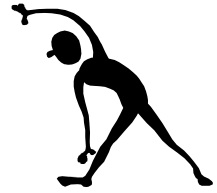


BESTIKØVELSEN

Formål:

Når du gerne vil have andre til at forstå, hvor svært det egentlig er at ændre vaner, kan du benytte denne øvelse.



Øvelsen kan foregå som følger:



Del 1: Du fortæller din mand (som eksempel), at du arbejder på at ændre nogle gamle vaner, da de ikke længere er gode for dig. Det kan være svært for andre at forstå, og hvis din mand har lyst til at forstå, hvor svært det er for dig at ændre en gammel vane, kan han prøve at ændre en af jeres fælles vaner. Det skal være en fælles vane, da den påvirker jer begge, som når du selv ændrer en vane, der kan påvirke ham. Vælg en synlig vane, så du også får noget ud af Del 3.

Del 2: Du forklarer øvelsen – Du skal nu i de næste to uger blande bestikket i bestikskuffen, når du lægger det på plads i skuffen. Feks. blande knive, gaffler og spiseskeer. ”Ha, det er da nemt nok!”. ”Ja, det er det måske, men du vil måske opdage, at det tager nogen tid, inden du kan blande bestikket uden at tænke særligt meget over det”.

For mit eget vedkommende tog det mig ca. ½ år at gøre det uden for mange tanker og ca. 1 år inden det blev en del i dagligdagen. Efter 2 år kan jeg stadigvæk huske hvorfor jeg lavede om på det – dvs. har endnu ikke nået Excellent

Del 3: Læg nu mærke til, hvordan andre opdager og omtaler, denne øvelse. Hvilke ord benytter de andre om det? Hvad kommer du til at tænke og føle om det og om dig selv?

Del 4: Når han ikke tænker ret meget på, at han blander bestikket, så kan du nu overveje om han feks. skal vende gafflerne modsat spise skeerne, blade te-skeer med det andet bestik, lægge en urtekniv ned til bestikket osv.



Du kan selvfølgelig også selv lave øvelsen eller øve på andre områder. Generelt kan man sige, før man kan ændre en vane, skal man have **viden, kunnen og viljen** til det (Steven Covey, ”7 gode vaner”). Når vanen er integreret er den blevet ubevidst.

Forskellige bevidsthedsniveauer:



- Ubevidst inkompetent : Man ved ikke at man ikke kan (blande bestikket)
- Bevidst inkompetent : Man ved at man ikke kan (du har fortalt om øvelsen)
- Bevidst kompetent : Man gør det bevidst (øvelsen er i forgrund)
- Ubevidst kompetent : Man er ikke bevidst om, at man gør det anderledes (baggrund)
- Excellent : Man har helt glemmt at det tidligere var noget man ikke kunne

Kilde: Henrik Falk, Exam. Psykoterapeut | **Gratis downloads:** SamtalerOgTerapi.dk