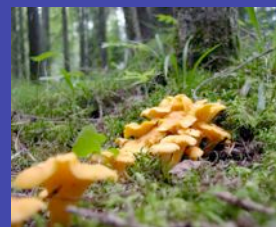


# Tanka Tankar

Ett inspirationsbrev för tankande människor

Temanummer - september 2008



Att leta möjligheter är som att plocka svamp, man missar många om man bara närmar sig från ett håll

Tanka Tankar är ett inspirationsbrev där vi på TrainingLab vill dela med oss av vår syn på aktuella ämnen. Denna gång har vi valt temat "När hjärnan möter förändring"

---



**"Det är inte de starkaste som överlever, inte heller de mest intelligenta, utan de som är mest mottagliga för förändring"**

**Charles Darwin**

## Tanka Tankar

### Nu händer något nytt igen - När hjärnan möter förändringar

#### Förändringar – en rörelse från något känt till något okänt

**F**örändringar är inget nytt, genom åren har större eller mindre förändringar varit en del av allas vardag, så kommer även framtiden att gestalta sig.

**M**en vi kan samtidigt konstatera att vi tvingas i ett allt högre tempo anpassa oss efter alla svängningar som sker i samhället, privat och på vår arbetsplats. Förr tog förändringen paus men nu är det inte längre något som händer ibland, förändringar är numera ett tillstånd som vi får lära oss leva med.

**M**en många är inte förberedda för all den förändring som ständigt sker runt omkring oss vilket inte är så konstigt. Alla uppfattar en förändring på olika sätt. En kan uppleva den som hela havet stormar medan en annan som en lätt kvällsbris.

**O**m vi går tillbaka några decennier gick man i skolan, skaffa bostad, gifte sig och tog anställning på samma ort som man växt upp i och stannade sedan kvar tills pensionen och guldklocka. Nyckelorden var trygghet och förutsägbarhet. I dag lever vi i en värld med ständiga förändringar som ständigt ställer nya krav på den enskilda individen.



1824 uttryckte en person i en engelsk tidning sin oro för att lokomotivens redan onaturliga höga hastighet snart skulle fördubblas och bli 32 kilometer i timmen!

## Tanka Tankar

Vi ställs inför så många valsituationer att vi ibland känner oss både osäkra och lite vilsna och inte riktigt vet hur vi ska ta tag i dem. Vi får helt enkelt för mycket information och för många val att ta ställning till. Vi tvingas välja försäkringar, telebolag, elbolag, utbildningar, sociala aktiviteter och samtidigt hänga med på allt nytt som händer på jobbet.



Det är inte så konstigt att vi drabbas av "förändringspanik". Att gå från ett invariant beteende till något nytt handlar om att släppa det trygga och invanda till förmån för det mer osäkra men samtidigt spännande och utmanande. Men då måste vi ha modet att släppa taget och bryta invanda mönster. Det handlar helt enkelt om att skapa sig en större mental referensram.

"Det är inte för att det är svårt som vi inte vågar,  
det är för att vi inte vågar som det är svårt"

Varje ny förändring är som att ge sig ut på en nya resa - att röra sig från något känt till något okänt. Våra erfarenheter och kunskaper fungerar som referensramar som gör att vi känner oss trygga med vår nuvarande situation. När vi utsätts för förändringar rubbas vår trygghet. Våra referensramar räcker inte till. Det nya ligger utanför vår mentala referensram. Vi känner inte igen, vi har inget att jämföra med. Det är detta faktum som gör att vi människor ofta har svårt att möta förändringar. Vi bygger själva in ett tröghetsmoment redan från början - "Vi vet vad vi har men inte vad vi får".

En stor del av denna tröghet kan spåras i den mänskliga hjärnan. Det handlar till stor del om de invanda mentala tankemönster vi har skapat i vår hjärna, eller rättare sagt som hjärnan har skapat till oss. Vi har med åren utvecklat vår egen "autopilot". Alla vet ju hur lätt det är att fastna i gammalt tänk. Har man alltid gjort saker på ett visst sätt är det enkelt att fortsätta på samma väg. I en värld där informationen flödar och vi hela tiden tvingas göra olika val kan det upplevas tryggt att luta sig tillbaka på gamla tankemönster. Men denna trygghet för oss tyvärr inte framåt - vi fastnar i "tankens fångelse". Så vill vi göra oss mer öppna för förändringar så får vi öppna "nyfikenhetsspjället" genom att ändra vårt sätt att tänka - bryta mönster, tänka om och tänka nytt. Med andra ord, öka den mentala referensramen.



## Tanka Tankar

**G**ör ett enkelt experiment genom att flytta ditt armbandsur från den ena till den andra handleden. Hur känns det och hur lång tid tar det innan du vänjer dig. Då har du ändå valet att byta tillbaka när du vill, vilket du inte har med många förändringar som du möter i samhället eller på din arbetsplats.

**V**år hjärna är hela tiden sysselsatt med att tolka signaler i omgivningen och sammanställa dem till meningsfulla bilder om både nuet och hur framtiden kommer att gestalta sig.



**G**enom träning kan hjärnan öva upp sin färdighet att tolka inkommande signaler. Hjärnan blir då bättre och bättre på att generera framtidsbilder som gör att vi tidigt kan möta kommande förändringar. Genom att vi tvingas tänka i olika riktningar tränar vi vår förmåga att tidigt föreställa oss det otänkbara.

**J**ust förmågan att snabbt reagera på information och händelse i omvärlden är avgörande för alla företag som befinner sig i en allt mer turbulent och föränderlig omvärld.

**F**ramgångsrika företag noterar förändringar i omvärlden snabbare, beslutar snabbare vad som behövs göras och genomför besluten snabbare. Man kan säga att sådana företag tidigt upptäcker ”den tändande gnistan”.

**M**en det är inte företag som är utsatta för förändringar det är människorna i företaget som utsätts för ett ständigt flöde av nya intryck som skapar både osäkerhet och möjligheter. Under förutsättning att vi upptäcker dem. En förutsättning för att tidigt upptäcka förändringsintryck kräver att individerna i företaget är nyfikna på sådant som är nytt, sådant som vi inte känner igen. Det finns inget som företag är mer skriande behov av idag än förändringsbenägna och flexibla människor. Människor med förmågan att tänka om och tänka nytt - se möjligheter där andra endast ser hinder och svårigheter.

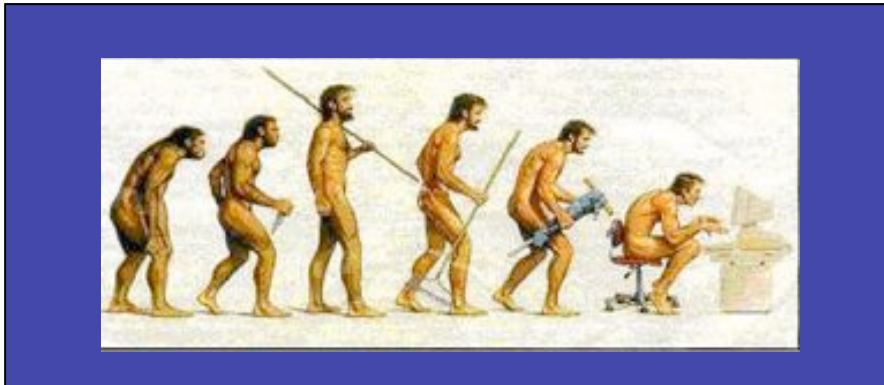


**P**recis som djuren på savannen hela tiden måste spetsa öronen och vädra för att i tid upptäcka ljudet eller lukten av en annalkande fara, måste vi träna alla individer i en verksamhet att tidigt upptäcka signaler i omvärlden som kan vara avgörande för verksamhetens framtid. Faran ligger i vår oförmåga att upptäcka det oväntade, vår benägenhet att betrakta framtiden utifrån vår mentala referensram – sådant som vi redan vet.

## Tanka Tankar

### Hjärnan finns i människan, eller människan finns i hjärnan?

Genetiskt sett är dagens hjärna i stort sett samma hjärna som människan föddes med för ca. 50 000 år sedan! Inte konstigt att vi har svårt att hänga med i dagens informationsflöde. Någon har påstått att vi idag får lika mycket information när vi läser en nyhetstidning som en sextonhundraårig människa mottog under hela sin livstid.



Den mänskliga hjärnan är inblandad i allt som vi tar oss för som individer. Ändå har vi ingen eller vag uppfattning om hur hjärnan fungerar. Det vill säga, varför vi tänker, reagerar och handlar som vi gör. De flesta kan mer om bilar, datorer och mobiltelefoner än om hur vår hjärna fungerar. Ändå är det denna drygt 1 kg klump som skapar alla tankar som leder till allt vi ser och upplever runt omkring oss. Vi kan likna hjärnan med en djungel. Ett ekologiskt system där det ständigt pågår liv och kommunikation. Lianer rör sig och fåglar och apor tjatrar. Det är aldrig tyst, alla påverkar alla.

**”Det största utforskade territoriet i världen är området mellan våra öron”**

Hjärnan är en liten rosafärgad valnötsliknande klump på mellan 1,2 och 1,5 kilo som bor precis bakom din näsa och mellan dina öron och förbrukar tjugo procent av din kroppsenergi. Den innehåller alla dina minnen, kunskaper, drömmar, hemligheter, talanger och dumheter. Din hjärna sköter helt automatiskt om att du andas, att ditt hjärta slår och att övriga organ fungerar som de ska. Hjärnan är också ditt personliga informations- och kommunikationscentra, där du tar in världen genom dina sinnen, bearbetar informationen och frågar och svarar på allt som pågår runt omkring dig.

## Tanka Tankar

**D**in hjärna ser till att du överlever samtidigt som den bär på din personlighet. Din hjärna gör allt för dig, men hur ofta skänker du din unika hjärna en tanke om hur vi tänker och varför vi tänker som vi gör? Vårt sätt att tänka kan liknas med regnvatten som rinner ner för en sluttning. Efter varje regnväder plöjer vattnet allt djupare fåror i marken.

Regnvattnet kommer att följa samma fåror varje gång det regnar och till sist har det skapats permanenta mönster i landskapet. På samma sätt styrs vårt tänkande och handlande av olika mönsterbildningar i vår hjärna.

Vi betraktar och gör saker utan att tänka oss för, vi skaffar oss vanor och rutiner - autopiloten är påkopplad. Nu ska vi också vara tacksamma för dessa mönsterbildningar. Utan dessa rutiner skulle vi uppleva livet som ett enda stort kaos. Vi skulle tvingas att lösa varje situation som om det var första gången vi stötte på det. Enkla vardagsrutiner skulle vara så komplexa att vi inte skulle komma längre än till frukosten förrän dagen var slut. Det skulle upplevas som att vara nyfödd varje morgon man slog upp ögonen. Men det är också opraktiskt när vi måste finna nya lösningar eller anpassa oss till nya rutiner.

### Autopiloten är påkopplad



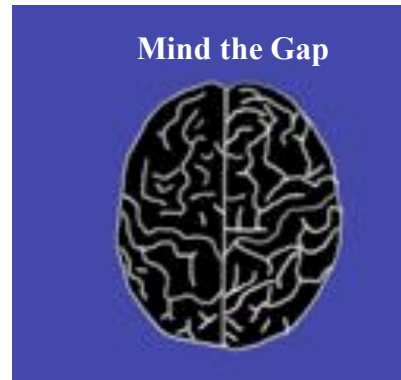
### Vi blir mer och mer lika oss själva för varje år



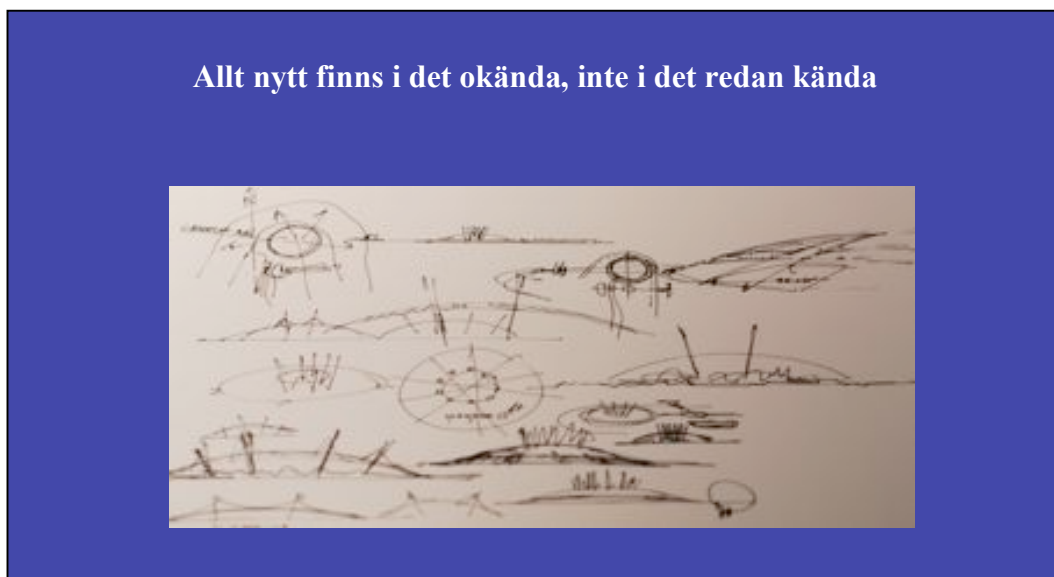
**H**järnan består av två halvor, en vänster- och en högerhalva. Höger hjärnhalva är skickligare på att urskilja färg, form, mönster och helhet, medan vänster hjärnhalva bättre klarar logiska, strukturerade och analytiska uppgifter. Det betyder att de båda hjärnhalvorna är mottagliga för olika sorters information. Med en förenkling skulle man kunna säga att den vänstra halvan inte ser skogen för alla träden, medan den högra halvan ser skogen, men inte de enskilda träden. De två hjärnhalvorna beskriver skilda verklighetsuppfattningar, där det känslomässiga ställs mot det logiska.

## Tanka Tankar

När vi nu är medveten om denna dubbelnatur i vårt tänkande har vi möjlighet att lägga mer energi på att utveckla vår förmåga att vara öppen och mottaglig för det nyskapande innan vi kritiskt granskar och recenserar.



När du ställs inför ett problem eller en förändring som vi känner oss obekväma inför, starta då inte med att strukturera och analysera. Risken är stor att du använder gamla mönster för att granska något nytt och okänt. Låt problemet, frågeställningen eller situationen finnas som en helhetsbild i hjärnan. Med tiden vänjer du dig vid bilden. Det fungerar som ett nytt klädmode. Till att börja med känns det ovant och du tycker kanske till och med att det är fult och lite töntigt. Men med tiden har hjärnan vant sig vid de nya intrycken och vi börjar fundera på att köpa de där byxorna ändå – de är ju rätt snygga! Hjärnan har fått tid att vänja sig, det känslomässiga har påverkat det rationella.



Vår hjärna befinner sig alltid i beredskapsläge där den letar efter signaler om att allt inte står rätt till.

En förändring är ett hot mot tryggheten. Vill ett företag genomföra en förändring är det omöjligt tänka på förändringsprocesser utan att samtidigt tänka på trygghetsprocesser.

## Tanka Tankar

**Så länge individen inte kan se nyttan, både för sig själv och för företaget, blir toleransen för nya tankar och idéer låg. Våra invanda tanke- och handlingsmönster kommer att ta över. Och så har jag plötsligt påbörjat mitt inre försvarstal:**

- **Vi har aldrig gjort så tidigare**
- **Vi är inte redo för det här**
- **Det fungerar inte hos oss**
- **Vi har testat något liknande förut**
- **Det låter väl bra, men.....**

När hjärnan överbelastas med information och intryck som den inte känner igen, skickar den signaler till de mer primitiva delarna av hjärnan som styr den stressreflex som uppstår när vi känner oss hotade eller vid rädsla och oro. Räkna med att personalen får sådana känslor när de ställs inför ett förändringsarbete de inte förstår.

Alla förändringar sätter igång någon form av energi inom oss. I princip finns det två sätt att reagera. Antingen genom ett NEJ-beteende som utgår från oro, stress, rädsla, osäkerhet eller genom ett JA-beteende som utgår från nyfikenhet, kraft, spännande, utmanande.



Om jag vid ett möte skulle be var och en att förbereda sig vid nästa paus för att ställa sig upp och sjunga en sång, ni får välja vilken sång ni vill. Jag kommer sedan att bestämma vem av er som skall göra det. Hur skulle du reagera – NEJ eller JA? Vissa skulle säkert tänka, äntligen får jag visa mina färdigheter i sång. Andra skulle tänka, aldrig i livet, jag kan inte ta en ton och jag vill inte göra bort mig. Och några, varför inte alltid lär man sig något. Vi reagerar utifrån våra mentala förutsättningar och fysiska färdigheter. Och dessa är inte lika för alla vid ett givet tillfälle.



## Tanka Tankar

### Rätt kan vara fel – bakom varje sanning ligger en ny och väntar!

Vi tenderar att allt för ofta använda oss av ett synsätt där varje frågeställning, situation eller problem har ett rätt svar. Men sanningen är att vi hela tiden ställs inför frågor med många alternativa svar. Tänk så här: Det finns alltid ett nytt rätt, men vi har inte kommit på det – än!

Om en person för femtio år sedan skulle få frågan hur vi kommer att kommunicera med varandra i framtiden, skulle denna person troligen inte svara mail eller skype.

**”Det finns en liten del som jag vet att jag vet och det finns en liten del som jag vet att jag inte vet. Men det finns en oändlig massa som jag inte har en aning om.”**

Ofta möter vi människor som tror att deras sanning är sannare än andras. Människor som alltid vill ha rätt grundar ofta sin uppfattning på erfarenheter som går att bevisa. Men tänk på att erfarenhet kommer ur lösningar på situationer som är daterad bakåt i tiden. Att enbart luta sig mot erfarenheter är att tillförlita sig på gamla tankemönster. Gamla situationer skiljer sig nästa alltid från nya. Det finns alltid något som påverkats över tiden.

Gamla lösningar måste därför anpassas för att tillämpas på en ny situation. Om man alltid strävar efter att bevisa att man har rätt är risken stor att man fastnar i ”tankens fångelse”. Man får då svårt att anpassa sig till de förändringar som sker i vår omvärld. Att alltid sträva efter att ha rätt är som att backa in i framtiden. Att däremot släppa ”gamla rätt” och vara öppen för det okända gör att möjligheten att upptäcka nya rätt ökar.

**Vi fastnar i  
”tankens fångelse”**



*Polisen tog sig in på ett hotellrum för att anhålla en misstänkt mördare. Det enda de visste var att han hette Henry. De fann två rörmokare, en lastbilschaufför och en bankdirektör som spelade poker i det mörka, rökfyllda rummet. De anhöll omedelbart bankdirektören. Varför?*

*Svaret finner du lite längre fram.*

## Tanka Tankar

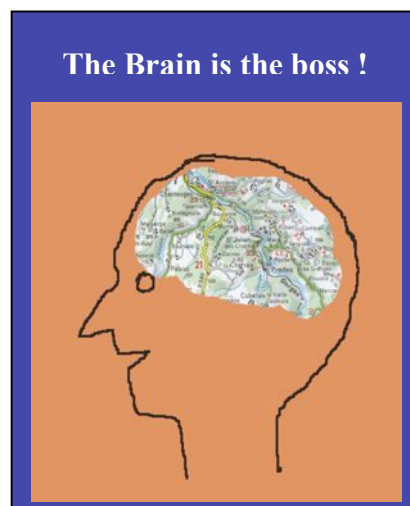
**F**rågan är om vi inte missar en massa möjligheter om vi inte kan hantera osäkerhet, komplexitet, och mångtydighet. Risken är då stor att vi väljer den säkra, enkla och kända vägen framför den som kan skapa utveckling som leder till något nytt och bättre? Ibland använder vi begreppet ”flum” som ett skällsord. Som om det flummiga alltid vore något negativt och det logiska alltid något eftersträvansvärt. Riktigt så enkelt är det inte.

**E**fter som vi är tränade att till stor del använda vänster hjärnhalva, alltså det logiska tänkandet, så har vi stor tilltro till uppgjorda strategier, planer och PowerPoint-bilder och mindre på att skapa dialog, inspiration, nyfikenhet och engagemang som leder till förståelse och drivkraft hos alla de som ska genomföra och leva med förändringen? Därför upplevs ett förändringsarbete av många som stelt, mekaniskt och färdigtänkt!

**Vi kan tänka på erfarenheter, referera till dem,  
till och med inspireras av dem. Men vi kan inte leva efter dem.  
För de är redan passé.**

**V**ad är rätt och vad är fel? När vi tar till oss ett budskap, t ex ett om ett förändringsarbete som skall genomföras i företaget, så tar vi till oss budskapet i form information som filtreras via våra erfarenheter. Efter filtreringen startar en process där vi värderar informationen och bygger upp en egen mental uppfattning. På så sätt är det lätt att tro min egen uppfattning är den ”rätta”, medan den egentligen bara är en sammanställning av alla de intryck vi filtrerat genom våra tidigare erfarenheter.

**V**år mentala uppfattning är högst personlig och varje individ går omkring med sin ”mentala karta”. Hjärnan avbildar inte den tolkar. Ingenting styr vår uppfattning så hänsynslöst som våra befintliga tankemönster. Utgå därför alltid ifrån att mottagaren inte tar emot ditt budskap på det sätt du menar som sändare. Ofta leder din information till egna associationer och tolkningar hos mottagaren som får denna att dra egna slutsatser utifrån sina erfarenheter och kunskaper. Ganska naturligt egentligen när två erfarenhetsvärldar möts.



## Tanka Tankar

**O**m vi ber sex personer att berätta vad de upplevt på t ex ett möte blir resultatet ofta att vi får sex mer eller mindre olika svar, efter som vi inte uppfattat samma sak. Vilket innebär att vi inte kan ta för givet att andra upplever det samma som jag upplevt. Alla har sin egen verklighet, sin egen tolkning. Ingen sitter inne med något annat än sin egen tolkning.

**S**amma sak händer om man ställer en grupp inför uppgiften ”tänk på en gunga” och sedan frågar vilken gunga tänkte ni på? Då får man i stort sätt olika svar från alla. Många kan, förutom vilken typ av gunga man tänkte på, också ange vilken plats gungan finns på, vilket material den är i och vilken färg den har. När vi ser ordet GUNGA läser vi inte G-U-N-G-A utan vi ser det som en bild som hjärnan genast tolkar. Alla våra erfarenheter finns i minnet och påverkar hur vi tänker - Det finns ett färdigt svar inom oss. Snacka om att vi är fast i ”tankens fångelse”.

**Ska man vara bombsäker skall man veta lite!**

**T**rots dessa olikheter förhåller vi oss ofta till varandra som om våra världsbilder vore lika. Stora delar av vår mentala karta är säkert lika för många människor. Men när det uppstår en förändring som presenteras i form av ny och oklar information, förslag eller idéer som inte stämmer överens med den egna kartbilden, är det lätt att vi förkastar och skjuter det ifrån oss.

**O**m vi betraktar mängden information som finns att tillgå, via t ex tidningar, Internet, tv, radio, som oändlig så blir den del av den totala information vi får till oss oerhörd slumpmässig. Om vi då samtidigt lever med uppfattningen att denna slumpmässiga information är ”sanning” så kommer vår ”sanna” uppfattning att bli ytterst begränsad och fragmenterad.

**S**å vi kan konstatera att det finns en oändlig massa mer information än den som vi själva har tillgång till. Det gör att vi har en begränsad och till och med bristfällig kunskap. Därför är det lätt att våra slutsatser är fel efter som vi enbart utgår från den kunskap vi själv besitter.

**Med 88 tangenter kan man skapa ett stort antal melodier**



## Tanka Tankar

Det finns en plats bortom rätt eller fel – vi ses där!

Tyvärr blir vi som både företag och som individ med tiden fångade i ”tankens fångelse”. Vi låser oss i etablerade rutiner och accepterar att göra saker på ett visst sätt. Vilket är bra så länge rutinerna fungerar men mindre bra när vi vill ha till en förändring. Botemedlet är att ta sig tid att höja blicken och skapa jordmån för reflektion och nytänkande.

*Inför julen hade Sven tagit på sig uppgiften att griljera julsalken. Just när han skulle sätta in den i ugnen kommer Svens fru Eva in i köket. Man måste dela alken före man sätter in den i ugnen säger hon till sin man. Varför det frågade Sven? Jo det gjorde alltid min mamma sa Eva. Men kan vi inte ringa och fråga henne varför man måste dela alken undrade Sven. Eva ringer sin mamma och frågar. Jo säger Evas mamma, det gjorde alltid din mormor när jag var liten. Eva bestämmer sig för att ringa sin mormor som bor på ett äldreboende men är fortfarande helt klar i huvudet. När Evas mormor får frågan svarar hon. Jo det måste man för annars får den inte plats i ugnen.*

### Varför kör vi ner i samma gamla tankespår?

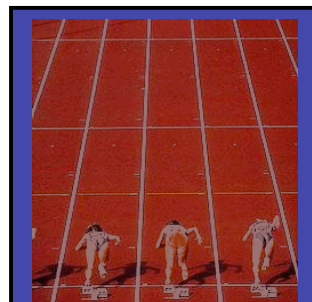
Ett avgörande skäl till att vi kör ner i samma tankespår hela tiden är att hjärna behöver tid att förstå nya samband. Tid som ofta inte finns och som gör att hjärnan föredrar det vana framför det nya. Anledningen till att vi har svårt att bryta tankespåren är att tidigare upplevelser skapar djupa minnesspår, tyvärr omedvetet. Hjärnan är skapad för att på ett rationellt sätt ta sig från A till B - om och om igen.

”Det var bättre förr, inte för att det var bättre utan för att det var förr”

Vår hjärna är mycket selektiv i sitt sätt att medvetet ta in ny information ur den enorma ström av information som den utsätts för hela tiden. Ju mer kunskap och intresse vi har inom ett visst område, desto mer energi och tid behöver hjärnan för att hålla detta område uppdaterat. Därför har hjärnan mindre intresse att söka efter utmanande information inom nya områden som ligger utanför vår mentala referensram. Hjärnan måste aktivt tvingas att tänka i nya riktningar och att utmana gamla uppfattningar.

## Tanka Tankar

En tanke som man är van vid att tänka tar normalt cirka 0,1 sekunder. En ny tanke tar cirka 0,3 sekunder, alltså tre gånger längre tid. Om hjärnan får välja mellan en ny eller gammal tanke, väljer den hellre den gamla invanda, eftersom den går snabbare och lättare att tänka. Det är därför vi så lätt fastnar i rutiner. Gamla tankar som har tänkts hur många gånger som helst kräver mindre ansträngning. Ett snabbt igenkännande följs av en snabb reaktion.



Om hjärnan får välja mellan en ny eller gammal tanke väljer den hellre den gamla invanda, den går snabbare att tänka

**Svar: För att bankdirektören var den enda mannen i rummet – visst fastnar vi i ”tankens fångelse”**

När vi får till oss ny information försöker hjärnan automatiskt söka upp tidigare upplevelser och erfarenheter som påminner om det nya. Vi tänker baklänges. Det är lättare att förhålla sig till sådant som man känner igen. Efter som vi sedan trampar samma stig i hjärnan om och om igen hamnar vi till slut på en plats där vi gör saker, men vet inte varför – vi låter ”autopiloten” styra vårt vardagstänkande. Hjärna är expert på att filtrera, reducera och förvränga information så den stämmer med tidigare mönsterbildade uppfattningar – vi ser det vi vill se.

*Det var en gång en man som trodde han var död. Han trodde helt och fullt att han var ett lik. Hans omgivning försökte hjälpa honom att förstå att han inte var ett lik, men utan resultat.*

*Han skickades till en läkare som också hade svårt att få mannen att förstå att han var en vanlig levande människa. Till sist kom läkaren på hur han skulle lyckas.*

- *Kan lik blöda? Frågade läkaren*
- *Nej, det är väl självklart att lik inte kan blöda, svarade mannen.*
- *Så du kan inte blöda? Undrade läkaren.*
- *Självklart kan jag inte blöda, sa mannen irriterat.*

*Läkaren tog fram en nål och stack mannen i fingret så att han började blöda. Mannen tittade häpet på sitt blödande finger. Han funderar en stund och sedan sa han.*

- *Det var som tusan, lik kan blöda!*

## Tanka Tankar

I takt med att omvärlden förändras kan vissa gamla tankemönster tappa sitt värde och behöva uppdateras eller parkeras i ett "museum för gamla uppfattningar".

**"Människan når aldrig nya oceaner om hon inte vågar lämna land i sikte"**

När du stöter på ny information eller nya situationer ta dig då tid att stanna upp och reflektera över ditt sätt att tänka - koppla ur autopiloten. Då ökar möjligheten att ta dig ur invanda mentala mönster. Man måste vara beredd att "slösa bort tid" på att vara nyfiken på nya saker som kan berika min utveckling.

Skriv i rutan nedan de kreativaste, nytänkande tankarna som du producerat den senaste tiden.



Var det svårt, blev du imponerad av dig själv. Om inte, så är det helt normalt. Vi går inte omkring och är kreativa och nytänkande hela tiden. Vi använder invanda mönster.

**"Bättre vara ute på hal is och ha det glatt  
än att gå i lera och sörja"**

**Robert Broberg**

## Tanka Tankar

### Kan vi bli bättre på att möta och förstå förändringar?

Vår förmåga att möta och förstå förändringar handlar till stor del hur vi betraktar förändringar, alltså vår egen inställning. Är det intressant eller ointressant, svårt eller lätt, hot eller möjlighet, flykt eller kamp – ”är flaskan halvtom eller halvfull?”.



När vi då ställs inför en förändring där det krävs nya tankemönster för att lösa en uppgift, uppstår en kamp mellan gammalt och nytt – Att tänka om och tänka nytt.

Vår hjärna är fantastisk men också fantasirik. Gör därför till vana att medvetet anstränga dig att provocera din hjärna att ta fram och pröva olika perspektiv och lösningar. Ju mer du utmanar din hjärna, desto mer aktiv blir den. Om du inte medvetet lämnar in en utmaning till hjärnan så kommer den automatiskt att försöka återvinna det som redan finns - autopiloten kopplar på. Det är din hjärna. Det är du och ingen annan som bestämmer vad du ska fylla den med och vad du skall använda den till.

**”Hjärnan är en lydlig tjänare som gör precis det som den blir tillsagd att göra - men vi får själv lämna in en beställning!”**

All ny information som vi tar till oss hamnar på ”arbetsminnet” för bearbetning. Arbetsminnet är beroende av att vara aktivt. Så fort det stängs av, det vill säga så fort du kopplar bort din uppmärksamhet, så raderas det. Så spara knappen heter reflektera – tänka efter. Då ökar möjligheten att informationen sparas på hjärnans hårddisk – långtidsminnet.

*En man upptäcker när han kommer tillbaka till sitt hotellrum efter en promenad att dörren är olåst och hans resväska inte finns på den plats där han lämnat den tidigare.*

*Han går in på toaletten och konstaterar att även necessären saknas.*

*Mannen irriteras över att någon flyttat sakerna och beger sig till receptionen för att klaga.*

*Vilket rums nummer har herrn frågar receptionisten?*

*När mannen svarat konstaterar receptionisten vänligt – ni har besökt fel rum!*

## Tanka Tankar

När du ställs inför en förändringssituation som är ny och okänd, pröva då att tänka så här :  
”vilken fråga kan jag formulera för mig själv där svaret skulle öka min förståelse”.  
- hur kan jag använda detta? Vad skulle hända då? Vilka krav ställer det på mig?

”Har zebran vita eller svarta ränder?”



Om vi vill förändra våra tankemönster måste vi uppmärksamma information och händelser i vår omgivning och ge det företräde i vårt tänkande en liten stund så det nya hinner utmana det gamla. Först då skapar vi grogrund för nya kunskaper som leder till en större förmåga att möta och hantera förändringar. Vi får en större mental referensram att känna igen utifrån.

Genom att formulera en fråga till sig själv skapar vi medvetenhet kring det aktuella budskapet. Formuleringen är tillräckligt långsam för att man skall hinna tänka efter och skapa sig en medveten uppfattning. Då tvingas hjärnan till hög medvetenhet, att gå från 0,1 till 0,3 sekunder. Eller med andra ord, att för en stund överge en gammal tanke till förmån för att pröva en ny.

”Det kan ibland vara svårt att se framåt när det finns så mycket från förr som tar plats”



Prova också att mata hjärnan med nya saker som inspirerar och väcker nyfikenhet. Detta kan du göra genom att läsa olika tidningar och böcker, se på olika TV program, filmer eller teatrar, resa i olika länder och uppleva andras kulturer, träffa olika personer etc. Det handlar om att göra sig mer mottaglig för ny information i min omvärld, att öka den mentala referensramen – Att känna igen mer!



## Tanka Tankar

**M**an brukar skoja om hjärnan och säga att den är en muskel, men det är inte sant. Däremot går det att träna hjärnan precis som med kroppens muskler. Det sker på precis samma sätt som när en muskel blir starkare, nämligen genom att det skapas starkare kopplingar mellan muskelcellerna. Det skapas inte fler celler utan det sker en förtätning.



**I** hjärnans fall sker det en förtätning genom ett ökat nätverk av informationskopplingar mellan hjärncellerna. Desto större förtätning vi utvecklar desto mer information kan hjärnan känna igen och hantera, du får en större referensram när du möter nya situationer. Det gör att du får lättare att förstå och vara komfortabel i allt fler situationer. Vilket kan förklara varför vissa personer är mer flexibla och mottagliga för förändringar än andra. Allt är inte svart eller vitt, de använder hela färgskalan när de tänker. Det finns inget som företag är mer skriande behov av idag än förändringsbenägna och flexibla människor. Människor med förmågan att tänka om och tänka nytt - se möjligheter där andra endast ser hinder och svårigheter.



Använd hela färgskalan  
när du tänker

**F**år du ont i huvudet efter ett tankepass så är det lugnt, hjärnan har träningsverk precis som efter ett gympapass. Så det är bara att sätta igång och träna hjärnan genom att utmana den med nya intryck, upplevelser och information. Sakta men säkert kommer hjärnan att öka nätverk av informationskopplingar mellan hjärncellerna - vår mentala referensram har ökat!

**A**tt prova ett en ny tanke kostar inget. Möjligen några extra sekunder och lite träningsverk, men det kan det vara värt.

”Hur mycket nyfikenhetstid ger du dig själv?”

## Tanka Tankar

**S**å nyckeln till framgångsrikt förändringsarbete är att hjärnan får möjlighet att successivt bygga upp nya informationsnätverk, att skapa en större mental referensram. Då skapas en naturlig nyfikenhet som känns stimulerande. Det skapas ett sug efter att få veta mer - att öka "känna igen".



**G**ör till en vana att fråga dig själv innan du går och lägger dig på kvällen ; "Vad har jag lärt mig idag som jag inte visste när jag gick upp i morse. Låt det inte bli en vana att svara "ingenting".



**E**tt företags ambitioner att genomföra olika förändring kräver ändrade attityder och beteende för att lyckas – ofta hos många människor samtidigt. Men då måste vi ge alla en möjlighet att öka sin mentala referensram genom att inspirera dem med nya spännande områden, möten och utmaningar. Inte bara mata på med gammal känd information och gamla aktiviteter.

**"Målet för framgång är att skapa en företagskultur som har lågt motstånd mot förändringar. En kultur som bygger på nyfikenhet, vilja och kraft"**



## Tanka Tankar

### Boka en föreläsning

Står ni inför nya utmaningar eller förändringar. Men konstaterar samtidigt att vi ofta fastnar i invanda mönster – ”tankens fångelse”.

Varför inte samla hela gänget för ett inspirationstillfälle där ni genom en spännande föreläsning får aha-upplevelser som får oss er att lyfta blicken och pröva nya tankespår.

En inspirationsdag löser inte alla problem. Men ger ofta nya infallsvinklar. Plötsligt ser vi problem som möjligheter.

Kontakta oss så skapar vi ett upplägg som passar just ert behov.



TrainingLab stödjer företag och organisationer i deras förändrings- och utvecklingsarbete genom utbildning, workshops och seminarier inom områdena ledarskap, kommunikation och omvärldsspaning. Vår idé är att skapa en kreativ arena där du möter en miljö som inspirerar till nytänkande.

För mer information om innehållet i detta inspirationsbrev eller om man önskar få kommande nummer av Tanka Tankar kontakta gärna [p-o@traininglab.org](mailto:p-o@traininglab.org) eller 0708 437851

[www.TankaTankar.se](http://www.TankaTankar.se)