

## Kapitel 12

### Adfærdsdesign - små tiltag med stor virkning

#### **Hvordan hænger adfærdsdesign sammen med systemisk tænkning?**

Dette kapitel er skrevet i et forsøg på at finde ud af, hvordan man kan bruge adfærdsdesign i en socialkonstruktivistisk forståelsesramme, uden at det bliver eklektisk. Grunden til, at jeg gerne vil finde en måde, hvorpå jeg kan inkorporere denne lidt mekaniske teknologi i en socialkonstruktivistisk sammenhæng er, at der i adfærdsdesign-teknologien er nogle lav-praktiske redskaber, som er uhyre effektive ift. at skabe forandringer. Disse redskaber koster så godt som ingen penge og kan fungere, uden at vi behøver at forholde os så meget til dem, når de er designet og sat i gang.

Tænkningen bygger på en forståelse af, at mennesker som udgangspunkt vil gøre det rigtige ift. andre mennesker, men som også har brug for hjælp til at bryde uhensigtsmæssige vaner.

Modsætningen til den socialkonstruktivistiske tænkning ligger i, at adfærdsdesign som udgangspunkt ikke tilskriver os særligt store evner til bevidst at ændre vores adfærd. I hvert tilfælde ikke uden hjælp udefra. I det følgende vil jeg prøve at præsentere en tilgang til adfærdsdesign, som bruger teknologien som et medie til at skabe forbindelse mellem intentioner og handling. En fysisk hjælp og håndsrækning til at skabe de ønskede forandringer i vores hverdag.

#### **Transparens:**

I alle de nedenstående forslag til at arbejde med adfærdsdesign, er det vigtigt at alle involverede er med på, hvorfor vi arbejder på denne måde og hvad det går ud på. Dette er nok den væsentligste forskel fra den måde, som adfærdsdesign oftest bliver brugt. Den sammenhæng, hvor vi mest intensivt møder adfærdsdesign er ift. forbrug. Alle dem, der gerne vil tjene penge på andre mennesker, har for længst opdaget styrken i denne teknologi. Tanken med denne tekst er, at bruge samme metoder til, i fællesskab, at skabe de ønskede forandringer i vores liv. Man kan sagtens opsætte adfærdsdesign for andre, som i en god sags tjeneste skaber en positiv ændring af vores adfærd, men jeg vil i det følgende være fortalere for, at der arbejdes åbent med adfærdsdesign. Uanset hvor gode intentioner vi har for andre mennesker, så vil jeg anbefale, at vi undlader at bruge disse redskaber i det skjulte. Vejen til helvede er brolagt med gode intentioner og vi kan let komme til at opleve, at nogen trækker os rundt i manegen. Får vi denne oplevelse, så er der en del af os (inklusive mig selv) som vælger at gøre præcis det, som IKKE var intentionen med adfærdsdesignet.

### **Handling over holdning:**

En af grundforståelserne i adfærdsdesignstænkningen er, at handling kommer før holdning. Med det menes, at vi kan have nok så mange gode og rigtige holdninger til verden og tanker om, hvad vi vil gøre, men de rigtige intentioner er ikke tilstrækkelige til at ændre vores handlemønstre.

Ligesom jeg i andre sammenhænge har beskrevet vores afhængighed af andre ift. læring, så har vi også brug for hjælp fra de fysiske omgivelser til at skabe adfærdsmæssige forandringer.

Adfærdsdesign er meget optaget af vores handlinger. Mit ærinde er at bruge adfærdsdesign til at underbygge vores holdninger, så vi også kommer til at gøre det, som vi har sat os for og ønsker at gøre.

### **Find ud af, hvad der egentlig er jeres problem, fra forskellige perspektiver.**

Det lyder meget simpelt og logisk, men i virkeligheden er det en af de sværeste opgaver ift. adfærdsdesign. Problemet er, at ikke alle kan se, at der er et problem. Fx er der ikke mange af de store elever, som kan se problemet i, at de har mobiltelefon i klassen og der er sikkert også mange voksne, som også har svært ved at se problemet.

Hvis der skal ske en adfærdsændring, er det derfor vigtigt at undersøge grundigt, hvad problemet egentlig er. Siden folkeskolereformen har mange voksne haft en forståelse af, at problemet for mange elever har været de lange skoledage. Imidlertid har en større undersøgelse vist, at eleverne ikke som sådan har et problem med de lange skoledage, men derimod synes, at der er for lidt afveksling i undervisningen. En kortere skoledag ville således ikke afhjælpe problemet fra elevernes perspektiv, bortset fra at de skulle "lide" i kortere tid.

På samme måde er det vigtigt at undersøge grundigt, hvad problemet er, for de mennesker, som arbejder med det til dagligt.

Den letteste måde at undersøge dette på, er ved at tale med de mennesker, som er involveret.

En lidt mere omfattende måde at undersøge det på, er ved en optælling ift. problemet. Hvor mange elever har ikke penalhus med? Hvor mange kommer for sent eller hvornår er der flest, som glemmer deres gymnastiktøj.

Den sidste metode til at undersøge, hvad problemet reelt er, er ved at være sammen med de mennesker, som oplever eller skaber problemet og se, hvad de gør.

En kombination af disse tre undersøgelsesmetoder er imidlertid langt det bedste, fordi vi både får aktørernes oplevede perspektiv, vi får håndgribelige data og vi får syn for sagen, med aktørernes øjne.

Hvis man som lærer eller pædagog oplever, at eleverne altid kommer for sent, så er det fx altid en god idé at starte med en lille hurtig statistik. Hvor stort er problemet? Er der et mønster? Er det

altid de samme, som kommer for sent? Hvis det viser sig, at det kun sker én gang om ugen, men altid i en bestemt time for to elever (som støjer meget, når de kommer ind i klassen), så vil det være at skyde gråspurve med kanoner, hvis man indfører teaterringning på hele skolen (dvs. to ringninger, hvor første ringning er et varsel om, at det snart ringer rigtigt).

Ved at tale med eleverne, kan man komme frem til samme viden, men derudover kan man som lærer og pædagog få informationer om, hvad det er, som gør, at netop de to kommer for sent til den bestemte time.

Ved at følge eleverne fra frikvarteret og op i klassen, enten på afstand eller synligt, så vil det give informationer om, hvad der er af forhindringer på vej fra frikvarter til time. Det kan være småting, som end ikke eleverne selv har lagt mærke til. Det kan være, at eleverne plejer at gå til et andet klasseværelse og kommer for sent, fordi de starter med at gå forkert, eller det kan være, at de opholder sig et sted i frikvarteret, hvor de ikke kan se de andre elever og ikke hører klokken.

### **Undersøg, hvad I plejer at gøre.**

Da jeg var barn, fik jeg tit at vide af de voksne, at "plejer er død", hvis jeg spurgte, hvorfor vi skulle noget andet end jeg havde forventet. Vi er sjældent særligt bevidste om vores egne vaner og langt det meste af det vi gør i hverdagen er rutiner og vaner. Det er der ikke noget problem i og det er super hensigtsmæssigt, for det gør, at vi kan udføre disse handlinger hurtigt og effektivt, uden at skulle tænke over, hvad vi gør. Når vi skal noget nyt eller noget, som vi ikke plejer at gøre, når "plejer er død" så går det sjældent så hurtigt og vi skal tænke over vores handlinger.

Adfærdsdesign handler netop om at bryde vaner og gøre noget, som vi ikke plejer at gøre, men som vi gerne vil gøre til en ny vane. Hvis vi fx har besluttet os for at cykle mere på arbejde, så skal vi gøre noget aktivt, for at bryde vanen med at tage bilen. Vi skal måske tidligere op, finde ud af, hvilken rute, der er bedst at tage, eventuelt huske lygter og regntøj og i det hele taget gøre en masse småting, som vi ikke plejer at gøre. Inden vi skal til at designe vores nye adfærdsstrategier, er det vigtigt, at vi har kortlagt, hvad vores rutiner er nu. Dem tænker vi som regel ikke så meget over og derfor kan det være noget af en opgave at finde ud af, hvad det egentlig er, vi plejer at gøre. Med eksemplet med at cykle på arbejde, så tænker vi måske ikke over, hvad vi normalt gør, inden vi skal ud af døren. Vi tænker ikke over, at vi fx går ud af døren uden overtøj, spiser halvdelen af morgenmaden i bilen, venter med at drikke kaffe, til vi kommer til tankstationen, hvor vi også køber en sandwich til frokost osv.

Ved at gennemgå, hvad vi plejer at gøre i de sammenhænge, hvor vi ønsker at lave et adfærdsdesign, har vi et godt udgangspunkt for at designe, hvad vi skal gøre i stedet.

I skolen har vi også mange rutiner og vaner. Ud over de vaner, som er styret af skema og klokke, så gør vi også en masse småting, som vi end ikke tænker over. Elever og lærere eller pædagoger går til klassen på et bestemt tidspunkt, taler lidt med hinanden, sætter sig på deres plads osv.

Når vi skal lave adfærdsdesign i skolen, så er et af de første skridt, at vi minutiøst beskriver, hvad det egentlig er, vi plejer at gøre i den givne situation. Hvis vi fx vil lave et adfærdsdesign, der skal

hjælpe os med at skabe ro i håndværk og design-timerne, så er vi nødt til at finde ud af, hvad der rent faktisk sker op til timen, hvordan vi kommer ind i lokalet, får initieret undervisningen og hvordan undervisningen forløber. Det hurtige svar på de spørgsmål er, at vi gør, som vi plejer og det er netop det, som vi skal udfordre og blive klogere på. Hvad er det egentlig, vi gør, når vi gør som vi plejer. Det er både vigtigt at finde ud af, hvad du som underviser plejer at gøre, men også hvad eleverne plejer at gøre, før under og efter undervisningen. Ellers kan vi ikke lave et nyt adfærdsdesign, som skal bryde en vane. Og det er helt ned i den mindste detalje, såsom hvilken trappe du benytter og hvilken indgang eleverne benytter, hvor du møder de første elever og hvad du siger til dem eller hvad de plejer at sige til dig. Alle disse småting er med til at gøre os klogere på, hvad det er, vi skal gå ind og arbejde med, for at skabe en forandring.

### **Vær uambitiøs - tag små lette trin:**

I et adfærdsdesign er det vigtigt, at forandringerne ikke er for store. Det handler om, at vi dels opgiver at lægge vores handlemønstre radikalt om. Men det handler også om, at vi helst ikke skal opdage, at vi er i gang med at gøre noget andet, end vi plejer. Dette kan igen både bruges positivt og negativt, men hvis det er *aftalte* små forandringer, så er det en anden sag. De fleste kender til at "slå et for stort brød op" ift. ændringer i livet. Fx har jeg mange gange lovet mig selv at jeg fra i morgen vil stoppe med at drikke kaffe, kun spise én portion (vegetarisk selvfølgelig), løbe hver dag, læse hele avisen og gå tidligt i seng. Det sker dog aldrig at jeg holder alle tiltagene i længere tid.

Hvis vi designer ændringer, adfærdsændringer, som skaber en tilpas lille forandring i vores liv, så er der væsentlig større sandsynlighed for at vi ændrer adfærd. Hvis vi så samtidig designer vores adfærdsændringer på en måde, så de er lette at udføre, er der endnu større chance for at vi rent faktisk ændrer vores adfærd. Utålmodighed er desværre en stor modspiller i denne sammenhæng. Når vi har taget en beslutning om forandringer i vores liv, vil vi også gerne have, at det kommer til at gå hurtigt. Adfærdsdesign handler om små lette ændringer i vores hverdag, som på lidt længere sigt kommer til at få en positiv betydning for vores liv.

### **Gør det rette valg let og det forkerte valg besværligt.**

Tanken bag adfærdsdesign er som sagt, at vi som udgangspunkt gerne vil gøre det rigtige. Vi bliver bare forhindret i det, fordi vi oplever, at det rigtige også er det besværlige. Det er let at forholde sig til ift. motion og kost. De fleste kender følelsen af, hvor let det ville være at sætte sig i sofaen, selvom vi egentlig havde besluttet os for at løbe. Og på samme måde med de hjemmelavede vegetarbøffer frem for frysepizzaen.

I adfærdsdesign gælder det om at gøre det lettere at vælge løbeturen og de hjemmelavede vegetar-bøffer og vanskeligere at vælge sofa og frysepizza.

I det ovenstående eksempel kunne det gøres ved at lægge løbetøjet klar, inden man mister modet, flytte fjernsynet ind til motionscyklen, stille ingredienserne klar til vegetarbøfferne, når man har tid og overskud eller placere fryseren i den fjerneste ende af huset.

Den samme tænkning kan også bruges ift. de udfordringer, der er for elever i skolen. Vi vil så gerne have, at eleverne vælger at gøre det rigtige, men de elever, som udfordrer skolen, er ofte de elever, som kommer til at vælge forkert. De kommer for sent til undervisningen, de har ikke forberedt sig, de har ikke idrætstøj med, de slår kammeraterne i stedet for at hente en voksen, de kommer ikke i gang med opgaverne og de forstyrrer undervisningen.

Vi kan ikke bare løse alle disse udfordringer med adfærdsdesign, men adfærdsdesign kan bruges til at hjælpe os, og disse elever, til at gøre det rigtige.

Jeg tænker, at adfærdsdesign kan bruges som et hjælpemiddel eller en teknologi, som kan understøtte arbejdet med at hjælpe eleverne til at vælge at gøre det, de egentlig gerne vil, nemlig at samarbejde med os og deres kammerater.

I skolen kunne det fx være, at hjælpe eleverne med at finde en voksen, når der opstår konflikter, ved at gøre de voksne mere synlige, der hvor eleverne er. På en af de skoler, jeg arbejder på, har de voksne gule veste på, når de er på legepladsen og går rundt blandt eleverne, modsat gårdvagten på min gamle folkeskole, hvor gårdvagten drak kaffe på lærerværelset....

Ift. lette og svære valg, var det umage meget lettere at klare "problemerne" selv, med hårdtslående argumenter, end at hente en voksen, da jeg var barn, mens de nærværende og synlige gårdvagter nu er med til at gøre det "rigtige" valg meget lettere. Det er det, som adfærdsdesign handler om.

### **Forbind den nye adfærd til lignende handlinger, du allerede gør.**

En anden vigtig ting omkring adfærdsdesign er at gøre det lettere, for voksne så vel som elever, at gøre noget nyt. Derfor skal et adfærdsdesign ikke være en stor og uoverskuelig forandring af vores liv og handlinger. Den letteste måde at sikre sig, at det ikke er for svært at udføre de nye handlinger, er at forbinde dem til handlinger, som vi allerede gør. Hvis vi igen tager eksemplet med løbeturen og vegetar-bøfferne, så kan vi gøre det lettere for os selv, hvis vi stiller løbeskoene, der, hvor vi normalt plejer at stikke i hjemmeskoene og lægge vegetarbøfferne der, hvor vi plejer at hente frysepizzaen.

Overført til skoleverdenen, så handler det om at koble den nye adfærd til gamle og indgroede vaner. Hvis vi ved, at konflikter og mobning finder sted, umiddelbart inden undervisningen starter (og det gør det) og vi ved, at lærer/pædagog, så vel som elever, først bevæger sig mod klasserne, når klokken ringer, så kunne et adfærdsdesign være, at klokken ringede i personalerummet to minutter før det ringede for eleverne. På den måde lægger dette adfærdsdesign sig op ad de handlemønstre, som i forvejen er indbygget hos børn, så vel som voksne.

## **Bryd ikke kæden - gør det hver dag.**

Hvis et adfærdsdesign skal have en effekt, er det vigtigt, at der er fokus på det over tid og at kæden af ønsket adfærd ikke brydes. Grunden til, at det er så vigtigt, at kæden ikke brydes er, at vi så let falder tilbage til gamle og indgroede handlemønstre, fordi de ofte opleves som lettere.

Det er ikke altid, at den nye handling er mere besværlig og mere krævende end den gamle, men fordi det netop er en ny handling, så kræver den ekstra opmærksomhed at udføre.

De fleste kender fænomenet ift. nytårsfortsætter. Uanset hvor simple og lette vores nytårsfortsætter er at udføre, så holder de som regel ind til første gang vi glemmer dem.

Der er mange forskellige bud på, hvor længe det er nødvendigt kontinuerligt at arbejde med en ny vane, men det afhænger af så mange faktorer, at det er umuligt at sige noget præcist om dette. Derfor er mit forslag at hjælpe sig selv med at undgå at bryde kæden, ved at bruge så mange hjælpemidler som muligt. Hjælpemidler som kalendere hvor vi skal notere, når vi har husket at gøre det, vi besluttede, notifikationer på telefonen, påmindelser i form af sedler og ikke mindst: andre mennesker! Hvis vi kan alliere os med andre mennesker, som vi skal gøre det sammen med, er det noget lettere at undgå at bryde kæden.

I en skolesammenhæng er weekend, ferier og omlagte uger de største udfordringer ift. at undgå at bryde en kæde med nye tiltag. Derfor er det vigtigt at lave lidt strategisk langtidspanlægning, når vi arbejder med adfærdsdesign. Det er bedst at arbejde med adfærdsdesign i efterårsperioden. Men det er kun halvdelen af året og det vil også i den bedste af alle verdener betyde, at vi har identificeret og designet adfærdsændringen inden skoleåret starter. Det er for øvrigt også det, som de fleste lærere og pædagoger gør, når de starter skoleåret med at indrette lokalet og planlægger undervisningen. I den forberedelse og planlægning arbejder vi allerede en hel del med adfærdsdesign. De adfærdsdesign, som vi finder nødvendige og opdager, at vi er nødt til at arbejde med i løbet af skoleåret og specielt i forårshalvåret, kræver noget mere detail-planlægning og en hel del flere remindere, for at kæden ikke brydes.

## **Trigger og belønning:**

En simpel måde at hjælpe sig selv og andre med at arbejde med et adfærdsdesign er ved at benytte sig af triggere og belønninger. En trigger er noget, som skal minde os om, at vi skal gøre noget, vi ikke plejer. Det kan være et skilt, en plakat eller en notifikation på vores telefon, men det kan også være noget så simpelt som en placering af noget, som vil minde os om det vi skal.

På et tidspunkt skulle jeg tage en pille ved hvert måltid. Jeg huskede det hjemme, fordi pillerne stod på spisebordet, men jeg glemte det tit på mit arbejde, indtil jeg lagde pillerne i min madpakke i stedet for i en lomme. På samme måde kan man benytte sig af at placere ting uvante steder. Triggere skal bruges strategisk og ikke bare klæbes op overalt. Hvis eleverne skal aflevere deres

mobiltelefoner inden undervisningen starter, kan man sætte sedler op på døren, som remindere, men de bliver hurtigt til en del af udsmykningen og bliver overset og glemt. Hvis opstartsbilledet til smartbordet til gengæld var et billede af en mobiltelefon, eller kassen til mobiltelefoner stod midt på kateteret, så ville det være noget, som i en periode ville hjælpe.

Og alting har en periode. Derfor er det en god idé at have forskellige triggere at skifte imellem, så det ikke også bliver en del af hverdagen, som vi overser.

Belønninger er et meget virksomt middel, hvis det vel at mærke kan kobles direkte til adfærdsdesignet. En tur i Zoo til hele klassen, som belønning for at klassen har husket at aflevere deres mobiltelefoner i en hel måned kan være en god idé, men det kan også være svært at forbinde med hinanden. Der er to årsager til, at en Zoo-tur ikke er den bedste belønning. Dels falder den alt for langt ude i fremtiden og dels kan det være svært at huske på og se, at Zoo-turen har noget med mobiltelefonerne at gøre. Derfor er små, men umiddelbare belønninger langt bedre. Faktisk ville det være langt mere effektivt at sætte en lille anordning på mobiltelefonskabet, som spillede en lille fanfare, når skabet blev åbnet. Det er en dyr løsning, og mindre kan også gøre det. Pointen er imidlertid, at vi får langt mere lyst til at fortsætte en adfærdsændring, hvis vi får umiddelbar respons, og at denne respons ikke behøver være andet end en positiv tilkendegivelse. Dette har spiludviklere for længst opdaget og derfor er der i mange spil indbygget små positive lyde, som får spilleren til at fortsætte. Det kan være lyden af klingende mønter, et pling eller en lille fanfare, men det kan også være en visuel belønning som blink, flag eller stjerner. Den samme belønningsmetode er også kendt fra undervisningen, specielt i de små klasser, hvor eleven får stjerner ol. når de har løst en opgave.

Der kan gå inflation i belønninger, men så længe de holdes på så lavt et plan som muligt og varieres, er det langt mere effektivt end store og fjerne belønninger, specielt når vi taler om adfærdsdesign.

Hvis det er på klassebasis, som fx at huske at aflevere mobilen, komme til timen til tiden eller hænge sit tøj op, så er kugler, som lægges i et glas (lidt lyd er altid godt), flag eller stjerner på en tavle eller opklæbning af klistermærker, med et lille "ta-daaa" også effektive måder at belønne på.

Dette kan så kombineres med en tur i Zoo, men den umiddelbare og synlige belønning er nødvendig.

### **Gør den ønskede handling til grundindstillingen.**

Vi tænker måske ikke over det til dagligt, men de fleste computerprogrammer og telefoner har en grundindstilling, som det kræver en vis indsats at ændre. Det har den fordel for producenterne, at de kan styre vores valg, eller i hvert tilfælde flertallets valg. Ringetoner på mobiltelefoner er et godt eksempel. Det er vigtigt for producenten, at netop deres signifikante ringetone kan høres i bybilledet (det er gratis reklame). Derfor har de sørget for, at vi ikke "behøver" at vælge

ringetonen, når vi køber en ny mobil. Har vi ændret ringetonen men skal genstarte telefonen, går den tilbage til grundindstillingen, hvor ringetonen sjovt nok er producentens kendingsmelodi.

Skoler og klasser har også mange grundindstillinger, som vi sjældent har designet lige så gennemtænkt som fx mobilproducenter. I gamle dage (før jeg gik i skole) var "grundindstillingen" i en klasse, at eleverne rejste sig op, når en voksen kom ind i klassen, frikvartererne blev brugt til at gå på toilettet i (ikke i timerne) og eleverne talte kun i timerne, når de blev spurgt.

Det er heldigvis ikke "grundindstillingen" længere, men der er stadig en grundindstilling, som vi måske ikke altid har gjort os klart. I arbejdet med adfærdsdesign er det vigtigt at gøre sig klart, hvad der er af "grundindstillinger" i en klasse, så vel som på en skole. Først derefter er det muligt at lave nye "grundindstillinger", som elever så vel som voksne kan falde tilbage på, når og hvis klassen fx skal "genstartes". En af "grundindstillingerne" i så godt som alle vuggestuer og børnehaver er, at man går to og to, hånd i hånd på én række, når man er på tur. Det er de færreste klasser i skolen, som viderefører denne "grundindstilling". I skolen bliver "grundindstillingen" ofte hurtigt, at eleverne i større eller mindre grad selv skal organisere, hvordan de går sammen, når de er på tur.

På samme måde er der på en skole "grundindstillinger" omkring forældres afleveringer af børn, start på undervisning, bordopsætningen i klassen, de voksnes placering i personalerummet, afholdelse af frikvarterer osv.

De fleste af disse "grundindstillinger" tænker vi ikke over. Det er bare sådan det er. Og det, som viser, at det netop er en "grundindstilling" er, at vi lynhurtigt falder tilbage til disse mønstre, selvom vi forsøger at gøre noget andet i en periode. Der, hvor det er tydeligst, er i forbindelse med omlagt undervisning. Her kan klasser være blandet, frikvartererne være forskudt, borde og pladser helt anderledes osv, men lige så snart den omlagte uge er forbi, er alt tilbage ved det gamle.

Det er der på ingen måde noget galt med. Det gør livet lettere for alle, at der er en "grundindstilling", at falde tilbage på og som ikke kræver så meget mental energi at forholde sig til.

Ift. adfærdsdesign er det imidlertid interessant at arbejde med at ændre en smule på "grundindstillingen", så den hjælper os med det vi har sat os for, og ikke spænder ben for os.

Hvis det er en konfliktfyldt udfordring at have en klasse med på tur, vil det måske være en hjælp, hvis "grundindstillingen" i klassen er, at alle elever følges ad og går to og to, når de skal fra A til B, uanset, hvor de skal hen. De behøver ikke holde i hånd, eller "marchere i geledder", men kan følges i samlet flok i god ro og orden. Hvis denne måde at bevæge sig på som klasse, kun finder sted ved særlige lejligheder, så er det ikke en "grundindstilling" og derfor vil det kræve ekstra opmærksomhed for både elever og voksne. Og det interessante er, som tidligere nævnt, at denne måde at bevæge sig på som gruppe er en "grundindstilling" som eleverne kommer med fra børnehaven....

**Gør det ønskede attraktivt.**



De fleste af os, er desværre lette ofre for de mest primitive reklame-stunts: gør noget sjældent!

Hvis noget er sjældent eller er svært at få fat i, så er det ofte meget mere interessant, end det, som vi altid kan få. "SIDSTE CHANCE!", "NETOP NU!", "KUN I DENNE UGE!", "BEGRÆNSET OPLAG!", "KUN FÅ TILBAGE!", "SPECIAL EDITION!" og lignende reklame-tricks bruges i stor stil hos alle, som ønsker vores opmærksomhed. Og selvom vi ved, at det bare er et reklamestunt, så falder de fleste af os for det, på et eller andet tidspunkt, uanset hvor meget vi kæmper imod.

Denne tænkning er også vigtig at huske på ift. adfærdsdesign. Hvis stjerner ud for løste opgaver bliver delt ud med gavmild hånd, er det ikke så virkningsfuldt som, hvis det kun er noget, man kan opnå ved særlige lejligheder. Hvis der kun er én blå bold og otte røde, så vil den blå altid være den mest attraktive, uanset om de røde er dyrere og bedre.

Ligeledes med stole, borde, bøger, blyanter og alt muligt andet. Det, som er sjældent, er mest attråværdigt.

I en skolesammenhæng er det vigtigt både at være opmærksom på dette fænomen og bruge det strategisk. Ift. adfærdsdesign kan det bruges aktivt til både at skabe "inflation" og "mangelsituationer". Boldbaner er en kampzone på mange skoler og min erfaring er, at det ikke kun handler om plads. Jeg har arbejdet på en skole, med enorme udendørsarealer, hvor banen med de to eneste "metalmål" var alle klassers absolutte favorit-bane. Jeg har ikke tal på, hvor mange konflikter, der har været omkring disse to rustne gamle metalmål, uanset hvor mange fede nye boldbanearealer, der var etableret andre steder på skolens område.

I adfærdsdesign handler det om at gøre mangelsituationer til en medspiller og ikke en modstander.

### **Lokations-ændringer:**

Mange af vores vaner er bygget op omkring bevægelsesmønstre. Selvom vi gerne vil gøre det rigtige, så er de fleste af os også dovne. Vi gør som regel det, der er hurtigst og lettest, uanset hvor gode intentioner vi har. De fleste ved godt, at man ikke skal smide skrald på jorden, men hvis der ikke er nogen synlige skraldespande i nærheden, så ender vi ofte med alligevel at gøre det, som vi godt ved, er forkert.

Hvis vi ønsker, at eleverne skal hænge deres tøj op på knagerne udenfor klasselokalet i stedet for at lade det våde overtøj hænge over stolene inde i klassen, så nytter det ikke noget, at knagerne hænger så højt, at eleverne skal hente en stol eller en voksen, for at nå knagerne. Det kan lyde helt tosset, men jeg har rent faktisk oplevet netop dette problem en del gange.

På samme måde med elever, som altid skal spidse blyanter og dermed enten forstyrre hele klassen, når de går gennem lokalet for at komme hen til skraldespanden, eller spidser blyanten på gulvet. Hvis den eller de elever bliver placeret tæt på skraldespanden eller skraldespanden bliver placeret tæt på dem, er det et adfærdsdesign i form af en lokations-ændring, som kan mindske uro og skrald på gulvet.

### **Sociale normer:**

En anden mekanisme, som vi kan bruge aktivt ift. adfærdsdesign er sociale normer. Grundidéen er, at vi mennesker helst ikke vil skille os for meget ud fra flokken. I hvert tilfælde ikke frivilligt. Vi bruger denne tænkning hver dag ift. børn, uden at vi måske tænker så meget over det. Vi henviser til, hvad andre elever gør og opfordrer elever til at se efter, hvad kammeraterne gør. Vi bruger det desværre også til at skamme nogen elever ud som når vi siger: "Hvorfor er du den eneste, der altid kommer for sent/ har glemt din bog/ ikke dit idrætstøj med?!?"

Det er uhyre effektivt, om end ikke altid på den måde, som vi gerne vil have det. I et adfærdsdesign er det endog meget vigtigt, at vi bruger sociale normer på en ordentlig måde. Når vi skal bruge sociale normer aktivt til adfærdsdesign, skal vi være meget opmærksomme på især to ting:

- Hvilken gruppes normer, refererer eleven, eleverne eller for den sags skyld de voksne til?
- Hvordan kan vi bruge de sociale normer positivt, til at støtte en ændret adfærd?

Det nytter fx ikke noget at henvise til, hvad alle de pæne flittige piger gør, hvis vi skal have Nicolaj til at lave lektier. Specielt ikke, hvis hans referencegruppe er "Gamer-vennerne", som heller ikke laver lektier.

Til gengæld kan vi positivt og med langt større succes arbejde med "Gamer-gruppens" sociale normer og den vej igennem påvirke Nicolajs adfærd.

### **Én chance til:**

Et adfærdsdesign som er virkningsfuldt ift. at få elever og andre mennesker til at tage ansvar for en opgave, er at give dem en chance for at gøre en handling om. Det går i al sin enkelthed ud på at udskyde den endelige vurdering eller dom. Elever, som bliver bedt om at aflevere en opgave, men som umiddelbart inden afleveringen får at vide, hvor de særligt skal sætte ind og være opmærksomme, præsterer væsentligt bedre og lærer mere end dem, som kun får den endelige feedback. Det er der nok ikke så meget underligt i, men vi kan bruge denne måde at tænke på, i mange andre sammenhænge. Det kræver dog, at vi er specifikke i, hvad det er, som eleven skal være opmærksom på.

Hvis en elev i frustration kalder en anden elev eller en voksen et voldsomt udtryk (fx luder, nar, perker eller lignende) så kan vi selvfølgelig skælde ud, men det er væsentligt mere virkningsfuldt både umiddelbart og på længere sigt at give eleven en chance til. Det er imidlertid vigtigt, at det er en chance, hvor de specifikt ved, hvad de skal gøre andreledes. Således nytter det ikke at bede eleven tale ordentligt. Det er det vi gerne vil have at han skal, men det svarer til at få at vide, at opgaven ikke er løst rigtigt, uden specifikt at få at vide, hvor vi skal skrive noget om. I stedet er det

endog meget virkningsfuldt, hvis vi går ind og giver mulighed for en chance til på det konkrete plan: "Hvad er det nu, du skal sige, når du bliver sur på mig/din kammerat?"

### **Erstatningsvaner:**

Når vi arbejder med adfærdsdesign, kan vi hjælpe os selv og dem, som vi ønsker at hjælpe, ved at erstatte uhensigtsmæssige vaner med nye vaner. Det er igen et kendt fænomen fra alverdens kurer. "Erstat chokoladebaren med et æble, når du bliver småsulten." Tænkningen er også vigtig at bruge, når vi skal lave adfærdsdesign i skolen. I stedet for at forbyde en adfærd, så tilbyd et alternativ. Vi voksne glemmer denne regel hver dag, når vi irettesætter børn. Hvis vi ikke vil have, at eleverne vipper på stolen, så fortæller vi dem, at de IKKE må vippe. Det er ofte aldeles virkningsløst. Til gengæld har det en væsentlig større effekt, hvis vi tilbyder et alternativ: "Når du får lyst til at vippe, så prøv at stille dig op bag stolen i stedet (eller noget andet, alt efter hvad vipperiet handler om- spørg inden du kommer med erstatningsvaner!)"

En anden erstatningsvane kan være et alternativ til en konfliktfyldt leg i frikvarteret. I stedet for at forbyde legen, så tilbyd et alternativ og hjælp eleverne med at skabe en erstatningsvane.

### **Forbind til fristelser:**

En måde at konsolidere en erstatningsvane er at kombinere den med noget attraktivt. Hvis vi tager eksemplet med den konfliktfyldte leg, som skal erstattes med en anden aktivitet i frikvarteret, så kan det med fordel kombineres med noget som eleverne gerne vil have. Ikke kun indskolingselever, synes det er fedt, hvis de voksne er med i frikvarteraktiviteten, hvilket er en uhyre let måde at gøre en ny leg eller vane attraktiv og interessant. For de yngste er større elevs engagement i en ny aktivitet også et hit, ligesom det for mange af de store elever er fedt at få lov at være noget for de mindre (tro det eller ej - selv de værste teenager-rødder vil gerne være noget for andre!)

### **Sæt en deadline:**

Når vi arbejder med adfærdsdesign, er det vigtigt at vi ved, hvor længe vi har fokus på adfærden. Vi er ude af stand til at holde fokus på en adfærdsforandring i al evighed og i en travl og omskiftelig hverdag, vil det være så godt som umuligt at huske på adfærdsdesignet hele tiden. Der kommer altid nye udfordringer, som kræver vores opmærksomhed. Derfor er det vigtigt at have en deadline på vores opmærksomhedsperiode, hvor vi sætter stjerner og flag og blæser fanfarer.

En måneds tid er som regel en god afgrænset periode til et nyt adfærdsdesign, men når det er sagt, så er det i skoleverdenen også vigtigt at tænke ferier med. Mange adfærdsdesign skal som regel have en ekstra opmærksomhed efter en ferie. Derfor er det en god idé fra starten at tænke ferier med ind i planlægningen af et adfærdsdesign. Det kan konkret betyde, at det er nødvendigt

at genoptage trigger og belønningssystemer et par dage efter en ferie og i nogle tilfælde også efter en weekend, ikke bare i de små klasser.

Det betyder, at der i nogle sammenhænge skal arbejdes med flere deadlines. Én for den store indsats og én for hvornår der ikke længere behøver være genoptag af trigger og belønninger.

### **Peak-end - når enden er god...:**

En talemåde siger, at "når enden er god, er alting godt". Denne logik bygger på erfaringen med, at vores hukommelse i mange henseender er kortere, end vi selv bilder os ind. Dette har underholdningsindustrien opdaget for længst og derfor er finalen i musikstykker og koncerter, sidste scene i film og afslutningen på bøger så godt som altid storslåede og meget intense. Det er det sidste indtryk, som vi husker og som kommer til at farve hele vores indtryk af oplevelsen.

Dette er også vigtigt at huske på, når vi arbejder med adfærdsdesign. For elever gælder der det samme som for alle andre mennesker. Hvis lektionen eller skoledagen afsluttes med en god oplevelse, så bliver det samlede indtryk som regel også godt. Det samme gælder også i det helt små med fx opgaver, lege og konkurrencer, men også konflikter. Bliver de løst på en god måde, er det typisk også det generelle indtryk, som parterne har af selve episoden.

Dette er vigtigt at medtænke, når vi laver adfærdsdesign i skolen. Kan episoder slutes af med at alle har en god oplevelse, vil eleverne, og for den sags skyld de voksne, huske tilbage på episoden med en generel positiv indstilling.

Den måde vi aktivt kan bruge det på, er ved at huske at lægge små fejring og gode oplevelser ind som finale på vores aktiviteter. Det er selvfølgelig ikke altid muligt at finde på finaler, som alle synes er fantastiske og i nogen sammenhænge kan det også være svært at fremtrylle en overdådig afslutning, men hvis vi ved, at vi skal igennem noget vanskeligt, som kan give anledning til frustrationer, så hjælper det på vores fortælling om oplevelsen efterfølgende, at det endte godt.

Det vigtige i denne sammenhæng er, at det skal være en del af selve episoden eller handlingsforløbet. Det nytter ikke noget at finalen eller den gode oplevelse først kommer efter frikvarteret eller næste dag. Det skal være en integreret del af episoden eller forløbet. Umiddelbart. Det vil ødelægge effekten fuldstændig på samme måde som en reklameblok lige før en fantastisk slutscene i en film.

### **Overraskelsesmomentet:**

Et effektivt middel til at skabe opmærksomhed er overraskelser. Overraskelser skal imidlertid altid doceres korrekt. Hvis en overraskelse er for stor, så kan den have den modsatte virkning end den tilsigtede. En lærer eller pædagog, der pludselig hæver stemmen, så eleverne hører efter, kan risikere at effekten bliver, at halvdelen af eleverne overhovedet intet hører, fordi de bliver alt for forskrækkede.

Overraskelser er i denne sammenhæng små uventede og pludselige forandringer ift. hvad der plejer at ske.

Effekten af overraskelser er, at vi bliver mere opmærksomme. Man kan også sige, at overraskelser er med til at vække os fra rutinerne og vanerne og tænke over vores handlinger. Men igen må det ikke være for store overraskelser. Hvis vi gerne vil have forældre til at lade være med at køre deres børn i skole, så vil det være for stor en overraskelse, hvis skolen pludselig sætter "standsning forbudt" skilte op omkring skolen. Til gengæld vil det måske være en mere passende og mindre indgribende overraskelse at en elev stiller sig op på parkeringspladsen og venligt, men nysgerrigt spørger, hvorfor kammeraten bliver kørt i skole - vel at mærke mens forældrene hører på det.

### **Planlægningsintentioner:**

En metode til at forbedre mulighederne for, at et adfærdsdesign rent faktisk kommer til at blive ført ud i livet, er at planlægge det i detaljer. Ved at gennemgå minutiøst, hvad der skal ske, skridt for skridt og skrive det ned, bliver handlingerne til forestillinger og ikke bare diffuse intentioner. Hvis man planlægger at spise sundere, er der væsentligt større sandsynlighed for at man rent faktisk ændrer sin adfærd, hvis man planlægger, hvad man skal spise resten af ugen, hvor og hvornår man skal købe ind, præcis hvornår man vil gå i gang med at lave maden og hvornår man vil spise. Hvis designet blot er en god hensigtserklæring om at spise mere grønt, så vil mange komme til at glemme det, når de står i netto og skal skynde sig hjem og hente børn.

I skolen er der også så mange andre ting at forholde sig til, at det ofte er en stor hjælp at gennemgå adfærdsdesignet i detaljer, skridt for skridt, så alle involverede ved og har talt om, hvad der skal ske hvornår.

Selvom et design kun handler at spørge en elev, hvordan han har det én gang om dagen, så kan selv så lille en opgave blive glemt i en travl hverdag. Derfor er det en rigtig god idé at planlægge hvornår præcist på dagen, I vil tale med eleven, formulere, hvad I har tænkt jer at spørge om og aftale hvem der taler med ham hvilke dage. Hele denne detailplanlægning øger sandsynligheden for, at I rent faktisk gennemfører adfærdsdesignet.

### **Premortem:**

En måde at undersøge og planlægge sig ud af mulige udfordringer med adfærdsdesignet er ved at arbejde med premortem. Det betyder, at man skal prøve at forestille sig, at projektet mislykkes og så gennemgå, hvad der rent hypotetisk gik galt. Denne planlægningsstrategi passer ikke ind i hverken coaching og positiv psykologi. Til gengæld giver metoden mulighed for at tage hånd om og forholde sig til mulige skrækscenarier, før de optræder. Selvfølgelig er det umuligt at forudse alle katastrofer, faldgrupper, farer og udfordringer, men det er lettere at forestille sig, når man arbejder med et tankeeksperiment, hvor projektet IKKE lykkes. Hvis vi forestiller os, at vi er i mål, så bliver alle de mulige forhindringer kun små bump på vejen, som ikke havde betydning.

I skolen kunne det være et adfærdsdesign, som handlede om at få forældre til at forlade klasseværelset inden undervisningen starter, fordi de går med ind i klassen med børnene, for at lægge børnenes madkasser i køleskabet. I premortem-eksperimentet er situationen status quo om

tre måneder, på trods af forældrebreve, sjove plakater på dørene, køleskab på gangen ol. Hvad gik galt? Var forældrebreve for langt? Sad den sjove plakat et forkert sted, eller er den røget ned? Handlede det alligevel ikke om at lægge madpakker i køleskabet?

### **Hvis - så planlægning:**

En måde at arbejde videre med premortem, er at tænke i "hvis-så" planer. Dette går i al sin enkelthed ud på at planlægge og nedskrive strategier for, hvad der skal gøres, hvis forskellige scenarier finder sted. I ovenstående eksempel med forældrenes exit fra klasseværelset, kunne det være, at formulere to forskellige forældrebreve, placere plakaterne et andet sted, eller klistre "fodspor" på gulvet, så forældrene ser, hvor de skal gå hen med madpakken.

### **Test af adfærdsdesign:**

Ligesom det er vigtigt at finde ud af, hvad adfærden er, inden en eller flere adfærdsændrende tiltag designes, så er det også vigtigt at finde ud af, hvordan adfærden er efter tiltagene er sat i værk. Den mest højprofilerede måde at undersøge dette på er gennem store dobbeltrandomiserede test. Dette er imidlertid en meget bekostelig undersøgelsesform og derfor vil det sjældent blive aktuelt. Til gengæld er det uhyre vigtigt, at vi rent faktisk undersøger om tiltagene har den ønskede effekt, da det ellers vil være skønne spildte kræfter. Som alternativ til en stor undersøgelse er der især to muligheder, som jeg vil fremhæve. De er ikke tilnærmelsesvis så sikre, som dobbelt-blind-undersøgelser, men hurtige at gennemføre og lette at evaluere på.

Faren ved undersøgelser er altid, at vi risikerer at finde en sammenhæng (korrelation) uden at der nødvendigvis er tale om en årsagssammenhæng (kausalitet). Det klassiske eksempel på denne problematik er sammenhængen mellem antallet af storke i Danmark og antallet af børnefødsler. Der var en sammenhæng mellem antallet af storke og antallet af nyfødte børn, men dermed kan vi ikke slutte, at det er storken, der kommer med børnene.

Vi falder desværre meget let for den umiddelbare sammenhæng og tænker den som en årsagssammenhæng, hvilket gør, at vi ofte ser forbindelser, hvor der ikke er nogen.

### **Tilgængelighed og bekvemmelighed:**

Vi er ofte tilbøjelige til at slutte os til sammenhænge og skabe forståelser ud fra de informationer, vi umiddelbart kan se og høre, og som kræver mindst mental energi fra vores side. Det er bl.a. derfor vi hurtigt ser, at Frederik starter slagsmålet med Tobias i skolegården, fordi det plejer at være ham og fordi han både er stor og voldsom. Lille Tobias, som altid har sine ting i orden, taler pænt og kommer fra et pænt hjem, kan umuligt være den, der starter et slagsmål....

Det er sikkert korrekt i mange tilfælde, men desværre er det ikke altid korrekt. Vi bliver forledt af de informationer, vi umiddelbart har adgang til og glemmer at udfordre vores vanetænkning. Når

vi skal undersøge, hvilket adfærdsdesign, som vil være virkningsfuldt og ikke mindst når vi skal undersøge, om det har haft en effekt og hvordan, så der det vigtigt at udfordre de let tilgængelige informationer. Også selvom vi rent faktisk ser en effekt.

Hvis vi skal blive klogere på, hvad der reelt er virkningsfuldt, er det nødvendigt at spørge sig selv og de involverede parter, om det nu også hænger sammen, som vil tror.

Hvis vi fx laver et tiltag for at få elever til at komme op fra frikvarteret til tiden, ved at starte undervisningen med noget sjovt og spændende og ser, at alle elever rent faktisk kommer til tiden, så kan vi måske hurtigt forledes til at tro, at det var vores adfærdsdesign, som gjorde forskellen. Men hvad hvis det handlede om, at klassens fodbold var punkteret og drengene derfor ikke havde spillet fodbold, men leget lige udenfor klasselokalet i frikvartererne? Så vil vi have lavet en fejlslutning og næste gang vi prøver med at lave sjov og spændende intro'er til undervisningen, har det ingen effekt. Så har drengene nemlig fået en ny bold og glemt alt om at komme til time.

### **Turbo-test:**

Denne undersøgelsesform kan også ses som en hurtig stikprøve. Tanken bag metoden er at lave en miniundersøgelse, hvor man kombinerer kvalitative og kvantitative data, men på et meget lille område.

Fremgangsmåden består i, at lave en simpel optælling og samtidig stille en enkelt eller to af de involverede nogle simple spørgsmål ift. deres adfærd. Med de to oplysninger, kan vi hurtigt få et billede af, om adfærdsdesignet virker eller ej. Grunden til, at det skal være en kombination er netop, at vi skal undgå, at falde i korrelationsfælden og tro, at vi har fundet en årsagssammenhæng, som reelt ikke er der.

Optællingen skal være så overkommelig, at den kan klares på under en time, og interviewet skal være så stramt designet, at vi kan få de ønskede oplysninger på fem minutter.

Faren ved denne fremgangsmåde er, at vi kommer til at vælge nogle parametre, som reelt ikke har noget med sagen at gøre, blot fordi det er de lettest tilgængelige data. Det er desværre en fælde, som også store undersøgelser falder i, fordi vi ikke altid får tænkt os ordentligt om.

Hvis vi har lavet et tiltag til at få forældre til at holde op med at køre deres børn i skole, kan det være besnærende at gå ud i cykelstativet og tælle cykler, før og efter et adfærdsdesign. Det er hurtigere og lettere end at tælle biler foran skolen om morgenen. Problemet er bare, at vi så ikke får alle de elever med, som går i skole, kører på skateboard eller kører på løbehjul (hvis de ikke står sammen med cyklerne). Ligeledes ved vi ikke, om eleverne reelt har cyklet, eller om forældrene bare har haft cyklen med i bilen. Derfor vil det være mere retvisende, at stille sig op og tælle elever, der stiger ud af biler i et bestemt tidsrum (5 minutter før det ringer ind) på et bestemt sted.

For at undgå, at vi falder i korrelationsfælden, skal vi også lige huske at spørge et par af eleverne, hvorfor de går i skole i dag og hvordan de plejer at komme i skole. Viser det sig at antallet at

elever, der kommer i bil er faldende, samtidig med at 5 ud af de 10 cyklende og gående elever som vi spørger, fortæller, at deres forældre ikke ville køre dem mere, så har vi en rimelig god indikator for, at designet virker. Viser det sig, at vi har et fald i kørte elever, men at alle dem vi spørger, kommer fra hjem uden bil, så har vi også viden om vore adfærdsdesign, nemlig, at det måske ikke er designet, som er årsag til ændringen.

Det er ikke en skudsikker fremgangsmåde, men da adfærdsdesign handler om små ændringer og ikke store gennemgribende forandringer af vores liv, er det måske også i orden, at undersøgelsesmetoden heller ikke er så omfattende.

### **Gå-med-undersøgelser:**

En anden fremgangsmåde er at gå rundt sammen med de mennesker, som vi skal lave adfærdsdesignet sammen med, før og efter vi har lavet adfærdsdesignet. På den måde kan vi som regel få en idé om, hvorvidt det rent faktisk er adfærdsdesignet, som gør en forskel, eller noget helt andet. Denne "gå med rundt" undersøgelsesmetode kan foregå på mange måder, men jeg synes selv, at den mest informative metode er at være åben omkring, hvorfor jeg går med og spørge til handlingerne under vejs. Anken mod denne fremgangsmåde er, at vi som undersøgere kommer til at påvirke dem vi undersøger, fordi de så ved, at vi holder øje med, om de gør det rigtige eller ej, men omvendt er metoden hurtig og det er gennemskueligt for alle, hvad vi undersøger.

### **Afsluttende bemærkninger:**

Adfærdsdesign kan hverken stå alene eller bruges som et universalmiddel mod alle de udfordringer, der er i skolen. Selve den grundlæggende forståelse af mennesket som teorien om Nudge bygger på, er også svær at forene med et socialkonstruktivistisk paradigme, fordi den groft sagt bygger på en forståelse af mennesket som en mekanisme, der handler ud fra nogle specifikt givne hurtige og langsomme måder at tænke på. I den socialkonstruktivistiske forståelsesramme er det ikke nær så interessant at vide hvad der sker i hjernen eller for den sags skyld i den "virkelige" verden, som hvad sker mellem mennesker og hvordan vi forstår vores og andres handlinger. Det er således ikke så vigtigt, hvad vi gør, som *hvordan* vi og andre tolker det vi gør. Men skolen er den virkelige verden og derfor er handlinger også nødvendige. Og da det ikke er alle handlinger, der er lige hensigtsmæssige, er det også vigtigt, at vi har en tilgang til, hvordan vi arbejder med ændringer i adfærd og handlinger, ikke bare i samtaler, men også helt konkret.

Jeg tænker adfærdsdesign som en måde at kommunikere om forandringer, blot med andet end ord. I brugen af adfærdsdesign bruger vi vores handlinger og vores fysiske omgivelser til at kommunikere med. Teknologien i adfærdsdesign giver os redskaber til at skabe forandringer og mediere forandringer med andet end samtaler. Adfærdsdesign kan understøtte vores arbejde med at skabe læring og deltagelsesmuligheder for alle, hvis blot vi husker på, at ligesom vi kommunikerer med vores adfærd, så kommunikerer vi også når vi designer vores adfærd. På den



måde kan arbejdet med adfærdsdesign blive en metakommunikation - en kommunikation om vores kommunikation.

### **Opsummering:**

- Find ud af, hvad problemet er - fra alle de involveredes perspektiv.
- Undersøg, hvad I plejer at gøre.
- Vær uambitiøs - lav få og små forandringer!
- Gør det rette valg til det lette valg.
- Forbind adfærdsdesignet med noget attraktivt.
- Sæt remindere op, så I husker, hvad I vil gøre.
- Undgå at bryde flowet i arbejdet med adfærdsændringerne.
- Spil på de sociale normer
- Gør det ønskede attraktivt og sjældent
- Brug det fysiske rum til at skabe nye adfærds mønstre.
- Erstat en dårlig vane med en god.
- Gør den ønskede adfærd til "grundindstillingen".
- Brug overraskelsen som reminder.
- Sæt en deadline for hvornår I ikke længere har samme fokus på adfærdsdesignet.
- Brug fejringer og husk at når enden er god, er alting godt...
- Planlæg minutiøst, hvad I skal gøre.
- Brug tankeeksperimentet om at "alt går galt" til at finde mulige forhindringer.
- Lav turboundersøgelse af effekten

### **Supplerende litteratur:**

Richard H. Thaler & Cas R. Sunstein: Nudge

Angela Duckworth: Grit

Morten Münster: Jytte fra marketing er gået for i dag

Charles Duhigg: The Power of Habit

Daniel Kahneman: Thinking, Fast and Slow

Rulf Debelli: Kunsten at tænke klart

Daniel Levitin: The Organized Mind

Lene Tanggaard: Vanebrud