



Veckans Coachtips #287  
17 januari 2023

## Stoppa nedskräpning och gör det lilla.

### 1. Stoppa nedskräpning

För att börja med något nytt är det bra om du samtidigt slutar med det gamla. Stoppar nedskräpningen helt enkelt! Att börja äta sunt och samtidigt fortsätta att pilla i sig den feta maten eller läskan kommer inte hjälpa dig. Att göra som du alltid gjort kommer att ge dig samma resultat som du alltid fått! Inser själv att julen varit lite många hembakta franska pepparkakor som känns runt midjan. Men jag vet också vad jag behöver göra för att var tillbaka "på banan igen".

*Helt enkelt:* börja med att sluta! Sluta med det gamla.

Hur ska du göra? Vilka vanor och rutiner stjälp eller hjälper dig?

- Ta bort risker att göra fel
- Gör det lätt att göra rätt
- Vad ska du starta med? Stoppa med? Fortsätt med?

**Mål:** Bryt mönster och rensa bort felbeteenden.

*(Ovanstående gäller i alla förändringar inte bara när du ska sluta äta goda franska pepparkakor!)*

**"Genom att nå hjärtat får vi hjärnan att engagera sig. Ett kraftfullt "därför" får hjärnceller att dansa, pennor att glöda, händer att skapa och energin att flöda."**

Kenth Åkerman

### 2. Varför? Varför? Varför?

Det största misstaget som nästan alltid görs är att du inte kommunicera "varför"! Tro inte att alla känner till anledningen till förändringen bara för att du vet. Är du chef har du oftast haft en längre startsträcka och har redan hunnit fundera. Din motivation, förståelse och kunskap är sannolikt på en högre nivå.

*Ge därför tid till frågorna:* Vart är vi på väg? Och framförallt: Varför är det så viktigt att nå detta resultat? Kraftfulla svar, väcker motivation, ger giltiga anledningar och väcker engagemang.

- Se upp för motivationsklyftan
- Finn motiven som ger motivationen
- Måste vi eller vill vi??

**Mål:** Ökad medvetenhet. Kom ihåg: 80% av framgången ligger i kraftfulla "därför"!

### 3. Ta fram kraften i 1%

Tankar om förändring ger inte framgång. Löften ger inte framgång. Nytt styrdokument eller värdeord på väggen ger inte stora resultat. *Det krävs handling!*

Ett steg i taget. Små steg varje dag. Annorlunda från igår. Det är vad jag kallar **kraften i EN procent!**

Beteenden och små handlingar som över tiden blir en vana som över tid blir din, avdelningens eller hela verksamhetens identitet. Efter ett tag undrar alla: Varför har vi inte alltid gjort på det nya sättet?

- Det är lätt att fastna i det operativa
- Bryt mönster och invanda beteenden
- Alla spelar roll

*Förändringar är det små justeringarna i vardagen, inte alltid de stora svulstiga investeringarna. Det många gör i det lilla kan förflytta oss framåt.*

**Mål:** Momentum. En rörelse framåt, uppåt!

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

[www.kenthakerman.com](http://www.kenthakerman.com) - att ändra går fort skapa en vana tar tid

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2023