

Skabelse af vaner og identitet

- Et forsøg med transformativ
entreprenørskabsdidaktik

Tidligere udgivet i bogen
Transformationer – i social innovation og entreprenørskabsdidaktik
ISBN: 978-87-7298-976-1

Af **Henrik Wøhlk Larsen**, Læreruddannelsen i Silkeborg (hwl@via.dk)

Abstract

I kapitlet undersøges, hvorledes man udøver magt over sig selv. Det forsøges undersøgt, i hvilket omfang man er i stand til at få sin vilje, også over sig selv.

Hvordan kan man fastholde en indre motivation? Kan man tilegne sig en ny vane ved selv at få fri mulighed for at vælge en vane, som udtrykker en ønsket identitet, og som samtidig er nem at udføre? Hvorledes kan man yderligere understøtte opretholdelsen af en vane? Hjælper en visualisering af vanen i form af et "vision-board" samt indsigt i den metode, man udvikler til selvkontrol? Svaret på spørgsmålene er ifølge de deltagende studerende i eksperimentet, at alle faktorer hjælper, men den mest effektive måde at udøve magt på, også over for sig selv, er at skabe strukturel/institutionel magt, der sikrer vanen/identiteten. Konkret kan man vælge at underlægge sig en struktur i form af et arbejde, uddannelse eller andet fællesskab, der praktiserer den vane/identitet, man gerne vil udøve.

Introduktion:

Hvorfor denne undersøgelse?

Dette kapitel er et studie i metoder til udvikling af nye vaner og dermed identiteter blandt lærerstuderende. Til grund for stu-

diet ligger en række eksperimenter, jeg har gennemført i min daglige praksis, hvor jeg underviser lærerstuderende i samfundsfag. Samtidig er jeg inspireret af dels magtteori fra politologi, motivationsteorier fra psykologi og adfærdsdesign. Kapitlet er forsøgt skrevet i en undersøgende stil. Det overordnede ønske er dermed udtryk for et arbejde med konkret transformativ entreprenørskabsdidaktik.

Det har været et ønske at undgå den fælde, en del undervisning ender i, nemlig at formen bliver en samtale om det, man gerne vil lære – ikke en konkret praktisering af det, man gerne vil lære. Mit undersøgelsesspørgsmål er derfor: Kan man facilitere en proces, hvor lærerstuderende får mulighed for at undersøge veje til nye vaner og dermed identiteter? Man kunne tale om, at de studerende tilegner sig en "forandringskompetence". Håbet er også at skabe en professionel indsigt hos lærerstuderende i arbejdet med at gøre konkrete handlinger/læringsmål synlige, attraktive, nemme og tilfredsstillende at praktisere.

Kapitlet her handler dermed om den del af entreprenørskabsforskningen, som fokuserer på udvikling af den enkelte studerendes entreprenørielle kompe-

Keywords: Vane, identitet, adfærdsdesign, magt, entreprenørskabsdidaktik

tencer. En undervisningsforståelse, som bl.a. bliver omtalt som "student-centred learning" (Robinson m.fl., 2016), eller man kan tale om udviklingen af en hverdagspraksis (Blenker m.fl., 2012). Hensigten med undersøgelsen er at skabe en ramme i undervisningen, som muliggør, at studerende oplever "individ-muligheds nexus" igennem undervisningen, altså en situation, hvor de oplever at kunne påvirke eget liv og muligheder (Thrane m.fl., 2016). Samtidig er undersøgelsen også udtryk for et ønske om at understøtte og bevidstgøre udviklingen af selvvalgte identiteter med dertil hørende handlekompetence og agency hos studerende i videregående uddannelse (jf. Wøhlk Larsen, 2015, samt Wøhlk Larsen & Thygesen, 2016). Udtrykket studentercentret læring er flertydigt. Starky (2019) finder tre forskellige delvis overlappende forståelser af begrebet. Hun skelner mellem, hvilke af følgende tre dimensioner der tillægges størst betydning: Den første forståelse lægger størst vægt på, at den studerende tilegner sig viden, mens den anden prioriterer, at den studerende udvikler handlekompetence og oplever "empowerment", mens den tredje fokuserer på at tage udgangspunkt i en humanistisk dimension. Her fokuseres på, hvad den enkelte studerende bringer med af identitet og kultur i læringsrummet og deraf følgende læringsbehov. Man kan måske sige, at målet for de tre forståelser er henholdsvis primært viden, handlekompetence eller selvbestemmelse/autonomi hos den lærende. Studiet her lægger sig i

forlængelse af ønsket om handlekompetence med en åbenhed over for den humanistiske forståelse af prioriteringen af den studerendes selvbestemmelse. Resten af kapitlet er inddelt, så jeg starter med at overveje spørgsmålet om, hvorfor vi gør det, vi gør. Her inddrager jeg nogle adfærdspsykologiske teorier samt teori om motivation. Målet er at besvare spørgsmålet om, hvorfor vi handler, som vi gør. Hvad er det, der bestemmer, hvad vi i sidste ende vælger at handle på og engagere os i? Dernæst vender jeg mig mod de studerende for at inddrage deres stemmer i en analyse af deres udbytte af de eksperimenter, vi gennemførte i undervisningen. Eksperimentet bestod i, at de studerende valgte identiteter og de afledte vaner, som derefter forsøgsvis skulle praktiseres de efterfølgende 5 uger. Øvelsen bestod i at tilgodese de studerendes autonomi/selvbestemmelse, således at de valgte identiteter/vaner, de havde en relation til og dermed et reelt ønske om at erhverve. Målet var også, at de studerende valgte vaner, de formår at praktisere og føler sig kompetente til. Forsøget var baseret på observation af et hold lærerstuderende i linjefaget Samfunds-fag på 23.

Hvorfor gør vi det, vi gør?

Er det fordi det er let, og vi har lyst?

Brian Jeffrey Fogg (2007), professor fra Stanford Universitets afdeling for adfærdsdesign, har opsummeret sin forskning i menneskers adfærd til følgende pointe: Hvis en bestemt adfærd er nem

at udføre og attraktiv, så sker handlingen ofte. Hvis adfærden er svær at udføre, og motivationen er lav, sker handlingen sjældent. Derfor er udfordringen i adfærdsdesign at skabe en situation, hvor motivationen er høj, og den ønskede adfærd er nem at udføre, således at chancen for den ønskede handling er størst.

Figuren illustrerer, at chancen for handling vokser i takt med, at niveauet af motivation til handlingen og kompetencen til den ønskede adfærd stiger.

I forsøget på at skabe en situation med høj motivation og en "nemliggørelse" af handlingen anbefaler Fogg udvikling af "tiny habits" som det redskab, der med



Figur 1: Egen tilvirkning inspireret af Fogg (2007)

stor effekt kan forandre adfærd og dermed de pågældendes identitet og liv. En "tiny habit" – en "lillebitte vane", er per definition ikke anstrengende at udøve. Den er kendetegnet ved følgende kvaliteter:

- Vanen tager mindre end 30 sekunder at udføre
- Vanen kræver ingen virkelige anstrengelser
- Vanen skaber ikke smerte eller negative følelser

Udfordringen er samtidig at finde en vane, som du gerne vil have i dit liv, ikke en, man bør have.

Eksempler på "minivaner" kunne være:

- Hæld et glas vand op, hvis man vil drikke mere vand
- Læs en sætning i en bog, hvis man vil læse
- Tag løbesko på, hvis man vil løbe...

Hvorfor gør vi det, vi gør? Er det, fordi vi selv har valgt det, og at vi føler os kompetente, og aktiviteten er meningsfyldt?

I den danske folkeskole har vi et ønske om, at "eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle" (Folkeskolens formål §2 stk. 2). Derfor har vi i det danske skolevæsen en tradition for at forsøge at sikre elevers indre motivation. Dette forhold ses ligeledes som et vigtigt element i udviklingen af en demokratisk livsform såvel som trivsel i skolen. De

to amerikanske psykologer Ryan & Deci (2000) finder i den psykologiske forskning basis for at fremhæve tilstedeværelsen af tre faktorer som forudsætning for tilstedeværelse af en indre motivation. De mener ligeledes, at disse tre faktorer understøtter læring, social udvikling samt trivsel. En indre motiveret person oplever, at vedkommende har:

1. Selvbestemmelse/autonomi: Man oplever at have mulighed for selv at bestemme over store dele af situationen. (Ryan & Deci, 2000a og 2000b, deCharms, 1968; Deci, 1975)
2. Kompetence: Man føler sig kompetent til det, man gør. Man har evnen til at udføre den i situationen nødvendige adfærd. (Ryan & Deci, 2000a og 2000b, Harter, 1978; White, 1963)
3. Meningsfuldhed og tryghed (Relatedness): Man føler en relation til/identifikation med den aktuelle aktivitet, den giver mening for en. (Ryan & Deci, 2000a og 2000b, Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994),

Jeg forsøgte i eksperimentet med at etablere nye vaner at tilgodese disse tre behov hos de lærerstuderende og undersøgte i forløbet, i hvilket omfang de studerende oplever, det var tilfældet.

Hvorfor gør vi det, vi gør? Er det, fordi miljøet/omgivelserne kræver det?

At skabe en ny identitet, nye vaner er en konkret magtudøvelse. Robert A. Dahl (1957) definerer magt i "The Concept of

Power": *"A has power over B to the extent that he can get B to do something that B would not otherwise do."* I vores eksperiment bliver omdrejningspunktet altså, om A kan få B til at gøre noget, som B ellers ikke ville gøre. Men det var også nyttigt at tænke i Max Webers (1922) definition på magt: *„Macht bedeutet jede Chance, innerhalb einer sozialen Beziehung den eigenen Willen auch gegen Widerstreben durchzusetzen, gleichviel worauf diese Chance beruht."* Altså magt er enhver chance for at gennemtvinge sin egen vilje inden for et socialt forhold, selv ved modstand. Denne forståelse af magt indebærer, at det første trin i at udøve magt er at få sin vilje. Man skal kunne svare på: *Hvad vil jeg?*

Spørgsmålet er herefter, hvordan man så udøver magten? Thomsen (2016) eller Christensen & Jensen (2008) skelner mellem 4 forskellige typer af magtudøvelse, som kan anvendes til at begribe magtdimensioner i udøvelse af en vane.

1. Direkte magt. Her beder nogen andre om at gøre noget. Eksempelvis når en leder beder en underordnet om at gøre noget, som derefter bliver gjort.
2. Indirekte magt. Her gør ingen noget, men tilstedeværelsen af nogen får andre til at gøre noget, de ellers ikke ville gøre. Man opfører sig anderledes hos sine forældre end blandt vennerne. Man letter foden på speederen, når man ser en betjent.

3. Bevidsthedskontrollerende magt. Eksempler kunne være reklamer eller en forælder, underviser, politiker eller præst, som prøver at overbevise nogen om, hvad man bør tænke, tro og gøre.
4. Institutionel magt eller strukturel magt ses, hvor flere accepterer og er underlagt samme struktur, det kunne være i form af et skema i skolen, en lov i form af f.eks. færdselsloven eller kultur, en fælles oplevelse/forståelse af, hvad den rigtige adfærd vil være i bestemte situationer.

De 4 magtdimensioner giver konkrete ideer til, hvorledes man kan udøve magt, også over sig selv. Forholdet mellem de fire magttyper kan illustreres med et isbjerg. De 10 % af isbjerget/magten, som er synligt (over vandet), er den direkte magt, mens den indirekte og bevidsthedskontrollerende magt samt den strukturelle ikke kan ses og muligvis ikke erkendes jf. Christensen & Jensen (2008). Kulturens, traditionernes og institutionernes magt er de mest magtfulde faktorer i de flestes liv.

For nærværende undersøgelse og eksperiment er dette interessant, fordi målet med forløbet også er, at de studerende i højere grad formår at skabe et selvvalgt "isbjerg" i deres liv. Dette leder tilbage til begreberne omkring adfærdsdesign, hvor særligt indsigten i strukturel magt bliver afgørende for, at de studerende bliver bevidste om og dermed i stand til selv at skabe strukturer, der har afgørende betyd-

ning for, hvilke identiteter i form af adfærd de praktiserer i deres liv. Målet er at sikre forståelsen af, at valget af uddannelse, ægtefælle, arbejdsplads og eksempelvis bopæl har afgørende betydning for, hvilket liv der leves. Kan du skifte miljø? Hvis du kan - bliver det lettere at undgå gamle rutiner, fordi det miljø, som udløste de gamle vaner, ikke længere er der til at udløse ikke-ønskede vaner. Julemærkehjemmene (<https://www.julemaerket.dk/>) er en stor succes for børn med eksempelvis overspisningsproblemer eller mistrivsel. Det skyldes ikke mindst, at børnene forlader deres vante miljø for i en periode at bo og leve et andet sted. Vi kender det samme mønster fra misbrugsbehandling. Udfordringen er at fastholde den nye livsstil, når man kommer tilbage til det gamle miljø.

Etablering af de flestes vaner bliver dermed i praksis et kulturstudie. Hvilke handlemuligheder giver det miljø, man er i? Hvad gør de fleste i det samfund, individet optræder i? Det vil typisk smitte af på den enkeltes adfærd/vaner/identitet/det socialt acceptable mulighedsrum for adfærd. Når vi undersøger magtudøvelse i praksis, er det ikke mindst interessant at undersøge den magt, som udøves i kraft af kultur eller samfunds- eller gruppetraditioner i subkulturer. Men pointen er, at kultur kan ændres. Individer genskaber såvel som nyskaber det pågældende samfunds vaner i form af kultur. Det fremgår af omfattende studier af global værdi- og

kulturudvikling (Se <https://www.world-valuesurvey.org/wvs.jsp>)

Nu vender jeg mig mod oplevelser hos de studerende og mine observationer og tanker omkring de studerendes proces med at skabe forandringer i deres liv. Hertil kommer eksempler på de konkrete aktiviteter som udtryk for et forsøg med adfærdsdesign i praksis. Konsekvenserne af disse aktiviteter undersøges bl.a. via citater fra studerende, hvor de beskriver deres erfaringer med at etablere nye vaner og identiteter.

Adfærdsdesign i praksis trin 1: Hvad kan man konkret gøre for at kunne ændre sig? Et udgangspunkt.

De samfundsfagsstuderende havde inden eksperimentet læst Jens Peter Frølund Thomsens tekst om forskellige forståelser af magt og magtudøvelse. Vi havde haft et forløb om dansk politik og løbende diskuteret, hvilke paralleller vi kunne drage mellem politik, eksempelvis beslutningsprocesser og implementeringsforløb på Christiansborg eller i Bruxelles sammenlignet med deres hverdagsliv. Jeg var blevet inspireret til at forsøge at få dem til at undersøge og praktisere "hverdagspolitik" i eget liv. Ønsket var indsigter og erfaringer fra forsøg på at udøve magt over eget liv og se eksempelvis, i hvilket omfang der sker realiseringen af beslutninger i konkret handling. Så derfor skulle der etableres en vilje, noget man gerne vil opnå, jf. Webers forståelse af magt som evnen til at få sin vilje.

Spørgsmålene til mit samfundsfagshold var som følger:
Hvad er din ønskede identitet?
Hvilken vaner kræver den identitet?
 De spørgsmål bearbejdede de studerende. Efter at vi først havde trænet konkrete sammenhænge mellem identitet og vaner. *"Hvad gør en forfatter, hun skriver. "Hvad gør en..., hun".* Arbejdet med identitetsbaserede vaner sikrer, at målet ikke er at læse en bog, men at blive en læser. Målet er ikke at løbe et maraton, men at blive en løber.

Herefter udfyldte den studerende et udleveret ark med en selvvalgt identitet og tilhørende vane. Forsøget understøttedes af, at vi løbende i undervisningen hver uge diskuterede, hvordan det gik med at praktisere vanen, og ikke mindst oplevelsen af den ønskede identitet på en skala på 1-10, hvor 10 betyder: "Jeg er nu blevet forfatter, svømmer etc." Vi talte om udfordringer med at fastholde nye vaner og identitet. Hvad gør man, når man oplever følelsen af utilstrækkelighed? Når man ikke når sit erklærede mål om at gå 10.000 skridt om dagen? Det blev diskuteret på holdet, hvordan man kunne understøtte udviklingen af vanen yderligere. To studerende fandt sammen i aftalen om at gå ture i en lang pause, i første omgang 3.000 skridt. Dermed skabte de en ny social struktur omkring deres ønskede vane. De sikrede praktiseringen af den ønskede vane ved hjælp af strukturel magt. Og dermed erfarede og synliggjordes, hvordan hverdagspolitik kan praktiseres.

Opskriften på at udvikle en ny vane er ifølge Fogg (2007):

Når jeg har ... (ankeraktivitet), vil jeg "minivane"

En ankeraktivitet en pålidelig vane/rutine, du allerede har. Minivanen er den nye adfærd, du ønsker, men så nedskaleret, at det tager under 30 sekunder at udføre den og ingen energi. Eksempler kunne være:

Når jeg har børstet tænder, vil jeg bruge tandtråd på en tand.

Når jeg har sat mig ved skrivebordet, vil jeg drikke en tår vand.

Man skal altså bygge videre på en allerede eksisterende vane og nøjes med små forandringer. Det er lettere at realisere små ændringer end store ambitiøse handleplaner. Pointen er, at små vaneændringer over tid kan skabe store identitetsforandringer. Når man ikke spiser dessert, kan konsekvensen være, at man ikke bliver overvægtig. Fogg anbefaler at lave en minimalt anstrengende variant af den ønskede vane. Det gør vanen let at praktisere, og den mentale overvindelse, før man går i gang, er mindre, fordi opgaven opleves som let. Målet er at praktisere vanen og dermed muliggøre identitets-skabelse i form af en "atomiseret" vane.

De lærerstuderende fandt det nyttigt og meningsfuldt at overveje, hvorledes også læringsmål kan omformes til nemme minivaner med ønsket om at give elever i folkeskolen mulighed for at erhverve let-praktiserbar handlekompetence. Det er naturligvis også interessant, at studerende trænes i at se konkrete veje til at praktisere det liv, de gerne vil, og dermed får et "entreprenørialt mindset" og tilsvarende handlekompetence.

Adfærdsdesign i praksis trin 2: Hvad kan man konkret gøre for at kunne ændre sig? Og hvad gør man, når det ikke virker? Oplevelser med og metoder til forandring.

Nu kom vi tre uger ind i eksperimentet. Et flertal af studerende (16 ud af 23) havde fortsat succes med at praktisere deres nye vane. Når de selv skulle forklare årsagen til dette, fremhævede de to forhold. De anførte, at de kunne lide deres nye vane, de nød den. Alternativt eller i kombination med dette forhold fandt de vanen utrolig nem at udføre. De havde bevidst gjort det let at være en succes. En tredje variant var oplevelsen af, at det var blevet "naturligt", at det blev oplevet, som det var meget dem nu. At det var blevet en del af deres identitet. En havde succes med minivanen at rede sengen. Nu gjorde han det hver eftermiddag, når han kom hjem. Han havde lavet den aftale med sig selv, at han skulle rede sengen, før han måtte sætte sig i sofaen og slappe af. Altså en sammenkædning mellem den nye vane og en belønning.

Studerende 1 med succes:

Oplevelse og metode

Det er gået godt med at holde min nye vane! Min vane var at give mig selv i frirum/ro fra to do listen, der er i løbet af en dag. Jeg har derfor valgt at sige, at jeg skulle høre musik/lydbog/podcast i 20-30 minutter om dagen. Det, der har motiveret mig for at udføre vanen, var, at jeg selv kunne bestemme, hvad jeg havde lyst til at høre på selve dagen. Derudover har jeg også de fleste gange kombineret mit frirum med en gåtur.

Det er let for mig, da det er nemt at tilgå. Da jeg på forhånd havde fundet podcast, lydbog og play-liste. Plus hvis jeg ville kombinere det med en gåtur, stod mine sko altid klar lige ved døren.

Studerende med succes – 2:

Oplevelse og metode

Jeg satte mig et mål om at træne hver dag i 30 dage. En ting, der hjælper mig med at holde fast i træning og en sund livsstil, er at poste et billede, hvor titlen siger 1/30 eller 2/30 osv. Man begynder at lægge mærke til, at folk følger med på din rejse. Det gør, at hvis du pludselig glemmer en dag, og du ikke har postet billedet, vil folk automatisk skrive til en (Hey hvor er dag 7/30 fx.?)

Andre havde oplevelsen af et dyk i motivationen efter de første to uger.

Årsagerne var, at der ikke var nogen synlige/mærkbare resultater af deres vane, eller energien var lav: "Det er sidst på ugen". Eller det forhold, at "det var for hårdt", der var ingen glæde ved vanen.

I lektionerne uge tre så holdet et interview med Foggs danske discipel Morten Münster med overskriften: "Den oversete nøgle til effektive adfærdsændringer". Morten Münster har haft succes med bøger, foredrag og blogindlæg om adfærdsdesign. Hans bog: "Jytte fra Marketing er desværre gået for i dag. Sådan bruger du adfærdsdesign til at skabe forandringer i den virkelige verden" har solgt over 100.000 eksemplarer. I den omtalte video fremhævede han Foggs centrale pointe, at man skal finde en vane, som "matcher" ens personlighed. Den identitet, man har i forvejen, noget man kan lide, en glædesgivende aktivitet. Kunsten er altså *at vælge en vane, man kan lide*. Opskriften er at indse, at der kan være flere veje til den ønskede identitet. At være sund kan realiseres med mange forskellige vaner. Man kan dyrke motion i mange former, spise mange varianter af sund mad etc. Den anden pointe var, at det er vigtigt at acceptere *meget små fremskridt*. At kunne tolerere middelmådighed hos sig selv. I hverdagen betyder det, at man har lette og sværere varianter af den ønskede vane, så man selv på en dårlig dag får oplevelsen af, at man udfører vanen i en minimal variant og dermed fastholder den ønskede identitet. Og i forlængelse

heraf forstår og accepterer, at de fleste vil opleve, at man "falder af hesten". Opgaven er at tilgive sig selv og have en vej "tilbage på hesten". En anden pointe var, at det kunne være nemmere at skifte vane, hvis man samtidig skifter miljø. Hvis man dermed underkaster sig en anden strukturel magt.



Motivet bag aktiviteten var at sikre mulighed for at udvikle relationen til vanen/identifikation med vanen jf. Ryan&Deci (2000). En anden aktivitet var at producere et lettilgængeligt undervisningsmateriale til folkeskolen om en vej til nye

vaner. Her var baggrunden for øvelsen en ide om, at "vaneskabelseskompetence" skulle styrkes hos de lærerstuderende jf. Ryan & Deci (2000). De skulle være bevidste om deres egen metode til erhvervelse af en ønsket vane/identitet.

Adfærdsdesign i praksis trin 3: Gør jeg noget, fordi jeg vil eller skal? Eller fordi jeg plejer? En konklusion og efterskrift.

Efter uge 4 og 5 bliver det tydeligt, at færre stadig fastholder deres nye vane (9 ud af 23). Fokus er nu skiftet til "andre vigtigere opgaver", som en studerende udtrykker det. De studerende peger på den erfaring, at deres succes med vane-skabelse afhænger af, om den ønskede handling/vane er blevet meget konkret og nem at udføre.

9 ud af 23 studerende praktiserer stadig deres selvvalgte vane og har haft succes med at fastholde deres selvvalgte identitet, men alle 23 ud af 23 har lavet deres omfattende studieprodukt i samfundsfag. En hjemmeside med undervisningsmateriale og aktiviteter til samfundsfag i 8/9 klasse på politikområdet. Et arbejde, de har udført alle studieuger på faste skemapositioner i et samarbejde med faste studiegrupper. Så den strukturelle magt virker i overvældende grad. Som en studerende tørt svarer på spørgsmålet om, hvorfor arbejdet er udført: "Ja. Det fik vi til opgave," mens flere ligefrem har internaliseret opgaven: Eksempelvis blev der svaret på spørgsmålet, om



Her ses et eksempel på de studerendes arbejde med et visionboard om deres ønskede vaner. En metode til konkret visualisering af deres ønskede vane og identitet.

arbejdet med studieproduktet er udført og i bekræftende fald hvorfor?: *Ja, det har vi i fællesskab. Dels for vores egen skyld, men det er også gennemført med det in mente, at undervisningsmateriale kan benyttes på et senere tidspunkt i praksis.* I forhold til begge projekter har de studerende samstemmende angivet, at de fandt arbejdet præget af en høj grad af selvbestemmelse, og at de har oplevet sig selv som kompetente i forhold til opgaven. Der, hvor der var en tydelig forskel, var i

forhold til det, som Ryan & Deci omtaler som "relatedness" eller meningsfuldhed/identifikation. Her havde arbejdet med deres nye vane ikke altid lige så høj en score som arbejdet med deres undervisningsmateriale.

De studerende fokuserer efter eget udsagn på de aktiviteter, som de oplever har størst betydning. Derfor bliver arbejdet med deres studieprodukt prioriteret i forhold til eksempelvis udvikling af en ny

vane. De gav dermed udtryk for, at identiteten som lærerstuderende var stærkere end den nye identitet baseret på den valgte vane i eksperimentet.

Og hvad har jeg så lært personligt af dette forsøg? Livet kan opleves som enkelt. *"Enhver rejse starter med et enkelt skridt", "En elefant spiser man bid for bid"....* Banaale iagttagelser, men ikke uden bund i virkeligheden. Når jeg skal manipulere mig selv i gang med opgaver, jeg ikke nødvendigvis har stor kærlighed til, oplever jeg lettere at få handlingen gjort, hvis *"man er tilfreds med lidt,"* som min kære moder altid opfordrede til. Hun sagde også som en kommentar til resultatet af mange af barndommens projekter: *"Det er bedre, end det var"* – en tilgang, som kan give oplevelsen af kompetence og betydning.

Dette eksperiment har haft omdrejningspunkt i betydningen af følelser: *"Livet er ikke, som man har det, men som man tager det"*. Det er oplevelsen af – følelsen af – at opgaver er **lette** og/eller **meningsfulde/betydningsfulde**, som øger chancen for, at de bliver løst. Eller hvis man **skal** eller man **plejer**...

Det liv, der leves mange steder, er præget af, at en del aktiviteter er blevet lette at udføre med vores moderne teknologi. Ikke mindst passiv underholdning er blevet

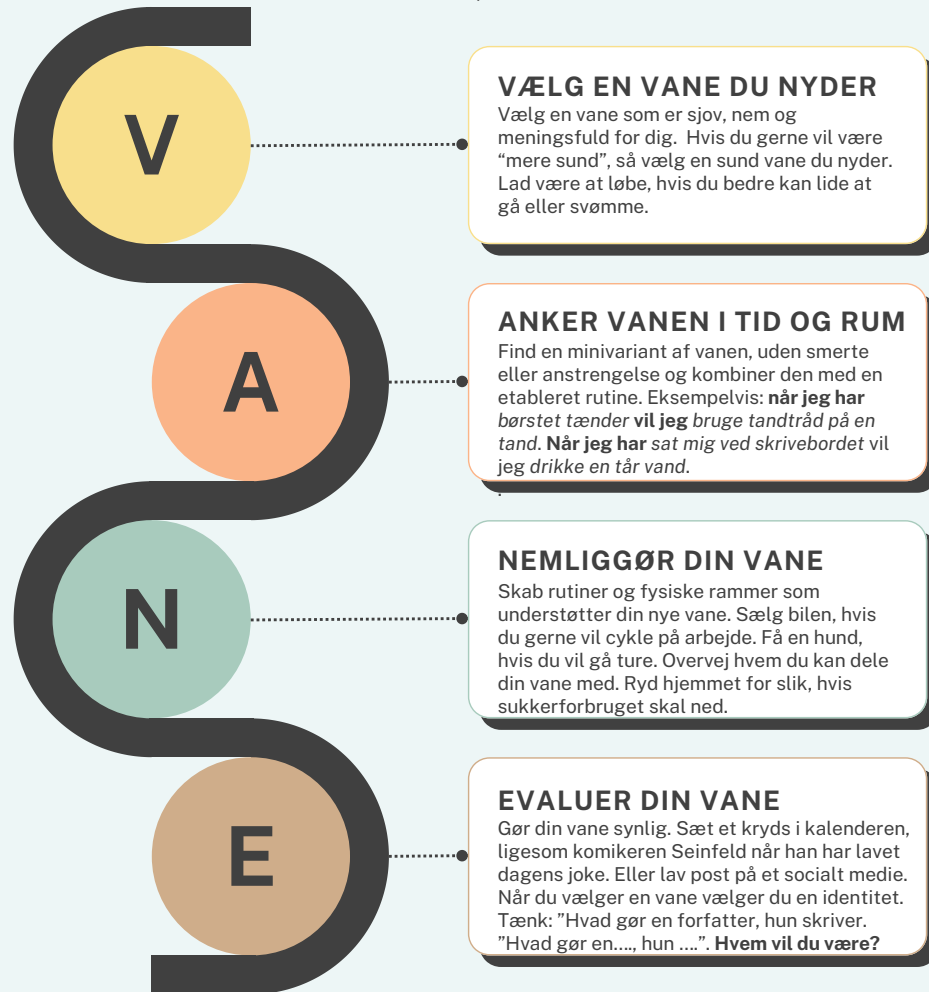
let tilgængelig i et historisk stort omfang. Vores opmærksomhed og tid bliver nemt fjernet fra, hvad mange finder betydnings- og meningsfulde aktiviteter, eksempelvis fællesskab med andre mennesker og tidens store problemer: klimakrise, krig og steder, hvor mennesker ikke har gode liv. Derfor er en af de store udfordringer i vores tid at fastholde menneskers aktive liv. At mennesker udvikler en vilje, egne ideer om, hvad det gode liv er for dem. Livet indebærer stadig svære valg, men kunsten er at "nemliggøre" realiseringen af det gode liv, når beslutningerne er taget. Det handler om at undgå, at livet bliver brugt bevidstløst.

Vores samfundsindretning, de strukturer, vi lever i, de institutioner, vi er underlagt, udøver den største del af den magt, vi oplever. Strukturen får os til at gøre noget, vi ikke ville gøre, hvis den ikke var der. Netop derfor kan vi ikke alle nøjes med at lave nye minivaner, vejen til den store magt er stadig politisk. Man skal søge at påvirke fællesskabets indretning og institutioner, ikke kun det private liv.

Og helt enkelt: lav så vidt muligt **meningsfulde** ting, du kan **lide**.

VÆLG DIN VANE

EN NEM, SJOV OG MENINGSFULD VANE



HWL@VIA.DK

Læs mere:

Fogg, B.J. Tiny Habits: *The Small Changes That Change Everything*, Harvest, 2020.

Se mere på www.bjfogg.com

Ryan, R.M. & Deci, E.L.: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, American Psychologist, 68-78, Januar, 2000

Hvem vil du være? Et frit valg?

Bilag udleveret til de studerende

Ny identitet – ny vane Hvad er din ønskede identitet. Hvem og hvad vil du gerne være? Hvilken vaner kræver den identitet?

Jeg er den type person, som:

(Din ønskede identitet)

Vaner, som skaber den ønskede identitet:

Den vane, jeg fokuserer på, er: _____

Min tominutters version af denne vane er: _____

Hvordan implementerer/realiserer du din vane?

Hvornår? _____ vil jeg gøre hvad? _____

hvor? _____

Chancen for, at du udfører en handling/vane, du har brug for at gøre, vokser, hvis du kæder den sammen med en ting, som du elsker at gøre.

Jeg vil kun gøre (den ting, du elsker) _____

når jeg har (gjort det, du gerne vil gøre) _____

+ et skema, hvor man hver dag kunne anføre:

1. Jeg har udført min vane i 2 minutter-varianten.

2. Jeg har udført min vane.

3. Angive: Det er blevet min identitet på en skala fra 1-10
(hvor 10 er "det er helt min identitet")

hwil@via.dk

Referencer

- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Blenker, P., Frederiksen, S. H., Korsgaard, S., Müller, S., Neergaard, H., & Thrane, C. *Entrepreneurship as everyday practice: towards a personalized pedagogy of enterprise education*. *Industry and Higher Education*, 26(6), 417-43, 2012.
- Christensen, S. & Jensen, P.E.D (2008): *Kontrol I det stille-- om magt og ledelse*. Samfundslitteratur, ISBN 978-87-59313831.
- Dahl, R. A., (1957) *The Concept of Power*, *Behavioral Science*, 2:3
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Fogg, B.J. *Tiny Habits* (2020): *The Small Changes That Change Everything*, Harvest. Se mere på www.bjfogg.com . Prøv eventuelt det gratis kursus Fogg udbyder på: <https://tinyhabits.com/>
- Harter, S. (1978). *Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model*. *Human Development*, 1, 661-669.
- Münster, Morten (2007): *Jytte fra Marketing er desværre gået for i dag. Sådan bruger du adfærdsdesign til at skabe forandringer i den virkelige verden*, Gyldendal.
- Münster, Morten (2023) *Videointerview om vaner (Stream) "Den oversete nøgle til effektive adfærdsændringer" – "Knæk koden til langvarig adfærdsændring: Det er nemt at ændre en vane, men hvordan holder vi fast i den? Dyk ned i hemmelighederne bag vedvarende succes."* link: <https://zevio.com/da/live/fIDtXH>
- Wøhlk Larsen, H. (2015): *Are you creative if you say so? How to assess creativity in education*. I 1. European Networkingodernncee on Entrepreneurship Education. Jan 29-30 2015: Conference Proceedings
- Wøhlk Larsen, Henrik & Thygesen, Jane: (2016) *Undersøg, tænk & gør noget! Designtænkning i praksis. Problemløsning & praktisk innovation, Thoughts Through the Ages* ISBN 978-87-998684-1-4.
- Reis, H. T. (1994). *Domains of experience: Investigating relationship, processes from three perspectives*. R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Robinson, S., Neergaard, H., Tanggaard, L., & Krueger, N. F.. (2016) *New horizons in entrepreneurship education: from teacher-led to student-centered learning*. *Education+ training*, 58(7/8), 661-683.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L.: (2000a) *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, *American Psychologist*, 68-78, Januar 2000.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L.: (2000b) *Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.
- Starky, L.: (2019) *Three dimensions of student-centered education: a framework for policy and practice*, *Critical Studies in Education*, 60:3, 375-390,
- Thrane, C., Blenker, P., Korsgaard, S., & Neergaard, H. (2016). *The promise of entrepreneurship education: Reconceptualizing the individual-opportunity nexus as a conceptual framework for entrepreneurship education*. *International Small Business Journal*, 34(7), 905-924.
- Thomsen, Jens Peter Frølund (2016): *Teorier om magt, bragt i "Klassisk og moderne politisk teori"*, Hans Reitzels forlag.
- Weber (1922): *Wirtschaft und Gesellschaft*. Mohr, Tübingen. https://archive.org/stream/wirtschaftundges00webeuoft/wirtschaftundges00webeuoft_djvu.txt
- White, R. W. (1959). *Motivation reconsidered*. *Psychological Review*, 66, 297-333.