

# FÖRÄNDRAD VANA

## STEG 1: IDENTIFIERA BETEENDET

Vilket beteende vill du ändra på?

## STEG 2: EXPERIMENTERA MED BELÖNINGAR

Vilka olika anledningar kan det finnas till att du brukar göra just det just då?

Skriv ned några olika anledningar och vad du skulle kunna ersätta beteendet med för att testa den typen av belöning. T.ex. *hunger - ät ett äpple, umgänge - prata med en kollega, miljöombyte - gå en promenad.*

| ANLEDNING   | NYTT BETEENDE |
|-------------|---------------|
| <div></div> | <div></div>   |
| <div></div> | <div></div>   |
| <div></div> | <div></div>   |
| <div></div> | <div></div>   |
| <div></div> | <div></div>   |

Vad kom du fram till efter att testa de olika belöningarna?

Vilken belöning var du ute efter?

## RESULTAT: ÖNSKAD BELÖNING

# FÖRÄNDRAD VANA

## STEG 3: HITTA SIGNALEN

För att identifiera vilken signal det är som sätter igång vanan är det hjälpsamt att anteckna svar på de här fem frågorna direkt när suget sätter in.

### DAG 1

1. Var är jag?

2. Hur mycket är klockan?

3. Hur känner jag mig?

4. Vilka finns i närheten?

5. Vad gjorde jag nyss?

### DAG 2

1. Var är jag?

2. Hur mycket är klockan?

3. Hur känner jag mig?

4. Vilka finns i närheten?

5. Vad gjorde jag nyss?

### DAG 3

1. Var är jag?

2. Hur mycket är klockan?

3. Hur känner jag mig?

4. Vilka finns i närheten?

5. Vad gjorde jag nyss?

# FÖRÄNDRAD VANA

## STEG 3: HITTA SIGNALEN FORTS.

För att identifiera vilken signal det är som sätter igång vanan är det hjälpsamt att anteckna svar på de här fem frågorna direkt när suget sätter in.

### DAG 4

1. Var är jag?

2. Hur mycket är klockan?

3. Hur känner jag mig?

4. Vilka finns i närheten?

5. Vad gjorde jag nyss?

### DAG 5

1. Var är jag?

2. Hur mycket är klockan?

3. Hur känner jag mig?

4. Vilka finns i närheten?

5. Vad gjorde jag nyss?

Ser du några mönster? Är det en plats, en tidsram, ett humör/en känsla, specifika personer eller en särskild aktivitet som återkommer?

### RESULTAT: VILKEN SIGNAL SÄTTER IGÅNG VANAN?

# FÖRÄNDRAD VANA

## STEG 4: HA EN PLAN

Skriv en enkel plan på vad du ska göra för att ersätta det oönskade beteendet med ett nytt som i möjligaste mån ger samma eller en liknande belöning.

Skriv t.ex. så här:

När \_\_\_\_\_ (signalen startar) ska jag \_\_\_\_\_ (nytt beteende).

## STEG 5: FÖRUTSÄG OCH BEMÖT HINDER

Vilka hinder kan du möta när du ska etablera den här nya vanan?

Skriv ner alla hinder du kommer på och hur du ska bemöta dem.

### HINDER

### LÖSNING