

PRISEN FOR FORANDRINGER

Den høje pris for forandringer er med til at forklare, hvorfor gode intentioner ofte ikke bliver omsat til adfærd og positive resultater. Nedenfor er der eksempler på omkostningerne, du kan opleve.

OMRÅDE	PRIS
Tanker	<p>Du skal prioritere i forhold til konkurrerende hensyn.</p> <p>Forandringer kræver opmærksomhed. Du kan ikke have meget andet i gang samtidig.</p> <p>Du skal tænke en del over, hvordan udfordringerne skal løses.</p> <p>Du skal forholde dig til de forhindringer, som dukker op undervejs.</p>
Følelser	<p>Du oplever måske negative følelser - f.eks. ubehag ved det nye.</p> <p>Du orker det ikke.</p> <p>Du får måske dårlig samvittighed ift. andre, der er vant til en anden adfærd fra din side.</p>
Krop	<p>Forandringer øger den samlede belastning med øget risiko for sygdom til følge.</p>
Adfærd	<p>Du skal bruge tid og kræfter på det.</p> <p>Det giver bøvvl ift. noget, hvor du ikke tidligere havde de samme udfordringer (du havde måske nogle andre udfordringer).</p> <p>Dine præstationer daler, mens du "øver" dig på det nye.</p> <p>Du skal tilbage på sporet, hver gang du bliver "slået hjem".</p>
Relationer	<p>Du kan ikke leve op til andres forventninger som hidtil.</p> <p>Du skal forventningsafstemme.</p> <p>Du skal måske markere nye grænser og sige fra over for andre.</p> <p>Andre spænder ben for dine bestræbelser, fordi de har andre interesser, end du har.</p>
Kontekster	<p>Noget af det, du tidligere har investeret i, er måske spildt.</p> <p>Du skal indrette omgivelserne anderledes eller skifte omgivelser.</p> <p>De organisatoriske rammer spænder ben for dig.</p> <p>Du mangler beføjelser til at gennemtvinge de nødvendige beslutninger.</p>

Lavendt, 2024