

## Ankare/Ankring

2 exempel som du kanske känner igen dig i.

1: Har du någon gång upplevt att du hört de första tonerna/ackorden av en låt och direkt tänkt på ett speciellt tillfälle när du hörde den för länge sen. I samma ögonblick så hamnar du i ett härligt tillstånd. Du vet precis vad du gjorde, hur det såg ut och vad du kände. Hjärnan har kopplat ihop låten med ett gammalt positivt minne och vips så hamnar du i samma goda tillstånd här och nu.



2: Du blir kallad till ett möte där en av deltagarna är en som du har väldigt svårt att komma överens med. Det blir ofta lite irriterat eller konfliktfyllt när vi träffas. Omedelbart infinner sig en olustkänsla och du funderar på om du kan slingra dig ur mötet på något sätt. Även här har hjärna kopplat ihop det som händer nu med tidigare erfarenheter och ditt tillstånd här och nu påverkas fast i detta fallet åt det negativa hållet.

### Hur går detta till?

I hjärnan finns ett par små mandelstora strukturer som heter amygdala, en i vardera hjärnhalvan. De har flera olika funktioner, bl. a. styr de om du väljer kamp eller flykt vid fara och uppkomsten av positiva och negativa känslor. När vi hör, ser, känner, luktar eller smakar något, så letar amygdala efter tidigare upplevelser och kopplar ihop det som händer här och nu med upplevelser från ett tidigare minne. Oavsett om det hände i går eller för många år sedan. Allt finns kvar i vår hjärna.

Vi kallar dessa tidigare minnen och erfarenheter för att vi har olika **Ankare** i vår hjärna. När vi är med om något här och nu så stämmer hjärna av med tidigare erfarenheter och gör en koppling till dessa. Denna koppling eller association kallar vi för att hjärnan gör en **Ankring**.

Detta utsätts vi för hela tiden, varje dag. T.ex. jobbar marknadsförare med att skapa positiva kopplingar till sitt varumärke. Ett par exempel. Om jag säger:

"Mmm...", så säger du Marabou

"Det finns bara ett sätt att stoppa dem – I munnen" så säger du förmodligen Ahlgrens bilar.

Om du hamnar i ett visst känslotillstånd, kan du fundera på vad det var som utlöste detta. Väldigt ofta går det att koppla till någon tidigare upplevelse. Ibland ligger dessa upplevelser på en omedveten nivå i hjärnan. Jag kanske inte ens vet varför jag reagerade på ett visst sätt.

När det gäller förändringsarbete kan denna funktion i vår hjärna ställa till det. Många ogillar förändring utifrån att man inte vet vad som ska hända eller hur det kommer att påverka mig. I en del organisationer har man dåliga erfarenheter av tidigare förändringsarbeten. Man har kanske startat upp ett projekt som rann ut i sanden, förändringen fick inte avsedd effekt, besluten fattades ovanför huvudet på medarbetarna, man åtgärdade inte rätt saker mm.

Som förändringsledare är det viktigt att ha koll på vilka ankare som finns i organisationen och hur du kan möta dem. Är du skicklig på att kommunicera tydligt, få alla att förstå syfte och mål, jobba med att så tidigt som möjligt involvera medarbetarna kommer du att ha stora möjligheter att skapa framgångsrika förändringsprojekt.

Vill du skapa framgångsrika förändringsprojekt är ett tips att se till att skapa många positiva ankare kring förändringsarbete i företaget. Då vill medarbetarna vara med, man ser fram emot det och motivation och engagemang kommer som ett brev på posten. (om de kommer fram numera☺)