



## **Zakaj smo na plaži vsak dan zasedli isto mesto?**

**Ljubljana, 28. avgust 2018 – Odgovor se skriva v vedenjski pristranskosti, ki jo imenujejo nagnjenost k statusu quo oziroma, po domače, odpor proti spremembam. Zaradi te vedenjske pristranskosti na plaži vsak dan zasedemo isto mesto, ne opustimo kajenja ali ne začnemo varčevati za pokojnino.**

### **Na dan sprejmemo 35.000 odločitev**

V nedavni študiji so odkrili, da povprečen odrasli v enem dnevu sprejme kar 35 tisoč odločitev, ki so v razponu od tega, ali bomo pili zjutraj kavo z mlekom ali s smetano, do tega, ali bomo v službi sprejeli kakšno zelo odgovorno odločitev z dolgoročnimi posledicami. Nekatere odločitve so tako avtomatične, da se jih skoraj ne zavedamo. Raziskovalci ameriške Univerze Cornell so odkrili, da povprečen odrasli dnevno le glede hrane sprejme več kot 200 odločitev.

Zaradi takšnega števila odločitev poskušamo preživeti svoje dneve tako, da sprejemamo čim manj odločitev in vedenjski ekonomisti pravijo temu kognitivna lenoba, s katero naši možgani varčujejo z energijo. Ima pa kognitivna lenoba tudi resne negativne posledice, saj zaradi nje ne opustimo slabih navad in ne začnemo privzemati dobrih. Kolikokrat smo si že rekli, da bomo začeli naslednji mesec redno telovaditi ali nehali jesti nezdravo hrano. Tudi na področju varčevanja za pokojnino številne študije doma in v tujini razkrivajo, da večina zaposlenih meni, da bi bilo ob vse nižjih javnih pokojninah dobro samostojno varčevati za pokojnino in si s tem izboljšati svojo finančno varnost v prihodnje, vendar večina teh svojih namer ne uresniči. James Choi z ameriške Univerze Yale je v obširni študiji med amerišskimi zaposlenimi ugotovil, da so skoraj vsi zaposleni, ki so se udeležili izobraževalnih seminarjev o varčevanju za pokojnino, zatrdili, da bodo v ta namen kmalu začeli varčevati, a se je nato v naslednjih treh mesecih dejansko odločil za varčevanje le eden od sedmih udeležencev.

### **Kaj lahko storimo, da opustimo slabe navade?**

Pravo vprašanje ni, kaj lahko storimo, ampak kdaj lahko to storimo. Raziskovalci z Univerze v Pensilvaniji so v nedavni raziskavi odkrili, da ljudje svoje navade najlažje spremenimo oziroma smo za to najbolj motivirani ob časovnih prelomnicah, ki razmejujejo določena obdobja in simbolizirajo začetek novega in konec starega. Začetek novega meseca, začetek letnih časov ali začetek šolskega leta, ki ravnokar prihaja, so le nekatere izmed časovnih prelomnic, ki pri ljudeh ustvarijo tako imenovani učinek novega začetka, ob katerem smo bolj motivirani za spremembe.

Kako lahko opustimo slabe navade in začnemo nove pozitivne si lahko preberete v članku, objavljenem 28. avgusta 2018 v časniku Finance [na povezavi](#).

**S spoštovanjem,**

**Pokojninska družba A, d.d.**