

4. Pauseknappen (Slowing Down)



Pauseknappen

www.cyber-smv.dk

Pauseknappen

Formål

- At skabe et refleksionsrum før handling.
- At modstå pres og manipulation.
- At modvirke impulshandlinger udløst af stress, frygt og hast.

Mental model

- *De fleste cyberangreb udnytter stress og hast.*

Deltagere

- Medarbejdere fra både administration og produktion.

Input

- Eksempler på presserende mails og beskeder.
- Introduktion til kognitive bias.

Input

A. Kort introduktion

→ Facilitatoren introducerer begrebet pauseknappen: *Pauseknappen er et bevidst øjeblik, hvor man stopper op, før man klikker, svarer, ændrer eller handler.*

B. Hverdags-scenarier

- Deltagerne får 6–8 korte situationer, f.eks.:
 - Mail mærket “HASTER” om ændring af leverandørkontonummer.
 - Telefonopkald fra “IT-support”, der beder om hurtig handling.
 - Produktionsfejl midt i travlhed.
 - SMS fra fragtfirma med link.
 - Leder beder om hurtig undtagelse fra en procedure.
 - Systemadvarsel, man har set mange gange før.
 - Kollega beder om login “lige nu”.

Trin 1: Hvornår mangler pauseknappen? (10-15 min.)

Deltagerne gennemgår scenarierne og svarer på:

- Hvor ville man instinktivt handle hurtigt?
- Hvornår burde pauseknappen aktiveres?
- Hvad gør det svært at stoppe op i situationen?

 **Fokus:** Tidspres, autoritet, rutine og stress.

Trin 2: Hvad sker der, hvis vi ikke trykker pause? (10 min.)

Deltagerne vælger 2 scenarier og diskuterer:

- Hvad kan gå galt, hvis man handler uden pause?
- Hvilke konsekvenser kan det få for:
 - Produktion.
 - Økonomi.
 - Sikkerhed.
 - Kolleger.

👉 **Pointen** er at synliggøre, at små handlinger kan få store konsekvenser.

Trin 3: Sådan bruger vi pauseknappen i praksis (10-15 min.)

Deltagerne formulerer deres egen pauseknop-tjekliste.

Eksempel:

- Stop op i 10 sekunder.
- Spørg: Er dette forventet?
- Tjek afsender via kendt kanal.
- Spørg en kollega eller leder.
- Vent, hvis noget føles forkert.

Deltagerne diskuterer også:

- Hvornår er det legitimt at sige “jeg vender tilbage”?
- Hvordan støtter vi hinanden i at bruge pauseknappen?

Mulige svar til trin 1: Hvornår mangler pauseknappen? (10-15 min.)

Hvor ville man instinktivt handle hurtigt?

→ Typiske situationer:

- Mail mærket “HASTER” om ændring af leverandørkontonummer.
- Telefonopkald fra “IT-support”, der presser på for hurtig handling.
- Produktionsfejl midt i spidsbelastning.
- SMS fra fragtfirma med link og kort besked.
- Leder, der beder om en hurtig undtagelse fra procedure.

Hvornår burde pauseknappen aktiveres?

→ Pauseknappen bør aktiveres, når der er:

- Tidspres (“det skal gøres nu”).
- Autoritet (“det er ledelsen / IT”).
- Afvigelse fra normal praksis.
- Anmodning om login, ændringer eller penge.
- Uventede beskeder eller nye kontaktveje.

Mulige svar til trin 1: Hvornår mangler pauseknappen? (10-15 min.)

Hvad gør det svært at stoppe op?

- Frygt for at forsinke produktion eller leverancer.
- Ønske om at være hjælpsom.
- Rutine og vaner (“det plejer at være ok”).
- Stress og mange samtidige opgaver.

 **Pointe:** Det er netop i pressede situationer, pauseknappen er vigtigst.

Mulige svar til trin 2: Hvad sker der, hvis vi ikke trykker pause?

Eksempel: Mail om ændret leverandørkontonummer

Hvis man handler uden pause:

- Betaling sendes til forkert konto.
- Økonomisk tab.
- Tidskrævende oprydning og mistillid.

Eksempel: “IT-support” ringer

Hvis man handler uden pause:

- Loginoplysninger udleveres.
- Uautoriseret adgang til systemer.
- Risiko for produktionsstop eller datatab.

Mulige svar til trin 2: Hvad sker der, hvis vi ikke trykker pause?

Overordnede konsekvenser ved manglende pause:

- Sikkerhedsbrud.
- Produktionsforstyrrelser.
- Økonomiske tab.
- Mistet tillid internt og eksternt.

 **Pointe:** Små, hurtige handlinger kan få store forretningsmæssige konsekvenser.

Mulige svar til trin 3: Sådan bruger vi pauseknappen i praksis

Eksempel på pauseknap-tjekliste

1. Stop op i 10–15 sekunder.
2. Spørg: Er dette forventet og normalt?
3. Er der tidspres eller autoritet involveret?
4. Tjek afsender via kendt kontaktvej.
5. Spørg en kollega, leder eller IT.
6. Vent, hvis noget føles forkert.

Mulige svar til trin 3: Sådan bruger vi pauseknappen i praksis

Hvornår er det legitimt at sige “jeg vender tilbage”?

- Når der bedes om ændringer i data, adgang eller betaling
- Når beskeden er uventet.
- Når noget haster usædvanligt meget.
- Når procedurer ønskes omgået.

👉 Det er **professionelt**, ikke besværligt, at sige: *Jeg skal lige dobbelttjekke det her.*

→ Hvordan støtter vi hinanden i at bruge pauseknappen?

- Anerkende hinanden for at stoppe op.
- Ledelsen bakker op om dobbelttjek.
- Ingen sanktioner for at være forsigtig.
- Fælles sprog: “Har du trykket pause?”

👉 **Pointe:** Pauseknappen virker kun, hvis kulturen tillader den.