HOMMELS en BRINK

De kunst van eigen stappen

HOMMELS en BRINK

Eigen stappen

Gewoonten en routines

Wil je meer leven vanuit je verlangen? Besef dan dat iets alleen verandert door het te doen. Dat gaat niet vanzelf. Gedrag is namelijk het resultaat van ingeslepen gewoonten en routines. Daarbij spelen **bewuste** en **onbewuste overtuigingen** vaak een grote rol. In de loop van de tijd ontstaan er specifieke neurale paden in de hersenen, waarbij de uitvoer grotendeels onbewust verloopt. Er is dan een **gewoonte** ontstaan. En dat is maar goed ook. Het zou veel te veel energie kosten als je je bewust zou zijn van alle handelingen op een dag. Onderzoek laat zien dat de hersenactiviteit afneemt naarmate nieuw aangeleerd gedrag een gewoonte is geworden. Er heeft zich dan een nieuw neuraal pad gevormd. Hoelang dit duurt hangt af van de complexiteit van het gedrag. Het verschilt van enkele weken tot meerdere maanden. Hieronder staan vijf tips die goed van pas komen bij de realisatie van een veranderdoel.

Tip 1: Persoonlijke aanpak

Veranderen vraagt het om een persoonlijke aanpak, waarbij iedereen eigen stappen zet. Zo werk je aan iets dat bij jou past. Dit zorgt ervoor dat het niet zoveel moeite kost en het betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf.

Voorbeeld: 'De kortste weg is niet altijd de snelste'

Als voorbeeld beschreef Machteld Huber eens een patiënt die kortademig was. Zijn huisarts had het er al vaker met hem over gehad dat hij voor zijn gezondheid eigenlijk zou moeten stoppen met roken. Maar in plaats van stoppen met roken, koos de patiënt ervoor om eerst een andere stap te zetten. Eenzaamheid was namelijk een groter thema voor hem. Hij wilde liever gaan werken in een moestuin in de wijk. Daar trof hij ook andere vrijwilligers. Na een tijdje samen werken in de gezonde buitenlucht begon die kortademigheid hem toch meer te storen. Met de schoffel in de hand maakten ze een gezamenlijk plan om samen te stoppen met roken. De afleiding in de tuin en de steun aan elkaar hielpen daar goed aan mee.

Tip 2: Betrek anderen

Bij veranderen helpt het om anderen mee te nemen in je plan. Hoewel jij aan zet bent, helpen zij je op weg. Door je doelen uit te spreken naar jezelf en anderen, verbind je je er meer aan. Dit helpt om er ook daadwerkelijk aan te gaan werken. Het bovenstaande voorbeeld laat zien hoe je steun aan elkaar kunt hebben. Onderling contact houdt elkaar scherp en werkt stimulerend om door te gaan.

BRONNEN:

BANDURA A (1995). SELF-EFFICACY IN CHANGING SOCIETIES. CAMBRIDGE: CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.

DEKKER P & DE KANTER W (2010). MOTIVEREN KUN JE LEREN. AMSTERDAM: THOERIS.

DWECK C (2007). MINDSET: THE NEW PSYCHOLOGY FOR SUCCES. NEW YORK: RANDOM HOUSE USA.

HUBER M, JUNG HP, VAN DEN BREKEL-DIJKSTRA K (2021). HANDBOEK POSITIEVE GEZONDHEID IN DE HUISARTSENPRAKTIJK: SAMENWERKEN AAN BETEKENISVOLLE ZORG. HOUTEN: BOHN STAFLEU VAN LOGHUM.

LALLY P, VAN JAARSVELD CHM, POTTS HWW, WARDLE J (2010). HOW ARE HABITS FORMED: MODELLING HABIT FORMATION IN THE REAL WORLD. EUR. J. SOC. PSYCHOL., 40: 998-1009. HTTPS://DOI.ORG/10.1002/EJSP.674

SMIT C, PILLEN P, TJEPKEMA S (2010). VERANDEREN VAN GEDRAG. IN: LAZERON, N., VAN DINTEREN, R. (EDS) BREIN@WORK. BOHN STAFLEU VAN LOGHUM, HOUTEN. HTTPS://DOI.ORG/10.1007/978-90-313-7816-6_6

Tip 3: Kleine stappen

Veranderen gaat makkelijker door stappen klein te maken. Mensen hebben vaak de neiging om te focussen op het eindresultaat. Hierbij bestaat de kans op het gevoel dat het toch niet lukt. Door het doel op te knippen in kleine stappen wordt het haalbaar voor jezelf. Zo ervaar je meer succesmomenten waarmee je in een flow komt. Het **geloof in je eigen kunnen** neemt daarmee toe. Dit noemen we ook wel 'zelf-effectiviteit'. Zelf-effectiviteit en **bevlogenheid** worden in de psychologie gezien als de belangrijkste eigenschappen voor succes. Het zorgt ervoor dat je ogen gaan glimmen bij wat je doet.

Tip 4: Intrinsieke motivatie

Veranderen lukt alleen als iemand het echt zelf van binnenuit wil. Dit noemen we intrinsieke motivatie. Bij professionele leefstijlbegeleiding wordt hier vaak gebruik van gemaakt. We noemen dat de methode van **motiverende gespreksvoering**. Bij zo'n motiverend gesprek worden vragen gesteld, waarmee iemand eigen redenen ontdekt om te kiezen voor ander gedrag. **Dit blijkt veel effectiever dan alleen adviseren**. Het zorgt voor een gedragsverandering op lange termijn en een nieuwe gewoontevorming. Invullen van het spinnenweb en stilstaan bij jouw verlangens helpen je om jouw **innerlijke drijfveren** in beeld te krijgen.

Tip 5: 'Groei-mindset'

Om te kunnen veranderen en een eigen doel te halen, helpt de juiste mindset. Bij een 'groei-mindset' ziet iemand mogelijkheden om iets te doen. Als de ene stap niet werkt, is de persoon in staat om de stap aan te passen of een andere route te nemen. Iemand met een 'groei-mindset' accepteert een tijdelijke terugval in oud gedrag. Dat is belangrijk omdat het tijd kost om nieuwe gewoonten eigen te maken. Bij een 'gefixeerde-mindset' daarentegen ziet iemand geen mogelijkheden om te veranderen. Het voordeel om niet te veranderen lijkt dan groter dan om het wel te doen. Ook is iemand al snel teleurgesteld als het even niet lukt. Onderzoek laat zien dat een 'groei-mindset' aangeleerd kan worden. In deze leeromgeving helpen we je daarbij graag op weg!