

10 tips om slim gewoontes te veranderen

Bastiaan van Gils
www.gewoontetrainer.nl

juli 2021

Abstract

Veel mensen worstelen met het veranderen van hun gewoontes. Dat is niet zo gek. Want waar leer je hoe je dat goed aanpakt? Dit artikel bevat de 10 belangrijkste tips vanuit mijn ervaring met het begeleiden van meer dan 100 mensen bij deze uitdaging.

1 Gewoontes veranderen is een vaardigheid

Net als lopen, praten en lezen word je goed veranderen in door er mee te oefenen. Je kunt leren van je successen en van de dingen die niet lukken. Maar wijt het mislukken van een goed voornemen niet aan je wilskracht of motivatie. Daar leer je namelijk niks van. Je leert pas als je kritisch gaat kijken naar de inhoud en vorm van je voornemens.

Je hebt dus geen motivatieprobleem, maar een ontwerpprobleem. Die kijk op de zaak scheelt je een boel (nutteloos) schuldgevoel. Bovendien richt je je dan op iets waar je écht invloed hebt: de kwaliteit van je voornemens.

2 Breng een succescirkel op gang

Gewoontes verander je op één van onderstaande vier manieren.

1. **Je hebt een indrukwekkende ervaring of een openbaring.** Zelf had ik dat toen ik op een bergweg een auto-ongeluk veroorzaakte. Mijn rijstijl veranderde op slag van gehaast en op het randje naar rustig en anticiperend.
2. **Je verandert van omgeving.** Na het verhuizen van de stad naar een dorp ging ik 'vanzelf' vaker wandelen na het eten.
3. **Je leert anders denken.** Coaching en therapie gaat over het algemeen in op hoe je denkt over jezelf, anderen en de wereld. Dat verandert wat je doet. Veranderen van mijn overtuiging dat de tijd van anderen waardevoller was dan mijn eigen tijd zorgde dat ik mijn werk anders ging doen.
4. **Je brengt een succescirkel op gang.** Je neemt regelmatig makkelijk haalbare stapjes. Die leveren regelmatig succes op. Die successen leveren een goed gevoel op. Dat gevoel verbetert je energieniveau. En dan krijg je motivatie om de volgende stap te nemen. De succescirkel is dus: actie → positieve ervaring → motivatie → actie → positieve ervaring → etc...

De laatste manier is het laagdrempeligst en eenvoudigst om zelf mee aan de slag te gaan.

3 Focus op automatisme vanaf de start

Veel mensen geloven dat gedrag een gewoonte wordt nadat ze het op wilskracht een week, maand (of twee) volhouden. Ik zal niet zeggen dat dat nooit zo is, maar voor veel mensen werkt dat helemaal niet zo. Zeker niet als je halverwege die periode al uitkijkt naar het einde. De oorzaak is dat je het een goede verandering *vindt*, maar dat je het om een of andere manier niet zo *ervaart*.

De kern van de succescirkel is dat je vanaf de eerste dag automatisme ontwikkelt. Geen gedoe met jezelf onder druk zetten. Maar: kleine stap nemen en met een lage drempel, weinig inspanning toch een positieve ervaring hebben. Ons brein maakt het niet uit of die positieve ervaring komt door iets kleins of iets groots.

Dus: zolang de kleine stapjes vrijwel vanzelf gaan, zit je op het goede pad en kun je langzaam opbouwen. Maar merk je dat je je voornemens niet meer uitvoert of regelmatig uitstelt? Stop dan niet. Maar maak je inspanning weer kleiner, zodat het weer (bijna) vanzelf gaat.

4 Begin met willen

Om een bepaald doel te bereiken moet je altijd meerdere gewoontes veranderen. Stel dat je je werkdruk omlaag wilt brengen. Dan verander je bijvoorbeeld: Waar je je dag mee begint. Hoe je met je email omgaat. Welke vragen je stelt. Welke taken je voorrang gaat geven. Tegen welke verzoeken je 'nee' gaat zeggen. Hoe je vastlegt wat je nog te doen hebt. En waarschijnlijk nog veel meer kleine dingen.

Jouw 'grote verandering' bestaat misschien 10, misschien wel uit 100 kleine gewoontes die je makkelijk over het hoofd ziet. Maak er maar eens een lijst van je allemaal zou kunnen doen.

Van die lijst met gewoontes die kunnen bijdragen aan je doel, vallen er meestal veel in de categorie 'ik zou moeten'. Maar er zijn er ook altijd een paar waar je wel wat in ziet of zelfs enthousiast over bent. Dát zijn de gewoontes waar je mee moet beginnen. Oók als dat niet meteen de zaken zijn waarvan je verwacht dat ze het meeste gaan bijdragen.

Misschien ben je niet overtuigd dat zo'n laagdrempelig begin zinvol is. Maar toch is het zo. Het gaat er namelijk om dat je vaardigheid in veranderen ontwikkelt. Als je merkt hoe snel je nieuwe dingen tot gewoonte kunt maken is dat goed voor je motivatie. Een extra stimulans in de succescirkel. Nog belangrijker: Je zelfbeeld verandert. Van iemand die denkt 'ik vind veranderen moeilijk', ga je jezelf ervaren als iemand die 'het' kan.

En wonder boven wonder: Je zult zien dat na verloop van tijd sommige 'ik-zou-moeten'-voornemens opeens veranderen in dingen die je werkelijk aantrekkelijk lijken om te doen.

"Ik zou eigenlijk moeten ..." betekent in mijn begeleiding: Deze stap staat te ver van je af en is niet jouw juiste begin. Zoek dus verder naar iets anders dat

aan hetzelfde doel bijdraagt. Als dat gelukt is, wordt de volgende stap vanzelf duidelijk.

Als je gezonder wilt eten en drinken hoef je dus niet te beginnen met een moeilijk dieet. Pak een broodje ham of kaas bij het tankstation in plaats van een broodje gehaktbal. Bestel water in plaats van een cola of koffie. Die kleine dingen geven je een goed gevoel. Op een dag is het op wonderlijke wijze aantrekkelijk om een salade te bestellen in plaats van een hamburger. Niet allemaal in één keer natuurlijk. Maar elke keer genoeg om een stap verder te komen.

5 Slechte gewoontes afleren?

Laat ik met het slechte nieuws beginnen: Slechte gewoontes kun je niet of nauwelijks afleren. Natuurlijk zijn er mensen die van de ene op de andere dag ergens in één keer mee stoppen. Maar als het twee keer niet gelukt is, kun je je beter richten op een andere aanpak: het vervangen van je slechte gewoonte door een beter alternatief.

Wil je 's avonds geen chips meer wilt eten op de bank? Ontwikkel de gewoonte om eerst een appel te pakken. Wil je af van je telefoonverslaving? Leer jezelf aan om eerst drie keer diep in te ademen voordat je hem ontgrendeld.

Ook belangrijk te weten: Veel van onze slechte gewoontes hebben te maken met stress en/of een slechte conditie. Als je gewoontes ontwikkelt die je spanningsniveau verlagen of je conditie verbeteren, neemt je behoefte aan roken, ongezond eten, alcohol drinken, ruzie maken of uitstellen van belangrijke dingen. Kortom: het is dubbel en dwars de moeite waard om gewoontes te ontwikkelen die stress verminderen en/of je conditie verbeteren.

6 Bouw een brug tussen doel en actie

Sommige mensen hebben genoeg aan een algemeen voornemen: Ik wil gezonder leven. En doen daarna vanzelf wat nodig is. Ik ga afvallen, ik ga gestructureerder werken, ik ga mijn werk-privé meer in balans brengen, ik ga actiever klanten werven. Dit soort voornemens heten 'doelintentie'.

Maar voor veel mensen is een doelintentie niet genoeg. Zij hebben een extra stap nodig om de brug te slaan tussen doel en actie. Daarvoor heb je 'uitvoerintenties'. Dit zijn als-dan-regels waarin je een bepaalde situatie of bepaald moment koppelt aan een specifiek handeling die je helpt om je doel te halen. Ze hebben de vorm: *Als ik in situatie ... kom, dan doe ik ... om mijn doel ... te halen.*

Deze formulering koppelt in je denken expliciet de omgeving, je actie en je doel. Onderzoek toont aan dat dit kans van slagen in verandering flink vergroot. Een specifieke vorm van een uitvoerintenties heet een 'gewoonterecept'. Hiermee combineer je de kennis over uitvoerintenties met kennis van kleine stapjes in de succescirkel.

Een gewoonterecept bestaat uit twee onderdelen: een 'Nadat ik' en een mini-actie. Zo dus: *Nadat ik ..., mini-actie..* Je kunt ook nog je doel toevoegen om helemaal compleet te zijn.

Enkele voorbeelden:

- Nadat ik uit bed stap, doe ik twee push-ups (zodat ik beter wakker word).
- Nadat ik de auto parkeer, haal ik drie keer diep adem (zodat ik ontspan).
- Nadat ik inlog, pak ik mijn actielijst (zodat ik gestructureerd werk).
- Nadat ik mijn jas ophang, zet ik mijn tas in de kast (zodat het huis netjes blijft).

7 Minder moeite, beter volhouden

Als voornemens niet slagen, vinden we meestal dat dat ligt aan ons gebrek aan motivatie of wilskracht. Helaas hebben maar weinig mensen een knop waar ze hun motivatie of wilskracht even wat hoger kunnen zetten.

Daarom is het handiger om, gegeven je motivatie, te kijken naar het ontwerp van je voornemen. Vooral hoe groot je je uitdaging hebt gemaakt.

In de praktijk is het namelijk veel makkelijker om de moeite van iets nieuws kleiner te maken, dan de motivatie ervoor te vergroten. Daarom bevatten gewoonterecepten een mini-actie. Hoe minder moeite iets kost, hoe betrouwbaarder we worden in onze uitvoering. Dat is goed voor het automatisme en dus je succescirkel.

Er zijn zes moeitefactoren die je kunt verkleinen als je voornemen teveel discipline kost om uit te voeren: *tijd, geld, nadenken, fysieke inspanning, afwijking van wat je gewend bent, afwijking van de sociale norm*.

Als je een gewoonterecept hebt dat je niet betrouwbaar volgt, kijk je als eerste naar je mini-actie. Is het echt mini? Welke moeitefactor kun je kleiner maken? Zeker in het begin moet je denken aan acties die je minder dan 30 seconden kosten. Dat lijkt een druppel op een gloeiende plaat. Maar het werkt. Probeer maar eens.

Voorbeelden van verkleinen van voornemens:

- Na elke wijn een water drinken (i.p.v. helemaal niet meer drinken)
- Twee keer opdrukken (i.p.v. 20 keer)
- Tien keer letten op je ademhaling (i.p.v. tien minuten mediteren)
- Twee dingen opruimen in de kamer (i.p.v. de hele kamer)
- De trap op je werk naar beneden nemen (i.p.v. omhoog)
- Je collega om hulp vragen met je werkdruk (i.p.v. ‘vaker nee zeggen’)
- Eén prioriteit stellen voor de dag (in plaats van een lijstje maken)

8 Grr, vergeten...

Ons gedrag wordt sterk beïnvloed door onze omgeving. Je denkt aan tandenpoetsen als je de badkamer inloopt en verder niet. En nu natuurlijk, omdat je erover leest. Daarom bevatten gewoonterecepten een ‘Nadat ik’. Je koppelt zo nieuw gedrag aan dingen die je al betrouwbaar doet. Dat werkt een stuk beter dan geeltjes op je computer of koelkast.

Stel dat je meer beweging wilt tijdens je werkdag. Dan kun je bijvoorbeeld je auto verder van de ingang parkeren. Makkelijk om te vergeten. Maar als je het koppelt aan 'nadat ik door de slagboom rijd', zal je merken dat je er vanzelf aan denkt als de slagboom omhoog gaat. Een prioriteitenlijst maken voor de dag? Makkelijk te vergeten of uit te stellen. Maar niet als je zegt: Nadat ik mijn laptop aandoe, pak ik een blaadje en een pen (mini-actie!)

Goede koppelpunten voldoen aan vier eigenschappen: extern, betrouwbaar, specifiek en passend. Bovendien zijn koppelpunten altijd een 'nadat' en niet een 'voordat'. Met een 'voordat' heb je aandacht al op iets anders gericht. Dus is je motivatie zelfs voor een mini-actie vaak te klein. Kies dus 'nadat ik de TV uitdoe' in plaats van 'voordat ik naar bed ga' of 'nadat ik mijn inbox afsluit' in plaats van 'voordat ik naar huis ga'.

9 Surf op je motivatiegolf

Motivatie is sterk gekoppeld aan je energieniveau. En je energie wisselt van dag tot dag, van uur tot uur en zelfs van seizoen tot seizoen. Daar houden mensen veel te weinig rekening mee.

Als je de patronen in je energieniveau leert kennen, kun je beter koppelpunten kiezen die samenvallen met een goed energieniveau. Dan doe je vaker wat je je voorneemt en kom je dus sneller in de successpiraal terecht. Bovendien raad ik je aan gewoontes te ontwikkelen die je fitter maken. Een goede basisconditie zorgt over het algemeen voor meer motivatie en doorzettingsvermogen. Daar pluk je op vele manieren de vruchten van!

10 Meerdere gewoonterecepten tegelijk

Werk steeds aan 3 tot 5 gewoonterecepten tegelijk te werken. Waarom?

Ten eerste: je houdt je gewoonterecepten dan vanzelf klein. En hoe kleiner, hoe minder moeite, hoe meer actie en succes.

Ten tweede: je zult merken dat het ene gewoonterecept goed aanslaat en het andere niet of nauwelijks. Van de verschillen tussen de gewoonterecepten kun je leren. Welk moment van de dag werkt het beste? Welke soort mini-acties gaan je makkelijk af en welke niet? Wat gebeurt er als je twee of drie gewoonterecepten achter elkaar plakt?

11 Tot slot

Hiermee ben je aan het einde van dit artikel. Wil je je verder verdiepen? Kijk dan eens naar de volgende bronnen:

1. B.J. Fogg (website Fogg Behavior Model en het boek Tiny Habits®)
2. Aubrey Daniëls (het boek Performance Management)
3. Charles Duhigg (het boek Macht der gewoonte of Power of habit)
4. Peter Gollwitzer (de artikelen over implementation intentions)