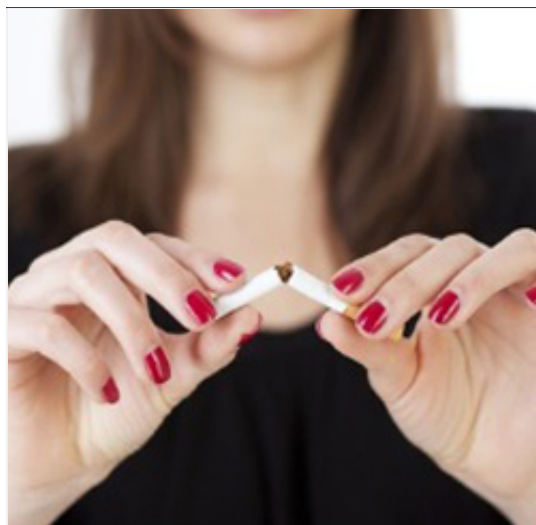


Buig je slechte gewoontes om: 7 tips

2 12 31

 Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

Je ondernam waarschijnlijk al meerdere pogingen om jezelf beter te organiseren, regelmatigere sporten, meer leuke dingen te gaan doen met je partner of kinderen... Maar dat lukt zo moeilijk. Wij zochten uit wat je daar aan kan doen.



Je trekt hard aan die kar om gewoontes te veranderen en toch wil het niet lukken. Je laat na een aantal keer steeds opnieuw los. “Te weinig zelfdiscipline of te weinig karakter”, zeg je tegen jezelf. “Dat is nu echt niks voor mij”, is je conclusie. Gelukkig kan het echt anders...

“We trekken of duwen aan onze kar van gedragsverandering. Hoe zwaarder beladen de kar, hoe groter de inspanningen die we moeten leveren”, vertelt time management expert Johan D’Haeseleer. “Hoe meer wrijving, hoe meer moeite we hebben om er beweging in te krijgen. Hoe meer de kar zelf weegt, hoe zwaarder het is om die ook maar een beetje vooruit te krijgen.”

Ons brein: onze vriend en vijand tegelijk

Het is niet dat we onszelf bewust willen saboteren. We zeggen ’s morgens niet: “Ik ga de belofte die ik aan mezelf gemaakt heb, bewust niet houden, omdat ik mezelf wil saboteren.”

“Niemand staat zo op ’s morgens. Ons brein is onze grootste vriend én onze grootste vijand. Ons brein wil graag de status quo behouden. En wil dus liefst niets veranderen.

Ons brein wil graag dat zaken voorspelbaar zijn. Dik oké wanneer we ons gedrag willen behouden. Maar niet oké wanneer we noodzakelijke veranderingen willen doorvoeren. Op zo'n moment is ons brein niet onze beste vriend.”

Beperkte mentale energie

“Ik geloof niet in discipline. Tenminste, niet als de heilige graal voor gedragsverandering.”, vertelt Johan D’Haeseleer. “Ik geloof wel dat we ’s morgens opstaan met een bepaalde hoeveelheid mentale energie. Een hoeveelheid die ons toelaat om beslissingen te nemen en om te vechten tegen krachten die onze doelen in de weg staan.”

“Bij gedragsverandering zijn er 10 krachten. Die staan in de juiste richting of net niet. Er is geen neutraal terrein. Het is helpen of tegenwerken. Krachten die in de verkeerde richting staan, kosten je mentale energie wanneer je een slechte gewoonte wil veranderen.”

Je kan de krachten die in ‘juiste’ richting staan, vergroten of de krachten die tegenwerken, verminderen. “Wat doe je best: vergroten of verminderen?”

Zoals Peter Diamandis, CEO van XPRIZE, zegt in zijn eigen credo: ‘When given a choice... take both!!’ Kies dus voor beide aanpakken: vergroot de krachten die aan de kar trekken, en verminder de krachten die je tegenhouden. Bij gedragsverandering heb je altijd de keuze om jezelf minder te saboteren en/of jezelf meer voort te stuwen.”

7 tips om je slechte gewoontes om te buigen

1. Start minder veranderingen (tegelijkertijd)

Probeer je te veel karren tegelijkertijd in beweging te krijgen? Dan staat alles stil. Start bijvoorbeeld niet met diëten en timemanagement op hetzelfde moment.

Wanneer je succesvol één gewoonte een maand hebt volgehouden, voeg je er nog een toe. Je kar is dan sterk genoeg om er een extra gewoonte bij te laden.

2. Omarm minder grote stappen

Eén stap is beter dan geen stap. Elke dag vijftien minuten schrijven is beter dan eenmaal in de week twee uur. Je mag meer doen, maar doe minimaal die vijftien minuten per dag. Die kleine stapjes, consistent gezet, maken het verschil.

3. Beloon jezelf niet wanneer je het gedrag niet vertoont

Gedrag dat beloond wordt, wordt sterker. Positieve feedback is een van de sterkste beloningen. Elimineer dus de beloning voor het gedrag dat je wil stoppen.

Een voorbeeld: je bent later dan verwacht op een vergadering. Je bent dus té laat. Je collega’s herhalen wat je gemist hebt. Maar net dat zouden ze beter niet doen wanneer ze je op tijd op de vergadering willen. Want zo belonen ze je gedrag. Als je geen nadeel ervaart bij te laat komen, waarom zou je dat gedrag dan veranderen?

4. Doe minder wat iedereen doet

Het is veilig om te doen wat iedereen doet. Alleen levert dat ook de resultaten van iedereen op. En die zijn gemiddeld.

Zoek uit wat uitschieters doen. Die doen iets anders dan het gemiddelde. Daarom beschouwen sommigen hen als freaks. Dat is niet erg. Dat bestempelen is een typische uiting van een

gemiddelde kenniswerker.

Denk aan wat schrijver Tony Robbins zegt: "Success leaves clues". Kopieer het gedrag van mensen die het succes hebben dat jij wilt.

5. Elimineer triggers uit je omgeving

Je gedrag wordt gestart door een trigger. Zowel een interne als een externe trigger kan aanleiding zijn voor het saboterende gedrag.

Volgens sociaal wetenschapper BJ Fogg zijn er maar 3 manieren om je gedrag blijvend te veranderen:

1. Een openbaring
2. Het veranderen van je omgeving
3. Kleine stapjes

Onderschat jij ook de kracht van je omgeving? Je omgeving zit nochtans vol triggers die een bepaald gedrag in gang zetten.

Verander je omgeving en je verandert je gedrag. Experimenteer eens en haal een aantal triggers weg om te zien wat dat met je gedrag doet.

6. Bepaal wat je gaat doen

Wat ga je doen om je slechte gewoonte om te buigen? Je wil een heldere aanpak, want duidelijkheid en actie zijn elkaars vriend. Je brein heeft heel graag duidelijkheid.

Schrijf je aanpak uit. Digitaal of analoog, het maakt niet uit. In een Word-document of je agenda. Op een papier of op het whiteboard. Zolang je iets hebt om op terug te vallen.

7. En ook de 'hoe'

Er is een verschil tussen 'wat' en 'hoe'. 'Hoe' is de wijze waarop je 'wat' invoert.

Jouw 'hoe' kan verschillen van de 'hoe' van je collega. Wat werkt voor jou, werkt niet noodzakelijk voor je buurman. Als je de 'wat' weet, maar niet de 'hoe', is dat frustrerend. En dan zal je afhaken.

We zijn gewoontedieren. Onze gewoonten worden gestart door triggers. Maak tijdens je voorbereiding de trigger duidelijk. Hoe duidelijker je trigger, hoe gemakkelijker om het gedrag uit te voeren. Leg bijvoorbeeld 's avonds je sportkleden klaar voor de volgende ochtend.

Experimenteer met je 'hoe'. Er zijn meerdere wegen naar Rome. Vind de weg die het best werkt

voor jou.

(mr) – Time management expert Johan D’Haeseleer geeft in zijn nieuwsbrieven nog meer tips hoe je je to do’s en je werk efficiënt kan aanpakken [\(inschrijven kan hier\)](#).