

# Hoe lang duurt het om een nieuwe gewoonte aan te kweken?



Mail Print

**Slechte gewoontes afleren en goede gewoontes opbouwen, willen we allemaal, maar soms raken we gedemotiveerd. Hoe lang duurt het nu eigenlijk voor we een goede gewoonte hebben aangeleerd?**

Er zijn verschillende theorieën over hoe lang het nu eigenlijk duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren.



In de jaren '50 was er een plastische chirurg, dr. Maxwell Maltz, die merkte dat zijn patiënten 21 dagen nodig hadden om gewend te raken aan het idee dat hun arm geamputeerd was of dat hun gezicht er anders uitzag. Hij testte dit ook op zichzelf en merkte dat het ook bij hem minstens 3 weken duurde voor hij aan een nieuwe situatie of nieuw ritueel gewend werd. Hij publiceerde dan ook een theorie dat het minstens 21 dagen duurt vooraleer iemand zijn oude ideeën of gewoontes kan veranderen en er nieuwe kan accepteren.

## 3 weken?

Zijn theorie werd op korte tijd erg populair en wordt nog steeds geciteerd als richtlijn in veel zelfhulpboeken. Het tijds kader is kort genoeg om mensen te motiveren vol te houden, maar lang genoeg om geloofwaardig te zijn.

Toch is de 3-weken-theorie voor een groot deel een mythe. Spijtig genoeg vergeten de meeste mensen die de 21-dagen-regel volgen dat Maltz ook "minstens" zei en niet enkel "21 dagen". De kortere, maar minder correcte en minder genuanceerde variant slaat meer aan, want wie wil er nu niet zijn leven veranderen in 3 weken?

## + 2 maanden

Onderzoekster Phillippa Lally voerde recent een eigen onderzoek uit om te weten te komen hoelang het duurt om een gewoonte te veranderen of aan te nemen. Ze volgde 96 testpersonen gedurende 12 weken op de voet, terwijl zij verschillende nieuwe - grote en kleine - gewoontes probeerden aan te nemen. Conclusie?

Gemiddeld duurt het meer dan 2 maanden om je gedrag te veranderen tot het een automatisme wordt. Meer bepaald 66 dagen.

Opgelet: dit is een gemiddelde. De duur kan van persoon tot persoon verschillen, door karakter, gedrag en situatie. Zo deden sommige testpersonen er amper 18 dagen over om een nieuwe gewoonte aan te nemen, anderen hadden 254 dagen nodig.

## Volhouden is de boodschap

De 21-dagen-theorie is dus misschien mooi om je te motiveren, maar realistisch gezien hou je er best rekening mee dat het wat langer kan duren. Raak niet gedemotiveerd als je er een maand of 2 maanden over doet om je gewoontes aan te passen.

De onderzoekster concludeerde ook dat het geen kwaad kon om in de voorziene periode af en toe een uitschuiver te maken. Nieuwe of betere gewoontes aannemen is geen 'alles of niets'-proces. De stap naar verandering is genomen, volhouden is de boodschap. Je past je leven en je gedrag aan, je gaat voor een duurzame verandering, daar mag je tijd in investeren. Te haastig zijn om toch maar binnen de 21-dagen-regel te passen, kan je doelen dan onderuit halen. Leg niet te veel druk op jezelf.

Uiteindelijk maakt het niet uit hoelang je erover doet, maar dát je het doet ... op je eigen tempo, volgens je eigen gevoel.

*(sjv) – Bron: Huffington Post*

### Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.