

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Amstelplein 34  
1096 BC Amsterdam

## Inhoud

© 2005 Ben Tiggelaar  
© 2005 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2005  
Achtentwintigste druk, herziene editie 2010  
Vijftigste druk, herziene editie 2015  
Zestigste druk, herziene editie 2018  
Vierenzestigste druk, herziene editie 2020  
Negenenzestigste druk 2026

Omslagontwerp: Bloemendaal & Dekkers  
Auteursfoto: Elisabeth Ismail  
Illustraties binnenwerk: Victor Spijkers  
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 00 37219 5  
ISBN 978 90 00 40647 0 (e-book)  
NUR 770

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)  
[www.tiggelaar.nl](http://www.tiggelaar.nl)

Dankwoord	7
Dromen, durven, doen	9
1. De lastigste persoon op aarde: jezelf	13
2. Wat je niet weet, maar tóch doet	29
3. Verrassing: verliezen telt dubbel	43
4. Veranderen in fasen: dromen, durven, doen	58
5. Dromen: jouw richting bepalen	70
6. Dromen: en nu concreet...	88
7. Durven: crisismomenten vooraf kennen	105
8. Durven: moeilijke momenten de baas	121
9. Doen: het begint met vallen en opstaan	139
10. Doen: het eindigt met doorzetten	153

Nawoord	163
Bronnen	165
Dromen, durven, doen-werkboek	169
Dromen, durven, doen-test	189
Over Ben Tiggelaar	197

## **Dankwoord**

*Voor Ingrid, Maria, Isabelle, Emma & Bernice*

De afgelopen jaren heb ik ettelijke duizenden mensen mogen trainen. In soms heel grootschalige bijeenkomsten en soms in een-op-eensituaties. De feedback van deze mensen is voor mij erg waardevol geweest. Veel onderwerpen, voorbeelden en ideeën zijn verder ontwikkeld en gevormd tijdens deze sessies.

Ik bedank Ingrid, mijn vrouw, die altijd nuchter en praktisch commentaar geeft op mijn ideeën; Nanja Tiggelaar, mijn zus, die de interviews voor dit boek deed en kritisch meelas; Erna Kempen voor haar ondersteuning en feedback; en de medewerkers van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum die mij stimuleerden om dit boek te schrijven.

Speciale dank aan alle mensen die hun persoonlijke verhaal wilden vertellen in dit boek (uit privacyoverwegingen zijn hun namen aangepast en noem ik ze ook hier niet).

## Dromen, durven, doen

Hóe dan? Dat is vaak de grote vraag...

Er zijn talloze boeken over wat je allemaal zou moeten managen of veranderen in je leven. Er zijn boekenkasten vol geschreven met adviezen over werk, relaties, geluk, eten, bewegen, leidinggeven, ondernemen, spiritualiteit en ga zo maar door.

Maar hóe het precies werkt, hóe je werkelijk kunt zorgen dat je deze goedbedoelde adviezen ook in de praktijk brengt, hóe je meer grip krijgt op je eigen gedrag... dat blijft vaak onduidelijk.

Uiteindelijk draaien verandering en groei om menselijk gedrag. Dat is vrijwel altijd de zwakke schakel tussen plannen en resultaten. En dat is vrijwel altijd waar de vraag 'Hoe dan?' om draait. Daarover gaat dit boek: *Dromen, durven, doen*.

### **Wat dit boek je zal opleveren**

Dit boek bevat geen zware kost en ook geen zweverige praatjes. Ik presenteer een realistische aanpak die werkt.

Hou daarbij in gedachten dat werken aan je eigen gedrag een leerproces is. Het lijkt een beetje op knutselen. Je probeert iets, dat werkt een beetje. Je probeert iets anders, dat werkt beter. Enzovoort. Door echter te werken met praktische inzichten uit gedragsonderzoek heb je wel meteen een voorsprong.

De hoofdstukken 1 tot en met 3 gaan vooral over hoe je gedrag werkt. Hierdoor zal je meer inzicht krijgen in jezelf.

De hoofdstukken 4 tot en met 10 gaan over technieken waarmee je je eigen gedrag beter kunt managen.

Tussendoor vind je negen interviews met mensen die iets belangrijks hebben aangepakt in hun leven. Echte, eerlijke verhalen van gewone mensen die buitengewone dingen hebben meegemaakt of gedaan.

Tijdens het lezen kun je opdrachten maken die in het werkboek achter in dit boek staan. De opdrachten staan aangegeven met het volgende icoontje:



Daarnaast vind je in dit boek een test.

Het werkboek en de test zijn een extra duwtje in de rug bij de stap van dromen naar durven en doen.

### Een nieuwe editie

Naar aanleiding van *Dromen, durven, doen* ontving ik in de afgelopen jaren talloze brieven en e-mails.

Managers schrijven dat ze de aanpak inzetten voor veranderingen in hun bedrijf. Ondernemers mailen dat ze het boek hebben gebruikt bij het starten van hun eigen zaak.

Diëtisten raden elkaar de methodiek aan om mensen te helpen met afvallen. Studenten gebruiken het boek om de eindstreep van hun opleiding te halen.

Een centrum voor verslavingszorg gebruikt het om zijn cliënten weer op de been te helpen. Ouders gebruiken het bij de opvoeding van hun kinderen.

Kortom, je kunt de inzichten rond gedrag en verandering uit dit boek op heel veel verschillende terreinen inzetten.

Voor deze nieuwe editie heb ik het boek opnieuw grondig doorgenomen en waar nodig herzien, zodat het wat betreft de voorbeelden en de inzichten rond gedrag helemaal up-to-date is.

Ik hoop dat het je als lezer zal inspireren tot nieuwe, nuttige, mooie stappen waar je jezelf en de mensen om je heen mee zult verbazen. Veel succes!

Ben Tiggelaar, Soest 2026