

BORREL  
BIJ OMA OP ZOEK  
SPAANS LEREN

RUZIE BIJLEGGEN  
GEZONDER ETEN

OP WERELDREIS  
MINDER LIEGEN

VROEGER OPSTAAN  
MEER VAN HET LEVEN GENIETEN

STOPPEN MET ROKEN  
TANDEN FLOSSEN

EFFECTIEVER WERKEN  
HARDER STUDEREN

VAKER NAAR HET THEATER  
LEREN TAPDANSEN

KAMER OPRUIJEN  
BIOLOGISCH KOKEN

ZEGGEN DAT IK VAN JE HOU  
VERJAARDAG VIJFEN

MINDER PIEKEREN  
MINDER STRESS

MEER SPORTEN  
VAKER NEE ZEGGEN

MEER OVERLEGGEN MET COLLEGA'S  
DE TOUWTJES IN HANDEN NEMEN

OORLOG EN VREDE LEZEN  
VRIJWILLIGERSWERK DOEN

NIEUWJAARSDUIK  
MINDER SHOPPEN

BLOEMEN KOPEN  
BUITENBOEL VERVEN

EETCLUBJE STARTEN  
MINDER RODDELEN

NAAR EEN KUUROORD  
MOTORRIJLES NEMEN

MENSEN NIET IN DE REDE VALLEN  
FOTO'S INPLAKKEN

VERJAARDAGSKAARTEN OP TIJD VERSTUREN  
GEEN WERK MEE NAAR HUIS NEMEN

FIETSEN NAAR HET WERK  
DIEPVRIES ONTDOOTEN

MEER DELEGEREN  
NIET MEER NAGELBIJTEN

CABRIOLET HUREN  
MEER COMPLIMENTEN GEVEN

OFFENINGEN VAN FYSIOTHERAPEUT DOEN  
NAAR DE OPERA

ONKRUID WIEDEN  
NIET AAN MUGGENBULTEN KRABBEN

BLOEMBOLLEN PLANTEN  
SALARISVERHOOGING VRAGEN

BIJ DE CHINEES EENS IETS ANDERS BESTELLEN  
NAAR DE TANDARTS

VIRUSSCANNER INSTALLEREN  
OUDE MEDICIJNEN UITZOEKEN

BOEK SCHRIJVEN  
MEER FIETSEN NAAR HET WERK

Linda van der Wal

# OUDE GEWOONTEN GOEDE VOORNEMENS

Goede  
voornemens  
maken is  
makkelijk  
maar hoe  
houd je het  
vol?

## **Over het boek**

Goede voornemens maken is makkelijk maar hoe houd je het vol?

Aan het begin van een nieuw jaar maken veel mensen goede voornemens. Helaas lukt het vaak niet om ons eraan te houden. Na twee weken ga je niet meer naar de sportschool, een sigaretje na het eten is toch wel erg lekker en een eigen bedrijf blijft een droom. Gemotiveerd blijven en een goede voorbereiding zijn essentieel voor succes.

Je zult oude gewoonten moeten doorbreken om je aan je goede voornemens te houden. Het gaat om gedragsverandering en daar zul je heel bewust aan moeten werken. Dit praktische boek vol tips, oefeningen en ervaringen zal daarbij je steun en toeverlaat zijn, wat je goede voornemen ook is.

## **Over de auteur**

Linda van der Wal is zelfstandig ondernemer. Zij helpt organisaties en individuen om veranderingen door te voeren door middel van training, coaching en advies op het gebied van communicatie en persoonlijke effectiviteit. Opdrachtgevers zijn onder andere de Gemeente Vlaardingen, de Universiteit Twente en de Universiteit Utrecht. Daarnaast geeft ze onderwijs aan studenten Geneeskunde in de communicatie tussen arts en patiënt.

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @LevBoeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Linda van der Wal

**Oude gewoonten,  
goede voornemens**



© 2006 Linda van der Wal

© 2006 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

*Ontwerp + opmaak:* S-PrePress & 2-D'sign, Hilversum

*Omslagontwerp:* BuroLamp

*Foto auteur:* Maarten Hartman

ISBN e-book 978 90 449 7256 6

NUR 770

[www.TrainingenAdvies.com](http://www.TrainingenAdvies.com)

De voorbeelden in dit boek gaan over bestaande personen die hebben deelgenomen aan trainingen van Linda van der Wal. Deze voorbeelden zijn met toestemming van de deelnemers verzameld. Om de privacy van de deelnemers te beschermen zijn ze wel geanonimiseerd. Meer verhalen van deelnemers kun je vinden op [www.TrainingenAdvies.com](http://www.TrainingenAdvies.com).

De schrijf oefeningen 'Ik zou willen/Mission Statement', 'Maak je doelen SMART' en 'Ruim je belemmeringen uit de weg' zijn bedacht door Jetje Gildemacher en voor dit boek bewerkt door de auteur.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

# Inhoud

- Voorwoord 7
- 1 Het roer om 9
- 2 Doorbreek je oude gewoonten 14
  - Stap 1 33
- 3 Volg je hart 36
  - Stap 2 62
- 4 Stop met dromen, maak ze waar 69
  - Stap 3 102
- 5 Geen woorden, maar daden 112
  - Stap 4 143
- 6 Eerste hulp bij tegenslag 147
  - Dankwoord 168
  - Verantwoording 169
  - Aanbevolen en geraadpleegde literatuur 171

# Voorwoord

Een foto van een zak chips en een pot dipsaus, met daarnaast een boek over fitness. Die afbeelding bracht mij op het idee van de titel van dit boek: *Oude gewoonten, goede voornemens*. Ook ik maak rond de jaarwisseling (en gedurende het jaar) goede voornemens. Er zijn altijd dingen die ik nog wel zou willen doen of veranderen. Meer tijd voor mijn vrienden, vaker naar de sauna om lekker te ontspannen, op reis gaan en mijn bedrijf verder ontwikkelen zijn hier voorbeelden van. Voldoende plannen dus.

Maar de vraag is altijd: hoe pak ik dat aan?

De sociale wetenschappen, mijn vakgebied, hebben hier veel over te zeggen. Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de achtergronden van het stellen van doelen, hoe mensen in elkaar zitten en hoe ze veranderen.

Om deze kennis voor een breder publiek toegankelijk te maken heb ik de workshop 'Oude gewoonten, goede voornemens' ontworpen en opengesteld voor iedereen die deel wil nemen.

Dat de resultaten van het onderzoek je in het dagelijkse leven echt kunnen helpen, merk ik na afloop van de workshops, maar ook in mijn eigen leven. Kennis van denkmechanismen en het oefenen met alternatieve denkstrategieën helpen mensen echt om zich verder te ontwikkelen, bijvoorbeeld in hun werk.

Met dit boek heb je een instrument in handen waarmee je je dromen werkelijkheid zou kunnen maken. Het zou natuurlijk fijn zijn als je alleen al door dit boek te lezen in één keer het volle resultaat zou hebben. Maar zo werkt het helaas niet. Het bereiken van een doel betekent echter nog altijd 10% inspiratie en 90% transpiratie. Wil je succes halen, dan zul je er ook wat voor moeten doen.

Daarbij is het wel handig om een handleiding te hebben die je de juiste kant op stuurt. Dit boek is als een kaart die je de weg wijst in de goede richting. Kennis uit de sociale wetenschappen heb ik gekoppeld aan praktische tips en oefeningen om je te helpen je doel te halen. Plekken waar anderen in het moeras zijn gezakt, staan op de kaart aangegeven onder de noemer 'valkuilen', zodat jij die kunt omzeilen. Het boek helpt je om je eigen routeplanning te maken, waarmee je meteen aan de slag kunt gaan.

Natuurlijk hoef je niet in je eentje aan de slag te gaan met het realiseren van een goed voornemen. Het kan vaak heel vruchtbaar zijn om met anderen samen te werken aan verandering. Samen kun je ook veel plezier hebben in het maken van de oefeningen. Hoe je het boek ook wilt gebruiken, ik hoop dat het een bijdrage zal leveren aan het realiseren van je voornemens. Het nadeel van een boek ten opzichte van een training is dat er geen rechtstreekse communicatie over en weer tussen ons is. Mocht je de behoefte hebben om te reageren, dan hoor ik het graag.

Ik wens je heel veel succes!

Linda van der Wal



# 1

## Het roer om

*‘De weg naar de hel is geplaveid met goede voornemens.’*

Welkom in het boek *Oude gewoonten, goede voornemens*. Het is jouw persoonlijke handleiding om je goede voornemens ook daadwerkelijk uit te voeren. Want hoewel veel mensen het nieuwe jaar ingaan met (geheime) wensen, zijn er maar weinig mensen die hun voornemen in de praktijk weten toe te passen. Met dit boek kun jij een van die mensen worden die aan het einde van het jaar wél tevreden terug kunnen kijken. Een goede voorbereiding is namelijk het halve werk: door serieus met je wensen voor het nieuwe jaar aan de slag te gaan, verhoog je de slagingskans van je voornemen.

Hoewel Oud en Nieuw dé kans bij uitstek lijkt om je goede voornemen in de praktijk te brengen (het slagingspercentage is dan het hoogste) kan dit boekje natuurlijk het hele jaar door ter hand genomen worden. Goede voornemens kun je immers het gehele jaar door maken en uitvoeren.

### **Een voornemen volhouden is lastig**

Zo nemen veel mensen zich voor om meer te sporten. Tenzij er medische problemen zijn, lijkt dat voor iedereen haalbaar. Iedereen kan immers wandelen of hardlopen, of weet de weg naar een sportschool te vinden. Maar het probleem ligt op een ander

vlak en dat geldt niet alleen voor het voornemen om te sporten. Een voornemen volhouden betekent dat je moet doorzetten, dat je jezelf gemotiveerd moet houden en moeilijke momenten moet trotseren. En dat lukt alleen met een goede voorbereiding.

Veel mensen steken volop tijd in het voorbereiden van hun vakantie. Ze spitten boeken over hun vakantiebestemming door en nemen de juiste kaarten mee. Ze besteden veel aandacht aan het kopen van de juiste uitrusting, een tent, een gasstel en soms brengen ze hun auto weg voor een opknapbeurt. Ze laten niets aan het toeval over, zodat er onderweg niets kan gebeuren. Maar wanneer mensen een goed voornemen voor zichzelf stellen, dan richten ze zich vooral op de gewenste verandering. Ze nemen maar weinig tijd voor de voorbereiding. Waar je voor de vakantie begint met voorpret, reisgidsen, kaarten en de juiste tent, beginnen veel mensen vrij ondoordacht met de uitvoering van hun goede voornemen. Eigenlijk is dat gek. We gaan ook niet zonder kaart op pad met het idee dat we met de auto naar Rome willen. Met goede voornemens denken we dat het voornemen om te veranderen voldoende is. Dit terwijl onderzoek heeft uitgewezen dat juist het nemen van een krachtig besluit en een goede voorbereiding, zorgen dat je succeskans enorm stijgt.

Dit boek is (een deel van) de uitrusting die je nodig hebt om een goed voornemen uit te voeren en vol te houden. Hier staat in hoe je in vier simpele stappen tot verandering kunt komen. De kennis is niet zo maar uit de lucht gegrepen, maar gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en vertaald naar de praktijk.

De oefeningen, tips en valkuilen behoeden je voor veelgemaakte fouten en zorgen dat je snel aan de slag kunt met je goede voornemen.

### **Ook voor bedrijven en organisaties**

Dit boek gaat over persoonlijke verandering. Je kunt het gebruiken in je werk en privéleven, maar het is niet alleen geschikt voor individuen. Ook met een groep of binnen een organisatie kun je profijt hebben van de kennis in dit boek. Organisaties kunnen ook goede voornemens hebben. Alle veranderingsprocessen hebben namelijk eenzelfde rode draad.

### **Opbouw van het boek**

In dit boek vind je een methode die je helpt om jezelf stap voor stap voor te bereiden op de acties die nodig zijn om jouw doel te bereiken. Deze methode geeft je de gereedschappen om de hindernissen die je tegenkomt te overwinnen.

In elk hoofdstuk wordt een specifiek onderwerp behandeld. Alle theorie wordt geïllustreerd met voorbeelden van mensen zoals jij en ik, die al bezig zijn geweest met het uitvoeren van hun goede voornemen. In de boxjes staat interessante informatie. Het onderdeel 'valkuil' vermeldt een punt waar meerdere mensen tegenaan zijn gelopen en het biedt oplossingen om dit te

voorkomen. Bovendien vind je allerlei tips, die je helpen om jouw goede voornemen te verwezenlijken.

De uitleg wordt altijd gevolgd door een te nemen STAP. Elke stap brengt je weer een stukje dichterbij de realisatie van je voornemen. Die stap kun je uitwerken aan de hand van de oefeningen die op elke stap volgen. Hierbij staan ook allerlei tips, die behulpzaam zijn bij het werken met de oefeningen. Na afloop van de oefening kun je dan kijken of de tips ook verwerkt zijn in de uitkomsten van je oefening. Op de website [www.TrainingenAdvies.com](http://www.TrainingenAdvies.com) staan werkbladen die bij het boek horen. Dan hoef je niet in het boek te schrijven. Op de site vind je bovendien een test, waarmee je achter je problemen bij het realiseren van een goed voornemen kunt komen, zodat je hier meer aandacht aan kunt besteden.

In hoofdstuk 2, getiteld 'Doorbreek je oude gewoonten', vind je de uitgangspunten voor dit boek. Je krijgt antwoord op vragen als waarom veranderen lastig is en hoe verandering werkt. Daarnaast krijg je meer informatie over soorten goede voornemens.

In hoofdstuk 3, 'Volg je hart', draait het om motivatie. Dat is de basis voor de uitvoering van je goede voornemen. In eerste instantie onderzoek je waar je motivatie vandaan komt. Je kijkt of je voornemen wel goed bij je past en of er een achterliggende wens is. Vervolgens leer je technieken kennen die je helpen om je motivatie vast te houden.

Vorbereiding is essentieel voor het welslagen van je goede voornemen. Daarom kun je in hoofdstuk 4, 'Stop met dromen,

maak ze waar' aan de slag met het maken van een actieplan. Er wordt uitgelegd hoe een actieplan wordt opgebouwd, wat het nut van tussendoelen is en hoe je je acties meetbaar maakt.

Na het formuleren van een actieplan is het natuurlijk van belang om ook daadwerkelijk aan de uitvoering te beginnen. Er zijn echter nogal wat zaken die je tegen kunnen houden om je plan ten uitvoer te brengen. In hoofdstuk 5, 'Geen woorden, maar daden' vind je oorzaken en oplossingen voor uitstelgedrag.

Wanneer je bezig bent met de uitvoering van je goede voornemen, kun je moeilijke momenten meemaken. Hoofdstuk 6, 'Eerste hulp bij tegenslag', is bedoeld als een naslagwerk, dat je kunt gebruiken om snel te analyseren waar het probleem ligt. Je vindt er praktische tips om je plannen weer op de rails te krijgen.

Dit boek heeft het meeste effect als je alle stappen doorloopt. Zorg dat je in een rustige omgeving aan de slag gaat en dat je de tijd neemt om de resultaten van de oefeningen te laten bezinken. Op die manier worden de uitkomsten namelijk écht onderdeel van je systeem en wordt het gemakkelijker om het geleerde toe te passen. Het boek in één keer doorlezen zonder de stappen te doorlopen, zal je minder helpen, dan wanneer je het plan helemaal volgt. Iedereen heeft wel eens goede voornemens gemaakt, maar met dit boek ga jij ze ook waarmaken.

# 2

## Doorbreek je oude gewoonten

*‘Op je weg door het leven, ga je inzien dat je niet vooruitkomt als je niet leert hoe je je eigen kano voortpeddelt.’*

– Audrey Hepburn

Wanneer je dit boek gaat doorlezen, heb je waarschijnlijk een goed voornemen waarmee je aan de slag wilt.

Je bent in ieder geval niet de enige die iets in zijn leven wil veranderen. Het nieuwe jaar is volgens de traditie de gelegenheid bij uitstek om een nieuwe start te maken. Twee op de vijf Nederlanders begint het jaar dan ook met een goed voornemen (Bron: TNS Nipo, 2005).

Afvallen is het populairste goede voornemen, het wordt gevolgd door meer bewegen, gezonder eten en stoppen met roken. Op privégebied lijkt gezondheid een van de belangrijkste dingen te zijn waar wij Nederlanders aan willen werken.

Ook op werkgebied zijn er volop goede voornemens. Werkenden wilden graag minder gespannen zijn, zich verder ontwikkelen in hun huidige baan en meer bewegen buiten het werk (Bron: Randstad Werkmonitor). Carrière maken, op een ontspannen manier, is dus iets wat wij op werkgebied belangrijk vinden.

Dit zijn de populairste goede voornemens, maar er zijn er nog veel meer. Tijdens de training 'Oude gewoonten, goede voornemens' kwam ik onder andere mensen tegen, die een eigen bedrijf wilden starten, de stapels papier in huis en op het werk de baas wilden worden, hun studie af wilden maken, meer bezig wilden zijn met hun hobby, een wereldreis wilden maken en meer tijd met vrienden door wilden brengen.

*Marieke (36), communicatiemedewerker: 'Mijn goede voornemen is afvallen. Ik ben de afgelopen jaren meer kilo's aangekomen dan me lief is. Ik weet wel waar het door komt. Ik hou gewoon van een glaasje rosé met een toastje. Het resultaat is echter dat ik me nu niet meer lekker voel in mijn kleren. Ze zitten allemaal te strak. Ik kan twee dingen doen, een nieuwe garderobe aanschaffen of meer gaan bewegen en op mijn eten letten. Dan kies ik toch voor het laatste, dat is een stuk goedkoper.'*

*Paul (62), gepensioneerd directeur: 'Mijn goede voornemen is om negatieve stress in het komende jaar zo veel mogelijk te vermijden. Nu ik gepensioneerd ben help ik veel familieleden met praktische klussen, zoals de belasting. Maar werken met grote instanties gaat niet altijd vlekkeloos en ook mijn computer doet niet altijd wat ik wil. Dat levert mij nogal wat frustraties op. Het komende jaar wil ik me daar minder over opwinden en eerst even een kopje thee drinken en tot rust komen voor ik verder ga.'*

*In dit hoofdstuk wordt behandeld welke soorten goede voornemens er zijn, hoe (oude) gewoonten ontstaan en waarom het lastig is om te veranderen.*

### **Box 1 Goede voornemens in andere landen**

Ook in andere landen hebben mensen de gewoonte om een goed voornemen te stellen aan het begin van het nieuwe jaar. Spanjaarden (80%) maken het vaakst goede voornemens. Maar ook Fransen (54%), Duitsers (53%) en Italianen (44%) hebben vaker dan de Nederlanders (39%) een goed voornemen. De Britten (16%) zijn de enigen die minder vaak goede voornemens maken dan Nederlanders.

Ondanks de cultuurverschillen willen veel andere Europeanen ook afvallen. Al staan bij inwoners van de zuidelijke landen culturele activiteiten hoog op het verlanglijstje. Zij willen vaker naar het theater, een museum of een concert.

*Bron: TNS NIPO*



## Soorten voornemens

### Wat is jouw goede voornemen?

Wanneer je aan de slag wilt gaan met je goede voornemen, dan is het van belang om te weten hoeveel werk het vereist om te veranderen en wat je specifiek aan zult moeten pakken.

Een goed voornemen kan gaan om een doel dat je wilt bereiken of een actie die je wilt ondernemen. Een doel is een bepaald punt in de toekomst dat je graag wilt bereiken. Bijvoorbeeld dat je slank wilt zijn of ontspannen in plaats van gestrest. Op basis van je doel onderneem je actie. Voorbeelden van acties zijn: hardlopen, saunabezoek en een dieet volgen. In dit boek worden beide behandeld. In hoofdstuk 3, 'Volg je hart', gaat het meer om het stellen van doelen en in hoofdstuk 4, 'Stop met dromen, maak ze waar', gaat het meer om acties.

Er zijn grofweg twee typen goede voornemens: specifieke en algemene. Specifieke goede voornemens zijn acties die je snel kunt ondernemen en afronden. Een voorbeeld is die vriend bellen, die je al zes maanden niet hebt gezien. Specifieke goede voornemens zijn vaak al heel concreet. De uitdaging hierbij is je uitstelgedrag aan te pakken en tijd te maken om je voornemen uit te voeren. Het motto is: *just do it!*

*Anne-Marie (39), opbouwwerker: 'Mijn goede voornemen was om een subsidieplan voor een toneelproject te schrijven. Op een gegeven moment ben ik gewoon begonnen. Het was wel hard werken, maar uiteindelijk is het me toch gelukt. Het kwam gewoon neer op beginnen en doorzetten.'*

Er zijn ook meer algemene goede voornemens. Deze beslaan een groter deel van het leven. Ze kosten vaak meer tijd en de uitvoering duurt langer. Om deze te realiseren zijn er dan ook vaak meerdere stappen nodig. Wanneer je bijvoorbeeld minder stress wilt, zul je moeten uitzoeken waardoor je gestrest, maar ook waardoor je ontspannen raakt. Het is belangrijk om te leren hoe je de stress kunt verminderen en vervolgens aan de slag gaan.

*Gerdien (42), verkoopster: 'Mijn droom is al jaren een eigen kledingzaak. Dat is echter niet van vandaag op morgen voor elkaar. Het betekent dat ik veel acties zal moeten ondernemen. Mijn ondernemingsplan afmaken, financiering aanvragen en me inschrijven bij de Kamer van Koophandel.'*

Bij algemene goede voornemens is het belangrijk om alles wat je wilt gaan doen om je voornemen te realiseren op een rijtje te zetten in een actieplan. Vervolgens kun je dan ook prioriteiten gaan stellen. Daarbij stel je jezelf de vraag, wat echt belangrijk is en wat wel kan wachten. Een actieplan geeft je handvatten en zorgt dat je een weg voor ogen krijgt. Een eigen bedrijf starten lijkt in eerste instantie een heel groot voornemen. Het blijft

waarschijnlijk bij dromen, wanneer je geen concrete stappen bedenkt, die je een voor een kunt uitvoeren. Met veel kleine stappen bereik je uiteindelijk een groot doel.



.....

### **Valkuil: te ambitieuze voornemens**

*De eerste valkuil waar veel mensen in terechtkomen bij het bedenken van een goed voornemen, is dat ze een te ambitieuze doelstelling willen nastreven. Wanneer ambitieus, te ambitieus wordt, hangt van de persoon af. 'Ik ga vijf keer per week naar de sportschool' is voor iemand die al jaren niet meer heeft gesport een ambitieuze doelstelling. Voor een topsporter is dit echter gesneden koek. De non-sportieveling die meteen heel fanatiek aan de slag wil om veel resultaat te halen, zal het een zware opgave vinden om dit vol te houden.*

*Wanneer mensen willen veranderen, denken ze ook vaak in één keer heel veel aan te kunnen pakken. Wanneer je én meer contact met vrienden wilt én meer uren wilt draaien op de zaak, neem je waarschijnlijk te veel hooi op je vork. Net zoals stoppen met roken en afvallen, wel erg veel tegelijk is. In deze voornemens wil je op te veel gebieden actie ondernemen. Dan vereist het wel heel veel motivatie en doorzettingsvermogen om het vol te houden.*

*Het risico van het te ambitieus formuleren van je goede voornemen is dat je snel ontmoedigd raakt. Je voelt je teleurgesteld en hebt bijeen volgend voornemen vaak minder vertrouwen in je eigen capaciteiten. Loop daarom niet te hard van stapel, maar bedenk een realistisch voornemen.*



.....

Wat een algemeen goed voornemen vaak lastig maakt om uit te voeren, is dat het ook een verandering in je houding ten opzichte van het onderwerp betekent. Om bijvoorbeeld meer te genieten van het leven zul je activiteiten willen ondernemen die je plezier geven. Daarnaast zul je meer willen genieten van de dingen die je al doet, bijvoorbeeld stilstaan bij goede momenten op een dag. Stilstaan bij goede momenten, betekent dat je bewuster gaat leven. Dat betekent niet alleen andere dingen doen, maar ook op een andere manier naar bestaande zaken kijken. Je kijkt dan vanuit een ander perspectief en op basis daarvan ontwikkel je een andere houding ten opzichte van het leven.

*Bianca (26), onderzoeker: 'Het afgelopen jaar was voor mij niet zo goed. Ik ben twee keer geopereerd en daarnaast ben ik drie keer verhuisd. Hoewel er zeker ook leuke dingen zijn gebeurd, heb ik me hier behoorlijk door mee laten slepen. Ik wil het nieuwe jaar dan ook een stuk positiever ingaan.'*

*Voor mij gaat het om acceptatie in de meest brede zin van het woord. Er zijn nu eenmaal negatieve dingen die in je leven gebeuren, maar ik wil mijn aandacht richten op de positieve dingen, die er ook zijn. Ik kan een heel gezellige avond hebben met vrienden, maar daarna zie ik toch weer alle zorgen. Ik wil proberen om mijn aandacht te richten op de positieve dingen, en ik hoop dat ik me daardoor ook beter ga voelen.'*

Achter een specifiek voornemen zit vaak een grotere wens. Je kunt van een specifiek voornemen ook een meer algemeen goed voornemen maken. Stel dat je voornemen het bellen van een vriend is die je al zes maanden niet gezien hebt. Daar kan de gedachte achter zitten dat je graag meer contact met je vrienden wilt hebben of meer tijd aan je sociale leven zou willen besteden. Dan zit er achter je specifieke voornemen een algemeen voornemen. Een eenmalige actie, dat telefoontje plegen, is dan niet wat je echt wilt. Het telefoontje zal je dan even bevrediging geven, maar er zullen weer nieuwe dingen voor in de plaats komen. Probeer na te gaan of achter jouw specifieke goede voornemen een algemeen goed voornemen schuilgaat en pak dat aan. In dit voorbeeld zou je bijvoorbeeld een goed voornemen op het gebied van vriendschap kunnen bedenken.

## Oude gewoonten

### Goede voornemens: waar gaat het om?

Afvallen, minder stress en een wereldreis lijken in eerste instantie heel verschillende goede voornemens, maar ze hebben meer met elkaar gemeen dan je op het eerste gezicht zou denken. Met goede voornemens willen mensen iets veranderen in hun realiteit. Ze willen een doel bereiken en goede voornemens moeten helpen om daar een begin mee te maken. Een doel stellen alleen is niet genoeg om resultaat te halen. Aan een goed voornemen zul je ook gedragsconsequenties moeten verbinden. Je zult aan de slag moeten gaan met dingen waarmee je je doel kunt bereiken. Actie is dus een noodzakelijke voorwaarde voor het realiseren van je goede voornemen.

Wanneer je gaat veranderen, dan kom je obstakels tegen. Je hebt namelijk oude gewoonten die je zult moeten veranderen om tot je nieuwe gedrag te kunnen komen. Om een ander resultaat te krijgen zul je dingen anders gaan doen. Wat alle goede voornemens met elkaar gemeen hebben, is dat je je gedrag wilt veranderen. Veranderingsprocessen worden veel bestudeerd in de wetenschap. Er wordt beschreven hoe dergelijke processen verlopen en welke denkstrategieën werken. Bij het realiseren van een goed voornemen kun je profiteren van de kennis over veranderingsprocessen. Deze vormt de leidraad voor dit boek.

Neem bijvoorbeeld Marieke, die eerder in het hoofdstuk vertelde dat zij graag wil afvallen. Wanneer zij dit goede voornemen wil

realiseren, dan kan het verstandig zijn om boeken over diëten en voeding te bekijken. Naast de informatie over calorieën, zal zij echter gewoonten moeten doorbreken. Wanneer ze wil afvallen, zal ze haar snackmoment waarschijnlijk moeten weerstaan. Daarbij heeft zij niet zoveel aan informatie over voedsel, ze weet wel dat die vette snack op het station niet gezond is, maar ze kan wel profiteren van de kennis over veranderingsprocessen. Dit geeft informatie over hoe ze tijdens moeilijke momenten toch haar motivatie vast kan houden en haar oude gewoonten kan doorbreken.

### **Hoe kom je tot gewoonten?**

Als ik je vraag nu uit te leggen hoe je autorijdt of hoe je veters strikt, dan kun je je dat waarschijnlijk niet direct voor de geest halen. Terwijl het je wel lukt om dit direct te doen. Het zijn gewoonten geworden. Deze informatie zit wel in je praktisch bewustzijn, maar niet in je discursief bewustzijn (van waaruit je het direct kunt uitleggen). Kennis in je praktisch bewustzijn betekent dat je het wel kunt, maar niet makkelijk kunt uitleggen hoe of waarom je het doet. Deze automatisen zijn routines waardoor je je dagelijkse bezigheden zonder te veel denkwerk uit kunt voeren. Daardoor hebben ze hun nut. Als wij altijd bewust stil zouden moeten staan bij alles wat we doen, als we onze veters strikken, dan kost dat heel veel energie. Daarom is het heel handig dat er snelle routes in ons brein zijn en we veel gedrag uit kunnen voeren, zonder er over na te denken. Deze snelle routes worden heuristieken genoemd.

## Box 2 Heuristieken

Op elk willekeurig moment komt er informatie op ons af. We zien, horen, voelen en ruiken continu. Op basis van deze informatie moeten we vaak snel beslissingen nemen. Heuristieken zijn vuistregels, die je helpen om deze beslissingen te kunnen nemen. Ze zijn ons in het verleden van dienst geweest en kunnen dat in de toekomst ook zijn. Bij het oplossen van kruiswoordraadsels maken we vaak gebruik van heuristieken, zodat we puzzels sneller in kunnen vullen dan we op basis van heel zorgvuldige analyses en zoekprocedures kunnen doen.

Het nadeel van het werken met deze vuistregels is dat er een foutmarge in zit. Ze werken vaak, maar niet altijd. Een opvallend voorbeeld is de goedkoop-duurkoop heuristiek. Winkeliers hebben hier onder andere mee te maken. In een boetiek lag bijvoorbeeld een stel prachtige oorbellen in de verkoop voor 15 euro. De eigenaar had de oorbellen goedkoop aangeschaft en bood ze daarom ook goedkoop aan. Het was prachtige kwaliteit. Terwijl andere sieraden de deur uit vlogen, bleven deze echter liggen. Toen de eigenaar van de boetiek de prijs van de oorbellen naar 50 euro verhoogde waren de oorbellen binnen korte tijd verkocht.

Goedkope producten leiden tot de veronderstelling dat de kwaliteit slechter is. In de betreffende boetiek zochten mensen naar een goede kwaliteit, waardoor de oorbellen niet verkocht werden.



### Box 2 Heuristieken

Omdat het leven kort is en de informatieverwerkende capaciteit van de mens niet oneindig groot is hebben deze heuristieken hun nut, maar ze zijn dus niet foutloos.

In ons discursief bewustzijn zit de kennis waarover we direct uitleg kunnen geven. Hier maken we afwegingen en dit is dan ook de oorsprong van gepland gedrag. Het gedrag waarbij we wél bewust nadenken over hoe we het zullen doen. Er is altijd een verhouding tussen automatisch en gepland gedrag. Voor sommige taken zul je meer na moeten denken, terwijl je andere dingen op de automatische piloot af kunt.

Wanneer je wilt veranderen, ga je altijd door een bepaald proces heen. Allereerst moet je je bewust worden van je gewoonten. Dit betekent dat je de routine van je praktisch bewustzijn naar je discursief bewustzijn verplaatst door actief na te denken over wat je dan precies doet. Vervolgens kun je beetje voor beetje veranderen. Je wisselt de ene gewoonte in voor een andere en leert zo nieuw gedrag aan. Als je je nieuwe gedrag vervolgens lang genoeg volhoudt, wordt het vanzelf een automatisme. Dit verloopt via het proces dat wordt beschreven in het onderstaande schema.

Onbewust	Bewust	Bewust	Onbewust
Onbekwaam	Onbekwaam	Bekwaam	Bekwaam

Autorijden is een goed voorbeeld van hoe je nieuw gedrag aanleert en vervolgens tot een automatisme maakt. Wanneer je voor het eerst in een lesauto plaatsneemt, komt er heel veel nieuwe informatie op je af. Je leert hoe je controle over de auto krijgt door te sturen. Wanneer je begint ben je je onbewust van wat je verkeerd doet en ben je onbewust-onbekwaam. Door te oefenen en fouten te maken, word je je bewust van het gedrag dat je nog aan moet leren. Op dat moment ben je bewust-onbekwaam. Tijdens het oefenen in de lesauto ben je bewust bezig om nieuwe vaardigheden aan te leren. Je bent je bewust aan het bekwamen. Wanneer je het sturen onder de knie hebt, komen er steeds meer vaardigheden bij. Je leert aandacht te hebben voor het overige verkeer en om te schakelen. Wanneer je daarna een paar jaar je rijbewijs hebt, dan sta je er nauwelijks meer bij stil wat je precies doet wanneer je bij een groen licht optrekt. Alle nieuwe vaardigheden zijn dan automatismen geworden. Ze zijn verankerd in je praktisch bewustzijn en je bent onbewust bekwaam.