

Dit keer lukt het!

Een succesvolle wending
in zes stappen

Ursela van Stekelenburg

Voorwoord

Heb jij ook al zo lang een innige wens die je maar niet in vervulling ziet gaan? Wat zou je graag willen zeggen dat het is gelukt! Die droom houdt jou bezig, soms meer en soms minder. Misschien heb je zelfs al een of meer pogingen ondernomen om hem te verwezenlijken, maar kun je jouw overwinning nog niet van de daken roepen. Dat is heel jammer!

Heel veel mensen vergaat het zoals jou. Daarin ben je geen uitzondering. Dat is fijn om te weten, maar natuurlijk schiet je daar niets mee op. Je wilt dat er iets gaat gebeuren. Sterker nog, je vindt dat er nu al iets moet gebeuren.

Eindelijk wil je weleens doorpakken en volhouden. De dagelijkse verleidingen mogen niet langer een spelbreker zijn. Want laten we eerlijk zijn, als we al het andere steeds voorrang geven, dan gebeurt er helemaal niets. Soms is dat wel makkelijk, want dan hoeven we geen beslissing te nemen en is het ook niet nodig om in actie te komen. Dat kan je dan wel even een veilig gevoel geven, toch zint het jou niet helemaal.

Heb jij een kleine of een grote wens, bijvoorbeeld afvallen, gezond leven, meer tijd met familie/vrienden doorbrengen, vaker 'nee' zeggen, meer orde in jouw leven scheppen of 'gewoon' compleet IETS anders in het leven willen? Dan gaan we daar nu werk van maken. Samen gaan wij aan de slag. Jij gaat in beweging komen!

Op naar jouw overwinning! Ik wens je veel bewegingsplezier en succes toe, in je hele leven!

Inhoud

Inleiding	11
Het is nu of nooit!	11
1 Bewustwording (stap 1)	15
1.1 Inleiding	15
1.2 Wat wil ik veranderen? Zes verhalen uit de praktijk	16
1.2.1 Gezond leven	16
1.2.2 Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	17
1.2.3 Vaker 'nee' zeggen	18
1.2.4 Meer orde in mijn leven scheppen	19
1.2.5 Iets anders willen	19
1.2.6 Afvallen	20
1.3 En nu doorpakken	21
1.3.1 Vitaal leven	22
1.3.2 Downshiften	22
1.3.3 Authentiek leven	25
1.4 Levensdromen	29
1.5 Een impasse	30
1.6 Wees zuinig op jezelf	31
1.7 Knoop doorhakken	32
1.8 Analyse: wat speelt er bij jou?	33
1.9 Aanpak: hoe ga je te werk?	34

2	Elimineren (stap 2)	35
2.1	Inleiding	35
2.2	Welke valkuil ligt op de loer? Zes verhalen uit de praktijk	36
2.2.1	Gezond leven	36
2.2.2	Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	36
2.2.3	Vaker 'nee' zeggen	37
2.2.4	Meer orde in mijn leven scheppen	37
2.2.5	Iets anders willen	38
2.2.6	Afvallen	38
2.3	Afweren	39
2.4	In beweging komen betekent: jezelf verder ontwikkelen	41
2.5	Zal ik, zal ik niet?	43
2.6	Strategieën die jou helpen om vooruit te komen	45
2.6.1	Yes, I can	45
2.6.2	Reframing	46
2.6.3	Plooibaarheid	49
2.7	De psyche in verzet	51
2.8	Analyse: wat speelt er bij jou?	53
2.9	Aanpak: hoe ga je te werk?	53
3	Warmdraaien (stap 3)	55
3.1	Inleiding	55
3.2	Hoe versterk ik mijn commitment? Zes verhalen uit de praktijk	56
3.2.1	Gezond leven	56
3.2.2	Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	57
3.2.3	Vaker 'nee' zeggen	57
3.2.4	Meer orde in mijn leven scheppen	57
3.2.5	Iets anders willen	57
3.2.6	Afvallen	58
3.3	Het leven in hoofdlijnen	58
3.4	Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen bestemming	60
3.5	Dromen maken sloom	61
3.6	WOOP	63
3.7	Commitment	65
3.8	Analyse: wat speelt er bij jou?	66
3.9	Aanpak: hoe ga je te werk?	66

4	Evolueren (stap 4)	69
4.1	Inleiding	69
4.2	Met welke kleine stappen kan ik mijn doel bereiken? Zes verhalen uit de praktijk	69
4.2.1	Gezond leven	69
4.2.2	Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	70
4.2.3	Vaker 'nee' zeggen	70
4.2.4	Meer orde in mijn leven scheppen	70
4.2.5	Iets anders willen	71
4.2.6	Afvallen	71
4.3	Met kleine gewoonten en kleine stappen veel bereiken	71
4.3.1	Je houdt energie over	73
4.3.2	Je vergroot je weerstandsvermogen	73
4.3.3	Je krijgt een zegevierend gevoel	73
4.4	Zo vervul je jouw wensen	74
4.5	Gewoon proberen	76
4.6	Met oude gewoonten kun je afrekenen	77
4.7	Hoe kun je boven jezelf uitstijgen?	80
4.7.1	Kies de best mogelijke instructeur/leraar	81
4.7.2	Heb plezier in oefeningen die je steeds herhaalt	81
4.7.3	Houd altijd het doel voor ogen	82
4.7.4	Ken je grenzen en daag ze uit	82
4.7.5	Je kunt ook eens uit je huid kruipen	83
4.8	Analyse: wat speelt er bij jou?	87
4.9	Aanpak: hoe ga je te werk?	87
5	Gestaag effectueren (stap 5)	89
5.1	Inleiding	89
5.2	Hoe kan ik gemotiveerd blijven? Zes verhalen uit de praktijk	90
5.2.1	Gezond leven	90
5.2.2	Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	90
5.2.3	Vaker 'nee' zeggen	90
5.2.4	Meer orde in mijn leven scheppen	91
5.2.5	Iets anders willen	91
5.2.6	Afvallen	91
5.3	Volop gemotiveerd	91
5.3.1	Beloning	92

5.3.2	Waardering	92
5.3.3	Zingeving	93
5.3.4	Discipline	93
5.4	Motivatie is te trainen	94
5.4.1	Strategie 1: Vermijd of omzeil het verlangen	96
5.4.2	Strategie 2: Zoek afleiding als de verleiding lokt	96
5.4.3	Strategie 3: Denk in beelden	97
5.4.4	Strategie 4: Koppel een prikkel aan een gedachte	97
5.4.5	Strategie 5: Accepteer de verleiding	97
5.5	Zo ontwikkel je meer grit	98
5.6	Wat kun je doen als je niet meer verder komt?	100
5.7	De balans tussen doorzetten en opgeven	105
5.7.1	Weet waarom ophouden zo moeilijk is	106
5.7.2	Neem tijd en rust om na te denken	106
5.7.3	Hoe kan ik echt loslaten?	106
5.8	Analyse: wat speelt er bij jou?	107
5.9	Aanpak: hoe ga je te werk?	108
6	Nestelen (stap 6)	109
6.1	Inleiding	109
6.2	Hoe kan mijn nieuwe levensstijl een gewoonte worden? Zes verhalen uit de praktijk	109
6.2.1	Gezond leven	109
6.2.2	Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen	110
6.2.3	Vaker 'nee' zeggen	110
6.2.4	Meer orde in mijn leven scheppen	110
6.2.5	Iets anders willen	110
6.2.6	Afvallen	111
6.3	Inventariseer wat goed is gegaan en wat niet	111
6.4	Accepteer het zoals het is	112
6.5	Opgedane ervaringen geven rust	116
6.6	Waarderen wat je hebt	117
6.7	De stuwende kracht van ervaringen	119
6.8	Analyse: wat speelt er bij jou?	120
6.9	Aanpak: hoe ga je te werk?	120
	Nawoord	121
	Gebruikte literatuur/inspiratiebronnen	123

Inleiding

Het is nu of nooit!

Van het ene op het andere moment denk je: het is nu of nooit. Zo gaat het niet langer. Er moet iets gebeuren.

Diegenen die iets ingrijpends in hun leven willen veranderen, zijn vaak sterk gemotiveerd. Maar hoe sterk de motivatie ook is, er moeten enkele hordes worden genomen om tot handelen te komen. Verandering is net een avontuur dat meestal pas na meerdere aanlooppogingen lukt.

Vaak hoor je om je heen: ‘Van de ene op de andere dag ben ik gestopt met roken.’ Of: ‘Van drie glaasjes wijn per dag is het voor mij nu al maanden “Dry January”. Als ik het kan, kun jij het ook.’ En: ‘Als ik nu niet van baan was veranderd, dan was ik van ellende uit het raam gesprongen.’ Al deze voorbeelden moedigen ons aan zelf ook met goede voornemens te starten. We beginnen op oudjaarsavond, om daarmee het nieuwe jaar in te luiden.

Toch moet je nu niet gelijk overmoedig worden. Deze voorbeelden klinken heel fantastisch, maar ze zijn niet allemaal zo succesvol. De statistieken zijn heel duidelijk, het lukt lang niet iedereen om zich van de een op de andere dag van slechte gewoonten, een verslaving of een belastende situatie te bevrijden. De overgrote meerderheid moet met inspanning aan de slag. Er zijn gemiddeld vijf of zes aanlooppogingen nodig om een doel te bereiken.

Een verandering tot stand brengen is hard werken. De meesten realiseren zich dit echter niet, als ze besluiten: zo gaat het niet langer. In plaats daarvan hebben ze valse hoop. Ze overschatten de impact van een mogelijke verandering. Ze onderschatten de tijd die het kost en ze zijn ervan overtuigd dat ze

het gewoon met wilskracht bereiken. Janet Polivy en C. Peter Herman van de universiteit van Toronto spreken in dit verband van het 'false hope syndrome', de hoofdoorzaak voor het mislukken van goede voornemens. Dit 'valse-hoop-syndroom' leidt onder andere tot te grote verwachtingen, waardoor je de bescheiden succesjes niet ziet. Je kunt toch ook tevreden zijn met tien kilo gewichtsverlies, ondanks het feit dat jij jezelf vijftien kilo tot doel had gesteld?

Een ander gevolg van het 'false hope syndrome' is de veronderstelling dat een verandering van het één meteen een positieve uitwerking op het andere heeft. Dat je 'met een maatje minder' eindelijk de liefde van je leven zult vinden of dat je als gescheiden vrouw/man opeens van alle ellende verlost zult zijn. Als je dan eenmaal merkt dat zo'n simpele samenhang niet bestaat, dan verlies je al snel elke prikkel tot verandering.

Soms zorgt het 'false hope syndrome' ervoor dat we dingen tegelijkertijd willen aanpakken. Maar volgens meerdere studies van psycholoog Roy F. Baumeister gaat dat gegarandeerd mis. Het kost veel te veel mentale energie, als je meerdere dingen tegelijk doet. Als je met roken wilt stoppen, dan is het beter om je alleen daarop te concentreren en niet tegelijkertijd ook nog op dieet te gaan.

Verbazingwekkende verhalen over veranderingen komen in het echte leven zelden voor. Toch lukt het sommige mensen om zichzelf en hun leven te veranderen. Wat is het geheim van de mensen die het wel lukt? De professoren in de psychologie James O. Prochaska, John Norcross en Carlo DiClemente hebben in talloze studies met duizenden deelnemers geslaagde veranderingsprocessen onderzocht. Het resultaat daarvan hebben ze in een model samengevat: het transtheoretische model. De kern van dit model is het besef dat succesvolle verandering een langdurig proces is, dat in fasen verloopt. Daarvoor doorloop je de volgende vijf fasen om tot een verandering te komen: bewustwording, voorbereiden, handelen, doorzetten en stabiliseren. Officieel spreken ze van 6 fasen, waarvan de eerste fase de ontkenningfase is.

Deze vijf fasen hebben mij geïnspireerd en ik heb ze in de praktijk getest. De mensen die ik heb mogen begeleiden omdat ze wilden veranderen, hebben mij het volgende inzicht gegeven: met een extra stap werken deze fasen nog beter. Als we na de eerste stap (bewustwording) speciaal aandacht besteden aan onbewuste (onderhuidse) afleidingsmanoeuvres, dan verhogen we onze kans van slagen. Uit ervaring blijkt dat er vaak eerst een hobbel genomen moet worden. Onbewuste afweermechanismen gooien meer dan eens roet in het eten

en belemmeren ons om daadwerkelijk onze veranderingswens te realiseren. Om te garanderen dat je ook daadwerkelijk gaat BEWEGEN, mag je extra aandacht besteden aan het uitsluiten van negatieve overtuigingen. Voor een blijvende ommezwaai zet je daarom zes stappen:

Stap 1	B ewustwording (hoofdstuk 1)
Stap 2	E limineren (hoofdstuk 2)
Stap 3	W armdraaien (voorbereiden) (hoofdstuk 3)
Stap 4	E volueren (handelen) (hoofdstuk 4)
Stap 5	GE staag effectueren (doorzetten) (hoofdstuk 5)
Stap 6	N estelen (stabiliseren) (hoofdstuk 6)

Velen zijn jou al voorgegaan met BEWEGEN. **Ik** heb zelf ervaren hoe moeilijk het is om af te vallen, maar het is me gelukt om blijvend op gewicht te blijven. In de komende hoofdstukken ga ik je vertellen hoe ik dat deed. Of laat je inspireren door **Monique** (accountmanager), die al jaren een gezonde levensstijl weet vast te houden. **Peter** (boekhouder) ziet eindelijk weer regelmatig zijn familie en vrienden door heel bewust tijd voor hen vrij te maken. **Willemijn** (docente) had moeite om 'nee' te zeggen: zij is nu zó blij dat ze zonder conflicten voor haar eigen wensen durft op te komen. **Anna** (uitgeefster), **Daan** (ICT'er) en **Sam** (zorgmedewerkster) hebben het na jaren voor elkaar gekregen om meer orde in hun leven te scheppen, zowel administratief als qua 'rommel'. En tot slot zien we hoe **Luuk** (consultant) uit het dilemma 'ik wil iets anders' is gekomen.

In elk hoofdstuk komen we telkens iets meer te weten over hoe zij te werk zijn gegaan. Hoofdstuk 1 (bewustwording) laat zien wat de aanleiding is en wat zij willen veranderen. Hoofdstuk 2 (eliminieren) gaat in op de valkuilen die op de loer liggen. Hoofdstuk 3 (warmdraaien) beantwoordt de vraag hoe zij hun commitment versterkt hebben. Hoofdstuk 4 (evolueren) geeft inzicht in de stappen die gezet zijn om het gestelde doel te bereiken. In hoofdstuk 5 (gestaag effectueren) lees je hoe je gemotiveerd kunt blijven om door te zetten. En tot slot zie je in hoofdstuk 6 (nestelen) hoe een nieuwe levensstijl een gewoonte kan worden. Al deze praktijkervaringen worden ondersteund met relevante wetenschappelijke inzichten.

1

Bewustwording (stap 1)

1.1 Inleiding

De start van een nieuw jaar is voor velen een magisch moment om van koers te veranderen. Een betekenisvolle datum maakt het voor ons psychologisch eenvoudiger om afscheid te nemen van ons 'oude-ik-gedrag'. Dit frisse-start-effect werkt helaas niet altijd. Om echt vol te houden is het raadzaam om je plannen op haalbaarheid te onderzoeken. Hoeveel goede voornemens heb je? Wil je afvallen, stoppen met roken, minder drinken, meer gaan sporten en tegelijkertijd ook nog ontstressen? Dat is wel heel ambitieus. Wil je jouw kansen op succes verhogen, kies er dan één waarop je je gaat concentreren.

Formuleer een antwoord op de vraag: waarom wil je veranderen? Veranderingen die op schuldgevoelens of angst gebaseerd zijn, zijn minder succesvol. Om een overwinning te behalen is het belangrijk om jezelf de vraag te stellen: 'waarvan wil ik meer in het leven?' in plaats van: 'wat wil ik níét meer in mijn leven?' Waarom zou je drie keer in de week naar de sportschool gaan, als je de buitenlucht fijn vindt of als je liever wilt sporten op een tijdstip dat jou dan uitkomt? Of waarom zou je elke dag in de file staan, als je ook met het openbaar vervoer kunt reizen (ook al denk je de trein te haten)? Kortom, denk na over alternatieven. Kom uit je comfortzone en stel jezelf de kritische vraag: aan welke verandering hecht ik nu écht veel waarde? Als we kijken naar de top zes van populaire goede voornemens, dan is dat afvallen, gezond leven, meer tijd met familie en vrienden doorbrengen, vaker 'nee' zeggen, meer orde in het leven scheppen en iets anders met je (werkende) leven willen doen.

Als je momenteel echter veel dingen aan je hoofd hebt, besef dan dat voor-

nemens die niet lukken, vaak tot deprimerende gevoelens leiden. En daar kan je zelfbeeld onder lijden. Mijn advies is: heb je veel dingen in je leven waaraan je aandacht moet besteden, dan is het misschien slimmer om je geplande gedragsverandering te verschuiven naar een later tijdstip.

Gedragsverandering vergt tijd. Diverse studies tonen aan dat er meerdere pogingen nodig zijn om te kunnen slagen. Gooi dus niet direct de handdoek in de ring, als je toch bent gezwicht voor drop en koekjes of als sporten niet lukt. Zie een terugslag als iets onvermijdelijks en accepteer dit als onderdeel van het veranderingsproces. Denk niet in termen van alles of niets. Want zwart-witdenkers die geloven dat het hun aan wilskracht ontbreekt, zullen eerder opgeven dan diegenen die gaan nadenken over het waarom (waarom ben ik voor dat glas wijn gevallen en hoe kan ik die situatie in de toekomst vermijden?).

Belangrijk in dit hele proces is de wetenschap dat we er ook iets aan hebben. Stel jezelf daarom een doel dat direct winst oplevert: een positieve emotie, zoals vreugde en trots. Dit levert je twee voordelen op: je welzijn stijgt en je krijgt meer zelfvertrouwen.

1.2 Wat wil ik veranderen? Zes verhalen uit de praktijk

Acht personen – Monique, Peter, Willemin, Anna, Daan, Sam, Luuk – en ikzelf staan symbool voor een grote groep mensen met dezelfde wensen: van gezond leven, tijd maken voor familie/vrienden, leren ‘nee’ zeggen, orde in het leven scheppen (administratief en qua ‘rommel’) en afvallen, tot en met een ingrijpende verandering in hun leven. Om een volledig beeld te krijgen van ieders veranderingswens vertellen we wat al deze personen ertoe heeft gebracht om te bewegen. In de komende hoofdstukken zien we welke stappen ze gezet hebben om hun doel te bereiken. Voor nu zou ik zeggen: laat je inspireren en aanmoedigen om ook jóúw wens in vervulling te laten gaan.

1.2.1 Gezond leven

Aanleiding

Hoe belangrijk een gezonde levensstijl is, dat weten we allemaal wel. Maar ja, tussen weten, willen en doen zit vaak een groot gat. Het is zo gemakkelijk om het bij een ander te zien: roken, drinken, te weinig bewegen, stress op het werk. Dat voorspelt weinig goeds. Dat kan een blinde nog wel zien. Maar ho, als het jou

treft. Slecht slapen, continu moe zijn, een zwaar hoofd en/of een kort lontje hebben. Toch blijf je doorjakkeren. Een ander zie je vastlopen, maar dat zal jou niet gebeuren. Nee toch? Totdat ook jij deze waarschuwingssignalen niet meer kunt ontkennen en je moet toegeven dat je over jouw grenzen bent gegaan.

Stap 1: Bewustwording – Wat wil ik veranderen?

Zo ook *Monique*. Elk jaar rond oudjaar komt Monique weer met haar lijst: ze wil nu eindelijk eens stoppen met roken, dat dagelijkse glas wijn laten staan, haar overuren drastisch verminderen en haar sportschoolabonnement niet alleen maar voor het goede gevoel hebben. Maar hoe graag ze ook wil, de pleziertjes van het leven en al haar werkbeslommeringen winnen het nog altijd van de wil om door te zetten. Dit jaar is het voor Monique echter menens: 'Zoveel mensen in mijn omgeving zijn met hun gezondheid aan het sukkelen. En wat denk je van het nieuws dat je zelfs al met één glas alcohol per dag de kans op borstkanker kunt vergroten. Nou, dan weet je het wel.'

1.2.2 Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen

Aanleiding

Druk zijn met van alles en nog wat. Wie herkent dat niet? Als ik tijdens een netwerkvond de volgende anekdote vertel, komen de verhalen los.

'Ik heb een vriendin in Coburg wonen die ik nu zeker al twee jaar niet heb gezien. Heel jammer, want ze is ontzettend lief, leuk, attent en onderhoudend. Ze verwent mij met kaartjes en cadeautjes. Altijd als we elkaar zien, is het één groot feest: shoppen in München, 's avonds naar een theatervoorstelling gaan, lekkere cocktails drinken, urenlang ontbijten en dineren, apfelstrudel in een konditorei eten, een toer rondom de Tegernsee maken met als hoogtepunt een bezoekje aan het hotel waar we als kind vaker zijn geweest. Grappig om te zien hoe de tijd daar is stil blijven staan. Maar goed, nu vraag je je zeker af waarom wij elkaar zo weinig zien, als het met haar zó ontzettend leuk is. Dat vraag ik mij ook altijd af, als er weer een jaar voorbij is gegaan. Het antwoord is dan altijd hetzelfde: ik ben druk met werk, studie, schrijven, vrijwilligerswerk, diverse verplichtingen enzovoort. Legitieme redenen, maar toch.'

Peter, een aardige man uit mijn kennissenkring, valt mij bij. 'Ik heb ook zo veel op mijn bord liggen. Met mijn vijftigjarige werkweek en die verplichte studie ben ik in het weekend echt helemaal uitgeteld.'

Stap 1: Bewustwording – Wat wil ik veranderen?

‘Ik zou het graag anders willen zien. Meer tijd met familie en vrienden willen doorbrengen. Want door al die hectiek van alledag zie ik ze naar mijn idee veel te weinig. Ook al weet ik wel dat het om de kwaliteit en niet om de kwantiteit gaat, maar toch! Vervelend wordt het helemaal, als sommigen een andere definitie aan vriendschap geven en ze mij “vaak” willen zien. Want ja, anders kun je elkaar helemaal niet meer volgen, is dan het verwijt. Ongelijk kan ik ze niet geven. Omdat ik zuinig op mijn familie en vrienden ben, wil ik mijn sociale leven beteren.’

1.2.3 Vaker ‘nee’ zeggen

Aanleiding

‘Uit meerdere tests is naar voren gekomen dat ik een pleaser ben’, zegt Willemijn, een collega van mij. ‘Conflicten ga ik uit de weg. Het liefste wil ik harmonieus met anderen omgaan, maar ja, vaak gaat dat ten koste van mijzelf. Anderen willen daar nog weleens misbruik van maken. Ik heb vaak het idee dat ik gemanipuleerd word en dingen tegen mijn zin doe. Heel lastig, want ik wil geen ruzie. “Nee” zeggen vind ik echt moeilijk.’

Stap 1: Bewustwording – Wat wil ik veranderen?

Willemijn wil dus vaker ‘nee’ zeggen zonder anderen voor het hoofd te stoten. Als ze al denkt aan de komende feestdagen met een schoonmoeder die alles beter weet, klokslag half zes wil eten, precies anderhalf uur later de tafel weer wil afruimen, wel vraagt hoe het is maar nooit luistert, alleen over zichzelf en over onbekende mensen uit het dorp praat, dan kan ze nu al gillen. Haar man raadt haar altijd aan om tot tien te tellen en dat doet ze dan ook vele uren lang. Het liefste zou ze deze kerstdagen met haar tenenkrommende familie willen overslaan: gewoon eens lekker twee dagen met haar gezin een pyjamadag lanceren. Ze snakt ernaar om twee dagen thuis even niets te hoeven doen. Maar om dat eerlijk te bekennen is toch wel een brug te ver. Een smoesje verzinnen is veel gemakkelijker. Of haar man wil meewerken, is weer een ander verhaal. In elk geval wil ze dit jaar niet opnieuw braaf ‘opzitten’. Ze hoopt dit jaarlijkse ritueel eens te doorbreken.