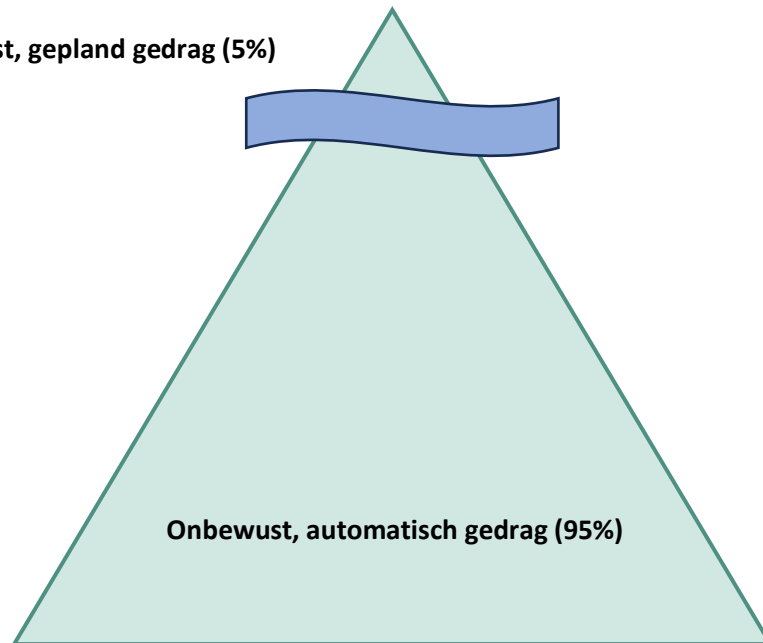


Gedragsverandering

Bewust, gepland gedrag (5%)



Onbewust, automatisch gedrag (95%)

95% van ons gedrag is onbewust, automatisch gedrag. We denken er niet over na. Maar dit automatische gedrag bepaalt wel de kwaliteit van ons leven.

We moeten eerst onderzoeken welk gedrag we willen veranderen. Weten we dat, dan kunnen we het overhevelen naar ons bewuste, geplande gedrag en het in ander gedrag gaan omzetten. Dus **eerst bewustwording** en **dan verandering**.

Hoe gaat dat veranderingsproces? **4 stappen:**

- ☐ **Stap 1:** Onbewust onbekwaam: je weet niet wat je niet zo handig doet.
- ☐ **Stap 2:** Bewust onbekwaam: je hebt helder waardoor je steeds weer in de problemen komt. Dat is fijn, want bewustwording is de eerste stap op weg naar verandering! Maar let op: bewustwording is weliswaar noodzakelijk, maar niet altijd prettig! Je gaat namelijk steeds meer zien wat je aan 'niet-helpend gedrag' doet. Dat kan je soms wat down maken. Sowieso is je nieuwe gedrag ook spannend en/of lastig om te doen. Je hebt het niet voor niets altijd anders gedaan. Je krijgt onvermijdelijk te maken met een begindip. Het komt nu aan op verdragen!

Toelichting begindip:

Nieuw gedrag voelt altijd vervelend. Je hebt het niet voor niets altijd anders gedaan. Dus komen je emoties in eerste instantie in de min. Voorbeeld: in het geval van assertiviteit ben je mogelijk bang dat je nieuwe gedrag tot negatieve gevolgen gaat leiden, b.v. dat mensen je zullen afwijzen, boos op je gaan worden. Als je het volhoudt, kom je er gaandeweg achter dat



je nieuwe gedrag niet/weinig van die negatieve consequenties heeft waar je bang voor was en dat het wel veel voordelen heeft! Weer terug naar het voorbeeld van assertiviteit: je merkt dat je de controle terug krijgt over je leven. Je krijgt autonomie. Daardoor komen je emoties weer in de plus. Tijdens het stuk in de min geldt: verdragen! En dat kun je omdat het nieuwe gedrag past bij wat jij echt belangrijk vindt in je leven, de waarden waaruit je leeft (b.v. je gezondheid). Je verdraagt deze negatieve gevoelens voor de goede zaak!

- **Stap 3:** Bewust bekwaam: je gaat steeds meer je nieuwe gedrag inzetten. Afhankelijk van waar je zit in de begindip ga je je daar ook steeds beter bij voelen. Je boekt successen. Deze fase wisselt met bewust onbekwaam. Dat is lastig, maar ook dat hoort erbij. Leren gaat met vallen en opstaan. Net zoals je vroeger leerde traplopen.

Toelichting trap van gedragsverandering:

- Zó heb je leren traplopen: als je naar beneden viel, krabbelde je weer op en probeerde je het weer. En uiteindelijk kon je het. Het was belangrijk genoeg voor je om door te zetten en al die valpartijen te verdragen. Zo kan het je ook nú gaan lukken omdat je nieuwe gedrag belangrijk voor je is en je veel gaat opleveren.
- Houd je vast aan de leuning, d.w.z. de dingen die je bij je nieuwe gedrag kunnen helpen, bijvoorbeeld steun van anderen.
- Sta jezelf toe dat je terugvalt.
- Houd je successen bij! Schrijf dagelijks je tops op. En geef jezelf ook tips (dat is iets anders dan jezelf veroordelen....) als het nog niet helemaal goed gegaan is. Wat helpt je om het de volgende keer misschien wel goed te doen?

- **Stap 4:** Bewust onbekwaam: je hebt het nieuwe gedrag nu zo vaak geoefend, dat het je vanzelf af gaat. Je hoeft er niet meer over na te denken. Het is je nieuwe natuur geworden.

Heel belangrijk:

Veranderen is moeilijk. Maar zeker niet onmogelijk. Tenminste, als je mild voor jezelf bent! Als je jezelf in dit lastige proces ook nog eens steeds afstraft, wordt het wel héél erg lastig. Heb begrip voor jezelf als je weer in je oude gedrag vervalt. En: het hoeft niet in één keer goed. En ook niet in twee keer of drie keer, etc. Geef jezelf de ruimte om 'fouten' te maken. Van je 'fouten' kun je leren.

Oefening baart kunst!

- Dus: wees een aardige, bemoedigende coach voor jezelf in plaats van een innerlijke criticus!
- En - minstens zo belangrijk - beloon jezelf voor elke poging, óók als deze nog niet helemaal heeft opgeleverd wat jij ervan verwachtte. Geef jezelf een compliment, neem een lekker bad, een glaasje wijn, een vrije avond met een boek op de bank, etc.

Bron: Dromen, durven, doen
Het managen van de lastigste persoon op aarde: jezelf (2005, het Spectrum)
Bijdrage van: Ben Tiggelaar

