

Gedragsverandering

De ijsberg

Richt je niet op wat je wil bereiken, maar op wat je wil leren om dat te bereiken. Bij Strak Plan zijn we ervan overtuigd dat wanneer wij jou de nodige handvaten geven mét voldoende uitleg jij veel meer kan bereiken! Strak Plan staat voor duurzaam, gezond, plezierig, maar vooral: makkelijk.

Vergelijk het met een ijsberg die boven water komt. We zien enkel het deel boven water. Alles wat al dagen, weken, jaren misschien aan het opbouwen was onder water zodat de berg boven water komt piepen, hebben we niet gezien. Dit is wat jij ook aan het doen bent en wat soms niet motiverend genoeg kan lijken. Alle dingen die je aanpast leveren misschien niet direct zichtbaar resultaat op. Het is echter het consistent toepassen dat ervoor zal zorgen dat je bereikt waar je naartoe wil. Een 2de voorbeeld zou kunnen zijn:

Het kokend water

Stel je even een kom gevuld met water voor. Je zet die op je fornuis en brengt aan de kook. Temperatuur stijgt van 30°C naar 40°C.... je ziet niet veel gebeuren in de kom, niet? 40°C naar 50°C enzovoort. Tot het punt dat het van 90°C naar 100°C gaat! Het water kookt, je ziet de verandering! En dit terwijl de stap van 90°C naar 100°C even groot was als van 30°C naar 40°C.

Wat ik wil zeggen is dat alle kleine stappen die je zet en al je tussendoelen die je haalt je uiteindelijk zullen brengen tot een punt waar je al je inzet duidelijk zal zien. Geef dus niet op, maar zet door en maak van jezelf een doorzetter met resultaten!

Herkenbaar? De beste resultaten volgen later. Dit is één van de belangrijkste redenen waarom het zo moeilijk is om gewoontes die je aangepast hebt, blijvend te veranderen. Je past kleine dingen aan, je slaagt er niet in om een tastbaar resultaat te zien binnen de 2-3 weken en je besluit ermee op te houden. 'Ik heb een maand lang iedere dag bij de lunch mager beleg gegeten, waarom zie ik dan geen verandering?' **Als je wil dat de verandering zinvol is, moet je je gewoontes blijven volhouden tot je voorbij dat 'kantelpunt' bent gekomen!**

Doelen vs targets

Je hoort de meeste mensen spreken over doelen zetten, maar waarom zet je eens geen targets? Waarom? Doelen zijn dingen die je kan bereiken en dus in principe eindig zijn. Een target is iets waar je echt naartoe mikt, denk aan een spelletje darts! Het gevaar van doelen zetten is dat



wanneer je deze haalt, je stopt met alle acties die je tot dat doel hebben gebracht. Zet dus even wat targets en doe dit volgens onderstaande tips.

Mijn target

Beschrijf duidelijk wat jouw target is.

Wees concreet! Wat wil je bereiken? Waarom? Hoe denk je dat dit gaat lukken? Denk eraan '10 kg verliezen' is geen doel. Formuleer eerder: mij terug fit voelen, niet uitgeput zijn van trappenlopen, verlost zijn van de suikerdipjes die ik krijg door om het uur een koek of snoep te eten,...

Mijn target(s):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

People do not decide their futures; they decide their habits,

And their habits decide their futures.

-F.M Alexander

Goalsetting

Hierboven schreef je al even neer wat nu juist jouw targets zijn. Indien je dit nog niet deed, stop dan even met lezen en doe dit! Het neerschrijven zal er namelijk voor zorgen dat dit alles concreter wordt.



7 stappen om tot actie te komen

1. *Kom terug tot je waarden*

Wat voor persoon wil je zijn? Hoe wil je dat mensen je omschrijven? Wat wil je dat er op je begrafenis over jou gezegd wordt? Zorgzaam, respectvol,...?

2. *Bepaal actie(s) die je NU kan doen*

Zorgzaam en respectvol als waarde. Vb: vandaag borstel ik de hond eens extra goed, steek ik hem/haar een in bad (zorgzaam)

3. *Bepaal targets op korte termijn*

Vb: je wil een zorgzame partner zijn. 'Vanavond maak ik een ontbijtje klaar voor morgenochtend voor zowel mezelf als mijn partner.

4. *Bepaal targets op middellange termijn*

5. *Bepaal targets op lange termijn*

6. *Dode personen 'doelen'*

Zet geen 'doelen' die een dood persoon beter zou kunnen doen. 'Ik ga stoppen met chocolade eten'. Ieder doel dat gaat over iets NIET doen of stoppen met iets te doen is een dode personen doel. Maak er een goed doel van door jezelf de vraag te stellen: 'wat zou ik doen met de tijd die ik dan krijg in de plek?' Vb: als ik niet langer 's avonds chips eet in de zetel, zou ik kunnen telefoneren met mijn beste vriend(in).

7. *Beeld het je in!*

'Ik zie het mezelf al zijn' 'Ik zie het mezelf al doen'. Een tijdje geleden keek ik heel vaak naar Drive to survive of Netflix. Een serie over formule 1. Geen 50 min lang racen, maar ook de mindset van deze piloten is iets om uit te leren. Bijna alle formule 1 piloten konden het zich als klein kind inbeelden dat ze ooit een formule 1 piloot wilden worden. Ze droomden ervan en zagen het voor zich!



Samenvatting:

Mijn target is om

.....

.....

.....

De onderliggende waarden hiervan zijn:

.....

.....

De gedachten/gevoelens die ik wil doorstaan hiervoor zijn:

.....

.....

Ik ga mezelf aan deze targets herinneren dmv:

.....

.....

Als ik dit target in kleinere tussendoelen opsplits dan kan dit bijvoorbeeld zijn:

- Korte termijn:

.....

.....

- Middellange termijn:

.....

.....

- Lange termijn:

.....

.....

De eerste stap die ik NU kan nemen is:

.....

.....



De volgende stap zal ik nemen op (datum)..... en zal er zo uitzien:

Mijn target is om 

**De volgende stap zal ik
nemen op
(datum) zal er zo
uitzien**

**De onderliggende
waarden hiervan
zijn**

**De eerste stap die
ik NU
kan nemen is**

**De
gedachten/gevoelens
die ik wil doorstaan
hiervoor zijn**

**Als ik dit target in
kleinere
tussendoelen
opsplits dan kan
dit er zo uitzien**

**Ik ga mezelf aan
dit target
herinneren dmv**

www.strak-plan.be

0471/98.03.33

leen@strak-plan.be



“We zijn onze gewoonten”

Als je besluit om je levensstijl aan te passen zal dat de ene dag wel al wat makkelijker gaan dan de andere. Bij Strak Plan leggen we graag even uit hoe jouw hoofd en mindset jouw nieuwe levensstijl soms zullen saboteren en soms zullen helpen opbouwen. Hoe groot je wilskracht ook is, het is moeilijk om een ‘slechte’ gewoonte weg te laten. **Maak het jezelf dus makkelijker en vervang deze door een nieuwe gewoonte.** Denk eens na over **de aanleiding** van je gewoonte, **vervolgens over wat je doet als gewoonte** en tot slot over **hoe je je voelt door deze gewoonte te doen**. Je kan ook nog eens verder nadenken over een eventuele **prikkel** die er was.

Een voorbeeld

Aanleiding	Prikkel	Oude gewoonte	Gevoel
Geen tijd in de ochtend	Geur van koffie in het station	Koffiekoek in het station kopen	Gestilde honger? Beloningsgevoel?
Nieuwe gewoonte	<i>Ontbijt avond voordien klaarmaken en meenemen om op de trein op te eten. Zo zal de geur van koffiekoeken mij ook niet verleiden.</i>		

Zoek vervolgens even uit welk gevoel je krijgt van die chocoladekoek. Is de honger gestild? Is het je beloning omdat je uit je bed bent geraakt en in het station bent geraakt? **Veroordeel jouw gevoel zeker niet, maar probeer het te gebruiken om een nieuwe gewoonte te vinden voor jouw ochtenden!**

Je verlangt niet naar het eten van chocolade, maar naar het gevoel van opluchting dat het met zich meebrengt. Je actie hangt ook af van je vaardigheid. Het klinkt eenvoudig, maar **een gewoonte kan alleen ontstaan als je in staat bent om haar uit te voeren**. Vandaar dat workshops bijvoorbeeld een handige tool zijn om gezonde maaltijden te leren bereiden.

Sta even stil bij jouw triggers (op emotioneel vlak)

Dit is een 2de vorm van een oefening om jouw gewoontes even onder de loep te nemen en nieuwe gewoontes te zoeken.



Emotionele trigger	Huidige actie/gewoonte	Nieuwe actie/gewoonte
<i>Stress op het werk</i>	<i>Thuis komen en fles wijn openen</i>	<i>Thuis komen en je hersenen zuurstof geven door een wandeling</i>
1.		
2.		

Maak jouw gewoontes deel van jouw identiteit

Stel, je hoort iemand zeggen 'ik probeer te stoppen met roken' en iemand anders zegt 'ik rook niet'. 2 verschillende zaken, toch? **De persoon die zegt 'ik rook niet' heeft beslist dat roken onderdeel was van zijn vorige leven en ziet zichzelf niet langer als een roker** terwijl de eerste persoon eerder denkt dat hij een roker is, maar die iemand anders probeert te zijn (de 'ik probeer').

Wanneer een gewoonte deel gaat uitmaken van jouw identiteit, krijg je de beste vorm van **intrinsieke motivatie**. Motivatie die uit jezelf komt en niet is opgelegd door je partner, moeder, zus, beste vriend(in), ... Zeg dus vanaf nu niet dat je probeert een gezondere levensstijl aan te nemen, maar wees gewoon een persoon met een gezonde levensstijl, PUNT.

Om je nieuwe identiteit te vormen besluit je uiteraard eerst best wie je wil zijn en bewijs dit aan jezelf met kleine overwinningen. **Denk eerst even na over het 'wat' en dan pas over het 'hoe'**. Wat wil je worden? Hebben? Ok, hoe ga je dat doen?

Je kan even spieken bij iemand die al doet wat jij wil doen? Stel dat je **'wat'** 10 kg vermageren is waardoor je je fitter zal voelen en met je dochttertje kan ravotten in de tuin. **Hoe is die ene moeder die iedere dag met de fiets haar dochter komt afzetten aan de schoolpoort?** Heeft zij 's avonds een actieve/sportieve hobby waardoor ze niet iedere avond vanuit de zetel tv kijkt? Neemt zij 's ochtends de tijd voor een gezond ontbijt of moet ze van hier naar daar rushen, waarna ze bij de



eerste pauze de koekjesdoos op het werk leeg eet? **Doe haar nu na!** Als je dit lang genoeg doet, zal je het ook worden! Richt je dus even op wie je wil zijn

Ben je overtuigd dat je je ongezonde voedselkeuzes moet vervangen door betere keuzes? Goed!

Om jou dit nog makkelijker te maken, sta je best ook even stil bij het woord 'waarom?' **Je moet voor jezelf even zoeken waarom je bepaalde dingen eet.** Hoop je een leegte op te vullen door chocolade te eten of wijn? Denk je stress weg te kunnen eten? Ik weet zeker dat er een grotere reden is dan gewoon de smaak of de textuur.

Daarom kan het wel eens handig zijn om een eetdagboek bij te houden. Een volledige versie van zo'n dagboek bestaat ook uit de gevoelens die gepaard gaan met het eten! Schrijf eens gedurende een bepaalde periode telkens 2 zinnen op over jouw gevoelens vooraleer je besluit die zak chips leeg te eten. Na een week, 2 weken,... zul je zelf jouw triggers en aanleidingen vinden voor bepaalde voedingsmiddelen. Zo zul je ook makkelijker die voedingsmiddelen kunnen vervangen door betere keuzes!

Ook planning is een zeer handig hulpmiddel. Vandaag zul je de voedingsmiddelen eten die je gisteren klaargemaakt hebt voor je lunch. Je zal zo je gevoelens, die op het moment van de lunch aanwezig zijn, niet zo snel jouw maaltijdmoment laten beïnvloeden en gewoon je zelf klaargemaakte lunch opeten. Zo zullen er ook geen verrassingen in jouw eten zijn die dag.

Bronnen: Seminck, L, eigen werk - Strak Plan

Clear, J (2019), Elementaire gewoontes. Amsterdam: A.W Bruna Uitgevers B.V



“We zijn onze gedachten”

Whether you think you can or you think you can't- you're right

-Henry Ford

Welke zin spreekt jou het meest aan?

1. **Ik krijg de kans** om mijn voedingsgewoontes aan te pakken.
2. **Ik moet (verplichting)** mijn voedingsgewoontes aanpakken

Ik vermoed 1? Wees dankbaar voor de kans die je krijgt om je (voedings)gewoontes aan te pakken en voel je vooral niet verplicht. Verander je gedachten dus van 'ik moet, ik moet, ik moet' naar 'ik heb de kans gekregen,...'. Een goede manier om dit te oefenen is 'ik moet' veranderen naar 'ik wil'. Het voorbeeld dat bij mij werkt is in mijn agenda zetten 'ik wil strijken'. Dan is de kans groot dat ik ook daadwerkelijk de strijk zal doen. Zet ik in mijn agenda 'ik moet strijken' dan doe ik mijn agenda de rest van de dag niet meer open omdat die zin mij afschrikt met als resultaat dat de strijk ook niet gedaan zal worden.

Een tweede geval. Welke zin spreekt jou nu het meest aan?

1. **'Ik zou** beter geen koekje nemen'
2. **'Ik ga** geen koekje nemen'

Oefening 1

Verander **'ik zou (beter)'** in **'ik ga'** of **'ik wil'**

Voorbeeld: **Ik zou** beter geen frisdrank meer drinken => **ik ga** geen frisdrank meer drinken

1. Zou:

Ga:
2. Zou:

Ga:



Oefening 2

Een volgende oefening die ik jou wil laten doen is om even op te lijsten welke dingen je niet zo graag doet, maar ook waarom je toch dankbaar bent dat je deze doet!

	Waarom je toch dankbaar bent dat je dit doet
Lunch voorbereiden dag voordien	<i>De dag nadien niet meer te piekeren over wat ik ga eten, al zeker niet als ik op dat moment eigenlijk al honger heb en geen goede keuzes meer zal maken.</i>



Jouw blokkerende gedachten

1. Zwart-wit (alles of niets)- denken

“Als ik nu dit stuk pizza eet, kan ik net zo goed weer alles gaan eten”. Herken je dit? Vraag je dan even af of het wel klopt dat alles dan voor niets geweest is. Waarschijnlijk niet toch? Je hebt er uit geleerd dat wanneer je naar een vriendenavond gaat waar er pizza zal zijn je misschien volgende keer beter thuis een tas soep drinkt zodat je niet met een lege maag de pizza moet weerstaan. Je kan ook dit zien als een uitzondering en ze inplannen?

Wees je er bewust van dat alles-of-nietsdenken een saboteur is van gedragsverandering. Wees in het begin dus mild en bouw gewoontes af. Vervang ze door betere gewoontes, deels of helemaal.

Ik vergelijk dit vaak met het vallen van je gsm op de grond. Tegenwoordig is het niet meer aan te raden om je smartphone (waarvan de schermen heel fragiel zijn, been there done that) eens op de grond te laten vallen. Gebeurt dit toch dan hoop je dat de schade niet te erg is en raap je hem zeer voorzichtig op. Je steekt hem veilig in je tas of broekzak en gaat verder. Waarom zou je dan als je even een steekje laat vallen in je gezonde levensstijl dan alles overboord gooien?! Als ik dat zou doen met het voorbeeld van de smartphone, dan komt het erop neer dat ik mijn smartphone nog eens op de grond zou gooien om er zeker van te zijn dat hij echt kapot is.

2. Vooroordelen

Vooroordeel: ik kon vroeger alles eten wat ik wou, tot 5 jaar geleden, toen ik ben gestopt met roken en nu weeg ik 20kg meer.

Denk dan even na of dit vooroordeel wel volledig klopt. Misschien zijn er sindsdien ook andere dingen veranderd dan je gewicht? Bijvoorbeeld: ben je nog steeds interieurarchitect of ben je ondertussen leerkracht?

Vooroordeel: Ik kan dat gewoon niet! En waarom zou het jou niet lukken? Kijk eens rondom jou, zijn er mensen bij wie het wel gelukt is? Misschien kun je wel wat leren van hen?

3. Altijd en nooit

Altijd en nooit zijn een beetje zoals het alles-of-nietsdenken. Deze woorden saboteren je verandering. ‘Ik snoep altijd en overal’ => ‘kun je situaties bedenken waarin je niet snoept? Vast wel toch!’ Of ‘ik zal nooit meer frieten mogen eten’. Waarom zo streng zijn? Uiteraard zul je wel nog



eens frieten kunnen eten! **Verander 'altijd' en 'nooit' liever door 'meestal' en 'af en toe'.** Ik zal altijd een lunch eten met groenten en nooit meer een koek eten naar 'ik zal meestal groenten eten bij mijn lunch, maar af en toe zal ik ook eens een koek eten'.

4. Etiketteer jezelf niet

'Dat is gewoon wie ik ben, iets molliger dan de rest'. Volgens mij ben je wel meer dan dat, niet? Wat zou het leven saai zijn als een mens slecht 1 woord kan zijn.

5. Vermijd het woord 'moeten' en gebruik 'willen'

'Ik moet afvallen' => 'ik wil afvallen'. Want van wie moet dat? Heeft het misschien ook voordelen als je het doet voor jezelf?

6. Je draagkracht is groter dan je zou denken

Zeg eens tegen jezelf dat je het kan! Besef dat ook, maar wees sterker dan dat en hou in je achterhoofd dat je ook wel weet dat het gevoel zal voorbij gaan! Denk aan het gevoel achteraf, de fierheid die je zal krijgen enkele minuten later.

En tot slot

Herhaal wat werkt. Zo zal alles een gewoonte worden, net zoals fietsen, daar hoeft je nu toch ook niet meer bij na te denken? Bij deze, spring op je fiets en ga even fietsen voor je verder leest! **En tot slot; een gezonde levensstijl heeft geen deadline. Er is geen finishlijn waarna je kunt stoppen met sporten of gezonde keuzes te maken op vlak van voeding. Just keep going!**

Bronnen:

Seminck, L (2020), eigen werk, Aalst - Strak Plan

Clear, J (2019), Elementaire gewoontes. Amsterdam: A.W Bruna Uitgevers B.V

Dekker, P en De Kanter, W (2010), Motiveren kun je leren, Amsterdam: Uitgeverij Thoeoris

