

Oefening: Gedragsverandering

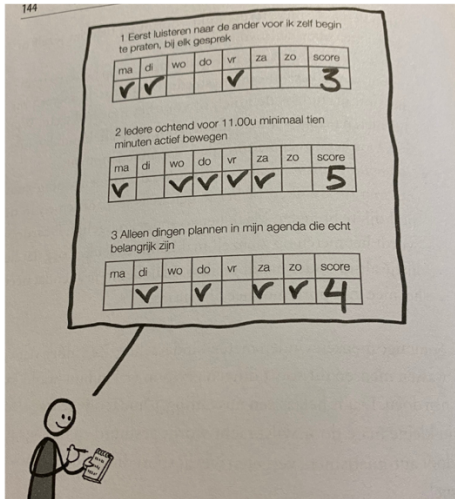
Werken aan jezelf is een continu leerproces dat gepaard gaat met vallen en opstaan. We willen te veel in een keer en meteen resultaat zien. Bij tegenslag of directe pijn, kan dat ertoe leiden dat we ons nieuwe gedrag na enkele pogingen weer staken. Terwijl als we direct plezier beleven bij ons nieuwe gedrag dit een stimulans is om door te zetten.

Omdat het resultaat van je inspanningen, vaak pas op langere termijn zichtbaar wordt, zal je jezelf “kunstmatig” moeten motiveren. Je zult dingen of activiteiten moeten kiezen die een motivator of beloning vormen voor je doelgerichte gedrag. We kunnen alleen invloed uitoefenen op ons eigen gedrag en niet of nauwelijks op de resultaten en/of het gedrag van anderen.

Je eigen feedback bestaat daarom uit 2 elementen:
meten en waarderen

Je hebt het voornemen om ander gedrag te laten zien. Alleen als je dit *gedragsvoornemen* hebt uitgevoerd, beloon je jezelf. Of het gedrag het gewenste effect heeft, het gewenste resultaat oplevert, maakt niet uit. Je bent aan het leren en aan het oefenen. Als je leert fietsen, kan je ook niet gelijk de eerste keer zonder zijwieltjes en zonder te vallen, een stuk alleen fietsen. Je leert door het te blijven doen en oefenen.

1. Meten



- Je maakt een eenvoudig lijstje
- Je meet elke dag
- Je besteed elke dag even tijd hieraan

2 Belonen

Je brein linkt het goede gevoel van de beloning het best aan je gedrag als de beloning tijdens of meteen na de handeling plaats vindt. Als je jezelf later beloont, zorg dan dat je in je gedachten en gevoel, duidelijk de link maakt tussen je gedrag en de beloning. Vind voor jezelf een juiste beloning of motivator. Het helpt om je te verbinden met je einddoel en hier bewust aan te denken en te voelen wat dit met je doet.

En verder:

1. Maak het klein
2. Maak het makkelijk
3. Maak het positief
4. Maak het simpel

Kies een activiteit die jij met 2 vingers in de neus kunt doen. En kijk hoe deze activiteit kan aansluiten bij je gedragsverandering. Je zet hiermee jezelf in beweging. Het resultaat laat je los. Het gaat om JOUW nieuwe gedrag in deze situatie.