

OEFENING

STAPPEN VOOR GEDRAGSVERANDERING

We weten vaak wel wat goed en gezond voor ons is. Waarom is het dan zo lastig ons gedrag te veranderen? Dat heeft met verschillende dingen te maken. Zo kiezen we vaak voor een beloning op de korte termijn. Dat maakt dat we bijvoorbeeld liever Netflixen met een zak chips dan gaan sporten. Deze oefening kan je helpen om bewust te worden van het gedrag dat je wil veranderen en jezelf te motiveren voor verandering.

9 stappen voor gedragsverandering

Stap 1: Maak concreet waarom je wil veranderen

Maak concreet wat je wil veranderen en waarom. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat ik elke avond snoep eet als ik tv kijk, dit wil ik veranderen omdat het ongezond is."

Ik wil veranderen omdat:

Stap 2: Maak concreet wat je doel is

Maak je doel zo concreet mogelijk: dat maakt het makkelijker ernaar toe te werken. Bijvoorbeeld:

- "Mijn doel is om alleen op zaterdagavond een kleine hoeveelheid snoep te eten."
- "In plaats van snoep eet ik een stuk fruit terwijl ik tv kijk."
- "In plaats van tv kijken wil ik elke dag een half uur bewegen".
- "Ik maak elke dag een wandeling tussen 7 uur en half 8".

Maak het niet te groot: de kans dat het lukt is kleiner en de beloning ligt verder weg. Hoe concreter en haalbaarder je de stappen maakt, hoe groter de kans dat je ze gaat uitvoeren. Bedenk ook wat je gaat doen bij tegenslag: "Ik koop een goed regenjack voor als het slechter weer is". Of "Als ik moe ben, doe ik eerst een powernap".

Mijn concrete doel is:



Stap 3: Spreek of schrijf je motivatie uit

Haal je motivatie naar voren, zoals in dit voorbeeld:

"Ik wil gezonder zijn en meer energie hebben. Want als ik meer energie heb, word ik wat fitter en heb daardoor een leuker en actiever leven "

Mijn motivatie is:

Stap 4: Kies je omgeving

Breng jezelf niet onnodig in de verleiding en maak het gezonde gedrag makkelijker. Bijvoorbeeld: "Ik bewaar geen snoep meer in huis en leg fruit op de salontafel."

Ik maak het mezelf makkelijk door:

Stap 5: Zoek ondersteuning

Het is makkelijk als je omgeving je wat helpt en stimuleert. Je kan je hiervoor het volgende voornemen. Bijvoorbeeld: "Ik vraag mijn partner om me te helpen herinneren om fruit te eten in plaats van snoep." En "Ik vraag de buurman of ik mee mag lopen als hij de hond uitlaat".

Ik zoek steun bij:

Stap 6: Zoek een alternatieve beloning

Zoek een alternatieve (korte-termijn) beloning: "Als ik een week geen snoep eet, trakteer ik mezelf op een nieuw boek."

Mijn beloning is:



Stap 7: Noteer successen en leermomenten

Noteer wat goed ging en waar je trots op bent: "Ik houd een dagboek bij waarin ik noteer wat ik 's avonds eet."

Ik ben trots op:

Stap 8: Heb geduld en hou vol

"Ik weet dat het tijd kost om deze gewoonte te veranderen, en ik geef niet op als het een keer mislukt." Besef je dat het gemiddeld 3 maanden kost om een bestaande gewoonte te doorbreken en een nieuwe te vormen. Een terugval af en toe kan erbij horen. Geef dan niet op, maar pak de draad erna gewoon weer op. Of onderzoek of hier een diepere overtuiging onder zit (bijvoorbeeld: "gezond eten is niet lekker" of nog dieper: "ik ben het niet waard goed voor mijzelf te zorgen").

Ik geef niet op als het een keer mislukt omdat:

Stap 9: Vier het succes en houd vast aan wat werkt

Wees trots op wat je hebt bereikt, deel je successen en houd vast aan wat werkt.

Mijn successen zijn:

Deze oefening is samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl