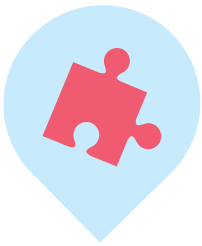
# Omgaan met verleidingen en valkuilen

Goede plannen maken is belangrijk voor gedragsverandering. Maar het is niet altijd makkelijk om die plannen vol te houden. Je kan in je leven verleidingen tegenkomen, of dingen lopen anders dan je had verwacht.

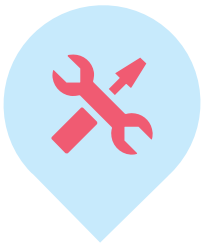
Op dat soort momenten ontstaan valkuilen. Je komt in de verleiding om weer terug te vallen in oude gewoontes, en het is moeilijk om je gezonde doel vast te houden. Vandaag kijken we naar situaties die voor jou moeilijk zijn, en maken we een plan om met die situaties om te gaan.

## Na vandaag weet je meer over omgaan met valkuilen

**Je weet**
welke situaties voor jou een risico kunnen zijn.



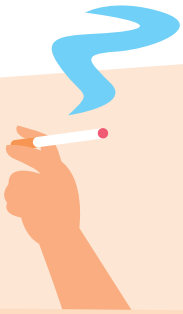
**Je begrijpt**
wat een implementatie-intentie is en hoe dat werkt.



**Je kan**
een plan maken voor lastige momenten.

## Wat is een implementatie-intentie?

Vandaag maken we een implementatie-intentie. Dat is een plan voor lastige momenten. Zo bedenk je van tevoren al wat je kan doen op zo'n moment. Een voorbeeld van een implementatie-intentie is: "Als ik 's avonds op de bank zit en zin krijg in iets lekkers, pak ik een glas water en een stuk fruit." Door dit vooraf te bedenken en op te schrijven, heb je al een plan en hoef je niet meer na te denken in het moment zelf.



## 10 belangrijke oorzaken van terugval

**1. Stress**
Stress kost veel energie en zelfcontrole, waardoor oude gewoontes sneller terugkomen.

**2. Disbalans tussen moeten en willen**
Te veel verplichtingen en te weinig ontspanning kunnen ervoor zorgen dat je wil compenseren met ongezond gedrag.

**3. Triggers en verleidingen**
Personen, plekken of situaties kunnen oud gedrag oproepen, vooral in een omgeving vol verleidingen.

**4. Negatieve gevoelens**
Emoties zoals somberheid, boosheid, eenzaamheid of verveling kunnen zorgen dat je terugvalt in oude gewoontes.

**5. Positieve stemming**
Iets te vieren hebben kan een reden zijn om je grenzen los te laten.

**6. Conflicten**
Spanningen of frustraties maken de kans op terugval groter.

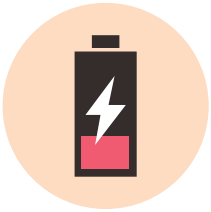
**7. Gebrek aan steun**
Weinig steun of een omgeving die niet met je meeverandert maakt volhouden lastiger.

**8. Sociale druk**
Anderen kunnen (zonder dat ze het door hebben) je gedrag verstoren, bijvoorbeeld door opmerkingen of bepaalde verwachtingen

**9. Weinig zelfvertrouwen**
Als je zelf niet gelooft dat het lukt, is de kans groter dat je opgeeft.

**10. Zwart-wit denken**
Eén uitglijder voelt als falen, waardoor je helemaal stopt.

Stress



Disbalans

Triggers & verleidingen

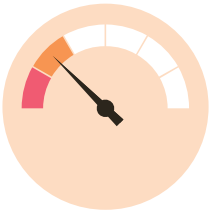
Negatieve gevoelens

Positieve stemming

Conflicten

Gebrek aan steun

Sociale druk



Weinig zelfvertrouwen

Zwart/wit denken

Opdracht

## Jouw valkuilen

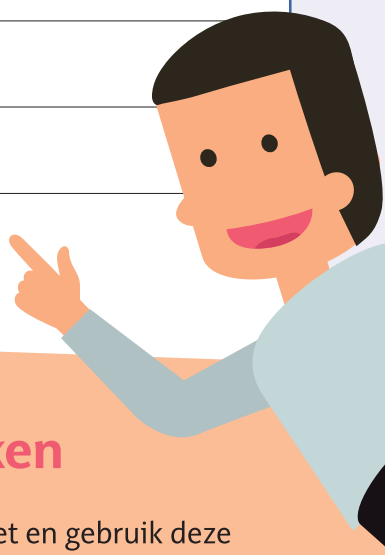
Welke van deze tien oorzaken van terugval herken jij het meest? Wat gebeurt er dan bij jou?

Wat zou je kunnen doen om hier beter mee om te gaan?

## Notities

### Dit ging goed

### Dit kan beter



## Waar we volgende keer op terugkijken

Hang je implementatie-intentie op een plek waar je deze goed ziet en gebruik deze op moeilijke momenten. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep

Hoe is het de afgelopen week gegaan?