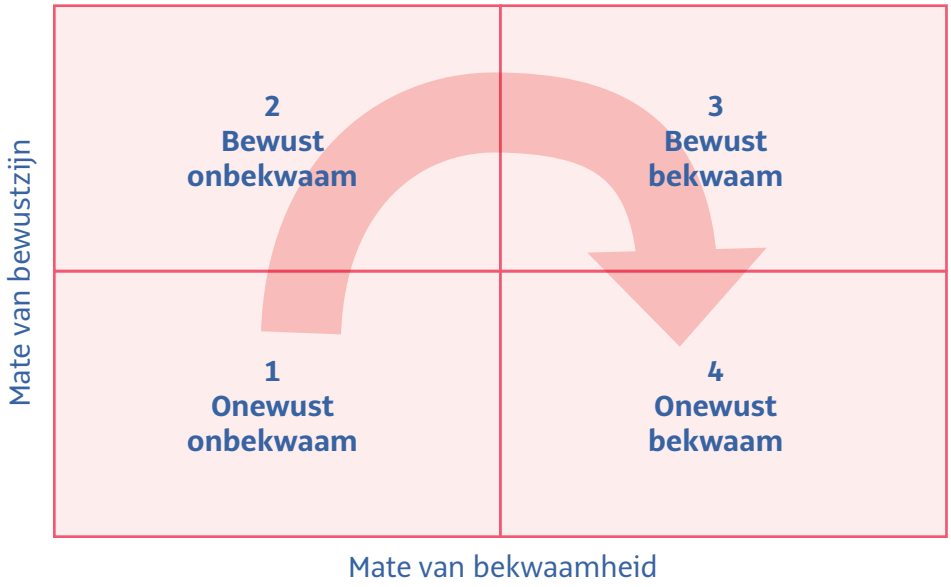
Gewoontes & gedragsverandering
Bewustzijn

Leercirkel van Maslow

Het model van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam is ontstaan in de jaren zeventig. Het model beschrijft de verschillende fases die je in een leerproces doorloopt. Dit geldt voor elk leerproces. Leren doe je door herhaling en het is niet erg als iets niet in één keer lukt. Ik werk met het basisprincipe: Falen bestaat niet er is alleen feedback.

Als je weet hoe de leercirkel verloopt, dan heb je meer compassie met jezelf als het niet in één keer lukt. Het helpt je om door te gaan en niet direct op te geven of te denken dat het je nooit gaat lukken. Voor het voelen en snappen hoe het werkt kun je piano leren spelen of leren autorijden als voorbeeld nemen.



Fase 1: Onbewust onbekwaam

Als je iets nog nooit gedaan hebt kan het eenvoudig lijken, op dat moment ben je onbewust onbekwaam. Of je weet niet dat je iets niet weet. Dit is een neutrale fase. Zeker als je niet weet dat je iets niet weet kan dit heel comfortabel zijn.

Fase 2: Bewust onbekwaam

In deze fase word je je bewust dat je iets niet kunt. Hier heb je een keuze. Je kunt er voor kiezen bewust onbekwaam te blijven. Of je kiest ervoor dat je iets wilt gaan leren. In deze fase start je met leren en met oefenen. Je komt erachter wat er allemaal bij komt kijken en hoeveel oefening er nodig is. Soms heb je dan het idee dat het je nooit gaat lukken. Dit is vaak een onprettig gevoel.

Fase 3: Bewust bekwaam

Langzamerhand krijg je het in de vingers en gaat het je steeds gemakkelijker af. Je wordt bewust bekwaam. Dit is een prettige fase, omdat je merkt dat dingen nu lukken, ook al ben je je hier nog wel bewust van en moet je er nog goed bij nadenken.

Fase 4: Onbewust bekwaam

Tenslotte na heel veel oefening lijken de dingen als vanzelf te gaan. Je wordt onbewust bekwaam. Je kunt deze fases voortdurend blijven rondgaan. Steeds kun je nieuwe dingen ontdekken die je nog niet kende. Zoals bijvoorbeeld de slipcursus als je inmiddels auto denkt te kunnen rijden. Het is belangrijk om te weten dat bij elk leerproces je door deze fasen heen gaat. Het model kan je helpen te begrijpen waarom bepaalde fases van het leerproces zo onaangenaam voelen. Hierdoor wordt het eenvoudiger deze fases gewoon te doorstaan en het positief te blijven benaderen.

Gewoontes en gedragsverandering
Week 1

Welke signalen herken je bij jezelf vlak voordat je je oude gewoonte doet? Let op: Je hoeft niet gelijk alles al te veranderen, deze opdracht gaat vooral om bewustwording.
Doe dit twee weken lang met het schema.

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

Gewoontes en gedragsverandering
Week 2

Welke signalen herken je bij jezelf vlak voordat je je oude gewoonte doet? Let op: Je hoeft niet gelijk alles al te veranderen, deze opdracht gaat vooral om bewustwording.
Doe dit twee weken lang met het schema.

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag: