Gewoontes en gedragsverandering

Veel dingen die we doen, gaan automatisch. Zonder dat we het doorhebben, reageren we elke dag op prikkels en volgen we vaste manieren. Deze manieren noemen we gewoontes. Gewoontes ontstaan niet in één keer. Ze groeien langzaam en worden steeds sterker omdat je ze vaak herhaalt.

Gewoontes veranderen gaat via verschillende stappen, zoals weten wat je doet, echt willen veranderen en in actie komen. Alleen als je alle stappen zet, kan je je gedrag blijvend veranderen. Vandaag kijken we naar hoe gewoontes werken, en hoe je ze kan veranderen.

Na vandaag weet je meer over gewoontes en gedrag

Je weet
hoe vaste gewoontes ontstaan.

Je begrijpt
in welke fase van verandering jij nu zit.

Je kan
een plan maken om je gedrag te veranderen.

Wat zijn gewoontes?

Een gewoonte is een vaste reactie op een bepaalde prikkel. Als je bijvoorbeeld thuiskomt (de prikkel), pak je altijd meteen iets lekkers uit de kast (de reactie). Gewoontes veranderen kost tijd, en het is belangrijk om het in kleine stapjes te doen.

Hoe verander je je gedrag?

Er zijn vijf belangrijke punten die een rol spelen bij gedragsverandering:

Bewustwording
Weet wat je doet. Waarom is dit gedrag een probleem voor jou?

Steun uit je omgeving
Vraag hulp aan een vriend, partner of familielid. Samen is makkelijker dan alleen.

Ingrijpende gebeurtenissen
Soms wil je je gedrag pas echt veranderen, als er iets groots gebeurt, zoals een ziekte of iemand in je omgeving die overlijdt.

Zelfevaluatie
Kijk eerlijk naar jezelf. Schrijf bijvoorbeeld op wat de voordelen en nadelen van je gedrag zijn. Een leefstijlcoach kan je hierbij helpen.

Planning en inzet
Plan een duidelijk moment om te beginnen, en kies een einddatum waar je naartoe kan werken. Het kan helpen om je stappen vast te leggen, bijvoorbeeld door ze op te schrijven. Ook hier kan een leefstijlcoach je helpen.

5 fases van gedragsverandering

Voortgang

1 **Ontkenning**
Je ziet geen probleem en vindt verandering niet nodig.

2 **Erkenning**
Je denkt na over je gewoontes en twijfelt om je gedrag te veranderen

3 **Verkenning**
Je begrijpt dat het nodig is en maakt een plan om je gedrag te veranderen.

4 **Actie**
Je gaat aan de slag met je plan en betrekt de mensen om je heen.

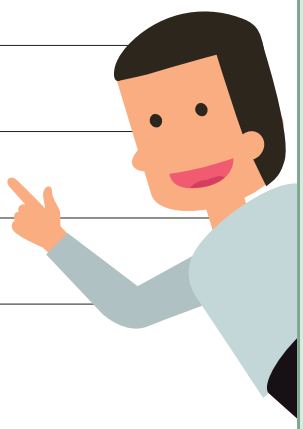
5 **Volhouden**
De eerste stappen zijn gezet! Beloon jezelf bij successen en zie terugval niet als mislukking, maar als een moment om van te leren.

Terugval

Opdracht **1**

Gewoontes veranderen

Schrijf op welke gewoontes je graag wil afleren of veranderen.



Opdracht **2**

Voordelen en nadelen

Schrijf op wat de voordelen en nadelen van jouw gewoontes zijn.
Gebruik hiervoor de Beslismatrix.

Gedrag nu

Voordelen
Wat levert dit gedrag me op? (Bijvoorbeeld: even een fijn gevoel, minder stress)

Nadelen
Waar krijg ik last van als ik dit lang blijf doen?

Gewenste verandering

Voordelen
Als veranderen lukt, wat wordt er dan beter in mijn leven?

Nadelen
Wat vind ik spannend of moeilijk aan de verandering?

Notities

Dit ging goed

Dit kan beter

Waar we volgende keer op terugkijken

Welke signalen herken je bij jezelf vlak voordat je je oude gewoonte doet? Gebruik hiervoor het tweewekenschema uit de bijeenkomst van vandaag.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?