Omgaan met verleidingen en valkuilen
Implementatie-intentie

Een implementatie-intentie helpt bij het volhouden van je veranderdoelen. Een implementatie-intentie is een als-dan-plan. Dat betekent dat je een plan maakt voor momenten of situaties.

Als ik in situatie X kom (de verleiding/valkuil), dan doe ik gedrag Y (de gezonde keuze).

Hoe werken implementatie-intenties?

Met een implementatie-intentie leer je jezelf automatisch gedrag aan in moeilijke momenten. Daardoor wordt het makkelijker om vast te houden aan je gezonde doelen.

Hoe maak je een implementatie-intentie?

Schrijf de 'als' (valkuil) op: Welke situatie of emotie zorgt ervoor dat je je doel niet haalt? (bijvoorbeeld vermoeidheid, stress, traktaties op kantoor). Schrijf daarna de 'dan' (intentie) op: Wat kan je doen om de verleiding te weerstaan of te negeren?

Voorbeelden van implementatie-intenties

1. Valkuil: Ongezond eten/snoepen

- Valkuil: Collega's trakteren op gebak
- Intentie: Als er gebak wordt aangeboden op kantoor, dan bedank je vriendelijk en pak je een appel

2. Valkuil: Stoppen met roken/drinken

- Valkuil: Je hebt stress en krijgt zin in een sigaret
- Intentie: Als je zin hebt om te roken, haal je drie keer diep adem en drink je een glas water.

3. Valkuil: Uitstelgedrag (sporten/werk)

- Valkuil: Je voelt je te moe na werk om nog te sporten
- Intentie: Als je thuiskomt van het werk, dan trek je direct je sportkleding aan voordat je op de bank gaat zitten

4. Valkuil: Sociale druk

- Valkuil: Op een feestje krijg je een drankje aangeboden
- Intentie: Als ik een drankje krijg aangeboden, dan vraag ik om bruiswater met citroen

Tips voor succes

Wees specifiek:
Maak het 'als-dan' plan zo concreet mogelijk (waar, wanneer, hoe)

Schrijf ze op:
Het opschrijven van je plannen verhoogt de kans van slagen

Visualiseer:
Stel je de verleiding levendig voor en zie voor je hoe je de 'dan-actie' uitvoert.

Herhaling:
Oefen met je implementatie-intenties totdat het automatisch gaat

Omgaan met verleidingen en valkuilen

Implementatie-intentie

De leefstijlcoach geeft je uitleg over een implementie-intentie
Bedenk jouw implementatie-intentie en vul het formulier in.

Mijn verleiding / valkuil	Als... (situatie)	Dan... (gedrag / antwoord)