

Werkvel

1. Wat is de richting die je wil volgen? Vertaal dit naar gedrag wat heel concreet is. (formuleer deze doelen eventueel samen met uw fysiotherapeut)

2. Welke crisissituaties kunnen onderweg tot terugval leiden? Wat kun je doen om dan toch door te zetten?

3. Doen. Hoe ga je je nieuwe gedrag straks dagelijks meten en belonen?

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



“Ik wil graag meer bewegen, maar...”

“Ik wil graag elke dag oefenen, maar...”

Tips om jouw plannen te laten slagen

*“Denk niet in termen van slagen of falen
maar in termen van leren. Als je je
doelen echt belangrijk vindt, kun je niet
mislukken, maar alleen leren
onderweg.”*

Algemeen

Het is niet gemakkelijk om uw gedrag te veranderen. Het maken van concrete voornemens kan daarbij helpen. Concreet wil zeggen dat u precies omschrijft wat u wil bereiken. Bijvoorbeeld "ik wil elke dag in de ochtend 30 minuten gaan fietsen" (i.p.v. "ik denk dat ik eens wat vaker ga fietsen"). Je hebt 10 keer meer kans om je voornemen te bereiken dan de mensen die geen concreet voornemen hadden.

Gedrag

Je hebt twee soorten gedrag:

bewust gepland gedrag (5%): Dit gedrag heeft vaak te maken met dingen die we niet vaak doen of met resultaten die we in de toekomst willen bereiken. Je schat het nut in van het voorgenomen gedrag en je overdenkt wat mensen die belangrijk voor je zijn hier van zullen vinden. Vervolgens vragen we ons af of we in staat zijn om dit gedrag ook echt uit te voeren.

onbewust, automatisch gedrag (95%): Dit is gedrag wat je op de automatische piloot vertoont. Dit gedrag heeft veel invloed op ons dagelijks leven, op de resultaten die we boeken, op hoe andere mensen ons zien en op hoe we de kwaliteit van ons leven ervaren. Dit gewoonte-gedrag maakt veranderen zo moeilijk! Gedrag is de zwakke schakel tussen plannen en resultaten. Veranderen begint bij jezelf. Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag en dus ook voor het veranderen ervan.

Aanleren nieuw gedrag

Je kunt nieuw gedrag aanleren door:

Ervaring: 'Je weet hoe fit en trots je was toen je elke dag een half uur fietste en ook nog vaak een wandeling maakte.'

ervaringen voor te stellen: Je stelt je voor hoe fit je zult zijn en hoe trots je op jezelf bent als je elke dag fietst en wandelt.

ervaringen van anderen: Je hebt van een vriend(in) gezien en gehoord hoe goed het met haar gaat nu ze elke dag beweegt.

Metten en belonen van gedrag

Gedrag dat direct leidt tot een goed gevoel voor onszelf (plezier) neemt automatisch toe en gedrag dat meteen leidt tot een vervelend gevoel voor onszelf (bijvoorbeeld pijn) neemt automatisch af. Metten en belonen hebben meteen invloed. Met name bij gedrag dat niet 'vanzelf' leuk is, is dit waardevol. Belonen van gewenst gedrag geeft veel beter resultaat dan het bestraffen van ongewenst gedrag. Vier keer vaker belonen dan straffen of dreigen is een veilige norm in het aansturen van jezelf en anderen.

Fases rond verandering van gedrag

de fase vóór het overwegen van een verandering: 'Ik fietst zelden of nooit'

het overwegen van de verandering (dromen): 'Wat zou ik trots op mezelf zijn als ik nu elke dag ging fietsen en wat zou ik me fit voelen.' Het doel is om concreet te formuleren wat je wil bereiken.

het voorbereiden van de verandering (durven): De fiets komt uit de schuur, de banden worden opgepompt en ik zet de fiets voor in de schuur klaar.

de actie (doen): Ik spring elke ochtend op mijn fiets voor 30 minuten. Beginnen met gewenst gedrag, meten en belonen.

het onderhoud (doen): Ik blijf dit elke ochtend volhouden.

Tips

- Zorg voor voldoende ruimte en overzicht als je zaken wilt veranderen.
- Formuleer je doelen en het bijbehorend gedrag concreet.
- Stress en uitputting zorgen ervoor dat je gemakkelijk terugvalt in oude, 'slechte' gewoontes.
- Zorg ervoor dat je al jouw aandacht houdt (focus) bij de verandering die je wil bereiken.
- Herinner jezelf vaak aan je eigen succesmomenten.
- Zoek actief naar mensen met wie je goed kunt praten. Bespreek de problemen en mogelijke oplossingen. Vaak ga je hierdoor anders naar iets kijken.

Technieken ter ondersteuning

- geheugensteuntjes helpen om door te zetten op moeilijke momenten. Je moet jezelf krachtig herinneren aan je voornemens wanneer dit het meest nodig is (bijvoorbeeld een foto, briefje, steentje in je zak).
- Beloon jezelf. Ga de korte termijn-frustratie van een crisismoment te lijf met een beloning die minimaal 2 tot 3 keer zo groot is.
- Countering. Actief spreken, bewegen, denken en voelen om je te verweren tegen