



Waarom gedragsverandering in je eentje niet lukt

Sommige ingesleten gewoonten gaan je in de weg zitten; je wilt ze graag veranderen. Je doet hiervoor jarenlang veel moeite. Je leest zelfhulpboeken, volgt cursussen persoonlijke ontwikkeling, doet aan sport, yoga en mindfulness, je eet gezond, noem maar op. Tijdens een cursus in een groep gaat het je prima af en voel je je super gemotiveerd. Je bent er volledig van overtuigd dat je deze oefeningen of nieuwe gewoontes ook op de lange termijn in de praktijk zal gaan brengen.

Het lukt mij toch niet!

De eerste dagen gaat het uitvoeren ervan je nog redelijk makkelijk af, maar al snel blijkt dat ondanks je goede wil de consequente uitvoering begint te haperen. Je bent je voornemen even 'vergeten' en zolang de nieuwe gewoonte nog niet is ingesleten, ga je in plaats daarvan je oude automatische leefpatroon weer volgen. Als je je bewust wordt van deze 'uitglijder', ga je jezelf in gedachten bestraffen. *"Sukkel, heb je het (weer) niet gedaan."*, *"Wat ben je toch slap."* En je neemt je voor om de volgende dag je nieuwe gewoonte weer op te pakken. Na een paar dagen vergeet je het weer, en je zelfafwijzing is deze keer nog heftiger dan de eerste keer. Je labelt jezelf als *slecht, minderwaardig, niet goed genoeg*. Je denkt: *"Zie je wel, het lukt mij toch nooit!"*

Deze reactie op jouw 'falen' heeft te maken met hoe je brein als kind al geprogrammeerd is door je opvoeders, dat je niet 100% oké bent. (Lees: 'Rotgevoel; hoe ontstaat het')

Sociaal

Neurologisch blijkt een gedragsverandering erg lastig te bereiken, doordat je langere perioden gewend was aan je oude, vertrouwde handelingen. Je brein en lichaam (je cellen) zijn hieraan 'verslaafd' geraakt. Maar is nog een reden waarom gedragsverandering zo moeilijk is en die ligt op het sociale vlak.

Gelukshormoon

Hierboven heb je gelezen hoe nieuw gedrag je wel blijkbaar wel makkelijk afgaat tijdens een cursus, in het bijzijn van andere mensen in plaats van alleen! Motivatie om vol te houden en je doel te bereiken is gedeeltelijk afhankelijk van hoeveel geluk je ervaart tijdens het veranderingsproces. Je ervaart geluk als je lichaam bepaalde gelukshormonen aanmaakt; dat doet je lichaam vooral bij interactie met anderen. Samen sporten, naar een vereniging, op familiebezoek, een praatje op straat. Met al die mensen praat je over gedeelde interesses of over meningen, waarbij je het gevoel krijgt dat je iets met ze deelt, iets gemeenschappelijks

met ze hebt. Als je alleen bent, maakt je lichaam deze gelukshormonen veel minder, waardoor je intrinsieke motivatie mist.

Alleen samen succes

Om je doel te bereiken is het dus noodzakelijk om tijdens de veranderperiode persoonlijke ondersteuning en coaching te krijgen, totdat je lichaam en brein gewend zijn aan je nieuwe gewoonte en je nieuwe gedrag is ingesleten. Je hebt dan niet het gevoel dat je er alleen voor staat, maar dat je kunt terugvallen op iemand. Naast therapie sessies heb je dus begeleiding nodig. Met hoe meer mensen je jouw veranderdoel deelt, hoe meer ondersteuning je zal krijgen. In de praktijk blijkt deze ondersteuning minimaal twee maanden nodig te zijn voordat je zelfstandig en min of meer automatisch je nieuwe gewoonte uitvoert.