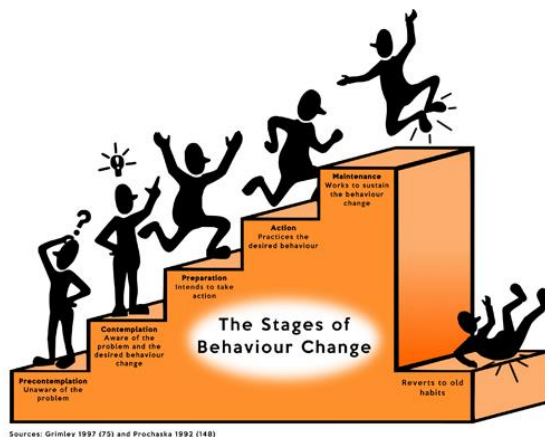


Gedragsverandering volhouden, hoe kun je dat aanpakken?



Bij het **volhouden** van gedragsverandering, draait het om het creëren van gewoontes. Het uitvoeren en volhouden van gewoontegedrag is namelijk veel makkelijker, omdat ons brein dit automatisch activeert.

Als je iets voor het eerst doet, dan moet je daar bewust bij nadenken. Hoe vaker je deze handeling uitvoert, hoe minder bewust je hiervan hoeft te zijn. Het wordt een onderdeel van je systeem en daarmee een gewoonte.

Herhaling is key

Om van een handeling een gewoonte te maken, is de voorwaarde dat het (vaak) wordt herhaald. Door de herhalingen worden de neurologische verbindingen in onze hersenen sterker.

Om een gewoonte in te slijten (bijvoorbeeld standaard een glas water drinken na het tandenpoetsen om dagelijks meer water te drinken) zijn eigenlijk drie dingen nodig:

1. Een trigger: iets dat je aanzet om bepaald gedrag te laten zien (tandenpoetsen)
2. Een routine: Het gedrag in kwestie (een glas water drinken)
3. Een beloning: De beloning van het vertoonde gedrag (kan zijn, fris/fijn gevoel)

Beloon jezelf

Bij een beloning wordt er in ons brein dopamine aangemaakt, wat ons een fijn gevoel geeft. Als deze beloning vaker volgt na een bepaalde trigger en routine, dan maakt ons brein de associatie tussen deze drie.

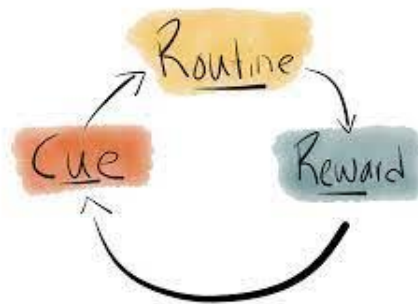
Het gevolg is dat het al bij een trigger (tandenpoetsen) zal anticiperen op de beloning (fris/fijn gevoel) die na de routine (een glas water drinken) volgt en dopamine begint aan te maken. Dit zorgt ervoor dat er steeds minder nagedacht hoeft te worden over het uitvoeren van de routine en dat het gedrag steeds meer automatisch wordt aangestuurd.

Voordat iets een gewoonte is, moet je heel bewust jezelf aanzetten tot actie. Dit kost wilskracht. Hoe groter de stap is, hoe meer wilskracht je nodig hebt.

Begin klein

Begin dus met een eerste kleine stap, die je ook vol kan houden als je op een bepaald moment wat minder motivatie hebt. Zorg dat deze kleine actie een gewoonte wordt en ga dan pas naar de volgende stap.

Hoe creëer je een gewoonte?



1. Wat is de routine?

De eerste stap is het bepalen van de routine die je wilt starten. Welk gedrag wil je graag laten zien en waarom? Als je dat duidelijk hebt, kun je ervoor zorgen dat de moeite die het kost in het begin van het creëren van je gewoonte niet te veel is. Begin klein. Als een gewoonte eenmaal is ingesleten, kun je gaan nadenken over het uitbreiden hiervan.

2. Wat wordt de trigger?

Vervolgens is het belangrijk om te bepalen welke trigger je gaat gebruiken om de routine te triggeren. Hiervoor kun je het beste iets gebruiken wat je elke dag al doet, dus een gewoonte die je al hebt.

3. Welke beloning koppel je eraan?

Denk tot slot na over de beloning, die je jezelf kan geven voor het vertoonde gedrag. Soms zit de beloning al in de routine zelf. Een voorbeeld hiervan is de dopamine die vrijkomt in je brein en je een lekker gevoel geeft als je een rondje hebt hardgelopen. Maar soms is dit niet het geval. Zoals met een voornemen om vaker de trap te nemen. In zo'n geval kun je experimenteren met beloningen die je aan je routine koppelt.