

Boek: Waarom veranderen meestal mislukt

Uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de mensen die hun leefstijl probeert te veranderen het binnen een week opgeeft. Na een jaar blijft er maar 10 tot 20 procent over die het tot dusver nog lukt. **Meer dan 80 procent van de mensen is dus niet in staat om gedragsverandering vol te houden.** Of dit nou gaat om stoppen met roken, voedzamer eten of meer sporten. Je bent dus niets meer of minder dan een gemiddeld mens als verandering bij jou niet lukt!

Stiekem vinden we onze slechte gewoonten wel fijn.

Maar waarom is het zo lastig om je leefstijl om te gooien? Het antwoord ligt volgens Martin Appelo – auteur van het boek *Waarom veranderen (meestal) mislukt* – besloten in de drie lagen van ons brein: het oudste en reflexmatige reptielenbrein, het emotionele zoogdierenbrein en de verstandige neocortex. Gedrag dat eenmaal in het reptielenbrein is ingesleten, krijg je er erg moeilijk uit. Ook al bedenk je goede redenen met je neocortex om te veranderen, de ingesleten gedragspatronen zijn erg hardnekkig en worden om de haverklap weer actief.

Daarnaast spelen psychologische en sociale mechanismen een rol. Stiekem vinden we onze slechte gewoonten wel fijn. Roken vermindert stress, chocola is lekkerder dan een wortel en we zitten liever op de bank dan op de crosstrainer. Je slechte gewoonten geven je een goed gevoel en je hebt er baat bij om ermee door te gaan, ook al weet je rationeel gezien dat het niet slim is. En vaak houdt je sociale omgeving de slechte gewoonten in stand, bijvoorbeeld door gezellig mee te roken.

Morgen begin ik echt, denk je dan. Maar hoe groot is de kans dat je dit ook echt doet?

De formule van blijvende gedragsverandering

Is het dan wel mogelijk om je slechte gewoonten blijvend te veranderen?

Jazeker! Appelo vat dit samen in de formule van gedragsverandering: $d\Delta = F(iD \times D \times iA)$. Duurzame (d) gedragsverandering (Δ) is een functie (F) van innerlijke drang (iD), discipline (D) en interne attributie (iA). Duurzaam veranderen lukt alleen wanneer je op alle drie de factoren boven de 0 scoort.

Innerlijke drang betekent dat je lijdensdruk ervaart en beschikking hebt over een alternatief. Je lijdt onder de situatie en je ziet een uitweg. Je hebt bijvoorbeeld gezondheidsklachten en je vindt worteltjes ook best lekker, dus het is makkelijk om iets meer groente te gaan eten.

Discipline gaat over je vermogen om weerstand te bieden aan eenmaal ingesleten gewoonten. Wie wil veranderen, moet zijn automatismen onderdrukken. Ook moet je nee zeggen wanneer mensen in je omgeving aandringen. Die sigaret steek je dus niet op 's avonds – ook al ben je de enige uit je vriendengroep die niet rookt.

Interne attributie is tot slot een technische term voor de combinatie van jezelf de schuld geven wanneer iets mislukt en ervan overtuigd zijn dat je het de volgende keer beter gaat doen. Zie je jouw fouten als een uitdaging waar je juist mee aan de slag kan gaan? Dan heb je kans van slagen.

Stappenplan voor blijvende gedragsverandering

Hoe ga je nu concreet aan de slag met de formule van gedragsverandering? Daarvoor heeft Martin Appelo een handig stappenplan bedacht. Neem alvast een gewoonte in gedachten waar je vanaf wilt (of juist iets wat je wilt gaan doen) en volg de stappen.

1. Stel het probleem vast

Wat wil je eigenlijk aanpakken? Stel je probleem duidelijk vast. Rook je bijvoorbeeld veel, geef je te veel geld uit, zou je voedzamer kunnen eten of beweeg je te weinig?

2. Vul de formule voor duurzame verandering in

Onderzoek je bereidheid tot verandering met behulp van de formule voor gedragsverandering. Hoe hoog scoor jij op innerlijke drang, discipline en interne attributie?

Als je rookt, bestaat je lijdensdruk bijvoorbeeld uit mogelijke gezondheidsrisico's, het geld dat je betaalt voor al die pakjes sigaretten en het gegeven dat niet-rokers je mogelijk vinden stinken. Hoeveel last heb je hiervan op de schaal van 0 tot 10? En heb je een haalbaar alternatief?

Je discipline onderzoek je door de volgende vragen te stellen:

- Welke gewoonten moet je onderdrukken of opgeven om te veranderen? En ben je daartoe in staat?
- Zijn er mensen die het vervelend vinden wanneer je stopt met roken? Bieden je vrienden je bijvoorbeeld een sigaret aan? En kun je hier weerstand tegen bieden?
- Wat zijn de voordelen en de nadelen van stoppen met roken? En wat weegt voor jou zwaarder?

Tot slot geef je een score aan je interne attributie. Waarom denk jij dat het je tot nu toe niet is gelukt om te stoppen met roken? Geef je jezelf of je omgeving de schuld? En als het je omgeving is, heb je dan invloed op de situatie?

3. Ga wel (of niet) aan de slag met de uitkomst

Op basis van je ingevulde formule voor duurzame gedragsverandering bepaal je of je wel of niet de gewoonte wilt veranderen. Wat moet er veranderen, ervaar je voldoende innerlijke drang, ga je ervoor en aan wie ligt het wanneer het tegenzit?

Stoppen met roken is erg lastig vanwege de ontwenningverschijnselen en de eventuele sociale druk, dus ga er alleen voor als je een hoge score hebt. Het is ook prima als je wilt blijven roken, zolang dat jouw bewuste keuze is.

4. Maak gebruik van je omgeving

Heb je besloten om te veranderen? Gefeliciteerd! Maar wat moet je doen als je na een tijdje weer terugvalt in oude patronen? Dit gebeurt bijvoorbeeld als je lijdensdruk minder wordt of als je toch een externe oorzaak vindt van je rookgedrag. Geen zorgen, je hebt niet gefaald, het is allemaal heel menselijk.

Mogelijk kan je omgeving je helpen om door te zetten op deze momenten. Ken je iemand die je bijvoorbeeld een documentaire over alle nadelen van roken kan laten zien of je een alternatief aanbiedt voor een sigaretje op de moeilijke momenten? Of is er zelfs iemand die boos op je wordt als je toch weer gaat roken? Maak hier gebruik van!

Verandering is moeilijk, maar niet onmogelijk

Het is moeilijk om je leefstijl te veranderen. Ons brein en allerlei psychologische en sociale mechanismen zitten ons tegen. Toch is het wel degelijk mogelijk. Maar alleen als je het echt wilt. Je denkt misschien: is dit nu alles? Het antwoord is ja: gedragsverandering is in feite heel eenvoudig. Je doet het of je doet het niet.

Dit artikel is gebaseerd op het boek *Waarom veranderen (meestal) mislukt* van Martin Appelo.



Waarom veranderen (meestal) mislukt

Hoe vaak begon je nu al aan een dieet? Hoe vaak nam je je voor om meer te bewegen, of om een betere balans te vinden tussen werk, partner en kinderen? *Waarom veranderen (meestal) mislukt* is een ontnuchterend boek voor idealisten; voor realisten is het een praktisch hulpmiddel. Dit boek ontdoet je van valse verwachtingen en stript je ideologische illusies: je stopt voorgoed met zeuren en klagen. Je laat de dingen zoals ze zijn, of je gaat er nog één keer voor. Maar dan echt!

Lees meer over dit boek [Waarom veranderen \(meestal\) mislukt | Appelo | 9789089533715 | Boom Psychologie](#)

Bron: nieuwsbrief BOOM uitgeverij [Hoe verander je je leefstijl? \(ook na Stoptober\) | Boom Psychologie](#)