

## Samenvatting boek: Dromen, Durven, Doen - Ben Tiggelaar

Gemaakt door: Nelleke Griffioen, dePassiePraktijk.nl

### 1. Bewust en onbewust gedrag

De meeste mensen houden hun voornemens niet vol, en zeker niet als het niet concreet is. *Gedrag* is de zwakke schakel tussen plannen en resultaten. Dus: bepaal heel concreet wat je vandaag moet doen om op termijn de gewenste resultaten te behalen.

Gedrag is alles wat we zichtbaar (bewegingen en woorden) en niet zichtbaar (gedachten en gevoelens), bewust (5%) en onbewust (95%) doen. Gewoontegedrag maakt veranderen moeilijk.

Bewust gepland gedrag is gedrag dat we met onszelf afspreken te doen (en dat hopelijk ook doen....).

Drie factoren kunnen een belangrijke rol spelen bij het afspreken van bewuste intenties:

- nut van het ons voorgenomen gedrag;
- mening van anderen over ons voorgenomen gedrag;
- haalbaarheid: kunnen we ons voorgenomen gedrag ook echt realiseren?

Positieve resultaten behalen op gebieden die jij belangrijk vindt, vergt bijna altijd een lange termijn investering. Dit vergt aanpassing van je bewuste én onbewuste, automatische gedrag!

### 2. Gewoontes

Een prikkel in je omgeving leidt op een gegeven moment automatisch tot gedrag, door:

- een directe ervaring (iets wat je zelf ondergaat door te doen, horen, voelen, zien e.d.)
- een fantasie (je iets proberen voor te stellen: 'Hoe zal ik dat doen', 'Hoe zal dat zijn?')
- een indirecte ervaring (iets wat je hoort of ziet van wat anderen doen)

Er zijn prikkels *voorafgaand* aan gedrag en prikkels *volgend* op gedrag.

Gedrag dat meteen plezierige gevolgen heeft, neemt automatisch toe. Gedrag dat niet leuke gevolgen heeft, neemt automatisch af. Soms kun je nog jaren last hebben van een negatieve ervaring (je hebt bijvoorbeeld ooit eens iets gegeten wat je voor de rest van je leven niet meer wilt).

Als we hebben besloten in ons leven iets te veranderen en er is verandering van gewoontes nodig, dan zul je de eerste tijd tegen je oude gevoel in moeten gaan. Dat maakt veranderen ook zo moeilijk en daarom blijven mensen graag liever in hun oude gewoontes hangen.

### 3. Straffen en belonen

Mensen hebben geen hekel aan veranderen, maar aan verliezen! (verliesaversie (=angeboren)). Verlies komt 2,5 keer zo hard aan als beloning.

Het is moeilijk om gemotiveerd te blijven zonder echt probleem. Mensen kunnen opeens gemotiveerd raken door dreiging (deadlines e.d.). De motiverende kracht van een echt probleem is een stuk groter dan de motiverende kracht van een kans. Zodra acute ernstige problemen achter de rug zijn, hebben we de neiging om op onze lauweren te rusten.

Belonen werkt vele malen effectiever op gewenst gedrag dan straffen. Belonen is goed voor de relatie (wel meteen doen na het betreffende gedrag) en het moet ook als beloning door de ontvanger ervaren worden.

Straffen werkt vaak alleen op korte termijn. En: verstoorde relaties, bevordert extrinsieke motivatie, heeft een tijdelijk effect (flitspaal-effect). Belonen-straffen heeft pas effect voor de goede relatie in de verhouding 4:1.

Dus: straffen geeft veelal korte termijn resultaten en belonen lange termijn resultaten.

### 4. Fasen van verandering

Als je echt iets belangrijks verandert in je leven, ben je daar vaak al jaren mee bezig. Stap voor stap nader je zo het moment waarop je de knoop doorhakt. Mensen gaan door een aantal fasen rond een verandering:

1. de fase voor het overwegen van de verandering;
2. het overwegen van de verandering (dromen): wat willen we en welk gedrag is daarvoor nodig?
3. de voorbereiding van de verandering (durven): moeilijke verandersituaties heel goed voorbereiden;
4. de actie;
5. het onderhoud (doen): gewenst gedrag beginnen, meten, belonen en volhouden.

Om een verandering effectief te laten zijn, moet deze aansluiten bij de fase waarin je zit. En zorg voor een balans tussen bewuste intenties en automatische neigingen. Daarnaast is het goed om je te realiseren dat je zelf leiding kunt geven aan je doelgerichte gedrag en aan de manier waarop je reageert op dingen die je niet kunt sturen.

## 5. Dromen: je richting bepalen

Word niet iemand anders, maar wees meer jezelf zoals je bent op je beste momenten.

Een besef van richting, een idee van wat je wilt en wat je wilt vermijden, is belangrijk om te bepalen wat je wilt. Het hoeft geen dichtgetimmerd plan te zijn (liever niet), maar zorg voor een richting en houd het eenvoudig. Verken je JA-gebied, verken je NEE-gebied, zet een globale richting uit en ga aan de slag!

Het is goed om het NEE-gebied te verkennen, maar voorkom dat je erin blijft hangen. Zorgen, problemen en dreigende verliezen moeten ons motiveren om tot oplossingen te komen en die oplossingen vind je het in JA-gebied.

Het JA-gebied is een optelsom van je beste momenten tot nu toe. Momenten die je ook nu nog een goed gevoel geven als je eraan terugdenkt. In het JA-gebied liggen onze mogelijkheden om ons verder te ontwikkelen; het is de basis voor ontwikkeling en groei. Daar moet je zoeken naar de oplossingen voor de problemen die vanuit het NEE- gebied op je afkomen. Vragen voor verkenning van het JA-gebied:

1. Voor welke dingen in je privéleven ben je dankbaar? Op welke momenten heb je het gevoel dat het 'klopt'?
2. Welke dingen kun je urenlang met veel plezier achter elkaar doen?
3. Voor welke dingen in de maatschappij loop je echt warm? Voor welke dingen blijf je langer op?
4. Wat zijn spirituele hoogtepunten in je leven? Op welk moment had je het gevoel dat je leven écht betekenis had?
5. Op welke momenten ervaar je waardering van mensen die je dierbaar zijn?
6. Wanneer merk je dat je ergens goed in bent? Bij welke activiteiten, klusjes of werk voel je dat?
7. Hoe zou je leven eruit zien al deze momenten geen uitzondering waren, maar regel zijn?

Als je je beste momenten op een rijtje zet, krijg je al meer gevoel voor de richting die bij jou past.

Wat zijn je belemmerende overtuigingen die je weerhouden van je wensen? Wat kun je eraan doen om deze beperkende factoren overboord te gooien?

1. Realiseer je dat deze overtuigingen ons beeld van de waarheid zijn en niet DE WAARHEID.
2. Stel jezelf de vraag of de overtuiging echt klopt. Gaat het altijd en overal op?
3. Stel jezelf de vraag of de overtuiging je ook echt helpt. Wat levert het je op?

## 6. Dromen concreet maken

Drie technieken om je dromen concreet te maken:

1. Analyseer je eigen successen uit het verleden, bijvoorbeeld op basis van je JA-gebied. Neem bij het stellen van je doelen de momenten die je hebben geïnspireerd in gedachten. Wat deed, voelde en dacht je op die momenten? Welke elementen hielpen bij het creëren van je beste momenten?
2. Ga te rade bij experts: kijk af, lees boeken, leer van anderen.
3. Redeneer en combineer: je eigen topmomenten (uit het verleden) en dingen die andere mensen doen, zijn belangrijke input voor het bepalen van je eigen gedragsvoornemens. Kies het gedrag waarvan je zeker weet dat het bij jou past.

Maak vervolgens een lijstje met voornemens en geef ieder punt een rapportcijfer op:

- a. effectiviteit (als je zeker weet dat het bijdraagt aan je doel);
- b. haalbaarheid (als je weet dat je er goed in bent en in/voor gewaardeerd wordt door anderen).

Met de voornemens die het hoogst scoren op beide criteria, maak je een vertaling naar;

- Meetbaar
- Actief (wat ga je wél doen)
- Persoonlijk gedrag (wat ga jij doen?)

Dit kun je concreet maken door te dagdromen. Voorkom woorden als: een beetje, werken aan, iets, meer, wij, beter, men, enz.

### De trap

Het einddoel heb je voor ogen. Redeneer nu terug welke acties nodig zijn om het eindresultaat te bereiken en begin altijd met iets wat je kunt. Dus stel niet meteen te hoge eisen aan jezelf, begin met iets wat binnen handbereik ligt. Daarnaast is het ook gewoon ervaring opdoen. Kies gedrag uit waarvan je denkt dat het zou kunnen helpen en houd nauwkeurig bij of het werkt. En als je weet wat je wilt en

wat je gaat doen, dan treedt er meteen een merkwaardig effect op (focus-effect). Je gaat meer kansen zien. Die kansen zijn er altijd, maar je ziet ze pas als ze betekenis voor je krijgen.

## 7. Durven: crisismomenten vooraf kennen...

Terugvallen in automatisch gedrag gebeurt meestal op crisis- en stressmomenten:

1. mensen verkennen vooraf de moeilijke stukken in hun verandertraject niet;
2. ze hebben iets te veel vertrouwen dat ze het wel redden als onderweg iets tegenzit;
3. ze hebben de vaardigheden en durf niet om door te zetten op moeilijke momenten, omdat ze zich niet (goed) hebben voorbereid.

Sommige momenten zijn bepalend voor de rest van ons leven. Wat zou het betekenen als we ons actief kunnen voorbereiden op deze momenten? Onderzoek wijst uit dat het voorbereiden van moeilijke momenten de kans op een succesvolle uitvoering van voornemens vergroot met factor drie tot vier. Anticiperen dus! Juist in de beginperiode voelen we ons onzeker en gefrustreerd. Het is gezond om af en toe bang te zijn! Dat houdt je scherp.

## 8. Durven: moeilijke momenten de baas

Het vooraf bedenken van mogelijke crisissituaties doet veel mensen vaak besluiten al niet te beginnen aan een verandering. Om moeilijke momenten de baas te blijven kun je extra prikkels toevoegen aan crisismomenten, prikkels die je helpen je voorgenomen gedrag vol te houden. Drie technieken:

1. geheugensteuntjes (die je krachtig herinneren aan je voornemens);
2. beloningen;
3. countering (= jezelf actief weren tegen tegenwerkende prikkels d.m.v. spreken, denken in beelden, bewegen of voelen om je te verweren tegen terugval in oude automatismen).

Nog meer tips:

- Vergeet niet mensen om je heen te vragen je te helpen!
- Spoor jezelf aan je eigen tijdsbesteding kritisch te analyseren, ontdek je mogelijkheden voor verbetering. Plan een vast moment op de dag voor urgente en belangrijke zaken. Dan heb je de rest van de dag meer ruimte.
- Vergeet DERK niet: Doe Eerst RotKlussen. Maak 's morgens een overzicht van je taken en begin met de stomste klus en eindig met de leukste.

## 9. Doen: vallen en opstaan

Directe ervaring bepaalt of we gedrag doorzetten of niet. Feedback op je gedrag bestaat uit twee elementen: meten en waarderen. Beloon jezelf bij goede prestaties! Drie tips om meten leuk en effectief te maken:

1. meet minimaal dagelijks op een vast tijdstip aan de hand van een eenvoudig lijstje (dat je onder handbereik hebt);
2. bepaal voor jezelf wat een prettige, stimulerende beloning is;
3. beloon niet alleen het resultaat, maar ook het gedrag!

Een coach kan je helpen met doen: feedback geven en een stok achter de deur zijn. Belangrijk is om vertrouwen te hebben in je coach. Bepaal voor jezelf wat je zoekt:

- een luisterend oor/klankbord;
- een lotgenoot/partner;
- een mentor (met specifieke kennis van de verandering waar jij in zit).

Uitstel van voorgenomen verandering kent twee redenen:

- we zijn bang voor de korte termijnfrustraties die ons nieuwe gedrag ons kan opleveren en blijven liever in onze comfortzone
- we genieten van de druk die het uitstellen oplevert

Dus: bereid je de eerste dag goed voor, zorg voor geheugensteuntjes, beloningen en countergedrag; maak er een feestje van!

## 10. Doen: doorzetten

Als je alles als leren ziet, bestaan mislukkingen niet meer.

Iedere stap in het leerproces is een test voor je motivatie. Bij alle dingen die we echt belangrijk vinden in het leven, gaan we door totdat we het kunnen. Zie je leven als een leerproces en doe soms iets wat je anders niet zou doen. Kijk of je je JA-gebied kunt uitbreiden. Een experiment levert altijd iets op: of je leert hoe het niet moet of je leert hoe het wel moet.

In de loop van het veranderingsproces kun je het dagelijkse meten terugbrengen naar wekelijks en daarna maandelijks meten. Ook het belonen kun je terugbrengen. Maar het is wel belangrijk om stil te blijven staan bij je nieuwe gedrag. Zo houd je een vinger aan de pols. Terugval kan gebeuren en dan gaat het erom hoe je er mee omgaat. 'Erger je niet, maar verwonder je!' Straf jezelf niet te hard en praat het ook niet goed. Zie het als een leerervaring. Wie eenmaal iets in zijn leven heeft veranderd, krijgt vaak de smaak te pakken. Een geslaagde verandering geeft zelfvertrouwen en motiveert om door te gaan en nieuwe doelen te stellen. Misschien wil je anderen helpen bij het realiseren van verandering.

#### **Dromen**

Ga regelmatig in je JA-gebied bewust op zoek naar je mogelijkheden voor groei en verbetering. Als je doelgerichte en concrete gedragsvoornemens formuleert, vergroot je de kans om je voornemens in praktijk te brengen.

#### **Durven**

Doorloop vooraf in gedachten mogelijke crisissituaties en verzin strategieën om toch door te zetten. Het verkleint de kans op terugval en stimuleert de durf om aan moeilijke dingen te beginnen.

#### **Doen**

Meet en beloon je gewenste gedrag, bij jezelf, maar ook bij anderen. Het werken met beloningen (in plaats van dreiging/straf) heeft ook een positief effect op je relaties met anderen.

## **Tips (op basis van ervaringsverhalen van mensen die in het boek zijn genoemd)**

### **Goed om te weten over veranderen**

- Realiseer je dat grote veranderingen nooit in één keer tot stand komen. Het is een proces van vallen en opstaan dat soms jaren kan duren.
- Echte veranderingen draaien om gedrag (niet weten, maar dóén) en kosten aandacht, tijd en energie.
- Als we denken in termen van leren (i.p.v. in slagen of falen), zullen ook vervelende gebeurtenissen ons sterker en wijzer maken.
- Je plannen waarmaken is een leerproces, gewoon door te doen.
- Sommige dingen zijn moeilijk te accepteren en kunnen niet veranderd worden. Je kunt dan de moed opgeven of opnieuw gaan denken vanuit wat er toch wel? mogelijk is.

### **Hoe weet ik wat ik wil?**

- Vaak is voor een pijnlijke verandering aanraking met de werkelijkheid nodig om echt serieus te gaan nadenken over veranderingen
- Bedenk wat je echt belangrijk vindt in je leven. Neem de tijd voor dat proces.
- Laat je leven niet bepalen door wat je denkt dat anderen van je verwachten. Maar ga het gesprek met hen aan en durf zelf keuzes te maken.
- Gebruik zowel je verstand als je gevoel als je keuzes maakt.
- Creëer voldoende ruimte en overzicht als je dingen wilt veranderen. Stress en uitputting kunnen er gemakkelijk voor zorgen dat je terugvalt in je oude gewoonten.

### **Hoe doe ik dat?**

- Veranderen begint bij jezelf. Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag en dus ook voor het veranderen hiervan.
- Richt je vooral op belonen en meten in plaats van op straffen
- Denk niet in belemmeringen, maar in mogelijkheden. Wat wil je echt? Welke stappen zijn daarvoor nodig? Doe onderzoek: hoe hebben anderen dat aangepakt?
- Stel jezelf haalbare doelen. Bepaal heel concreet wat je wel en niet wilt.
- Als je weet dat het moeilijk wordt om iets door te zetten, bereid je dan extra goed voor. Vermijd afleiding en zorg dat je je echt kunt focussen op de verandering die je wilt.
- Voorzie complicaties in je verandertraject en voorzie de oplossingen.
- Zoek mensen die in je geloven en die je willen helpen bij je veranderingen. Dat motiveert enorm. Je hebt mensen nodig met wie je afspraken maakt en die je hieraan houden, vooral als je het moeilijk hebt.
- Zoek actief naar mensen met wie je goed kunt praten. Bespreek problemen en mogelijke oplossingen. Vaak ontwikkel je daardoor nieuwe inzichten. Iedereen heeft inspiratie en aanmoediging nodig bij veranderingen.

### **Hoe houd ik het vol?**

- Volhouden is de kunst: je moet soms lange tijd je gedrag en resultaten meten om je winst te behouden (lange termijn effect).

- Belangrijke veranderingen zijn niet voor even, maar voor altijd. Ga op zoek naar een nieuwe levensstijl die bij je past.
- Blijf niet achterom kijken, maar richt je op de toekomst en begin met een schone lei.
- Herinner jezelf aan je eigen succesmomenten en wees trots op jezelf.

**Alternatief voor 'dromen, durven, doen': blijven doen wat je altijd al deed, zodat je krijgt wat je altijd al kreeg.**

Wil je dat?

