# Waarom het vaak bij goede voornemens blijft

Goede voornemens, wie kent ze niet. Een lijstje maken lukt meestal nog wel. Maar ons er ook aan houden? Hoe komt het toch dat goede voornemens vaak zo snel sneuvelen? Er zit een wezenlijk verschil tussen een rationeel voornemen en ons meer intuïtieve gedrag.

‘Een veelgemaakte denkfout is dat voor het beste resultaat het roer rigoureus om moet’

‘Beginnen is vaak het probleem niet’, start Linda van der Wal, sociaal wetenschapper en trainer/coach. Enkele jaren geleden deed ze onderzoek naar hoe het komt dat goede voornemens zo lastig te integreren zijn in ons gedrag. ‘Ons huidige gedrag is vaak het resultaat van een lange periode. Vaak hebben we met dit gedrag succes gehad. Bijvoorbeeld in ons werk, door altijd alle uitdagingen aan te gaan. En dan is het ontzettend lastig om jezelf voor te nemen vaker ‘nee’ te zeggen. Helemaal wanneer de mensen om jou heen jou zo niet kennen. Zeg je een keer nee, stuit je op onbegrip. Dan is het snel gedaan met een goed voornemen.’

**Hoe maak je dan wel een succes van een goed voornemen?**

‘Een bekende valkuil is de doel-middelverwarring. Stel, iemand begint met hardlopen. Al snel valt de motivatie weg omdat je er geen plezier aan beleeft. Je gaat er steeds meer tegenop zien. In dat geval is het middel te veel een doel geworden. Beter is dan om als doel niet het hardlopen te kiezen, maar een gezonder leven centraal te stellen. En daar dan een effectieve strategie voor te bedenken hoe je dat gaat doen. Dat kan bijvoorbeeld door gezonder te eten en door vaker de trap te nemen.’

**Daar is een sterke ruggengraat wel handig bij.**

‘Gedrag veranderen gaat niet zomaar. Een sterke motivatie scheelt al veel. Maar hoe sterk die motivatie ook is, we kennen allemaal onze zwakke momenten. De vraag is, hoe ga je daar mee om. Wat doe je als je na een lange dag werken thuiskomt en je wilt gaan hardlopen maar het regent? Heb je dan een alternatief? Bijvoorbeeld door naar de sportschool te gaan of thuis oefeningen te doen. Het helpt om vooraf al over countergedrag na te denken. Overigens komt weerstand in vele vormen voor en is het niet per se slecht. Als je een avondje op de bank zitten nodig hebt om jezelf weer op te laden, kan het heel zinvol zijn om daar soms aan toe te geven. Het kan ervoor zorgen dat je een sportschema bijvoorbeeld veel langer volhoudt.’

**Realistische doelen stellen dus?**

‘Dat is cruciaal. Als je helder hebt wat je doel is, knip je doel dan op in kleine stukjes. Een veelgemaakte denkfout is dat voor het beste resultaat het roer rigoureus om moet. Naast de vraag of dat überhaupt haalbaar is, kleven aan dat soort besluiten ook grote risico’s. Voor sommige mensen pakt het besluit om een bed & breakfast in Frankrijk te beginnen goed uit. Dat is

**Linda van der Wal**
**Functie:**
sociaal wetenschapper en zelfstandig ondernemer
**Contact:**
www.lindavanderwal.com
**Tip:**
Linda schreef een boek over goede voornemens 'Oude gewoonten, goede voornemens'

knap en mooi als het lukt. Maar in veel gevallen levert een geleidelijke verandering veel meer op. Houd daarbij rekening met je hele ecosysteem. Als je bijvoorbeeld een betere balans werk-privé wilt, bekijk dan wat je moet veranderen in je gehele leven. Benader het niet vanuit één aspect. Soms moet je op meerdere terreinen actie ondernemen. Neem mensen mee in wat je wilt. Dat scheelt enorm. Oude gewoonten zitten niet alleen ingebakken in ons hoofd, maar ook in gedrag en dus ook bij hoe mensen om je heen naar jou kijken en vervolgens hun gedrag daarop weer afstemmen.'

**Geleidelijk veranderen kost tijd. Hoe houd je de motivatie hiervoor vast?**
'Het belangrijkste is om je doel concreet en specifiek te formuleren. En om vervolgens doorlopend je doel en aanpak bij te schaven. Continu veranderen dus. Stel, je doel is om af te vallen. Als je dat eenmaal hebt behaald, kun je ervoor kiezen om een nieuw doel te formuleren. Bijvoorbeeld op gewicht blijven en minimaal twee keer in de week sporten met een vriend of vriendin. Daarmee houd je jouw doel levend en daarmee ook het nieuwe gedrag dat daarbij hoort.'

**Wat doe je als je – ondanks een helder doel en goed plan – toch vastloopt?**
'Het zit in onze cultuur ingebakken om vooral te kijken naar wat er niet is gelukt. Dat is op zich een goede eigenschap, kritisch kunnen zijn. Maar het moet niet te ver doorslaan. Kijk ook eens naar wat er wél is gelukt en stel je verwachtingen desnoods bij. In onze huidige maatschappij leggen we ons behoorlijk veel druk op. We moeten heel veel. Ik denk dat we gebaat zouden zijn bij meer geduld en liefde.'

**Iets minder perfect willen zijn?**
'Dat kan zeker helpen. Ik denk dat veel mensen – onder invloed van collega's, vrienden maar zeker ook de sociale media – last hebben van wat ik de innerlijke saboteur noem. Het is de stem in je hoofd die zegt dat je iets niet kunt, dat je niet goed genoeg bent. Het is de kunst om die stem om te vormen naar die van de innerlijke coach. Kritisch zijn is goed, maar probeer ook datgene wat positief is voor jezelf te benoemen.'