

2025 Hoe verander ik mijn ongezonde gedrag? Wat is de succesvolle aanpak?

Het duurzaam veranderen van gedrag vereist een combinatie van zelfbewustzijn, geduld, strategie en consistente actie. Gedrag veranderen is vaak een proces dat tijd kost, maar met de juiste aanpak kun je blijvende veranderingen bewerkstelligen. Hier zijn enkele stappen die je kunt volgen:

1. Wees je bewust van je huidige gedrag – bewustwording

- Het eerste wat je moet doen, is begrijpen welk gedrag je wilt veranderen en waarom. Wat is de oorzaak van het gedrag? Is het iets dat je zelf wilt veranderen, of komt de druk van buitenaf (bijvoorbeeld verwachtingen van anderen)?
- Maak een lijst van je gewoonten die je wilt veranderen en reflecteer op wanneer en waarom ze optreden. Dit helpt je om triggers te identificeren die je gedrag beïnvloeden.

2. Stel duidelijke, haalbare doelen – formuleer persoonlijke groei en ontwikkeldoelen in plaats van prestatiedoelen

- Formuleer specifieke en meetbare doelen. In plaats van te zeggen "Ik wil gezonder leven", kun je bijvoorbeeld zeggen: "Ik wil vijf keer per week 30 minuten sporten."
- Breek grote doelen op in kleinere, haalbare stappen. Gedrag verandert vaak sneller als de verandering geleidelijk plaatsvindt.

3. Verander de gelegenheid – creëer een omgeving waar de gezonde keuze de gemakkelijke keuze wordt

- Je omgeving heeft een grote invloed op je gedrag. Als je bijvoorbeeld gezonder wilt eten, zorg dan dat je gezonde voeding in huis hebt en verwerk deze in je dagelijkse routine.
- Vermijd verleidingen door je omgeving zoveel mogelijk aan te passen aan je nieuwe doelen. Dit kan bijvoorbeeld door ongezonde snacks uit huis te verwijderen of positieve invloeden van vrienden en familie te omarmen.

4. Gebruik de kracht van gewoonten – macht der gewoonte – 'tiny habits'

- Gedrag wordt vaak automatisch door gewoonten gestuurd. Wanneer je een nieuw gedrag wil ontwikkelen, probeer dit te koppelen aan een bestaande gewoonte. Bijvoorbeeld: als je elke ochtend koffie drinkt, kun je direct daarna een paar minuten mediteren om je mentale focus te verbeteren.
- Wees geduldig met het opbouwen van nieuwe gewoonten. Het kan enkele weken duren voordat een gedrag een vaste gewoonte wordt.

5. Zelfcompassie en realistische verwachtingen – train je executieve vaardigheden

- Gedrag veranderen is niet altijd makkelijk en er zullen momenten van terugval zijn. Wees niet te streng voor jezelf wanneer het niet direct lukt. Zie terugvallen als een kans om te leren en pas je aanpak indien nodig aan.
- Het helpt om te erkennen dat veranderingen tijd kosten en dat het proces zelf ook een waardevolle ervaring is.

6. Zoek steun en verantwoordelijkheid – doe het niet alleen maar samen (=omgeving)

- Zoek iemand met wie je je doelen kunt delen, zoals een vriend, collega of coach. Deze persoon kan je aanmoedigen en verantwoordelijk houden, wat vaak de kans vergroot dat je volhoudt.
- Deel je voortgang regelmatig, zodat anderen je kunnen steunen of je motiveren wanneer dat nodig is.

7. Monitor je voortgang en reflecteer regelmatig (= executieve vaardigheden)

- Houd je voortgang bij, bijvoorbeeld met een dagboek of een app. Dit maakt het gemakkelijker om te zien wat werkt en waar je misschien moet bijsturen.
- Neem regelmatig de tijd om te reflecteren: wat gaat goed, wat kan beter, en hoe voel je je over de veranderingen die je aan het doorvoeren bent?

8. Versterk positief gedrag – verdiep je persoonlijke motivatie

- Beloon jezelf wanneer je positieve stappen zet. Dit kan iets simpels zijn zoals jezelf een compliment geven, of een grotere beloning wanneer je een belangrijk doel hebt bereikt.
- De beloning versterkt de motivatie om door te gaan, wat bijdraagt aan de duurzaamheid van het nieuwe gedrag.

9. Wees consistent, maar flexibel – Benedictus – Team NL: 'orde met flexibiliteit'

- Gedrag veranderen is een proces van trial and error. Soms moet je je aanpak aanpassen of nieuwe strategieën proberen.
- Consistentie is belangrijk, maar wees ook flexibel genoeg om je strategie te herzien als iets niet werkt.

10. Leef volgens je waarden – voor het duurzaam en blijvend veranderen van gedrag

- Gedragsverandering is duurzamer als deze in lijn is met je persoonlijke waarden en overtuigingen. Vraag jezelf af hoe het gewenste gedrag je kan helpen je doelen en waarden na te streven.
- Wanneer je gedrag meer congruent is met wat je belangrijk vindt, zal het gemakkelijker zijn om gemotiveerd te blijven.