

De beste tip voor gedragsverandering

8

Rust, werk, gezondheid, relatie. Ik ken alle tips. Maar hóe zorg ik dat ik ze ook ga toepassen? Dat is al jarenlang, bij de seminars en workshops die ik verzorg, de nummer één vraag. Hoe verander ik mijn gedrag?

Een van de beste antwoorden die ik ken: zelfmonitoring. Ik leg het zo uit, maar eerst even iets persoonlijks. Iedereen heeft zo zijn zwakheden. Die van mij is onmatigheid. Als ik in een milde bui ben zeg ik: ik ben soms iets te enthousiast. Maar eigenlijk weet ik heel goed dat het een gebrek aan zelfbeheersing is. Ik kan onmatig kwaad worden, onmatig eten, onmatig werken.

Om mezelf enigszins onder controle te houden, zijn bewuste voornemens nodig, maar niet voldoende. Zo'n voornemen is: het nemen van een 'time-out' op de lastige momenten. Als ik geïrriteerd raak in een gesprek, dan wacht ik bewust met reageren en tel ouderwets tot 10 (of 20 of 30) in mijn hoofd.

Maar hoe zorg ik nu dat ik me aan dit

nobeles 'als, dan' voornemen houdt? Dat is waar zelfmonitoring om de hoek komt.

Zelfmonitoring is het bijhouden van je gedrag en/of het bijhouden van de resultaten van je gedrag. In een dagboek, op je computer, in je telefoon. Per uur, per dag, per week. De vorm die je kiest en de frequentie hangen onder meer af van het gedrag dat je wilt veranderen. Kwestie van uitproberen en regelmatig aanpassen.

Zelfmonitoring heeft een motiverend effect. Vrijwel iedereen wil na een eerste meting beter scoren. We willen progressie ervaren. In diverse wetenschappelijke studies, onder meer van de bekende Britse gezondheidspsychologe Susan Michie, is de effectiviteit van zelfmonitoring aangetoond. En onderzoekers vermoeden dat een app op je smartphone beter werkt dan het bijhouden van je gedrag op papier. Dat geldt vooral wanneer je een app gebruikt die een vorm van feedback geeft. Voorbeeld: als je je gestelde doelen niet haalt, kleuren de scores op je scherm rood in plaats van groen.

Zelf houd ik een paar gedragingen bij. Eens per dag. Al jaren. Sinds een tijdje gebruik ik daarvoor de app 'Productive' op mijn iPhone.

Waarom gedrag, waarom geen resultaten? Bij alle veranderingen moet je vanaf het begin investeren met je gedrag, terwijl de resultaten pas later komen.

Door je gedrag bij te houden zie je al snel of je goed bezig bent of dat je wellicht moet starten met iets eenvoudigers. Ook biedt het bijhouden van je gedrag je de gelegenheid om jezelf te belonen, al was het maar met een stil compliment aan jezelf. Zo houd je jezelf gaande. Voor mij werkt het. Redelijk. En dat is in ieder geval beter dan niet.

Eigenlijk heb ik in het begin een beetje gelogen. De meest gestelde vraag die ik krijg op seminars is niet: hoe verander ik mezelf, maar hoe verander ik een ander? Een collega of een partner bijvoorbeeld. Maar het antwoord is net zo oud als de vraag: om de wereld om je heen te veranderen, moet je meestal

Zelfmonitoring heeft een motiverend effect. Vrijwel iedereen wil na een eerste meting beter scoren.

eerst je eigen gedrag veranderen. Al was het maar om eerst eens te ervaren hoe moeilijk dat is.

Ben Tiggelaar