

## INHOUD

Waarom een boekje over elementaire gewoontes?	7
1 Wat zijn gewoontes en waarom doen ze ertoe?	9
2 De vier stappen van gewoontes – en dus vier kansen ze te veranderen	29
Stap 1 – Triggers. maak het zichtbaar	35
Stap 2 – Verlangen. maak het aantrekkelijk	47
Stap 3 – Actie. maak het gemakkelijk	61
Stap 4 – Beloning. maak het bevredigend	71
3 Onderhoud doen en gewoontes levend houden	81
Tot slot: de kracht van gewoontes – jouw sleutel tot succes	89
Hulpmiddelen	91
Over Meereffect	94

## WAAROM EEN BOEKJE OVER ELEMENTAIRE GEWOONTES?

In je dagelijks leven word je veelal gedreven door gewoontes, bewust of onbewust, die invloed hebben op je persoonlijke effectiviteit en op je identiteit. Inzicht hebben in hoe je gewoontes ontwikkelt, helpt je om met kleine veranderingen een groot effect te bereiken. Gewoontes in kaart brengen die je niet helpen en gewoontes ontwikkelen die jou wel helpen, is een cruciaal onderdeel van persoonlijke ontwikkeling. Gewoontes vormen de bouwstenen van je dagelijks leven, en door ze te beheersen, creëer je de mogelijkheid om dat wat je meer wilt doen ook daadwerkelijk te doen.

Er zijn veel boeken geschreven over gewoontes. Voor ons is *Elementaire gewoontes* van James Clear het meest praktische boek om systematisch aan gewoontes te werken. Het centrale idee van het boek is dat kleine systematische veranderingen grote impact hebben en doorwerken op jouw identiteit. En dat kleine veranderingen vaak makkelijker op te brengen en vol te houden zijn dan grote veranderingen. Naast het aansprekende centrale idee geeft Clear in zijn boek vier stappen die gewoontes kenmerken en biedt hij voor elke stap interventies om ze aan of af te leren. Daarmee is *Elementaire gewoontes* zowel een praktische handleiding voor gewoontevorming als een inspiratie om bewuster te leven.

In dit boekje vatten wij het centrale idee en de vier stappen van Clear samen. Daar hebben we voorbeelden en casussen aan toegevoegd uit onze eigen praktijk, *best practices* waarvan we vanuit onze ervaring met coachen en trainen weten dat ze werken. Daarnaast hebben we het reflecteren op en bijhouden van gewoontes uitgebreider uitgewerkt dan bij Clear het geval is, omdat dat in onze ervaring instrumenten zijn die je helpen duurzaam aan gewoontes te werken.

Als ervaren trainers en coaches weten we dat werken aan gewoontes een belangrijke vaardigheid is die verandering mogelijk maakt. Tot nieuw gedrag een gewoonte is, kost het moeite, daarna gaat het automatisch en op termijn wordt dat gedrag onderdeel van jouw identiteit. In de woorden van Clear:

“

*Het doel is niet om een boek te lezen.*

*Het doel is om een lezer te worden.*

Arjan Broere & Lianne Terpstra

# 1

## WAT ZIJN GEWOONTES EN WAAROM DOEN ZE ERTOE?

*In dit hoofdstuk lees je wat gewoontes zijn en waarom gewoontes zoveel invloed op jou en je dag hebben. Je leest ook waarom werken aan gewoontes makkelijker is dan proberen te veranderen door doelen te stellen of te veranderen op basis van motivatie of discipline.*

### De kracht van gewoontes

Gewoontes zijn geautomatiseerd gedrag dat nauwelijks bewuste aandacht kost. Als mens hadden we er evolutionair baat bij zuinig te zijn op energie, en nadenken kost veel energie. Nauwelijks bewust routinegedrag voorkomt dat onze hersenen zo hard moeten werken. Daarom is werken aan gewoontes een aantrekkelijke manier om gedragsverandering te realiseren.

Clear geeft dit als definitie van een gewoonte:



*Gewoontes zijn automatische handelingen die individuen regelmatig uitvoeren als reactie op specifieke prikkels. Deze gedragingen raken ingesleten door herhaling en treden vaak op zonder bewuste gedachte. De herhaling ontstaat omdat het gedrag op de een of andere manier lonend is en die beloning wil je vaker.*

Als je je nieuw gedrag eigen wil maken, dan ben je er zodra dat gedrag een gewoonte geworden is. Dan gaat het moeiteloos, zoals je zonder na te denken 's ochtends je tandenborstel pakt of je schoenen aantrekt. Als je kunt autorijden lukt het bijvoorbeeld prima om een gesprek te voeren of een podcast te luisteren terwijl je rijdt. Dat gaat automatisch. Je zou ook bekaf zijn als je elke handeling bewust en weloverwogen zou moeten doen. Totdat er iets in het verkeer je aandacht trekt en je bewust, met aandacht gaat handelen.

De kracht van gewoontes is daarmee dat je zonder na te denken, routineus dingen kunt doen: een appel eten, door het bos wandelen, tandenpoetsen. Wie aan de lopende band gewerkt heeft, kent vast het moment dat handelingen vanzelf lijken te gaan en je je aandacht vrij hebt om muziek te luisteren of wat weg te dromen. Door je hersenen even niet te belasten activeer je jouw Default Mode Network (DMN). Dit netwerk verbindt oude en nieuwe kennis, voedt het lange termijngeheugen en legt verbindingen tussen verschillende vormen van kennis. Ontspanning kan daardoor ook productief zijn.

Clear citeert gedragswetenschapper/ondernemer Jason Hreha, die het lekker compact verwoordt:

“ *Gewoontes zijn betrouwbare oplossingen voor terugkerende problemen in onze omgeving.*

Het automatische van gewoontes kan ook een keerzijde hebben. Hoe vaak klik je maar door op voorgestelde video's op YouTube, nadat je dat gezien hebt wat je wilde zien? Of wil je even iets online opzoeken en

zit je opeens gezellig te shoppen bij Bol.com? Veel van zulke handelingen zijn gewoontes. Als je dat gedrag wilt veranderen, helpt het als je je er bewust van bent hoe dat gedrag werkt.

Een gewoonte wordt een gewoonte omdat het gedrag eerder tot een beloning leidde. Een klik op een door YouTube aanbevolen video leidt meestal tot emoties. Een *swipe* op de socials leidt tot een nieuwe voorraad emotioneel geladen foto's en berichten. Een hap in een hamburger leidt tot acute smaaksensaties, variërend van zout tot zuur en zoet.

De verwachting van die beloning maakt dopamine aan, en dat motiveert je tot handelen. Het horen van een pingetje op je smartphone is de dopaminetrigger; die dopamine komt dus al vóór het zien van het berichtje los. Je zult bij het lezen van dit boek steeds zien hoe belangrijk dopamine is en hoe wezenlijk het is te voorkomen dat je door die prikkels en dopamine reflexen ontwikkelt die niet productief voor je zijn.

---

## Vergadergewoontes

In een workshop bespreken we wat er nodig is om de onproductieve vergaderingen van het team te verbeteren. Binnen enkele minuten staan er vijf zaken op de flip-over, die niet heel uniek of bijzonder zijn. Om niet te zeggen dat het vergader-basics zijn, zoals op tijd beginnen. Op de vraag waarom dat niet gebeurt, heeft niemand een antwoord. Zo gaat dat nu eenmaal. Er is heus niemand die saboteert of tegenwerkt. Twee minuten voor het begin gaat iemand

bijvoorbeeld nog even koffie gaan halen om bij de koffiemachine deelnemers te zien die ook al in de zaal hadden moeten zitten. Als ze teruglopen komt er iemand langs die uit de vergadering loopt om een telefoontje aan te nemen. Dit zijn gewoontes die on-productief zijn en die niemand echt wil. Alleen lijkt niemand het initiatief te nemen om die gewoontes op zijn minst te bespreken. Daardoor zijn de gewoontes de norm geworden, uit automatisme.

---

Zoals je in het voorbeeld van vergaderen ziet, zijn sommige gewoontes die niet-productief zijn niet per se echte keuzes. Zoals sommige mensen ook proberen te werken in een rumoerig kantoor, taken oppakken die eigenlijk gedelegeerd kunnen worden of bij een tankstation altijd iets te snoepen kopen. Het krachtige van gewoontes is dat gedrag dat een beloning oplevert snel standaardgedrag wordt, zonder bewuste *opt in*.

Daarnaast zijn die gewoontes als je ze eenmaal een poos hebt niet zo makkelijk te veranderen. Als je na het eten altijd wat op televisie rondzapt en dat gewend bent te doen, dan verbreek je zo'n krachtige gewoonte niet zomaar. Daar is soms een vurige wens of een kleine crisis voor nodig. Of iets heel praktisch: toen je tv-aanbieder een storing had, heb je een extra blokje gewandeld en dat was eigenlijk heel prettig.

Hoe beter je weet welke gewoontes je helpen en welke niet en hoe meer je dat gedrag praktisch gezien de goede kant uitstuurt, hoe fijner je dag.

## **Voor je het weet zijn keuzes gewoontes en zijn gewoontes wie jij bent**

Stel, je kijkt even in je inbox en ziet twee mailtjes met vragen van klanten. Die vragen zijn voor jou niet lastig te beantwoorden, maar kosten wat zoekwerk. Ze zullen jou zo'n 20 tot 30 minuten per stuk kosten om te beantwoorden. Je keek eigenlijk alleen in de mail om te zien of er iets urgents was, want je was van plan vandaag een projectplan te schrijven om de structuur van je team onder handen te nemen. Een taaie denkklus, waar nu nog geen deadline voor is. Lekker om eens rustig na te denken zonder druk van een deadline. Maar ja, die mails moet je toch een keer beantwoorden... Wat te doen?

De keuze om de mails af te handelen of aan het projectplan te werken is nu 50-50. Stel dat je de optie mail beantwoorden kiest, dan heb je een makkelijk klusje, plus het positieve gevoel dat je anderen helpt die positief zullen reageren en dan vermijd je even het lastige denkwerk van een project. Die beloning maakt dat als je morgen dezelfde keuze hebt, het geen 50-50-keuze meer is, maar 60-40 in het voordeel van de e-mail. Je weet hoe bevredigend de makkelijke taak is. De dag erna is het 70-30 en de week erna heb je zo vaak dezelfde keuze gemaakt dat je iemand bent geworden die makkelijke klusjes boven lastig denkwerk kiest. Het is geen echte keuze meer, want de gewoonte voor de makkelijke optie is ontstaan.

Herhaald gedrag – e-mails wegwerken in plaats van een denkklus doen – werkt door op je zelfbeeld, op je identiteit. Door herhaaldelijk dezelfde dingen wel te doen (e-mail) en niet te doen (echt nadenken)



word je de persoon die dat gedrag vertoont. Clear noemt een keuze maken iets te doen ook wel: een stem uitbrengen op een bepaalde persoon. Ga je een rondje hardlopen, dan stem je op jezelf als hardloper. Plof je op de bank met een zak chips, dan stem je op een snacker. Hoeveel stemmen heeft wie aan het eind van de week gekregen? En wat zegt dat over jouw identiteit?

Die koppeling tussen gedrag en identiteit kun je ook omkeren. Als je ergens in de rij staat te wachten, vraag je je af wat een lezer nu zou doen. Die zou de boeken-app openen en even lezen. Wat zou een ontspannen persoon doen? Die zou juist niets doen, om zich heen kijken en een beetje dagdromen.

### **Dominogewoontes: één kleine keuze die doorwerkt**

In zijn boek *The Power of Habit* stelt Charles Duhigg 'domino'-gewoontes voor. Dat zijn gewoontes die een reeks andere gewoontes in gang zetten.

Sommige gewoontes hebben impact op een groot deel van de dag. Als je 's ochtends voor de vierde keer de snooze-knop induwt en veel later opstaat dan je wilde, is de kans groot dat je je moet haasten. Door te laat op te staan kun je geen gezond ontbijt meer maken en pak je snel een suikerrijke ontbijtreep mee. Helaas ben je in je haast vergeten een boek te pakken dat je beloofd had mee te nemen en heb je jouw agenda niet gecontroleerd, waardoor je niet gezien had dat de bespreking vandaag vijftien minuten is vervroegd. Je komt gehaast binnen in een vergadering die al aan de gang is en bij het zien van je collega realiseer je je dat

je het boek vergeten bent. Gelukkig is er troost in de vorm van een suikerrijke reep.

Wie kent het niet: een dag die niet goed begint en maar niet goed wil komen? Alsof een dominosteentje een hele reeks dominostenen om tikt: een niet te stoppen kettingreactie van snoozen tot te laat zijn voor de bespreking.

Hoe beter je weet wat voor jou dominogewoontes zijn, hoe makkelijker je kunt voorkomen dat deze processen bijna automatisch optreden. Als jij weet dat een ochtend die begint met een bespreking altijd onrustig blijft, dan kun je erop aansturen geen overleggen voor 11:00 uur te hebben. Als jij weet dat een ochtendwandeling goeddoet voor de ontspanning, dan laat je de tram naar het station gaan en loop je.

### **Gewoontes als samengestelde rente**

Samengestelde rente is een financieel principe waarbij de rente op een investering of lening wordt berekend op basis van zowel het oorspronkelijke bedrag (de hoofdsom) als de reeds opgebouwde rente. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je 1000 euro spaart tegen een jaarlijkse samengestelde rente van 10 procent. Aan het einde van het eerste jaar heb je 1100 euro (1000 plus 10 procent van 1000). In het tweede jaar verdien je echter niet slechts 100 euro, maar 110 (10 procent van 1100 in plaats van alleen maar 10 procent van de originele 1000 euro). Dit proces blijft zich herhalen, en na verloop van tijd kan zelfs een kleine initiële investering leiden tot aanzienlijke rendementen dankzij de kracht van samengestelde rente.