

Patronen veranderen in 40 dagen...

Wat is het?

De grootste uitdaging bij persoonlijke ontwikkeling is het daadwerkelijk veranderen van gedrag. Een voornemen, of een afspraak, is nog geen gedragsverandering. Daar is meer voor nodig. Mensen hebben zeker 40 dagen nodig voor het aanwennen van nieuw gedrag. Zo lang duurt het om een nieuw 'pad' aan te leggen in onze hersenen. Een van de grootste valkuilen is dat we het eerder opgeven. Nog voordat we het goed en wel hebben ingesleten in ons brein, laten we het voornemen vallen. Gedurende 40 dagen blijven coachen en aanmoedigen (zelf of met hulp van een ander) werkt bijzonder effectief in het realiseren van een meer blijvende gedragsverandering.

Hoe werkt het?

De ervaring leert dat ongeveer 40 dagen volhouden voldoende is voor het aanleggen van nieuwe voorkeurspatronen. Dan zit het nieuwe gedrag redelijk goed verankerd. Gedurende die 40 dagen is oefenen cruciaal. Om dat vol te houden hebben mensen waardering, aanmoediging en succeservaringen nodig.

Aan de slag

Je kunt op verschillende manieren met het 40 dagen principe aan de slag.

- ✓ Schrijf dagelijks vijf minuten in een opschrijfboekje over momenten waarop je nieuw gedrag oefende. Noteer:
 - Welk nieuw gedrag vertoonde je?
 - Wat hielp daarbij?Doe dit puntsgewijs en zo specifiek mogelijk. Kies een vast moment waarop je dit doet. Dus bijvoorbeeld vlak voor het afsluiten of in de trein terug naar huis. Het vaste moment helpt je om er een routine van te maken.

- ✓ De tweede manier is optrekken met een collega. Probeer een buddy te vinden die jou kan ondersteunen. Dit kan een goede gelegenheid zijn om iemand uit te zoeken die je niet vaak spreekt. Zorg dat het iemand is die jouw ambitie en groei kan en wil ondersteunen.
 - Ondersteunen betekent elkaar advies geven, helpen bij tegenslagen en elkaar positief bekrachtigen: welke (kleine) stappen en successen zie je bij de ander? Het helpt om waardering en aanmoediging te krijgen.
 - Maak een wekelijkse afspraak met elkaar om de voortgang te bespreken. Deel dan je dagelijkse notities en je voortgang met elkaar.

Bij een ander....'Shaping'

Het aanmoedigen van kleine stappen vooruit noemen we 'shaping'. Bijzonder effectief. Dit principe speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol in het leren praten door kinderen. Vanaf het eerste brabbelwoordje moedigen ouders dit aan: 'daddabbrabaa' 'heel goed, mama, dat is mama.' Het gaat erom dat je de kleine successen benoemt. En aangeeft hoe dat al in de goede richting komt. Nog zonder daar veel aan toe te voegen. Het is vooral de aandacht die werkt.

De allerkleinste stap is een goede intentie. Als iemand zich wel heeft voorgenomen om te experimenteren met zijn of haar nieuwe gedrag maar dat alsnog nalaat, en er wel op kan reflecteren ('ik had natuurlijk dit of dat moeten doen') is dat al de moeite waard om te benoemen en te bevestigen ('inderdaad, je weet dus al precies wat je te doen staat, dat is winst.')

Meer lezen?

- Frijters, M. (2012). De kracht van gedachten.
- In het boek 'Van kiem tot kracht' staat het hoofdstuk 'blijvend leereffect in 40 dagen' van Smit, Pillen en Tjepkema.