

## Controle over je wil, waarom kan jij wat ik niet kan?

Bron: nemokennislink.nl, auteur Minke Bakx, februari 2018

Goede voornemens voor het nieuwe jaar: de meeste mensen hebben ze, maar slechts de helft houdt deze goede voornemens vol. Waarom kan de één ineens van die snoeppot afblijven terwijl de ander nog steeds niet naar de sportschool gaat? Moderator Desiree Hoving sprak met drie experts over vastgeroeste gewoontes en doelen behalen.

Het is half acht als de eerste mensen binnendruppelen. Om acht uur begint het programma pas, maar iedereen is erg op tijd. Opvallend is ook het wisselende publiek: studenten en ouderen, vrienden en stelletjes, iedereen is benieuwd naar dit onderwerp. Eenmaal boven gekomen klinkt bij veel mensen verwondering over het mooie uitzicht vanaf de bovenste verdieping van NEMO. Op het moment dat de sprekers binnenkomen zijn alle stoelen bezet en is de zaal goed gevuld.

De avond begint met drie stellingen om de aanwezigen te testen op hun kennis over goede voornemens, gewoontes en zelfbeheersing. De zaal is het meestal met elkaar eens, maar de stelling 'als je wilt stoppen met roken dan kun je het beste verhuizen' is een ander verhaal. Er ontstaat geroezemoes en het is duidelijk dat de meningen in de zaal verdeeld zijn. De stelling blijkt te kloppen, een nieuwe omgeving kan helpen om van je gewoontes af te komen.

### Gewoontedieren

Vana Hutter, bewegingswetenschapper aan de Vrije Universiteit Amsterdam en onderzoeker naar het gedrag van topsporters, geeft een voorbeeld. Normaal gesproken zijn de Olympische Spelen erg stressvol voor een sporter, vooral de eerste keer. Dit komt door de nieuwe omgeving en situatie waarin de sporter zich ineens bevindt. Waar andere sporters vaak heel erg afgeleid kunnen zijn tijdens hun eerste Olympische Spelen, lijken de Nederlandse schaatsers hier minder last van te hebben.

"In Nederland hebben we erg veel goede schaatsers, waardoor de weg naar de Olympische Spelen toe al erg stressvol is. De schaatsers zijn hierdoor al heel geoefend in presteren en pieken op het juiste moment", vertelt Hutter. Voor onze schaatsers is het omgaan met stress al een gewoonte geworden, waardoor ze de nieuwe situatie tijdens de Olympische Spelen ook beter de baas zijn.

Topsporters zijn bij uitstek gewoontedieren, nog erger dan de rest van ons. Hutter legt uit dat topsporters zich helemaal overgeven aan alle processen die horen bij hun sport. Door een gewoonte te maken van vervelende dingen zoals conditietraining of een streng eetschema hoef je nooit meer de discussie met jezelf aan te gaan en hoort het er gewoon bij. Net zoals tandenpoetsen. Die gewoontes werken in hun voordeel.

### Vastgeroest in je brein

“Laat ik vooropstellen dat we allemaal gewoontedieren zijn: we vinden het lastig om vastgeroeste gewoontes te doorbreken”, vertelt Sanne de Wit, psycholoog en onderzoekster bij *the Habit Lab* van de Universiteit van Amsterdam. Veelal zijn dit slechte gewoontes zoals snoepen, te veel op je telefoon kijken of altijd te laat komen. Hoe kun je daar vanaf komen? In plaats van een slechte gewoonte vervangen, kun je het beste een nieuwe gewoonte starten.

Dit heeft te maken met de werking van onze hersenen. Bij een nieuwe activiteit wordt een ander deel van de hersenen actief. De koppeling met de slechte gewoonte wordt als het ware verbroken. Onderzoek van De Wit wijst uit dat de ene persoon wel beter is in het aanleren van nieuwe gewoontes dan de andere, maar uiteindelijk vallen we allemaal terug op ons aangeleerde gedrag.

Vanuit de zaal komt de vraag of leeftijd hierin een rol speelt. “Met veroudering zien we dat mensen nog sterkere gewoontedieren worden en de hersengebieden minder flexibel. Als je ouder wordt, wordt het lastiger om gewoontes af te leren”, antwoordt De Wit.

Het werkt ook beter om een concreet plan te maken, dan een vage doelstelling te hebben. ‘Ik wil vaker sporten’ is een heel vaag doel, terwijl ‘ik ga voortaan iedere woensdagochtend een rondje hardlopen’ veel duidelijker en concreter is. Voor een nieuwe gewoonte is het belangrijk om te denken in kleine stappen die concreet en duidelijk zijn. Dan kun je ook minder makkelijk een smoesje bedenken om af te wijken van je plan.

Eerst een sterke geest, dan de rest

Acht op de tien Nederlanders en een kwart van de gasten deze avond maakt ieder jaar weer goede voornemens om van slechte gewoontes af te komen. Maar heeft dit wel nut? Voordat je een doel voor jezelf stelt is het eerst belangrijk om gelukkig zijn met jezelf. Aan het woord is Wouter de Jong. Hij schreef het boek *Mindgym* en geeft mentale trainingen en vertelt vanavond over het belang van een sterke geest.

“Als je mindset is ‘ik ben niet goed genoeg met dit gewicht’ en na een maand sporten pak je weer die bonbon, dan krijg je het ‘what the hell’-effect”. De Jong doelt hiermee op het laten varen van je doel en al je goede voornemens, omdat je het toch niet kan. Door je geest te trainen en te werken aan zelfcompassie kun je dit volgens hem voorkomen. Zelfcompassie is vooral: jezelf leren accepteren zonder dat je aan bepaalde voorwaarden moet voldoen.

Strategie is de sleutel

Hutter benadrukt dat niet het doel zelf de sleutel naar succes is, maar het pad ernaartoe. Je moet een pad uitstippelen en een strategie kiezen waarvan je weet dat het voor jou haalbaar is. Je kunt of *cold turkey* stoppen met vlees eten zoals wordt gesuggereerd door een gast, of juist langzaam afbouwen en alleen nog in het weekend alcohol drinken en roken zoals een andere man uit de zaal doet. Door het beoogde pad voor je te zien kun je bedenken of dit voor jou succes zal hebben.

Het voorbereiden van zo’n strategie kan ook helpen bij onvoorziene omstandigheden, zoals voor topsporters na hun topsportcarrières. Uit onderzoek blijkt dat sporters die al concrete plannen

hebben en zich voorbereiden op die stap, een betere toekomst hebben dan sporters die abrupt moeten stoppen. Een plotselinge beëindiging van hun carrière door bijvoorbeeld een blessure kan ertoe leiden dat ze vervallen in slechte gewoontes zoals drugsgebruik en gokverslaving.

“Er is niet één succesformule, voor iedereen werkt het op een andere manier”, eindigt De Wit. Er wordt instemmend geknikt door zowel Hutter als De Jong en vele anderen in de zaal. Iedereen moet zijn eigen route vinden naar nieuwe gewoontes en strategieën om een doel te behalen. Dit blijkt wel uit de vele vragen en opmerkingen uit het publiek, waarvan een groot deel vanavond helaas nog onbeantwoord blijft.

Dit artikel is een publicatie van **NEMO Kennislink**.