



7

GEWOONTEVORMING IN STAPPEN

1 Snappen

Gedrag verbeteren begint bij het snappen van het gedrag dat je wilt veranderen. Zoek informatie op over het gedrag dat je wilt veranderen.

2 Trigger

Gewoonten zijn gedragingen die automatisch in gang worden gezet door triggers die een koppeling hebben gevormd met het gedrag. Dit zijn bijvoorbeeld dingen in je omgeving, notificaties, dagen/tijdstippen of ander gedrag. Kies een passende trigger uit als je een gewoonte wilt vormen. Begrijp wat je gedrag triggert als je een gewoonte wilt doorbreken.

3 Actie

De actie is het gedrag dat je wilt veranderen. Beschrijf het met gedrag (sporten), niet het resultaat (afvallen). Wees realistisch, concreet en begin met eenvoudig gedrag.

4 Pluim

Koppel het gewenste gedrag aan een beloning. In een ideale situatie is het gedrag zelf belonend. Beloon anders jezelf tijdens of zo snel mogelijk na het gewenste gedrag.

5 Plan

Schrijf op hoe je het gedrag exact gaat uitvoeren in de vorm van een 'als... dan' plan. Als de [trigger] zich voordoet, dan ga ik [actie] en krijg ik [pluim].

6 Evalueren

Houd bij of je je aan je plan houdt. Gaat het vaak mis? Probeer dan de trigger beter te laten opvallen in je omgeving, maak de actie eenvoudiger, of probeer andere beloningen.

7 Neem de tijd

Gedrag verbeteren kost tijd. Een gewoonte aanleren/verbeteren duurt gemiddeld 66 dagen.

HET PROCES VAN GEWOONTEVORMING

www.leergewoonte.nl

© 2024 LeerGewoonte

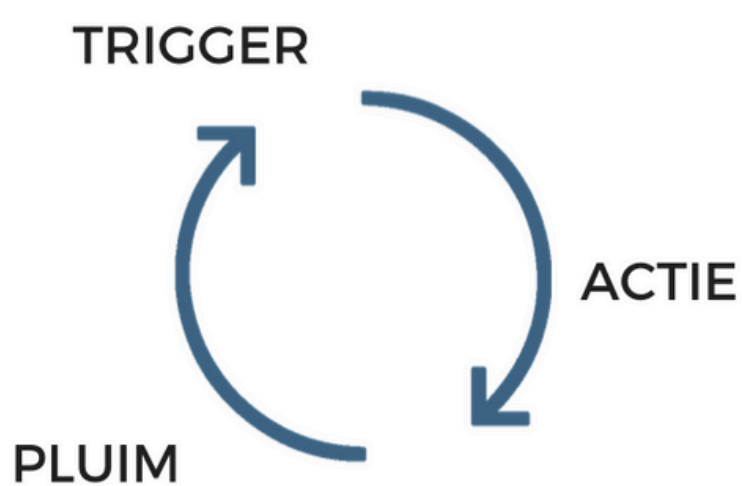


Gewoontevorming is het fundament van succesvolle gedragsverandering. Om gedrag te kunnen veranderen moet je eerst snappen hoe gewoontevorming werkt

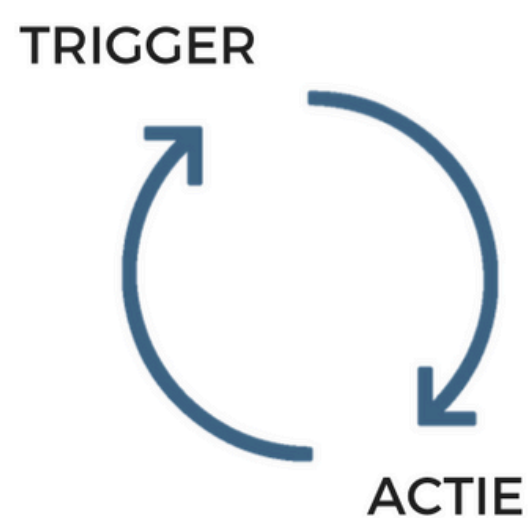
Gewoontes zijn kleine beslissingen en acties die je elke dag maakt. Ten minste 50% van ons gedrag wordt bepaald door onze gewoontes.



GEWOONTEVORMING



GEWOONTE



Bij het aanleren van een gewoonte is motivatie in het begin heel belangrijk. Naarmate gedrag herhaald wordt is er steeds minder motivatie nodig. Uiteindelijk wordt een gewoonte automatisch getriggerd, zelfs als er geen motivatie is.

66

Het duurt gemiddeld 66 dagen voordat gedrag geautomatiseerd is.

Prefrontale cortex



Basale ganglia

Dit zijn belangrijke hersengebieden die betrokken zijn bij gewoontevorming

DE KRACHT VAN GEWOONTES



Vereist geen aandacht



Betrouwbaar



Onafhankelijk van motivatie



Moeilijk te doorbreken

KIJK VOOR MEER INFO OP WWW.LEERGEWOONTE.NL