

**MET
GRATIS
TEST**

Ben Tiggelaar

over verandering en persoonlijke groei

Waarom houden we de meeste veranderingen niet vol?

Wat bepaalt 95% van je gedrag (zonder dat je het merkt)?

Hoe ontwikkel je met succes nieuwe, effectieve gewoontes?



www

VOLGENDE →

Waarom veranderen?



Gedrag is dé schakel tussen plannen en resultaten

Verandering is een onvermijdelijk element in ons leven. En in organisaties is het een onmisbaar element, schreef de Amerikaanse managementdenker Warren Bennis.

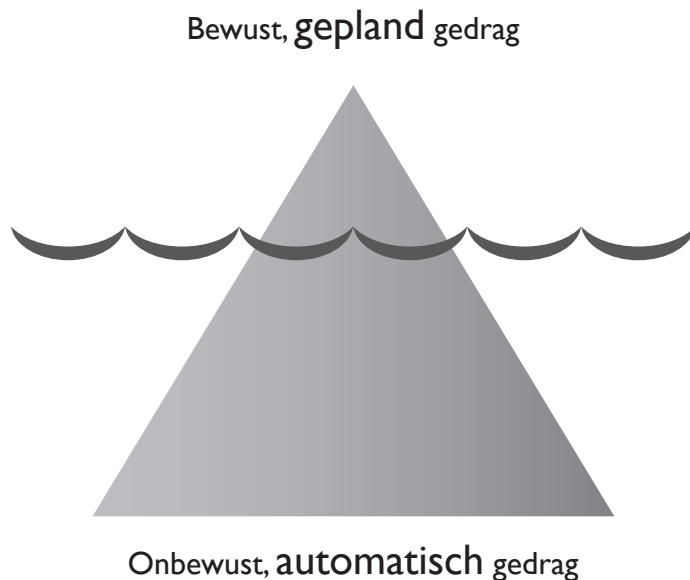
Verandering hoort bij de mens. In onze samenleving staan we voor grote uitdagingen als vergrijzing, individualisering en welvaartsbehoud. In bedrijven hebben we te maken met onderwerpen als globalisering, toenemende concurrentie en een grote behoefte aan ondernemerschap en innovatie. En op individueel niveau maken we ons meer zorgen dan ooit om onze gezondheid, onze relaties, ons werk en onze persoonlijke groei.

Bij al die veranderingen speelt gedrag een centrale rol. Met name je eigen gedrag. Gedrag is namelijk dé schakel tussen plannen en resultaten. En in alle gevallen zul je eerst je eigen gedrag moeten 'managen,' voordat je invloed kunt uitoefenen op anderen.

Soms kun je letterlijk moe worden van alle veranderingen die er plaatsvinden. En natuurlijk is niet iedere verandering een verbetering. Maar voor iedere verbetering is wel een verandering nodig. Daar valt niet aan te ontkomen.

Daarom is het belangrijk om inzicht te hebben in de werking van je eigen gedrag en dat van anderen én kennis van effectieve technieken voor doelgerichte zelfsturing en beïnvloeding. Ik zal het uitleggen...

Veranderen is moeilijk



Er zijn twee soorten gedrag: bewust, gepland gedrag (5%) en onbewust, automatisch gedrag (95%).

Van alle mensen die beginnen met een persoonlijke verandering, valt meer dan 80% binnen twee jaar weer terug in oude gewoontes. Voor veranderingen in bedrijven zijn de cijfers vergelijkbaar. Hoe komt het dat zoveel veranderingen mislukken? Enkele antwoorden uit gedragspsychologisch onderzoek.

1. We kijken teveel naar resultaten en te weinig naar gedrag. We kennen de eindbestemming, maar benoemen niet duidelijk welke dagelijkse kleine stappen we moeten zetten.
2. We richten ons op bewust, gepland gedrag dat naar schatting slechts 5% van het totaal vormt. Maar liefst 95% van ons gedrag verloopt onbewust, automatisch en wordt gestuurd door omgevingsfactoren.
3. Iedere verandering betekent een kans op verlies, in ieder geval van oude zekerheden. Uit onderzoek blijkt dat een verlies ons minimaal twee zo hard raakt als een vergelijkbare winst.
4. We zijn ongeduldig, werken ongestructureerd en ongefaseerd. Veranderingen hebben echter juist tijd nodig. Mensen gaan door verschillende fasen voordat ze er 'klaar' voor zijn.

Hoe dan wel? Dromen, Durven en Doen!

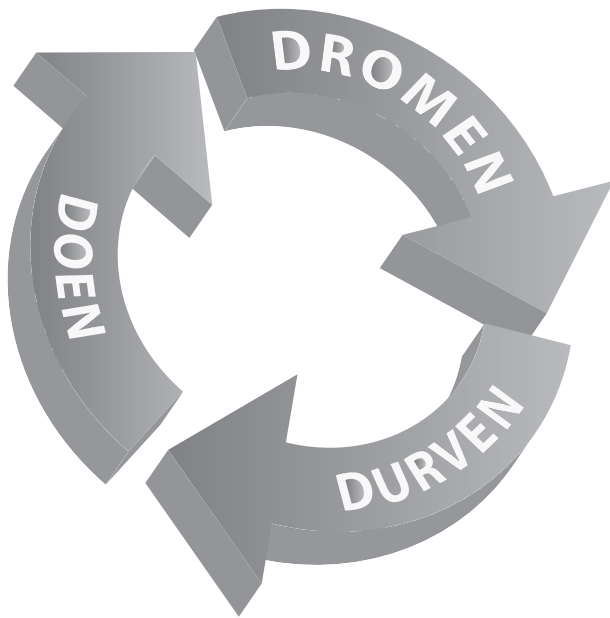
Het ware doel van onderwijs is niet kennis, maar actie, zei de Britse filosoof Herbert Spencer.

Veel veranderingen mislukken, dat is een feit. Maar er zijn ook mensen die het wél lukt om belangrijke, positieve veranderingen te realiseren. Alleen of samen met anderen. Thuis of op het werk. De vraag is: wat kunnen we van deze mensen leren en wat dóen we vervolgens met die kennis?

De technieken die succesvolle veranderaars gebruiken, kunnen we indelen in drie stappen: dromen, durven en doen.

- *Dromen*, de eerste stap, draait erom dat we doelgerichte en concrete gedragsintenties formuleren.
- Doel van de tweede stap, *durven*, is om de moeilijkste verandermomenten gedegen voor te bereiden. Zo voorkomen we terugval in oude, ineffectieve gewoontes.
- De derde stap is *doen*. Bedoeling is om het gewenste gedrag te beginnen, te meten, zonodig te belonen en vol te houden.

In deze drie stappen combineren we bewezen inzichten die betrekking hebben op ons bewuste geplande gedrag én ons onbewuste automatische gedrag. Als je alleen mooie intenties vormt, maar niets verandert aan de dagelijkse omgeving waarin je functioneert *-en daarmee aan je automatismen-* is de kans op veranderversucces heel gering. Je zult altijd beide moeten doen: én werken aan je voornemens én zorgen dat de omgeving waarin je leeft en werkt het gewenste gedrag niet automatisch afremt, maar juist bevordert.



Stap 1: dromen



We besteden vaak te veel tijd aan het NEE-gebied in ons leven en te weinig tijd aan het JA-gebied.

We kunnen dromen vanuit de negatieve ervaringen die we hebben, ons NEE-gebied. Die negatieve ervaringen leren ons de noodzaak van bepaalde veranderingen. En we kunnen dromen vanuit de positieve ervaringen die we hebben, ons JA-gebied. Die vormen de bouwstenen voor positieve verandering en groei.

Vaak krijgt de negatieve kant meer aandacht dan de positieve. Dat maakt ons passief en moedeloos. Door te focussen op die zaken waar we wél goed in zijn, mobiliseren we juist onze kracht.

Het doel is om meer jezelf te worden

Het geheim van zelfsturing, verandering en groei, draait om het herkennen van onze uit-zon-der-lijk goede momenten en het stelselmatig werken aan het creëren van meer van zulke ervaringen. *Het gaat er dus niet om dat je iemand anders wordt. Het gaat erom dat je meer jezelf wordt, zoals je nu al bent op je beste momenten.*

Daarvoor is het nodig om ons eigen gedrag dat bijdroeg aan deze positieve momenten zeer concreet te omschrijven: meetbaar, actief en persoonlijk (M.A.P.).

Stap 2: durven



De meeste mensen die beginnen aan een verandering, vallen weer terug in oude gewoontes. Maar niet 'zomaar'. Deze terugval treedt bijna altijd op tijdens crisismomenten die we vaak al lang van tevoren konden zien aankomen.

Crisismomenten waarin je de afkeuring ervaart van anderen. Of momenten waarop je het veel te druk hebt met andere zaken. Met name stress en uitputting zijn factoren die kunnen zorgen voor terugval in oude, ineffectieve gewoontes.

Er is gelukkig iets aan te doen. Onderzoek laat zien dat het actief anticiperen op crisismomenten zeer effectief is. De kans op doorzetten neemt hierdoor toe met een factor drie tot vier.

Hoe kun je dan doorzetten op moeilijke momenten? Drie technieken:

1. Geheugensteuntjes helpen om door te zetten op moeilijke momenten. Je moet jezelf krachtig herinneren aan je voornemens wanneer dit het meest nodig is. Bijvoorbeeld met plakkertjes en aantekeningen in je agenda of een sticker op de koelkast.
2. Beloningen helpen ook. Ga de korte termijn-frustratie van een crisismoment te lijf met een beloning die minimaal twee tot drie keer zo groot is. Dat maakt het aantrekkelijk om tóch door te zetten.
3. Countering is de derde techniek die effectief is op crisismomenten. Actief spreken, bewegen, denken en voelen om je te verweren tegen terugval in oude automatisen. Maar ook het nemen van een time-out helpt. Belangrijk is vooral dat je een gedragsalternatief verzint voor het volautomatisch terugvallen in oud gedrag.

Onderzoek laat zien dat
het actief anticiperen
op crisismomenten zeer
effectief is

Stap 3: doen!



1. eerst luisteren naar de ander voor ik zelf begin te praten, bij elk gesprek

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

2. iedere ochtend voor 11.00 uur minimaal tien minuten actief bewegen

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

3. alleen dingen plannen in mijn agenda die écht belangrijk zijn

ma	di	wo	do	vr	za	zo	score

Houd de lijstjes voor gedragsmeting duidelijk en eenvoudig.

Mensen leren vooral door directe feedback. Daarom moeten we ons nieuwe gedrag meteen vanaf het begin meten en noteren. Let wel: het gedrag, niet de resultaten. Resultaten komen doorgaans pas later.

Een paar tips op het gebied van 'doen':

1. Uitstelgedrag kunnen we voorkomen door onze start goed voor te bereiden. Als het niet 'vanzelf' leuk is om te beginnen, máák het dan leuk met beloningen.
2. Denk niet in termen van slagen of falen, maar in termen van leren. Als je je doelen écht belangrijk vindt, kun je niet mislukken, maar alleen leren onderweg.
3. Vaak zullen we ons gedrag langere tijd moeten blijven meten om nieuwe gewoontes te vormen en terugval te voorkomen. Een jaar of langer is geen uitzondering.
4. Geslaagde veranderingen werken stimulerend. Wie gemotiveerd raakt om vaker de drie stappen toe te passen, dromen, durven en doen, krijgt meer grip op zijn leven.

Aan de slag



Wie eenmaal iets in zijn leven heeft veranderd, krijgt vaak de smaak te pakken. Een geslaagde verandering geeft zelfvertrouwen en wekt de motivatie om dóór te gaan en nieuwe doelen te stellen.

Ook kun je de behoefte gaan voelen om andere mensen te helpen bij hun veranderingen. Om je eigen ervaring en inzichten te delen met iemand die nog vóór een verandering staat.

Laten we de drie stappen nog even samenvatten:

Dromen... Het is een goede gewoonte om regelmatig bewust op zoek te gaan in je JA-gebied naar mogelijkheden voor groei en verbetering. En door doelgerichte en concrete gedragsintenties te formuleren vergroot je de kans om voornemens in de praktijk te brengen enorm.

Durven... Het is een goede gewoonte om mogelijke crisissituaties vooraf in gedachten te doorlopen en strategieën te verzinnen om tóch door te zetten. Dat verkleint de kans op terugval en stimuleert bovendien de dúrf om aan moeilijke dingen te beginnen.

Doen... Het is een goede gewoonte om nieuw, gewenst gedrag bij te houden en te belonen. Bij jezelf, maar ook bij anderen. Het werken met beloningen in plaats van dreiging of straf heeft bovendien een positieve invloed op je relaties met anderen.

De drie stappen die centraal staan in dit ebook staan ook centraal in het boek *Dromen Durven Doen* van Ben Tiggelaar. *Dromen Durven Doen* presenteert een realistische en praktische aanpak die ook echt werkt. Daarnaast bevat het boek ook nog eens 9 inspirerende verander verhalen van echte mensen. Ga jij ook van dromen naar doen?

Dromen Durven Doen
presenteert een realistische
en praktische aanpak die
ook echt werkt

Over het boek



- Waarom houden we de meeste veranderingen niet vol?
- Wat bepaalt 95% van je gedrag (zonder dat je het merkt)?
- Hoe ontwikkel je met succes nieuwe, effectieve gewoontes?
- Iedereen heeft dromen op het gebied van werk, relatie, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling...
- Maar wat is er nodig om de stap van dromen, naar durven en - uiteindelijk - doen te zetten? Wat zijn de geheimen van échte, blijvende verandering?

Ben Tiggelaar geeft heldere antwoorden. Gebaseerd op actuele psychologische inzichten, praktische ervaring én persoonlijke verhalen van mensen die - met vallen en opstaan - hebben geleerd om leiding te geven aan zichzelf.

[Bestel Dromen Durven Doen nu online](#)

Wat andere zeggen over Ben Tiggelaar en zijn boeken

“Dit boek past perfect naast de ‘7 eigenschappen.’ Ik begrijp eindelijk hoe ik de verandering die ik wil, ook echt kan gaan bereiken.”

“Eindelijk enkele stappen verder dan veel andere goeroes... Ben Tiggelaar legt op een

leuke manier keihard de pijnpunten bloot van persoonlijke gedragsverandering.”

“Dit boek heeft mij geholpen het gedrag van andere te begrijpen, en het heeft mij ook veel inzichten in mijn eigen gedrag geven.”

“Ben Tiggelaar inspireert mensen. Hij combineert theorie en praktijk op een hele professionele wijze.”

“Na het lezen van dit boek kun je nog maar één ding doen: mouwen opstropen en je dromen achterna!”

Over Ben Tiggelaar



Drs. Ben Tiggelaar (1969) is onafhankelijk onderzoeker, schrijver en trainer. Zijn passie: mensen helpen hun dromen om te zetten in actie. Hij werkt vanuit eigen praktijkonderzoek, een plezierig gevoel voor entertainment en een gedegen achtergrond in gedragswetenschap. Vanaf 2000 veroverde Ben met maar liefst drie verschillende boeken de nummer één-positie in de top 10 van management bestsellers.

Ben's boek *'Dromen Durven Doen'* helpt je bij het managen van de lastigste persoon op aarde: jezelf. Een uitstekend startpunt om je dromen te gaan realiseren.

'Dromen Durven Doen' verkocht meer dan 150.000 exemplaren: een unicum voor een managementboek! Ook zijn columns in *Intermediair* en ondernemersvakblad *De Zaak* worden veel gelezen en hooggewaardeerd.

Naast schrijver is Ben een begenadigd en veelgevraagd spreker. Ben verzorgt zowel open seminars als in-company seminars.

Voor meer informatie: www.tiggelaar.nl

Stuur dit e-book door!

Voel je vrij om dit e-book op je blog te zetten of het te e-mailen naar mensen waarvan jij denkt dat ze er iets aan hebben. Alvast bedankt. Je mag dit e-book niet veranderen en je mag er geen geld voor vragen.

Copyright

Het copyright van dit e-book behoort volledig toe aan Ben Tiggelaar & Company.

NIEUW: Ontdek binnen enkele minuten hoe goed jij bent in het omgaan met verandering. Klik op de knop rechts en doe de Dromen, Durven, Doen-test!

GRATIS DDD-test!



WWW



10 / 10