



## Goede voornemens

**O**p het moment dat u dit leest, is de kans groot dat een deel van uw voornemens zijn doorgeschoven naar volgend jaar. Misschien zijn zelfs uw schuldgevoelens daarover inmiddels ook al verdwenen.

We weten allemaal hoe het vaak gaat. We willen afvallen, meer gaan sporten, gezonder eten. Op 4 januari zijn we weer teruggevallen in het gedrag van eind december. Hoe kan dat nou? We wilden het toch zo graag?

We weten best dat sporten en gezond eten enorm belangrijk zijn. Maar ja, de daad bij het woord voegen is lastig. Onze hersenen staan regelmatig niet aan onze kant. Onze oudere hersendelen zijn over het algemeen gericht op korte termijn bevrediging (ik wil nu een wijntje). Terwijl de hogere hersendelen meer bezig zijn met de lange termijn (ik wil fit en gezond de zomer in). Het probleem is dat we deze tweestrijd vaak aangaan zonder goed uitgewerkt plan.

Een groot deel van onze dagelijkse activiteiten komt niet voort uit een bewuste beslissing, maar uit gewoonten. Inmiddels begrijpen wetenschappers steeds beter hoe gewoonten ontstaan en hoe we ze kunnen veranderen.

Om een gewoonte te kunnen veranderen, is het raadzaam om onze 'gedragsslussen' eens goed onder de loep te nemen. Dat wil zeggen; kijk eens goed wat de prikkel is om iets te doen, welke routine daarop volgt en wat de uiteindelijke beloning is. In mijn geval; tijdens het koken in het weekend is het wel zo gezellig om alvast een klein glaasje wijn te drinken. Heerlijk. Het volgende glaasje volgt dan bij het eten. Dat wilde ik in het nieuwe jaar eigenlijk niet meer doen. Op dag 5 was het voornemen al gesneuveld, want weekend en vrienden op bezoek!

Mijn prikkel is: koken. De beloning is dan al een beetje te proeven van het eten en het fijne rozige gevoel van een glaasje wijn. De automatische handeling die ik gedachteloos uitvoer al roerend in de pannen is duidelijk. Wijn glas pakken, kurk van de fles en slok. Het alternatief zou kunnen zijn om twee glazen water met limoensap te drinken.

Zo hebben we allemaal gewoontes waar we graag vanaf zouden willen. Makkelijk is gedragsverandering niet, maar het kan wel. Vooral als we de verandering plannen en specificeren. Zeg dus niet 'ik wil afvallen'. Maar zeg 'in maart ben ik 3 kilo kwijt en dat doe ik door op maandag en woensdag te gaan sporten'. En door de komende 4 weken geen koekjes in huis te halen maar appels. Maar ook door je bewust te zijn wat de obstakels zijn. Als je weet wat er mis kan gaan, moet je een alternatief bedacht hebben.

Richard Thaler, gefascineerd door menselijk gedrag, won vorig jaar de Nobelprijs voor de economie. Zijn advies om goede voornemens wel vol te houden: ben realistisch en kijk eerlijk naar je eigen gedrag. Bedenk dat we maar een beperkte hoeveelheid wilskracht hebben. In ons brein woedt een constant conflict tussen de korte termijn en lange termijn. Behoeftes op korte termijn (vaak een automatische handeling) komen niet overeen met ons doel op lange termijn.

Zorg er daarom voor, zegt Thaler, dat we ook onze omgeving veranderen. Want de omgeving speelt in ons gedrag een veel grotere rol dan we denken. We moeten onze omgeving zo inrichten dat het gemakkelijker wordt om het gewenste gedrag te bereiken.

Dus geen wijnglazen in de keuken. Wijnflessen in de kelder. Spa en limoentjes binnen handbereik. Thaler noemt dit 'nudges' een soort van kleine duwtjes in de rug.

Mijn eigen voornemens voor het komende jaar hebben minder met gedisciplineerde voornemens te maken. Mijn wens is bewuster om te gaan met tijd en meer dingen te doen met mensen die me energie geven.

Want tijd en een liefdevolle omgeving is ons meest waardevolle bezit.

Daniëlle Freude-Hellebrand