

## REEKS VITALISEREND LEIDERSCHAP (4)



Katharina Mullen van BeVital.eu zet zich in voor vitale organisaties: de gezonde weg naar samen duurzaam presteren én gelukkig leven  
katharina.mullen@BeVital.eu

# HOE GEWOONTES ONS KUNNEN MAKEN EN BREKEN

*Gewoontes zijn een efficiëntie-vinding van de hersenen. Het streven van de geest naar doelmatigheid betekent dat taken die herhaald worden, veranderen in gewoontes – geleerd niet aangeboren. Gewoontes gebeuren zonder na te denken, daardoor komt denkkracht en wilskracht vrij voor andere uitdagingen. Dit mechanisme heeft immense voordelen omdat het veel energie bespaart.*

Een gewoonte is regelmatig terugkerend gedrag waarvoor niet telkens een nieuwe beslissing nodig is, ze wordt getriggerd door een context of ervaring en verworven door frequente herhaling. Gewoontes vereenvoudigen je leven: ze gebeuren moeiteloos omdat je ooit hebt besloten dat het belangrijk is: High impact – low energy. Dit betekent bevrijding van capaciteit – wilskracht, discipline, focus, aandacht – en onze mentale vermogens inzetten voor probleemoplossing en innovatie. Gewoontes zijn nuttig voor effectiviteit en productiviteit én prettig omdat er minder foutkansen zijn en een handeling automatisch goed loopt zonder te vermoeien. De vertrouwdheid met een gewoonte betekent dat we de handelingen gemakkelijk kunnen uitvoeren onder stress, we functioneren op ‘automatische piloot’.

## HOE GEWOONTES VERANDEREN

Voor verandering van een gewoonte dient ander gedrag de plaats in te nemen van het bestaande automatisme, een effectieve manier daarvoor is het koppelen van een nieuwe gewoonte aan iets dat je al regelmatig automatisch doet. Het voornemen om iets NIET te doen werkt niet voor onze herse-

nen: het is alsof ze het woord ‘niet’ niet kennen - de instructie “denk niet aan een paarse olifant” levert niet het gewenste resultaat. Nieuw gedrag raakt pas verankert naarmate we het herhaaldelijk succesvol hebben toegepast, zo vaak dat het een nieuwe standaard is geworden die we zonder inspanning ‘automatisch’ kunnen realiseren. (voorbeeld: [Backward Brain Bicycle](#))

‘Energielekken verminderen’ is een verandering die velen op hun lijstje zetten. Deze verandering lukt beter als individuele en collectieve aandacht samenwerken. In veel organisaties, bijvoorbeeld is stevig doorwerken, haast geplakt op uw bureaustoel, een teken van toewijding. Wie echter ontdekt hoe een sprint van 90 minuten stevig doorwerken, gevolgd door een echte pauze van 15 minuten het energieniveau verbetert, raakt

overtuigd van de waarde van ritme: meer helderheid van geest, indrukwekkender creativiteit en vlotter doorwerken. Toch is soms actieve inzet en discipline nodig om te veranderen naar een ‘sprinter ritme’. Een wekker zetten om te stoppen en herstellen kan nodig zijn omdat de concentratie ligt op ‘doorzetten zonder pauze’ en een trigger nodig is om de gewoonte te onderbreken. We ervaren een verandering van gewoonte als vermoeiend omdat er een mentale, emotionele en wellicht ook fysieke inspanning nodig is om te switchen van gewend naar gewenst gedrag. Toch dan kentert de ervaring: zodra het andere gedrag de nieuwe standaard is, kost dit minder energie.

## NIEUWE GEWOONTES

Een nieuwe gewoonte starten vraagt wilskracht, daarna neemt

### TIPS VOOR EFFECTIEVE GEWOONTES :

1. Eén gewoonte tegelijk: niet je wilskracht uitputten door meerdere gewoontes te willen veranderen of opbouwen.
2. Kies een concrete gewoonte. ‘Beter vergaderen’ is te vaag.
3. Anker een nieuwe gewoonte aan een bestaande: zo onthoud je gemakkelijk.
4. Kies mini-gewoontes en doe deze consequent: blijf plezier erin houden.
5. Verwijder alle triggers die je dysfunctionele gewoonte activeren.

## IN DEZE REEKS:

1. Vitaliserend leiderschap
2. Energiebandieten en energiebronnen
3. Focus & aandacht
4. GEWOONTES
5. Fysieke fundatie
6. Mentale fundatie
7. Emotionele fundatie
8. Zingevende fundatie
9. Cultuur, karakter en dialoog
10. De cirkel rond



de routine over en kunnen we vertrouwen op de automatische piloot van de gewoonte. Toch is het handig te anticiperen op momenten waarop de oude default opspeelt en het proces van gewoening onderbroken dreigt te geraken. Mini-gewoontes zijn het recept om de ervaring van ‘falen’ te vermijden: doe minder - maar doe niet niets. Wil elke dag 15 minuten in stilte zitten om tot zinnen te komen maar vandaag draaien je gedachten alleen rond de budgetvergadering? Zit dan één moment: Ga concentreer op één uitademing – misschien een tweede? Je nieuwe gewoonte niet onderbreken betekent dat niet falen en het gevoel voeden “I did it.” Uit het doen komt de motivatie, niet uit het denken over het doen. De kern van gewoontes: verankering in feitelijk gedrag, gedachten zijn geen feiten.

## VALKUILEN VAN GEWOONTES

Gewoontes zijn echter alleen een zegen als we de dysfunctionele aspecten onderkennen en bijtijds compenseren. Ten eerste ontleent een gewoonte ons de bewuste ervaring. Gewoontes gebeuren vaak haast zonder dat we het opmerken. Daardoor wordt ons tijdgevoel beïnvloed - tijd vliegt. Vertraging van de tijd ervaren we als gewoontes worden onderbroken door het verwerken van nieuwe informatie, dan hebben we aandacht nodig en daarmee verdiepen we onze beleving. Een gewoonte opmerken en bewust even afstand nemen om te pauzeren kan de ervaring van levendigheid herstellen en het bewustzijn van keuzevrijheid.

“De tweede valkuil van gewoontes is hun veroudering. Elke gewoonte – individueel en collectief – is ontstaan in een context waarin de routinehandeling nuttig was. Het belang kan mentaal, fysiek, emotioneel of sociaal zijn, altijd is er een resultaat binnen het bestaande waardenkader. Wie gevangen zit in een gewoonte die haar nut heeft verloren, heeft er last van. Vooral dysfunctionele collectieve gewoontes kosten energie en geld. Het is daarom cruciaal onze gewoontes geregeld te evalueren op houdbaarheid. De Britse filosoof James Allen stelde al meer dan honderd jaar geleden: “Habit is either the best of servants or the worst of masters.”

