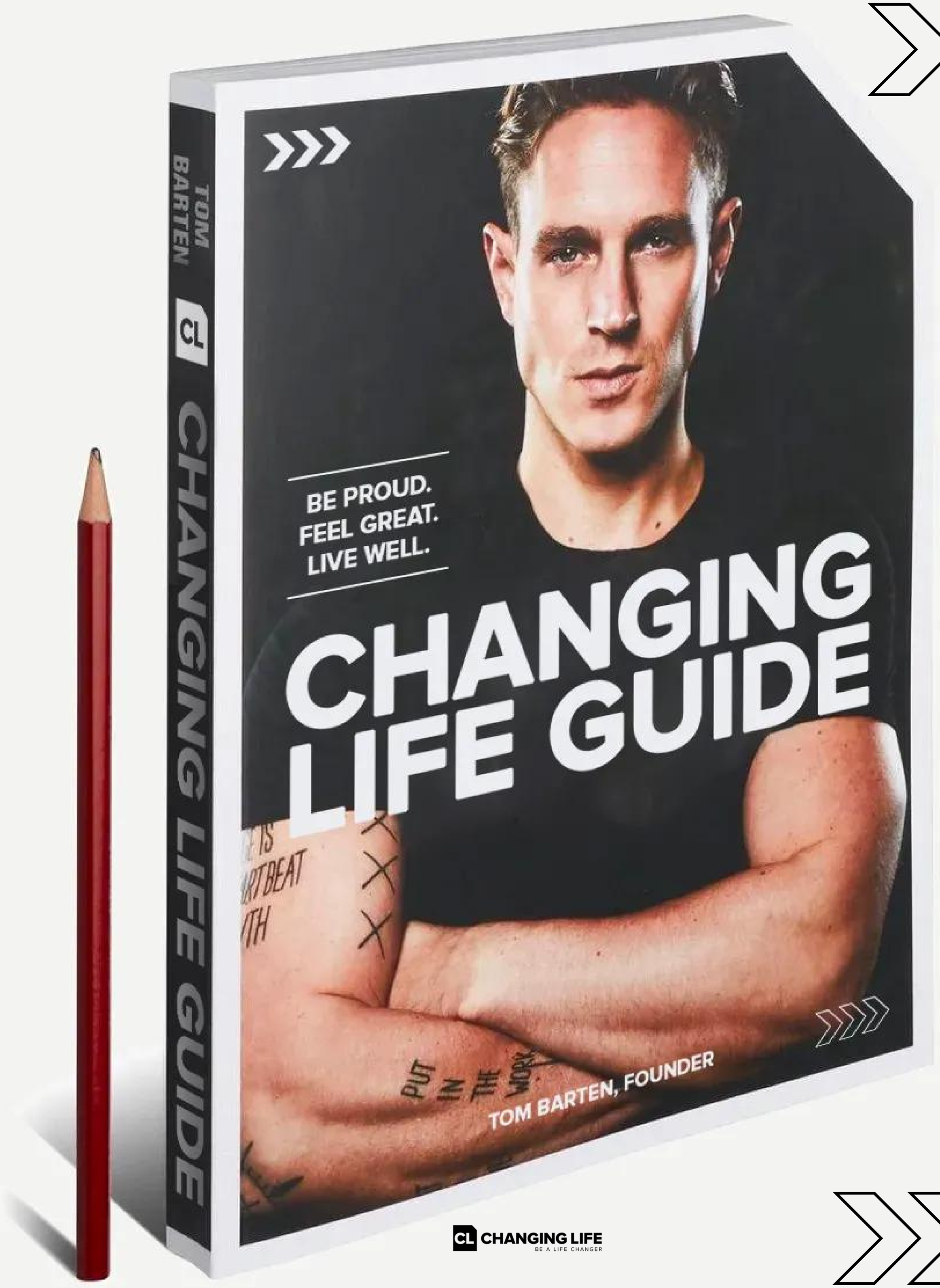


CHANGING LIFE
BE A LIFE CHANGER

Het is 4 september 2006...

Op de bank kijk ik foto's terug van Kreta, Chersonissos. Een vakantie met ietwat te veel alcoholische versnaperingen, junkfood en nachten zonder slaap. Ik zit in een pierenbadje en lach als een boer met kiespijn. Ik zit letterlijk en figuurlijk niet lekker in mijn vel. "Waar in dit verhaal ging het mis?" vraag ik mijzelf af. Daarvoor moet ik bij het begin beginnen.

Als ik acht jaar ben scheiden mijn ouders, het contact met mijn vader vertroebelt al snel en vanaf mijn tiende jaar wordt het contact volledig verbroken. Mijn moeder heeft een gezin met twee kinderen te runnen en dat betekent werken werken en nog eens werken. En hard werken is ook mij niet vreemd. Zes jaar lang sta ik zes dagen per week om 05.00 uur op om de ochtendkrant rond te brengen. Als ik toch al wakker ben dan kan ik net zo goed twee wijken onder mijn hoede nemen, toch? Door weer en wind.

Ook op sportgebied wil ik alles geven en vraag ik veel van mezelf. Sport vormt al van jongs af aan een rode draad door mijn leven. Hierin kan ik mijn energie kwijt, sluit ik vriendschappen, haal ik het beste in mijzelf naar boven en blijf ik fit. Van extreme sports zoals inlineskaten tot teamsporten als voetbal. School vind ik niet interessant, sport gelukkig wel. Overdag spendeer ik mijn uren op het vmbo, maar zodra het kan ben ik bezig met sport. Eerst vooral inlineskaten, totdat ik op mijn veertiende voetbal ontdek bij de plaatselijke voetbalvereniging. Dag in dag uit oefenen om van de C5 naar de C1 te gaan. En dat lukt.

Als spits doorloop ik de selectie-elftallen en weet ik regelmatig te scoren. Totdat ik in een belangrijke wedstrijd mijn linkerenkelband inscheur. De wedstrijd speel ik wel uit, maar ik schrik me een ongeluk als ik naderhand mijn schoen niet meer uit krijg. Het blijkt het begin van een reeks aan blessures. Mijn fysiek begint me in de steek te laten. Dat is nieuw voor mij, want mijn lichaam laat me nooit in de steek. Op de laatste hersteltraining voor mijn linkerenkelband scheur ik mijn rechterenkelband flink in. En weer lig ik er een paar maanden uit.

Het is 2004...

Het is 2004 als ik eindelijk weer kan voetballen, met braces welteverstaan. Op zaterdag 3 oktober 2004 slepen we een zwaarbevochten overwinning binnen. Dat vieren we als team met een hoop bier. Weer thuis schrijf ik een blog op het plaatselijke voetbalforum over onze belevenissen die nacht.

Zondagochtend word ik wakker ge-sms't over een ernstig ongeluk op de dijk tussen Zeewolde en Harderwijk. De dijk waarover ik elke dag naar school ga. Er zijn drie jonge mensen om het leven gekomen bij een scooterongeluk. Ik zet de tv aan en zie drie witte doeken liggen. Al snel krijg ik te horen dat ik een van de jongens goed ken, op de basisschool heb ik acht jaar met Roy in de klas gezeten.

Ik realiseer me hoe fragiel en betrekkelijk het leven is en zoek een aantal oud-klasgenoten op voor steun. De begrafenis is droevig en mooi tegelijkertijd. Veel jongeren uit het dorp zijn naar de begraafplaats gekomen om Roy hun laatste groet te geven. Ik kijk veel van hen recht in de ogen en besef me dat we allemaal een keer doodgaan. Deze gedachte intrigeert me en maakt me angstig op hetzelfde moment.

Het is 18 oktober 2004...

Het is zondagochtend 18 oktober 2004; ik ontvang een sms. Er is opnieuw een ongeluk gebeurd, deze keer een auto-ongeluk. Vijf jongeren uit Zeewolde zijn om het leven gekomen nadat ze terugreden van het uitgaan. Jongeren die ik veertien dagen eerder in de ogen heb gekeken op de begrafenis van Roy. Ik ben compleet van slag. Is dit het leven?

Langzamerhand ga ik leven volgens het credo lang leve de lol. Naar school ga ik nauwelijks en voetballen zoals vroeger kan ik niet meer door mijn blessures. Ik vlucht voor mijn verdriet. Overdag ben ik alleen maar aan het snaaien, en stappen gaat gepaard met de nodige hoeveelheid alcohol.

Steeds vaker beginnen mensen mij ‘dikkertje’ te noemen. Semigrappig, maar het doet me wel pijn. De slanke en fitte jongen die bruiste van de energie is veranderd in een futloze jongen die zich geen raad weet. Ik begin me er steeds meer van bewust te worden dat ik niet op het juiste pad zit. Ik wil de regie over mijn leven weer in eigen handen nemen, maar kan ik het ook?

Het is 4 september 2006...

Het is 4 september 2006. Op de bank kijk ik foto’s terug van Kreta, Chersonissos. Na het zien van mijzelf op de foto in het pierenbadje is het genoeg. Als ik wat van mijn leven wil maken dan ben ik daar zelf verantwoordelijk voor. Ik stap de sportschool binnen om die bierspier in te wisselen iets wat lijkt op zichtbare buikspieren. Het is de dag die een grote impact blijkt te hebben op mijn leven.

Het nastreven van een gezonde levensstijl

Vanaf het begin ben ik gefascineerd door het “gevecht” met de gewichten. Ze liegen niet. Ook kom ik er al snel achter dat het behalen van je gewenste resultaat geen kwestie is van enkel trainen. De uren buiten de vier muren van de sportschool zijn net zo belangrijk. Wat je eet en drinkt, de kwaliteit van je slaap en voldoende beweging door de dag heen. Bovendien is niet iedereen hetzelfde. Waarom geven de fitnessinstructeurs dan wel iedereen hetzelfde schema? Vreemd.

Hoe meer ik lees, hoe meer tegenstrijdigheden ik ook tegenkom. De een behaalt fantastische resultaten door veel koolhydraten te eten, terwijl de ander zweert bij weinig koolhydraten. De een vindt het fijn om alles tot op de komma nauwkeurig bij te houden, terwijl de ander stress krijgt van calorieën tellen. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet, is de conclusie die ik hieruit trek. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. En dat is wat mij betreft oké: doe wat werkt voor jou.

Ook kom ik erachter dat enkel het hebben van een persoonlijk plan onvoldoende is. Belangrijker is namelijk dat je dat plan consistent uitvoert. Je kunt in theorie nog zo’n goed plan hebben, als je het niet in de praktijk weet te implementeren dan is het nog steeds waardeloos. Het bewerkstelligen van een transformatie is daarmee een combinatie van veranderen + volhouden. Het is fijn om daar hulp bij te krijgen (coaching), zodat je op de goede weg blijft als je afgeleid begint te raken.

“Practice what you preach” staat bij mij hoog in het vaandel. Al snel begon ik fysieke resultaten te behalen en ik zat letterlijk en figuurlijk steeds lekkerder in mijn vel. Het gevoel wat ik toentertijd ervaarde was voor mij de drijfveer om te kijken hoe ik andere mensen zou kunnen helpen om dit gevoel ook te ervaren. In 2007 was het idee voor Personal Body Plan geboren: “Je Personal Trainer, Lifestyle Coach en Nutrionist in je broekzak (gedrag, voeding, training en herstel)”.



Op mijn 19de verhuisde ik van Zeewolde naar Amsterdam om het concept verder vorm te geven. In Amsterdam wilde ik de juiste mensen om mij heen verzamelen en ik ging een opleiding volgen aan de Hogeschool van Amsterdam. Tijdens mijn schoolperiode heb ik het concept verder uitgewerkt om vervolgens in het vierde jaar te stoppen om de Personal Body Plan app op 1 oktober 2012 te lanceren. De eerste 150 members gingen van start.

Sindsdien hebben we 100.000+ mensen mogen helpen hun levensstijl aan te passen. Dat maakt mij trots! Toch knaagde er iets aan mij. Zelf had ik namelijk geregeld een terugval, ondanks alle kennis waar ik over beschikte. De uitdaging is volhouden. Alleen het ‘Body’ domein was onvoldoende om antwoord te geven op de complexe vraag: hoe zorgen we ervoor dat mensen het volhouden? In 2014 bedacht ik daarom Changing Life in de zoektocht naar het antwoord op deze vraag.

Het geheel is meer dan de som der delen

Gaandeweg kwam ik tot het besef dat wij als mensen één geheel vormen. Er bestaat geen fundamentele scheiding tussen lichaam en geest, zoals de Franse filosoof René Descartes dacht. Zodoende kwam ik in aanraking met het biopsychosociale model dat internist George L. Engel in 1977 introduceerde met zijn artikel “The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine”. Het uitgangspunt wat hij voorstelde was om verder te kijken dan enkel het biomedische model.

Hij veronderstelde dat biologische, psychologische en sociale factoren met elkaar interacteren en elkaar in zowel positieve zin als negatieve zin kunnen beïnvloeden. Dat heeft impact op jou als totaalmens. Het is goed om aan te kaarten dat het biopsychosociale model eigenlijk meer een concept, een visie is. Het biopsychosociale is nog geen onderbouwde wetenschappelijke theorie, want daar is nog meer onderzoek voor nodig. We kunnen het wel als uitgangspunt gebruiken.

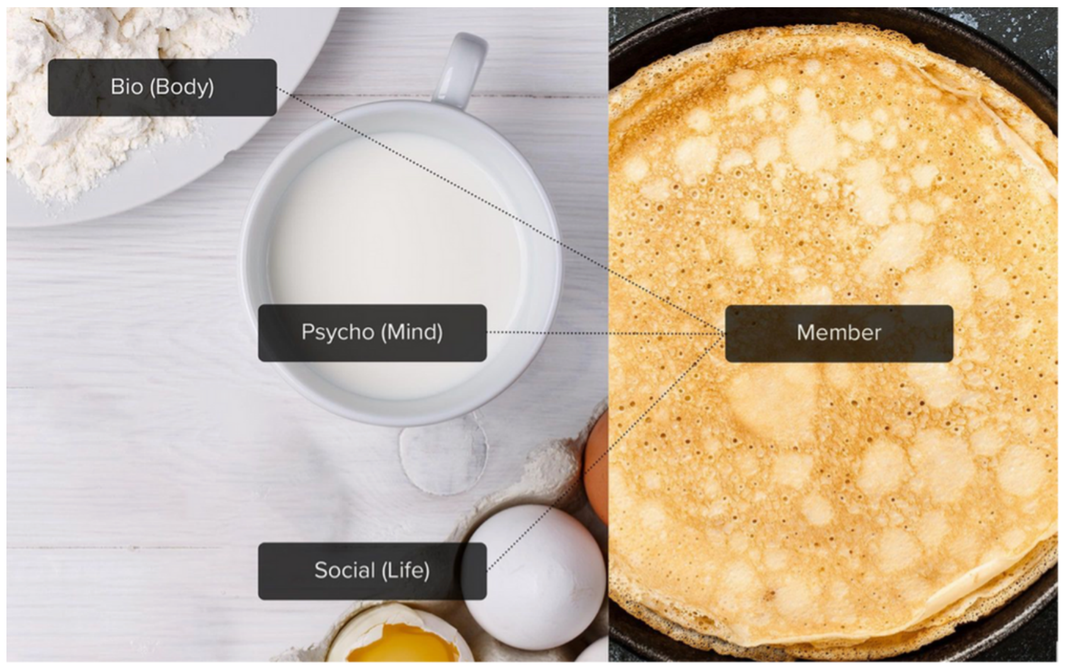
Bij Changing Life hebben we het biopsychosociale model een praktische vertaalslag gegeven met de domeinen Body (biologie), Mind (psychologie) & Life (ecologie). Vanuit de filosofie van Changing Life zijn deze drie domeinen onlosmakelijk met elkaar verbonden om als mens te kunnen floreren en excelleren. Zodra deze domeinen gefrustreerd raken dan kan dat er ook toe leiden dat jij jezelf als mens saboteert en dat kan floreren en excelleren juist in de weg staan.

Je bent een pannenkoek

Dat bedoel ik niet als een scheldwoord hoor, maar als een metafoor. Om het biopsychosociale concept zoals hierboven beschreven beter te begrijpen heeft David Poulter de pannenkoek als metafoor genomen. Om een pannenkoek te maken heb je drie basisingrediënten nodig: melk, eieren en meel. Je mengt deze ingrediënten om er beslag van te maken. Dit beslag gaat vervolgens de koekenpan in om er een pannenkoek van te maken.

Als de pannenkoek klaar is dan zijn de ingrediënten geïntegreerd. Dit betekent dat je de losse ingrediënten niet meer afzonderlijk van elkaar kunt zien, ook al snijd je de pannenkoek doormidden. Ze vormen een geheel. Als mens ben je ook één geheel en vormen we een geïntegreerd en complex ecosysteem. Je kunt de domeinen Body (biologie), Mind (psychologie) en Life (ecologie) niet afzonderlijk van elkaar zien.

Als jij bij ons aanklopt met een veranderdoel (de wens die jij hebt en waar verandering een voorwaarde voor is om de wens uit te laten komen) dan ben jij al een pannenkoek. Vanuit deze optiek begrijp je waarschijnlijk ook beter waarom enkel Personal Body Plan onvoldoende was om jou optimaal te kunnen helpen. Het is de reden dat we de domeinen Body, Mind & Life vanaf 1 januari 2024 hebben geïntegreerd in de alles-in-één Changing Life app.



Het leiden van een zinvol(ler) leven

Leefstijl is op dit moment een hot item en lijkt dé oplossing voor al onze problemen. Zoals je in mijn verhaal hierboven kunt lezen dacht ik in 2006 ook dat een gezonde levensstijl de “holy grail” was. Inmiddels weet ik wel beter. Verandering van leefstijl leidt niet tot een fundamentele verandering als je de onderliggende oorzaken van die ongezonde leefstijl niet eerst oplost en als we geen antwoord kunnen geven op de aanpalende vraag: Hoe zorgen we ervoor dat mensen het volhouden?

Op mijn 14de vroeg ik mij voor het eerst bewust af: “wat is eigenlijk mijn toegevoegde waarde op deze wereld?”. Met de Changing Life Guide wil ik je meenemen in de domeinen die vanuit mijn visie de basisingrediënten vormen voor het leiden van een zinvol leven. De Changing Life Guide is geen volledig antwoord op het leiden van een zinvol leven, omdat er simpelweg nog veel openstaande vragen zijn. De Guide zal ik updaten op basis van nieuwe ontwikkelingen.

Als je wilt transformeren dan vraagt dat om de combinatie van **veranderen + volhouden**. Het downloaden van de Changing Life Guide is een eerste stap op weg naar de transformatie die je voor ogen hebt, het lezen een tweede en het toepassen is de noodzakelijke derde stap. Hopelijk geeft het je inzichten en beantwoordt het vragen die je hebt over het leiden van een zinvoller leven. Veel leesplezier en laat mij vooral weten hoe je het hebt ervaren!

PS. De Changing Life Guide is bedacht en geschreven door mij (©Tom Barten). Als je iets deelt dan zou ik het tof vinden als je mij tagt op **Instagram** of **LinkedIN**. Heb je een vraag of wil je samenwerken? Je kunt mij ook altijd een DM sturen of een e-mail naar info@changinglife.cl (ja, de .CL klopt, want we doen het graag net een beetje anders ;).

Tom Barten

Tom Barten,
Founder Changing Life

Disclaimer: De informatie in deze Guide vormt geen medisch advies. Het is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en reflecteert geen specifieke medische situaties. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional als je gezondheidsklachten hebt of medisch advies nodig hebt. De auteur en Changing Life aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor enige aansprakelijkheid die voortkomt uit het gebruik van de informatie in deze gids. De lezer wordt aangemoedigd om professioneel medisch advies in te winnen voor specifieke gezondheidsvragen en situaties.

It is our mission to give people the power, tools, and guidance to Be A Life Changer.

Tom Barten, *founder Changing Life*

Inhoudsopgave

1 Filosofie.

1.1 Verander je perceptie en daarmee je gedrag 8

1.2 Bevredig je menselijke basisbehoeften 10

1.3 Streef je doelen na vanuit je waarden 13

1.4 Bewaak de harmonie tussen intrinsieke en extrinsieke doelen 15

1.5 Actie vanuit een autonome bron van motivatie 18

1.6 *'In control'* zijn als uitgangspunt om te kunnen floreren 23

2 Aanpak.

2.1 Brain: je brein als voorspellingsmachine 26

2.1.1 Hoe voed je het brein met nieuwe ervaringen? 30

2.2 Body: bevredig je biologische basisbehoeften 31

2.2.1 Hoe kun je jouw Body voeden met alle benodigdheden? 34

2.3 Mind: bevredig je psychologische basisbehoeften 35

2.3.1 Hoe kun je jouw Mind voeden met alle benodigdheden? 38

2.4 Life: bevredig je ecologische basisbehoeften 39

2.4.1 Hoe kun je jouw Life voeden met de ecologische benodigdheden? 41

3 Jij.

3.1 In welke mate ben je bereid om te veranderen? 43

3.2 Welke veranderdoel(en) heb je voor ogen? 44

3.3 Welke verandervaardigheden heb je nodig? 45

4 Wij.

4.1 Wij bieden je het plan 55

4.2 Wij bieden je de tools 59

4.3 Wij bieden je de educatie 59

4.4 Wij bieden je de begeleiding 60

Let's change *your* life! 62

1. Filosofie

Mensen zoals jij en ik zijn van nature nieuwsgierige wezens die gemotiveerd zijn om zichzelf te ontwikkelen. We hebben onze eigen innerlijke drijfveren, doelen en waarden die ons leiden. We willen ook begrijpen hoe de wereld om ons heen werkt. We willen vanuit natuurlijke driften overleven, voortplanten en onszelf ontwikkelen.

> ***I don't want to survive.***
> ***I want to live.***
>
> Solomon Northup



1.1 Verander je perceptie

Gedrag is een term die alle zichtbare acties en handelingen omvat, zowel gewenst als ongewenst. Het lijkt logisch om te focussen op gedrag om verandering teweeg te brengen, maar zodra het gedrag eenmaal is vertoond, is 'het kwaad al geschied'. Het veranderen van onze perceptie kan daarom een krachtigere benadering zijn. In plaats van te proberen direct ons gedrag te wijzigen kunnen we effectiever zijn door eerst onze perceptie aan te passen.

Perceptie verwijst naar de manier waarop we de wereld om ons heen waarnemen, gebaseerd op onze zintuiglijke ervaringen en interne verwerking. Onze perceptie is gebaseerd op voorspellingen en concepten die ons brein constant maakt en daarmee jouw en mijn perceptie van de wereld creëert. Het beïnvloedt hoe we vervolgens handelen en reageren op situaties. Dit proces noemen we in technische termen 'Predictive Coding'.

Wat is Predictive Coding?

'Predictive Coding' wordt als term gebruikt om een concept in de neurofysiologie te beschrijven. Het idee erachter is dat ons brein voortdurend een mentaal model van de wereld om ons heen bijwerkt en voorspellingen doet op basis van dat model. Predictive coding is een manier waarop ons brein voorspellingen maakt, sensorische informatie integreert, discrepanties detecteert en acties onderneemt om ons aan te passen aan onze omgeving. Het meest bekend is het Embodied Predictive Interoception Coding model.

Hier is een relatief eenvoudige uitleg:

1 **‘Mentaal model’**

Je hersenen hebben een mentaal beeld van hoe de wereld eruitziet en hoe dingen normaal gesproken gebeuren. Dit is als een interne kaart van de realiteit.

2 **Voorspellingen**

Op basis van dit mentale model, doet je brein voortdurend voorspellingen over wat er als volgende zal gebeuren. Dit helpt ons om onze omgeving beter te begrijpen.

3 **Sensorische informatie**

Je zintuigen verzamelen voortdurend informatie over de wereld om je heen, zoals wat je ziet, hoort, proeft, en voelt.

4 **Integratie en interpretatie**

Je brein combineert deze sensorische informatie met de voorspellingen die het heeft gedaan. Als de werkelijke informatie overeenkomt met de voorspellingen, is er geen probleem. Als er echter verschillen zijn, moeten je hersenen deze discrepantie oplossen.

5 **Acties**

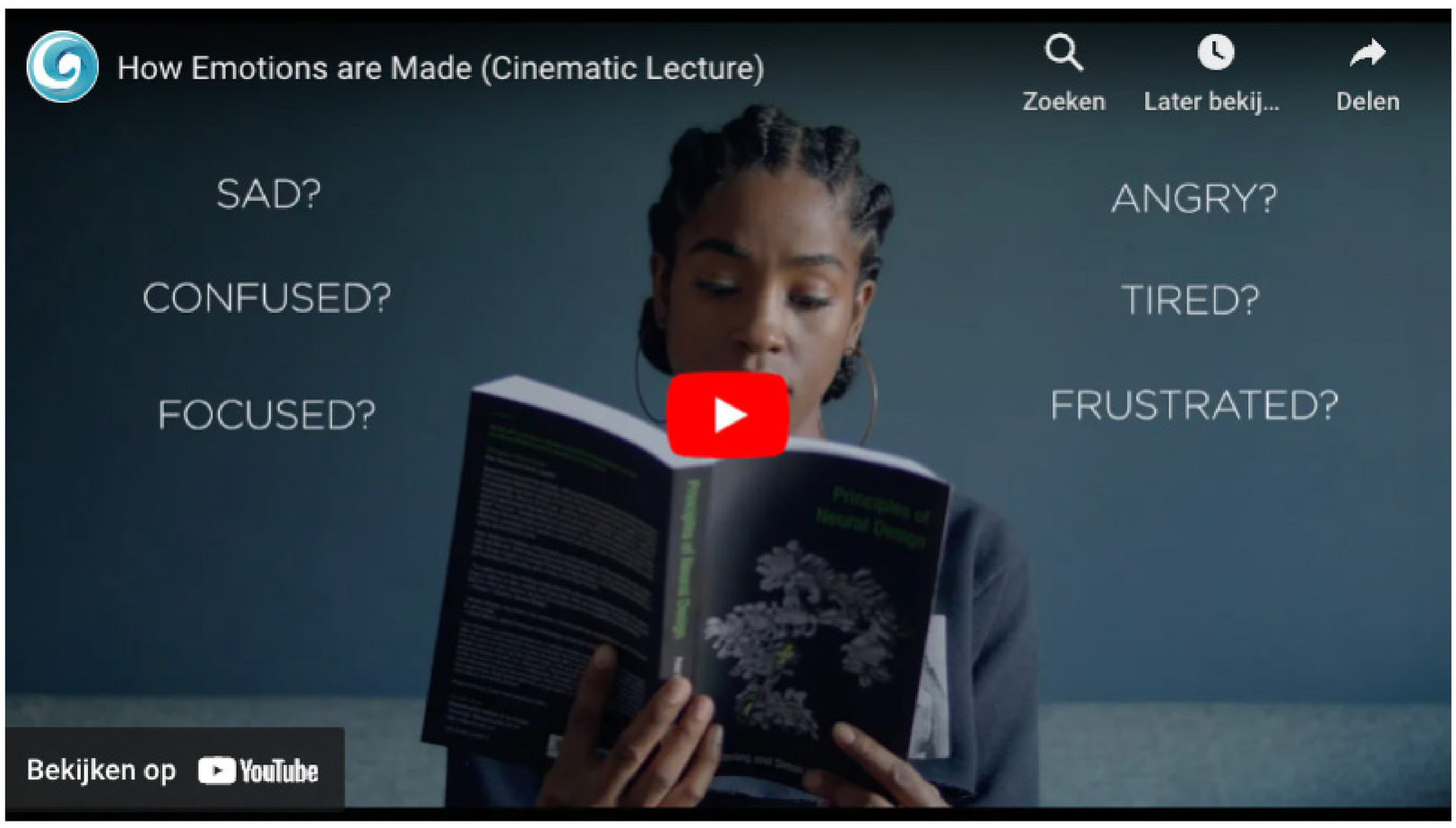
Op basis van deze discrepanties tussen voorspellingen en werkelijke informatie, besluit je brein of er actie nodig is. Sommige van deze acties vereisen interactie met de buitenwereld, zoals het oppakken van een voorwerp dat je ziet.

6 **Affect**

Wanneer je brein een discrepantie detecteert die aangeeft dat er een dringende actie nodig is, leidt dit tot een basisgevoel. Bijvoorbeeld, als je voorspelt dat je binnenkort energie nodig hebt (urgentie), kan dit leiden tot het gevoel van honger.

7 **Interoceptie en exteroceptie**

Dit is het overkoepelende systeem waarin al deze processen plaatsvinden. Interoceptie heeft betrekking op de sensaties en gevoelens die je in je lichaam ervaart, zoals honger, dorst, of pijn. Exteroceptie heeft betrekking op het waarnemen van de wereld buiten je lichaam, zoals wat je ziet, hoort en aanraakt.



In **deze video** legt neurowetenschapper Lisa Feldman Barrett onder andere het proces van Predictive Coding uit.

Je controleert je percepties

Onze manier van het waarnemen en begrijpen van de wereld noemen we perceptie. Het wordt ook wel een gecontroleerde hallucinatie genoemd. Als we onze waarneming op dingen veranderen, past ons gedrag zich vaak automatisch aan om bij die nieuwe waarneming te passen. Gedrag is eigenlijk de manier waarop we dingen regelen zodat we kunnen ervaren wat we willen. We stoppen vaak met handelen als we ons doel hebben bereikt.

Als onze waarneming niet overeenkomt met wat we willen, passen we ons gedrag aan om die waarneming te veranderen. Mensen zijn goed in het aanpassen van hun acties om hun doelen te bereiken als de voorwaarden daarvan aanwezig zijn, zelfs als de wereld om hen heen onvoorspelbaar is. Door actie te ondernemen, kunnen we onze kijk op dingen veranderen en ervoor zorgen dat we ons voelen zoals we willen.

Het belang van controle (grip)

Controle is het proces waarbij we voortdurend invloed uitoefenen op onze omgeving en perceptie om te krijgen wat we willen en ons goed te voelen. Persoonlijke controle is het ervaren van grip op het leven. Het is een voortdurende lus waarin **we onze perceptie aanpassen door middel van ons gedrag en ons gedrag aanpassen om onze perceptie te sturen**.

Soms ontstaat er een conflict tussen hoe we de wereld zien en wat we willen en dat kan dan leiden tot het ervaren van emoties. Emoties kunnen signalen zijn om actie te ondernemen en de controle te herstellen door ons gedrag aan te passen. Controle is eigenlijk het vermogen om dingen te veranderen, zodat we ons voelen zoals we dat willen.

We merken meestal pas hoe belangrijk controle is als we dreigen die controle te verliezen (de perceptie van het verlies van controle). Controle (grip) is dus eigenlijk iets positiefs dat ons in staat stelt om aan te passen aan veranderingen en te krijgen wat we willen om onze levensdoelen te bereiken. Het gevoel dat je geen grip hebt kan juist tot problemen leiden.

1.2 Bevredig je menselijke basisbehoeften

Menselijk gedrag is niet willekeurig, maar doelgericht. We willen namelijk onze basisbehoeften bevredigen. Basisbehoeften zijn fundamentele behoeften die ieder mens heeft, ongeacht de invloed van cultuur. Daarom zijn het basisbehoeften (wat ieder mens vanuit nature nodig heeft) en geen ‘gewone’ behoeften (wat je graag zou willen).

Er kan onderscheid worden gemaakt tussen **biologische**, **psychologische** en **ecologische basisbehoeften**. Onder biologische basisbehoeften verstaan we ingrediënten die benodigd zijn om te overleven en voort te planten. Logische voorbeelden zijn zuurstof, voeding, beweging, slaap, seks en onderdak.

Louter overleven en voortplanten is voor mensen echter onvoldoende. We willen ons ook ontwikkelen. Om ons te kunnen ontwikkelen is het bevredigen van de psychologische basisbehoeften van belang. Op dit moment zijn er officieel drie door de ballotagecommissie gekomen: verbondenheid, competentie en autonomie.



Tot slot hebben we nog de ecologische basisbehoeften. Ecologische basisbehoeften verwijzen naar de essentiële voorwaarden in onze omgeving die van invloed zijn op onze welzijn en die nodig zijn om te voldoen aan onze andere basisbehoeften. Hierbij kun je denken aan zwaartekracht, schone lucht, schoon drinkwater, voedselbronnen en biodiversiteit.

Kenmerken van basisbehoeften

Als we naar de overkoepelende kenmerken van alle drie de basisbehoeften (biologisch, psychologisch en ecologisch) kijken, kunnen we de volgende gemeenschappelijke kenmerken identificeren:

1

Universeel

Basisbehoeften zijn in wezen universeel, wat betekent dat ze gelden voor alle mensen, ongeacht cultuur, leeftijd, geslacht of achtergrond. Ze zijn fundamenteel voor de menselijke ervaring en zijn niet beperkt tot specifieke groepen.

2

Belangrijk voor overleving en gezondheid

Basisbehoeften zijn van vitaal belang voor de overleving en het behoud van de fysieke en mentale gezondheid van individuen. Ecologische basisbehoeften hebben betrekking op de levenskwaliteit en de gezondheid van de planeet en daarmee indirect op de menselijke gezondheid. Het niet bevredigen van basisbehoeften kan leiden tot ernstige gevolgen voor het individu en de gemeenschap.

3

Motiverend

Basisbehoeften fungeren als sterke motivatoren voor menselijk gedrag. Mensen worden gemotiveerd om actie te ondernemen om deze basisbehoeften te bevredigen. Honger motiveert mensen bijvoorbeeld om voedsel te zoeken (biologische basisbehoefte), eenzaamheid motiveert mensen om sociale interactie te zoeken (psychologische basisbehoefte) en de opwarming van de aarde motiveert mensen om op een duurzame en milieuvriendelijke manier te reizen (ecologische basisbehoefte).

4

Interactie met elkaar

Basisbehoeften zijn vaak met elkaar verbonden en kunnen elkaar beïnvloeden.
Bijvoorbeeld, het hebben van goede relaties en sociale verbondenheid kan bijdragen aan het vervullen van de basisbehoefte aan verbondenheid en ook de basisbehoefte aan competentie ondersteunen. Ecologische basisbehoeften kunnen vervolgens weer worden beïnvloed door menselijke interactie, zoals het effect van duurzame praktijken op het milieu en op de gezondheid van gemeenschappen.

5

Invloed op welzijn

Het vervullen van basisbehoeften draagt bij aan een gevoel van welzijn, tevredenheid en geluk. Als de basisbehoeften worden bevredigd, ervaren mensen een algemeen gevoel van welbevinden en zijn ze meer gemotiveerd en veerkrachtig.

Kortom, basisbehoeften zijn essentiële elementen in de menselijke ervaring, die de drijfveren vormen voor ons gedrag en ons welzijn. Het begrijpen van deze basisbehoeften en het voldoen aan deze basisbehoeften is van vitaal belang voor individuele en gemeenschappelijke gezondheid en welzijn.

Gefrustreerde, vervulde of bevredigde basisbehoeften
Het is goed om te weten dat basisbehoeften los van elkaar bevredigd, vervuld of gefrustreerd kunnen zijn. Dat ieder mens dezelfde basisbehoeften heeft betekent bovendien niet dat iedereen er evenveel van nodig heeft. Het is belangrijk om de basisbehoeften op individueel niveau te vervullen en te bevredigen.

Op het moment dat basisbehoeften gefrustreerd zijn vanwege een tekort (behoeftefrustratie) dan kan dit leiden tot een verscheidenheid aan problemen. Wanneer het tot problemen leidt is afhankelijk van de intensiteit en de duur waarin de behoeftebevrediging wordt geblokkeerd.

Behoeftefrustratie kan gepaard gaan met een negatief affect, het ontwikkelen van behoeftesubstituten en saboterend gedrag. Het zijn manieren om je aan te zetten tot actie en om tegelijkertijd het gevoel van behoeftefrustratie dragelijk te maken door te pogen het te compenseren met andere behoeften (behoeftesubstituten).

Uiteraard is het beste om behoeftefrustratie in de eerste plaats te voorkomen. Mochten basisbehoeften wel gefrustreerd raken dan is het allereerst zaak om vaardigheden te ontwikkelen om te kunnen stoppen met behoeftefrustratie. Daarna is het belangrijk om ze stap voor stap weer te kunnen vervullen en bevredigen. Zie het als een proces.

PS. Klopt de piramide van Maslow wel?
Wanneer het over basisbehoeften gaat dan wordt ook vaak de piramide van Abraham Maslow genoemd. Ook ik heb die tijdens mijn studie voor mijn kiezen gekregen.

Allereerst wil ik mededelen dat **de piramide van Maslow van origine geen piramide is** (‘slimme’ business consultants hebben het op die manier vermarkt).

Ten tweede wordt er **een hiërarchie voorgesteld die technisch gezien onjuist is**. Oppervlakkig gezien lijken er gelijkenissen te zijn tussen de zelfdeterminatietheorie en de Maslow piramide, maar schijn bedriegt.

De **zelfdeterminatietheorie** is één van de beste onderbouwde macrotheorieën ter wereld en is één van de wetenschappenlijke theorieën waar wij op voortborduren.

1.3 Streef je doelen na vanuit je waarden



Ieder mens heeft dezelfde basisbehoeften. Onze basisbehoeften zijn universeel en voor iedereen op de wereld gelijk. We hebben echter niet allemaal dezelfde waarden. Jouw persoonlijke waarden geven richting aan de manier waarop jij jouw basisbehoeften wilt bevredigen. Het gaat erom dat eenieder zijn basisbehoeften kan bevredigen in lijn met zijn waarden. Als dat het geval is, dan kun je jezelf zijn.

Alleen mensen hebben echte waarden, op te vatten als iets wat iemand bewust is toegedaan en na reflectie onderschrijft. Waarden bestaan niet buiten de menselijke ervaring, maar daarbinnen, als de algemene voorkeuren die we bewust hoog in aanzien houden. Dat houdt in dat waarden cognitieve constructen zijn. Wij als mensheid hebben ze zelf actief vormgegeven met onze hersenen.

Menselijke waarden zijn als betrouwbaar gereedschap. We gebruiken ze elke dag als leidraad bij onze persoonlijke beslissingen en als hulpmiddel om ons aan onze sociale morele code te houden. Daarmee fungeert een waarde als een kompas. Waarden geven richting aan ons gedrag en nog belangrijker: we ontlenen onze identiteit eraan. Waarden zijn zo sterk dat we bereid zijn ons leven erop te baseren en in extreme gevallen zelfs ervoor te sterven. Waarden vormen de ruggengraat van een zinvol bestaan. Wanneer onze waardigheid wordt aangetast, dan heeft dat invloed op ons welbevinden.

Jouw basiswaarden

Jouw basiswaarden helpen jou dus bij het maken van keuzes in het leven. Het geeft je richting en helpt je bij het opstellen van doelen in je leven. Jouw basiswaarden zijn de zaken waar het voor jou in jouw leven om draait. Dat maakt dat het essentieel is dat eenieder voor zichzelf zijn waarden bepaalt en deze niet zomaar klakkeloos van een ander overneemt.

Zoals eerder beschreven heb je als mens aangeboren psychologische basisbehoeften (verbondenheid, competentie en autonomie). Wanneer het je lukt om deze te bevredigen, krijg je een diep, bijna lijfelijk gevoel van vervulling en bevrediging. Elke psychologische basisbehoefte dient vergezeld te gaan met een corresponderende waarde. Het nastreven van deze waarden wijst de weg naar het ervaren van een zinvol leven. Waarden zijn stabiel en blijven over het algemeen consistent gedurende het leven van een persoon, maar ze kunnen in de loop der tijd evolueren.

Waarden werken dus als een drijfveer voor je leven, als een drijfveer voor alle acties die jij verricht. Hoe belangrijker de waarde voor je is, hoe gemotiveerder jij bent om het doel te bereiken passend bij die waarde. Aan de hand van je basiswaarden kun je dus leren begrijpen waarom je doet wat je doet en waarom je het op de manier doet waarop je het doet. Tevens helpen je basiswaarden je keuzes te maken en uitleg te geven bij waarom je iets wel of juist niet wilt en/of kunt doen.

Uit onderzoek blijkt een verband tussen het helder hebben van je basiswaarden en je mate van wilskracht en zelfregulering. Wanneer je jouw basiswaarden helder hebt, heb je meer overzicht en ervaar je een groter gevoel van controle over je leven. Het is door het erkennen en cultiveren van onze meest wezenlijke waarden dat we in staat zijn ons leven werkelijk van betekenis te maken.

Waarden vormen de basis van onze motivaties en ze zijn de maatstaf waarmee we onze daden en die van anderen beoordelen. Het gaat om een waardevol leven en (gelijk)waardigheid. Hoe kun jij, hier en nu, de waarden vaststellen die het leven voor jou zijn bijzondere betekenis verlenen? Hoe versterk je je waarden tot een klinkende bevestiging van alles wat je bent? Belangrijk hierbij is dat jouw basiswaarden altijd positief en wenselijk zijn. Het gaat namelijk om jou als persoon en hierin bestaat geen goed of fout.

Universele Menselijke Waarden

Shalom Schwartz identificeerde in zijn theorie van **Universele Menselijke Waarden** 10 basiswaarden die onderverdeeld zijn in vier clusters. De basiswaarden en onderliggende waarden zijn gevalideerd in ongeveer 80 landen wereldwijd. Schwartz en zijn collega's hebben uitgebreid onderzoek uitgevoerd om te bepalen hoe deze waarden zich manifesteren in verschillende culturen en demografische groepen en ze hebben geconstateerd dat er bepaalde universele patronen zijn in de manier waarop mensen deze waarden waarderen en prioriteren. Dit werk heeft belangrijke inzichten opgeleverd in de menselijke waarden en hun rol in gedrag en besluitvorming.

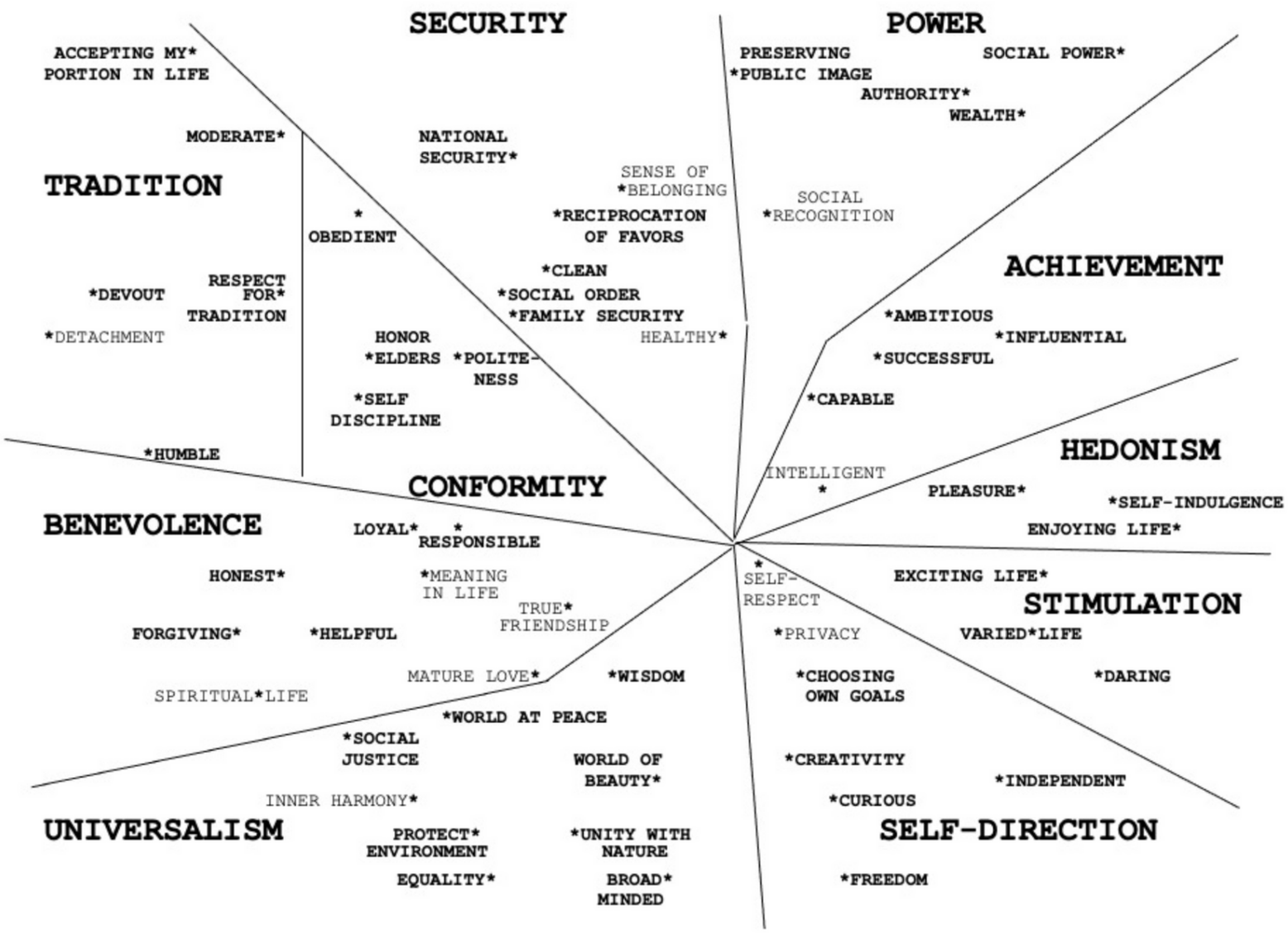
De 10 basiswaarden heeft Schwartz vervolgens opgedeeld in 4 waardenclusters. De waardenclusters weerspiegelen de diverse waarden die mensen wereldwijd kunnen hebben. Ze helpen bij het begrijpen van de prioriteiten en overtuigingen die mensen leiden in hun keuzes en gedrag. De waarden in eenzelfde cluster hebben gemeenschappelijke kenmerken, terwijl waarden in tegenovergestelde clusters conflicterende oriëntaties vertegenwoordigen.

De vier waardenclusters die Schwartz heeft geïdentificeerd zijn:

1. Openstaan voor verandering
2. Zelftranscendentie
3. Conservatisme
4. Zelfoptimalisatie

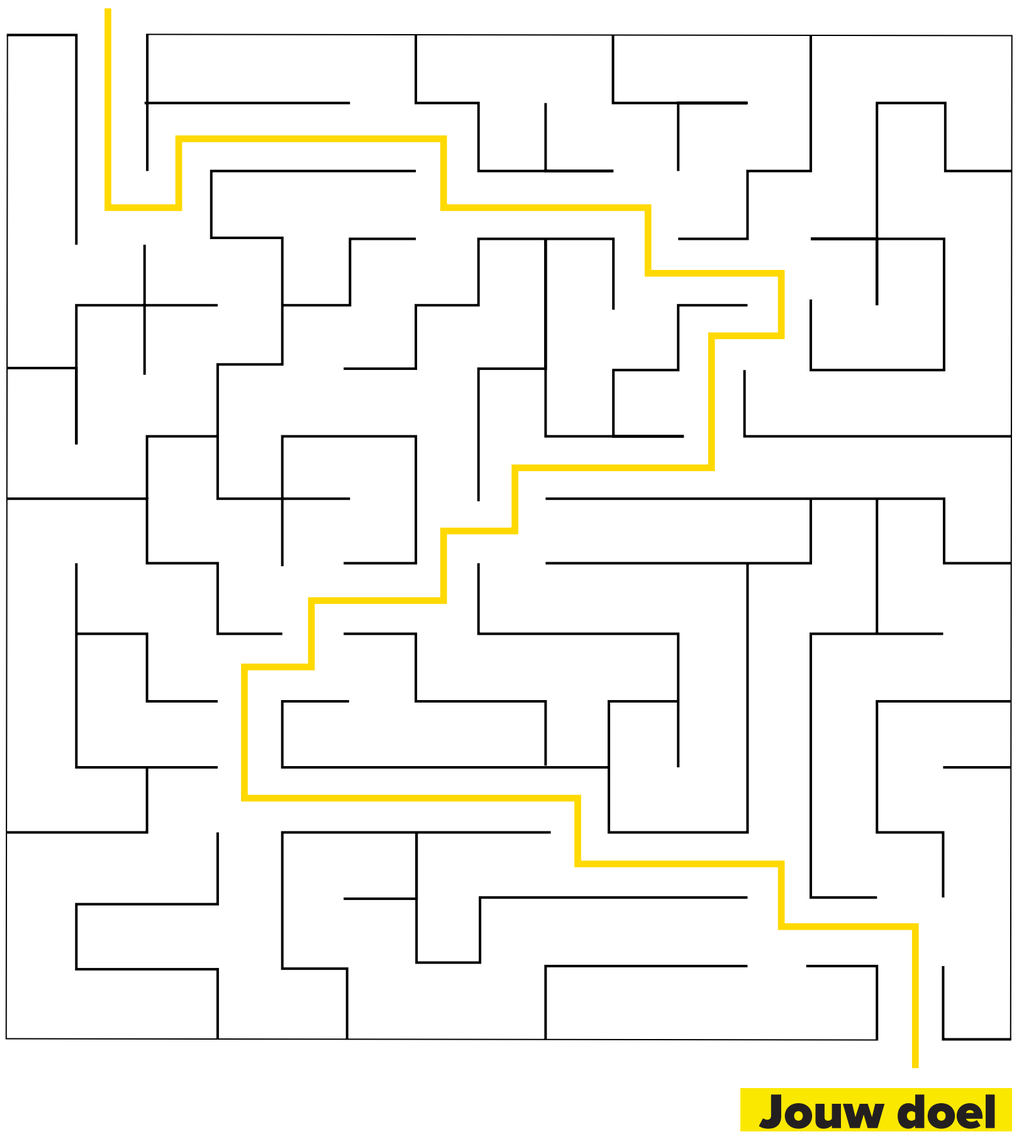
WAARDENCIRKEL

De waardencirkel van Schwartz (2006, p. 47).



De waarden in de waardencirkel staan niet op willekeurige volgorde weergegeven. Iedere waarde is namelijk weer verbonden met andere waarden, maar kan ook conflicterend zijn aan een andere waarde. Als je kijkt naar de cirkel werkt het als volgt: de waarden die naast elkaar weergegeven staan zijn met elkaar verbonden en de waarden die tegenover elkaar staan hebben conflicterende motieven. Je kunt de 10 universele waarden dus zien als een soort continuüm.

Klaar voor de start?



Jouw doel

1.4 Bewaak de harmonie tussen intrinsieke en extrinsieke doelen

We streven doelen na om onze basisbehoeften te kunnen bevredigen. Door het stellen van een doel bepaal je vooraf wat je wilt bereiken en wanneer je dit wilt bereiken. Dit geeft richting en zorgt ervoor dat je nog beter kunt presteren. Op deze manier kun je namelijk efficiënt te werk gaan om je resultaat te bereiken. Je hoeft nu namelijk geen energie te steken in zaken die niet bijdragen aan het behalen van je doelen.

Om je resultaat op een efficiënte manier te bereiken is het belangrijk doelen te stellen die goed aansluiten bij wat je graag wilt bereiken. Het stellen van doelen is een vaardigheid, wat betekent dat je dit ook verder kunt ontwikkelen. Alleen je best doen is niet voldoende, met het stellen van effectieve doelen kun je nog veel meer bereiken.

Doelen zijn van cruciaal belang voor persoonlijke ontwikkeling, prestatieverbetering en het richten van acties naar gewenste uitkomsten. Het stellen van doelen leidt tot meer focus, motivatie en vooruitgang. Het is belangrijk dat doelen uitdagend maar haalbaar zijn. Verschillende onderzoeken tonen aan dat doelen stellen effectief is om de volgende redenen:

1

Meer inzet

Uit onderzoek blijkt dat mensen die specifieke, uitdagende doelen stellen aanzienlijk meer inzet tonen bij het nastreven van hun doelen in vergelijking met de groep zonder doelen.

2

Richting en aandacht

Doelen helpen je je aandacht te richten op wat je belangrijk vindt. Onderzoek toonde aan dat doelen helpen bij aandachtsselectie, waardoor mensen zich effectiever concentreren op relevante zaken.

3

Meer doorzettingsvermogen

Studies hebben aangetoond dat het stellen van doelen leidt tot hogere niveaus van inzet en doorzettingsvermogen dan wanneer je geen doelen stelt.

4

Nieuwe strategieën

Het willen bereiken van je doel kan ervoor zorgen dat je gedwongen wordt om nieuwe doelen te stellen om je gewenste resultaat te bereiken.

5

Verbeterd zelfvertrouwen

Het behalen van doelen kan je zelfvertrouwen en gevoel van competentie vergroten.

Intrinsieke en extrinsieke doelen

In de Goal Contents Theorie wordt onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke doelen. Het behalen van intrinsieke en extrinsieke doelen heeft volgens deze theorie een wisselend effect op het bevredigen van onze basisbehoeften en op ons welzijn. Ook verschillen ze in de mate waarin ze verbonden zijn met je persoonlijke waarden en motivatie.

Intrinsieke doelen

Intrinsieke doelen zijn doelen die we nastreven, omdat ze inherent bevredigend en interessant zijn. We willen ze bereiken vanwege de plezierige ervaring die ze met zich meebrengen, ongeacht externe beloningen.

Denk bij intrinsieke doelen aan het leren van een nieuw instrument omdat je er echt van houdt, vrijwilligerswerk doen voor een zaak waarin je gelooft, het najagen van persoonlijke groei en zelfontwikkeling en het uitoefenen van een hobby puur voor het plezier ervan.



Voorbeelden van intrinsieke doelen zijn doelen die gericht zijn op:

- Intieme relaties met anderen
- Het leveren van een nuttige bijdrage aan de community waar je onderdeel van bent
- Persoonlijke ontwikkeling
- Gezondheid
- Zelfexpressie
- Meesterschap

Intrinsieke doelen zijn vaak gekoppeld aan diepere persoonlijke waarden en kunnen leiden tot een groter gevoel van autonomie, tevredenheid en welbevinden. Mensen voelen zich meestal meer voldaan wanneer ze intrinsieke doelen nastreven.

Het is belangrijk dat er een bepaalde harmonie is tussen intrinsieke en extrinsieke doelen, waarbij intrinsieke doelen de overhand hebben om het volgende te bereiken:

- **Psychologische welzijn**: Het nastreven van intrinsieke doelen wordt vaak geassocieerd met een hoger psychologisch welzijn, inclusief tevredenheid, zelfacceptatie en positieve emoties.
- **Langdurige motivatie**: Intrinsieke doelen kunnen leiden tot langdurige en duurzame motivatie, terwijl extrinsieke doelen vaak leiden tot kortstondige motivatie die kan afnemen zodra de externe beloning wegvalt.
- **Minder stress**: Het overmatig nastreven van extrinsieke doelen kan leiden tot chronische stress en angst, terwijl intrinsieke doelen kunnen fungeren als buffers tegen deze stress.

Extrinsieke doelen

Extrinsieke doelen zijn doelen die we nastreven vanwege externe beloningen of druk, zoals geld, status, goedkeuring van anderen en/of het vermijden van straf. Denk bij extrinsieke doelen aan het najagen van een carrière uitsluitend om geld te verdienen, streven naar roem vanwege sociale erkenning en/of dingen doen om te voorkomen dat anderen je bekritiseren.

Voorbeelden van extrinsieke doelen zijn doelen die gericht zijn op:

- Rijkdom
- Imago
- Roem
- Aanzien
- Macht

Hoewel extrinsieke doelen soms noodzakelijk zijn kan overmatige nadruk op deze doelen leiden tot extra stress, verminderd welbevinden en gevoelens van onvoldaanheid. Ze zijn vaak minder bevredigend dan intrinsieke doelen.

Extrinsieke doelen krijgen de overhand wanneer de maatschappelijke druk, externe beloningen en/of de verwachtingen van anderen zwaarder wegen dan persoonlijke interesses en waarden. Dit kan negatieve gevolgen hebben, waaronder:

- **Verminderd welzijn**: Overmatige nadruk op extrinsieke doelen kan leiden tot gevoelens van leegte en onvoldaanheid, zelfs als ze worden bereikt.
- **Depressieve toestand**: Het streven naar extrinsieke doelen zonder intrinsieke motivatie kan leiden tot een depressieve toestand, omdat de inspanningen niet bevredigend zijn.
- **Verlies van eigenwaarde**: Mensen kunnen hun eigenwaarde laten afhangen van het behalen van extrinsieke doelen, wat kan leiden tot problemen met zelfbeeld en zelfrespect.

Kortom, het bereiken van een harmonie tussen intrinsieke en extrinsieke doelen is van cruciaal belang voor jouw psychologische welzijn en het vermogen om langdurige motivatie en voldoening te ervaren.



1.5 Actie vanuit een autonome bron van motivatie

Om je doelen te bereiken is verandering dikwijls een voorwaarde. Volhouden is daarnaast cruciaal om het behaalde resultaat vervolgens te behouden. Veranderen en volhouden zijn daarmee onlosmakelijk met elkaar verbonden als je een life-changing resultaat wilt bewerkstelligen.

Om te veranderen en vol te houden heb je motivatie nodig. Motiveren is afkomstig van het Latijnse woord ‘movere’, oftewel ‘in beweging komen’. Je ziet regelmatig op sociale media voorbijkomen dat actie komt voor motivatie, maar dat is onjuist. Elke actie die je verricht, begint vanuit een vorm van motivatie.

Motivatie is aanwezig, omdat het of is aangeboren of is aangeleerd. Via ons centrale zenuwstelsel (dat bestaat uit ons brein en onze zenuwen) komen de hele dag allerlei signalen binnen. Deze signalen kunnen leiden tot de beslissing om actie te ondernemen: Motivatie > Trigger > Impuls > Actie.



De zelfdeterminatietheorie

Een meer recente theorie die op dit moment boven die van Maslow wordt verkozen als het gaat om het verklaren van menselijke motivatie is de zelfdeterminatietheorie, ook wel zelfbeschikkingstheorie genoemd. Volgens de grondleggers van de zelfdeterminatietheorie delen alle mensen natuurlijke basisbehoeften. Als een bepaald doel een of meer van deze basisbehoeften vervult, wordt intrinsieke motivatie gestimuleerd wat leidt tot actie om het doel daadwerkelijk na te streven. De zelfdeterminatietheorie is opgebouwd uit zes minitheorieën:

1

De Cognitieve Evaluatie Theorie (CET)

De CET heeft een relatie met intrinsieke motivatie. Deze motivatiebron is gebaseerd op het bevredigen van gedrag dat voortkomt uit jezelf. Een mooi voorbeeld van intrinsieke motivatie is bijvoorbeeld het onderzoekende spel van kinderen. Spelenderwijs ontdekken zij de wereld. Een mooie bijkomstigheid is dat je hier ook veel van leert en je er nieuwe vaardigheden en kwaliteiten door aanleert.

Deze theorie richt zich in het speciaal op de effecten van sociale contexten op intrinsieke motivatie. Dat betekent dat de mate van intrinsieke motivatie afhangt van gebeurtenissen in de sociale omgeving. Zo beïnvloeden onder andere straffen, beloningen, interpersoonlijke controle en negatieve feedback de intrinsieke motivatie op een negatieve manier, terwijl onder andere het bieden van keuzevrijheid, het erkennen van emoties en het geven van positieve feedback de intrinsieke motivatie juist positief beïnvloeden.

De CET legt daarnaast het accent op de belangrijke rol van competentie en autonomie bij het bevorderen van de intrinsieke motivatie. Wanneer je mensen helpt zich competent te voelen in wat ze doen en hen de vrijheid geeft om keuzes te maken, zullen ze meer intrinsiek gemotiveerd zijn om taken uit te voeren. Dit betekent dat ze de taak doen omdat ze het zelf willen, en niet alleen omdat ze externe beloningen krijgen, zoals geld of lof. Het ondersteunen van competentie en autonomie kan bijdragen aan een diepere, meer duurzame motivatie om dingen te bereiken.

2

De Causaliteit Oriëntatie Theorie (COT)

De COT beschrijft persoonlijke verschillen in de behoefte van mensen om zich te oriënteren op omgevingen en hun gedrag te reguleren. Het gaat erom hoe jij reageert op jouw omgeving. De COT beschrijft en beoordeelt drie manieren waarop de omgeving motivatie oproept (drie vormen van causale oriëntatie):

1. **Autonomie-oriëntatie**: Je handelt uit interesse en waardering voor wat er gebeurt in je omgeving. Je richt je vooral op wat je interessant en leuk vindt en op wat je betekenis of waardevol vindt;
2. **Controle-oriëntatie**: De focus ligt op beloningen, winst en goedkeuring (erkenning) vanuit je omgeving en op het vermijden van negatieve consequenties;
3. **Amotivatie-oriëntatie**: Je gedraagt je angstig en reactief en er is geen sprake van een drang om dingen te doen, omdat je bang bent niet competent te zijn.

3

De theorie van de psychologische basisbehoeften

Deze theorie gaat over ontwikkelde psychologische behoeften en hun relaties met psychische gezondheid en welzijn. Deze theorie ligt het dichtst bij de overkoepelende zelfdeterminatietheorie. De theorie van psychologische basisbehoeften stelt dat psychologisch welzijn en optimaal functioneren gebaseerd zijn op de drie basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid. Daarom zouden contexten die deze behoeften ondersteunen of tegenwerken van invloed moeten zijn op ons welzijn.

Volgens deze theorie zijn alle drie deze basisbehoeften essentieel en even belangrijk, ongeacht je omgeving of context. Ook wanneer je bijvoorbeeld in armoede leeft zijn de basisbehoeften essentieel. Als aan een van hen niet kan worden voldaan, betaal je daar een prijs voor. Wel beïnvloeden de basisbehoeften elkaar en hangen ze met elkaar samen. Het voldoen aan onze basisbehoeften wordt universeel gezien als een van de belangrijkste aspecten om (optimaal) te functioneren.

4

De Goal Contents Theorie

De Goal Contents Theorie komt voort uit het onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke doelen en hun invloed op onze motivatie en welzijn. Het behalen van intrinsieke en extrinsieke doelen heeft volgens deze theorie een wisselend effect op het bevredigen van onze basisbehoeften en op ons welzijn. Extrinsieke doelen zoals financieel succes, een goed uiterlijk en roem worden afgezet tegen intrinsieke doelen als hechte relaties en persoonlijke ontwikkeling. Deze laatstgenoemde worden in verband gebracht met een hoger welzijn en minder ziekte. Interessant is dat wanneer de psychologische basisbehoeften niet bevredigd zijn mensen eerder neigen naar het nastreven van extrinsieke doelen, terwijl wanneer de psychologische basisbehoeften wel bevredigd zijn ze eerder geneigd zijn intrinsieke doelen na te streven.

5

De relatie motivatietheorie (RMT)

Deze theorie richt zich op verwantschap in de zin van het onderhouden van persoonlijke relaties, het hebben van goede vrienden en liefde en het behoren tot een groep. Deze vormen van verwantschap worden gezien als één van de drie psychologische basisbehoeften. De relatie motivatietheorie houdt zich bezig met verwantschap en andere relaties. De theorie gaat ervan uit dat een zekere mate van interactie voor de meeste mensen niet alleen wenselijk is, maar ook noodzakelijk voor hun welzijn en aanpassingsvermogen. Het gaat over hoe persoonlijke relaties en interpersoonlijke verbindingen van invloed kunnen zijn op iemands motivatie.

Relaties bevredigen namelijk de basisbehoefte verbondenheid. Uit onderzoek blijkt dat kwalitatief goede relaties niet alleen de behoefte aan verbondenheid bevredigen, maar in mindere mate ook zelfs de basisbehoefte aan autonomie en competentie. De beste persoonlijke relaties zijn dan ook de relaties waarin elke partner de behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid, van de ander ondersteunt. Voldoen aan sociale behoeftes heeft dus invloed op de motivatie.

6

De organismische integratie theorie

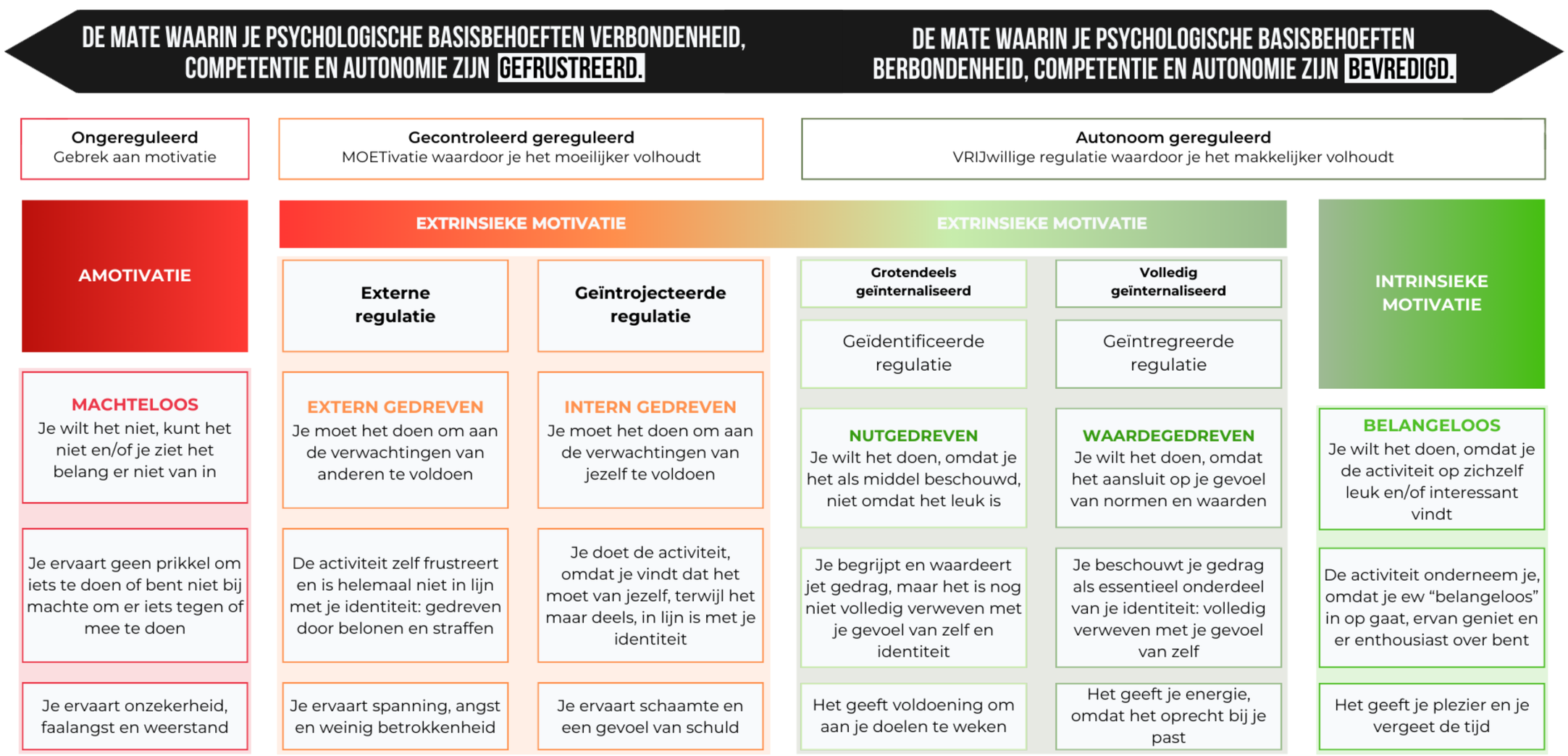
Deze theorie benadert het concept van extrinsieke motivatie in verschillende vormen, met eigen kenmerken en gevolgen. Binnen de context van de organismische integratie theorie wordt de motivatie van individuen geconceptualiseerd langs een continuüm van motivatievormen. Dit continuüm omvat zes verschillende soorten motivatie, variërend van laag autonoom (niet-geïnternaliseerd) tot hoog autonoom (volledig geïnternaliseerd).

Het motivatiecontinuüm

Motivatie kun je niet over één kam scheren. Er zijn verschillende bronnen van motivatie te definiëren, waarbij de ene vorm van motivatie een hogere kwaliteit heeft dan de andere vorm. Vanuit de zelfdeterminatietheorie wordt er dan ook gesproken over **een zogenaamd motivatiecontinuüm**. Hoe autonomer de motivatiebron, hoe groter de kans is dat je het volhoudt. Gecontroleerde vormen van motivatie verlagen daarentegen juist de kans dat je het volhoudt. Je onderneemt de actie dan vanuit *moe*tivatie in plaats vanuit vrijwilligheid, waardoor je geen gevoel hebt dat het je eigen keuze is. Dat is geen houdbare situatie.

Het motivatiecontinuüm laat zien dat autonome motivatie, waarbij iemand zich autonoom voelt, de meest effectieve motivatiebron is voor blijvende gedragsverandering. Dus, intrinsieke motivatie is niet altijd de sterkste motivatie; geïdentificeerde motivatie en geïntegreerde motivatie, die deels door externe factoren worden beïnvloed, kunnen ook effectief zijn. Het gevoel van autonomie blijkt heel belangrijk voor het kunnen realiseren van een blijvende gedragsverandering en dat gevoel is ook bij deze twee vormen van motivatie aanwezig. Het is belangrijk om de juiste motivatiebron te gebruiken, afhankelijk van het doel en de situatie.

Hoe meer je leeft volgens je waarden (innerlijke kompas), hoe autonomer je wordt. Dit leidt tot authentiekere keuzes en dat maakt je weerbaarder tegen negatieve gedachten en gevoelens. Het zorgt ervoor dat je de activiteiten die je onderneemt langer volhoudt, ook al zijn ze niet altijd leuk om te ondernemen. Het hoeft namelijk niet altijd leuk te zijn, zolang je het maar belangrijk vindt. Je waarden geven je daarin richting.



Wat is het verschil tussen motivatie, wilskracht en gewoontes?

Het is belangrijk om motivatie, wilskracht (impulscontrole) en gewoontes niet door de war te halen, wat in de praktijk wel regelmatig gebeurt. Impulscontrole is de technische benaming voor wilskracht. We zijn allen bekend met het concept van ‘iets willen’. Iets willen hebben, iets willen doen, iets willen bereiken. Of hetgeen dat je wilt er daadwerkelijk komt hangt deels af van je wilskracht: het vermogen om datgene te doen wat je moet doen of laten om te krijgen wat je wilt. Ook als je daar geen zin in hebt. Dit heet de doen- en de laatkracht.

Voorheen werd altijd gedacht dat wilskracht werkte als een spier en dat het uitgeput kon raken. Deze zogenaamde ego-depletietheorie is inmiddels ontkracht. Ieder mens heeft wilskracht. Je hoeft dus niet bang te zijn dat het jou hieraan ontbreekt.

Voor mensen waarbij het lijkt alsof ze barsten van de wilskracht, is het over het algemeen zo dat zij hun wilskracht goed weten te managen. Ze zetten het in op het moment dat het nodig is en varen verder vooral op hun gewenste gewoontes. Kenmerkend aan gewoontes is namelijk dat ze:

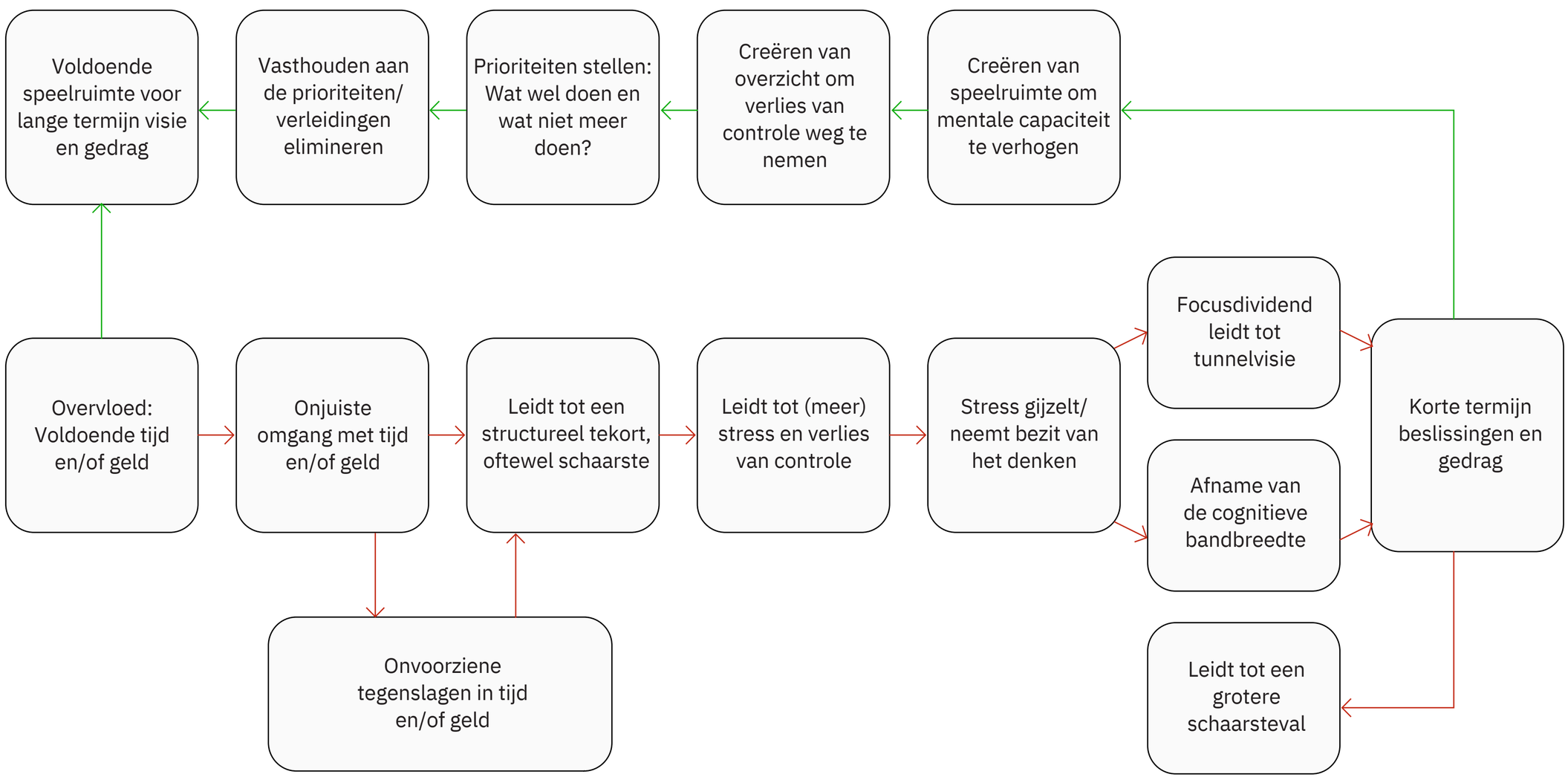
- Onopgemerkt plaatsvinden;
- Weinig denkkracht vergen voor de uitvoering;
- Weinig emotie opwekken.

Waarom het soms toch niet lukt om de impulsen te controleren en verleidingen te weerstaan? Dat kan komen door een gevoel van schaarste (een gebrek aan iets), wat invloed heeft op jouw cognitieve bandbreedte. Zo kan een gebrek aan slaap (schaarste) leiden tot een afname van de cognitieve bandbreedte. Het is de beschikbare mentale capaciteit die ons brein heeft om aandacht op te brengen, goede besluiten te nemen, te blijven bij voorgenomen plannen en verleidingen te weerstaan.

De invloed van schaarste

Op het moment dat dat je niet over voldoende mentale capaciteit beschikt dan is de kans groter dat je de impulsen niet kan weerstaan. Impulsen houd je namelijk, onder andere door het toedoen van wilskracht, in bedwang. Zo kan een gebrek aan slaap (slaapschuld) ertoe leiden dat je terugvalt in ongewenste gewoontes en je niet in staat bent om die pak met koekjes te weerstaan. Slaapgebrek is slechts één van de voorbeelden van schaarste. Ook een gebrek aan geld en tijd kunnen een grote invloed hebben op je gedrag. Kunnen komt dikwijls voor willen.

Schaarste kan leiden tot een enorme focus (tunnelvisie). Dit leidt tot een afname van de cognitieve bandbreedte, oftewel een afname van de mentale capaciteit. Dit kan invloed hebben op je wilskracht. Arme mensen maken niet per se meer onjuiste beslissingen dan vermogende mensen. Vermogende mensen hebben meer speelruimte en kunnen zich meer fouten permitteren. Bij armen mensen daarentegen heeft een onjuiste beslissing direct negatieve gevolgen. Zeggen dat het mensen hun eigen domme schuld is, is een geprivilegieerd standpunt.



Deze stroomdiagram heeft Tom Barten gemaakt op basis van de inzichten uit het boek 'Schaarste: hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen'. Geschreven door Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir.



1.6 *'In control'* zijn als uitgangspunt om te kunnen floreren

Aan het begin van dit hoofdstuk is controle al kort aan bod gekomen. Controle kan wellicht een negatieve associatie bij je oproepen, maar dat is afhankelijk van de betekenis die je eraan toekent. In deze sociaalpsychologische context is controle het proces waarbij we als mens voortdurend invloed uitoefenen op onze omgeving en perceptie om te krijgen wat we willen en ons goed te voelen. Het gaat over de graad waarin individuen in staat zijn om door hun eigen acties de resultaten te bereiken die ze wensen en tegelijkertijd ongunstige uitkomsten kunnen vermijden. 'In control' zijn gaat concreet over twee vormen van controle zoals die ook worden beschreven in Grip. Het maatschappelijke belang van persoonlijke controle:

1. Zelfcontrole (doenvermogen): de mate waarin mensen in staat zijn hun eigen gedrag effectief te sturen
2. Omgevingscontrole (grip): de mate waarin mensen in staat zijn hun omgeving effectief te beïnvloeden

Het belang van controle

Als je het gevoel hebt dat je controle hebt over dingen in je leven, heeft dat een positieve invloed op bijna alles. Mensen die denken dat ze controle hebben, doen het beter op school en werk, pakken problemen sneller aan, kunnen beter met stress omgaan en zijn over het algemeen zowel geestelijk als lichamelijk gezonder. Dit komt doordat het gevoel van controle een belangrijke bepalende factor is voor hoe gemotiveerd we zijn en hoeveel toewijding we hebben, ongeacht het gebied waarop we ons richten.

Als we geloven dat we controle hebben, zijn we eerder geneigd om actie te ondernemen, doelen te stellen, ons goed te informeren, plannen te maken en verschillende strategieën te proberen. Kortom, we nemen een actievere houding aan. Aan de andere kant, als we geloven dat we geen controle hebben, zijn we minder geneigd om in actie te komen, stellen we minder ambitieuze doelen, doen we minder moeite en geven we sneller op. Het gevoel van controle heeft dus een brede invloed, omdat het onze motivatie en actiebereidheid beïnvloedt, wat essentieel is voor elke inspanning die afhangt van onze inzet voor het behalen van onze levensdoelen.

Gebrek aan controle kan leiden tot een slechte fysieke en mentale gezondheid

Gezondheid en vitaliteit worden vaak door elkaar gehaald, vooral in een tijd waarin vitaliteit een veelbesproken term is geworden. Hoewel dit meestal goed bedoeld is, is het belangrijk om te beseffen dat gezondheid en vitaliteit geen synoniemen zijn.

Ze hebben weliswaar overeenkomsten, maar ze zijn niet onderling uitwisselbaar. Iemand kan bijvoorbeeld fysiek gezond zijn maar zich niet vitaal voelen, terwijl iemand anders zich levendig en energiek kan voelen ondanks (chronische) gezondheidsproblemen.

Dit onderscheid is van belang, omdat vitaliteit draait om het subjectieve gevoel van “je levend en alert voelen om met energie eigen doelen na te streven”. De bouwstenen voor vitaliteit zijn **volgens het TNO**: motivatie, energie en veerkracht.

Gezondheid, aan de andere kant, richt zich meer op de afwezigheid van ziekte en het goed functioneren van het lichaam. Begrijpen dat vitaliteit verder reikt dan alleen een goede gezondheid is van cruciaal belang. Vitaliteit is eerder een voorwaarde voor gezondheid en gezondheid is ook geen basisbehoefte.

Gezondheid wordt vaak bereikt als een resultaat van het voldoen aan fundamentele menselijke basisbehoeften op verschillende niveaus, inclusief biologische, psychologische en ecologische basisbehoeften.

De meeste mensen weten in grote lijnen wel wat ze het beste kunnen doen, maar ze doen het niet (blijvend). Dat komt niet per definitie omdat ze niet willen, maar dikwijls omdat ze het niet kunnen.

> ***“Overgewicht is dikwijls een zichtbaar symptoom van onzichtbare onderliggende problematiek***
>
> Tom Barten

Gezonde levensstijl is geen panacee

Wij zijn voorstander van een gezonde levensstijl en zullen aanmoedigen dit na te streven, indien het mogelijk is. Het streven naar een gezond voedingspatroon, regelmatige lichaamsbeweging en algemeen welzijn is lovenswaardig en kan absoluut bijdragen aan een betere fysieke en mentale gezondheid.

Het is echter belangrijk om te erkennen dat een gezonde levensstijl op zichzelf geen panacee is en niet garant staat voor langdurige positieve effecten. Hoewel er mechanische plausibiliteit is in de relatie tussen gezonde gewoonten en welzijn, is het onvoldoende om alleen oppervlakkige gedragsveranderingen aan te moedigen.

De gezonde levensstijl kan enkel effectief zijn wanneer het wordt aangepakt als onderdeel van een complete benadering, waarbij eerst de onderliggende problemen worden opgelost die oorspronkelijk hebben geleid tot de ongezonde levensstijl. Dit kan variëren van psychologische en emotionele factoren tot sociaal-economische omstandigheden.

Anders blijft het aanmoedigen van de gezonde levensstijl symptoombestrijding en ben je aan het dweilen met de kraan nog open. Het kan bovendien averechts werken. Als jij bezig bent om de dag door te komen en een gezonde levensstijl komt daar (verplicht/opgelegd) ook nog bij op het prioriteitenlijstje dan verlies je juist het gevoel van controle.

Om gezondheid een doel te kunnen laten zijn is het allereerst belangrijk dat de persoon grip heeft op het leven. Om feitelijke en gevoelsmatige controle te krijgen dienen er aan een aantal randvoorwaarden te worden geschept. Dit is een individuele aangelegenheid en valt buiten de scope van deze Guide.

2. Aanpak

Groei + integratie = ontwikkeling verwijst naar het idee dat ontwikkeling niet alleen het proces van groei omvat, maar ook de integratie en coördinatie van nieuwe elementen in een systeem. In deze context verwijst “groei” naar het verwerven van nieuwe kennis, vaardigheden, of capaciteiten, evenals fysiologische groei in het lichaam. “Integratie” verwijst naar het vermogen om deze nieuwe elementen in te passen en samen te laten werken met bestaande kennis, vaardigheden en systemen.

Wanneer groei niet alleen plaatsvindt, maar ook wordt geïntegreerd in een breder kader, ontstaat er pas ontwikkeling. Dit betekent dat nieuwe inzichten, competenties of fysieke groei niet geïsoleerd blijven, maar worden samengevoegd en gecoördineerd met wat al bekend is. Deze integratie kan leiden tot een beter begrip, een verhoogd vermogen om te functioneren en meer effectieve actie in een bepaalde context.

In het geval van persoonlijke ontwikkeling zou dit betekenen dat nieuwe kennis en vaardigheden niet alleen worden verworven, maar ook worden geïntegreerd in iemands leven en persoonlijkheid, waardoor ze leiden tot positieve veranderingen en ontwikkeling. Het benadrukt het belang van niet alleen groeien, maar ook de effectieve integratie van die groei in het bredere geheel om echte ontwikkeling te bereiken.

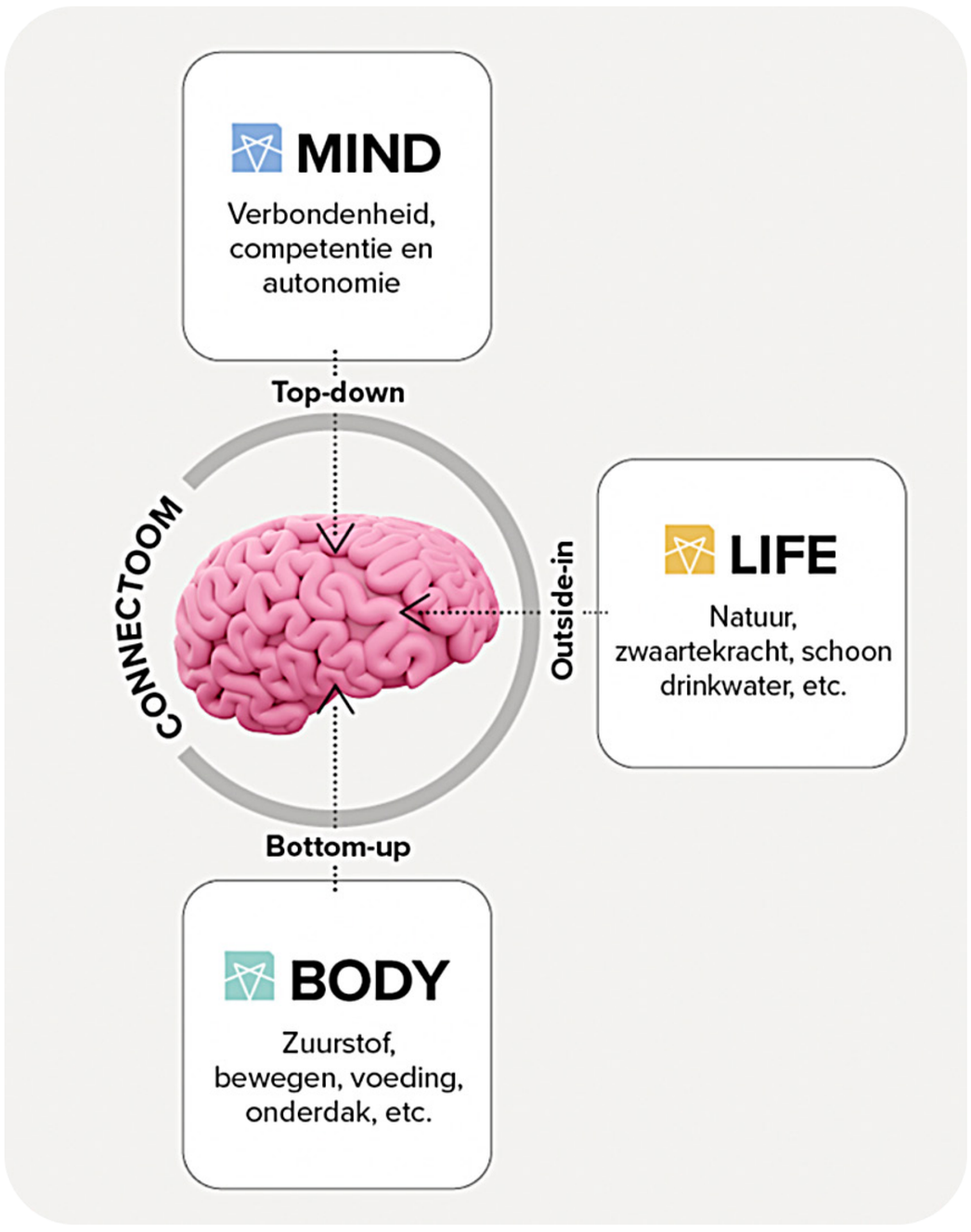
Neurobiopsychosociaal: Brain + Body + Mind + Life

Het neurobiopsychosociale model is een uitbreiding van het traditionele biopsychosociale model dat wordt gebruikt om menselijk gedrag en welzijn te begrijpen. In het biopsychosociale model wordt erkend dat biologische, psychologische en omgevingsfactoren allemaal bijdragen aan ons functioneren en welzijn. Het neurobiopsychosociale model voegt daar nog een belangrijk element aan toe: het neurologische aspect. Dit houdt in dat de functie en interactie van ons zenuwstelsel en onze hersenen centraal staan in de verklaring van menselijk gedrag en welzijn.

Dit model erkent dat het zenuwstelsel en de hersenen een centrale rol spelen bij onze groei, integratie en ontwikkeling. Het begrijpen van neurologische processen en hoe ze verband houden met biologische, psychologische en omgevingsfactoren, biedt een diepgaander inzicht in hoe mensen zich ontwikkelen en hoe ze omgaan met uitdagingen en veranderingen in hun leven.

Door te kijken naar de neurobiologische aspecten in combinatie met de bredere context van biologie, psychologie en omgeving, kunnen we effectievere benaderingen ontwikkelen voor het bevorderen van welzijn en ontwikkeling.

Kortom, groei en integratie zijn cruciaal voor ontwikkeling en onze neurobiopsychosociale model biedt een uitgebreid raamwerk om deze processen te begrijpen en te bevorderen. Het benadrukt de centrale rol van het zenuwstelsel en de hersenen in onze ontwikkeling en welzijn en biedt een integrale benadering voor het begrijpen van complex menselijk gedrag en functioneren.



2.1 Brain: je brein als voorspellingsmachine

Het brein fungeert als een verbindende factor tussen lichaam (Body), geest (Mind) en de wereld om je heen (Life). Je hersenen combineren non-stop inkomende zintuigelijke informatie (zowel exteroceptief als interoceptief) met ervaringen uit het verleden om voorspellingen te doen waarmee je body-budget wordt bepaald, je acties en gedrag worden gestuurd en je perceptie van de huidige realiteit en de wereld om je heen vorm krijgt. Het brein heeft daarmee een cruciale rol bij het voorspellen van behoeften en het handhaven van de allostase, een proactief proces waarbij het lichaam zich aanpast aan voortdurend veranderende omstandigheden om welzijn en overleving te waarborgen.

De rol van zintuiglijke informatie

Wat we als “de werkelijkheid” ervaren, begint als zintuiglijke informatie, zoals wat we zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Deze informatie komt echter niet als een volledig beeld binnen in ons brein. In feite zijn het gewoon een wirwar van licht- en geluidsgolven, veranderingen in temperatuur, luchtdruk en chemische signalen. Onze hersenen geven deze ruwe gegevens diepere betekenis, zodat we erop kunnen reageren. We maken onderscheid tussen externe en interne zintuigelijke sensaties, waarmee we uiteindelijk de betekenis toekennen. Dit noemen we ook wel exteroceptie en interoceptie:

1

Exteropectie

De receptoren in ogen, oren, huid, smaak- en reukorgaan zetten fysische energieën zoals licht, trillingen, druk, temperatuur en chemicaliën om in visuele waarnemingen, geluiden, gevoelens, geuren en smaken. Het beeld, en bijbehorend geluid van je kind die je kamer binnenstormt met 94 vragen en opmerkingen over alles wat ze wil maar niet gekregen heeft, komt niet daadwerkelijk op die manier je brein binnen. Dit geheel ontstaat door een combinatie van onder andere lichtflitsen die je netvlies bereiken, trillingen in de lucht die je oor binnendringen en herinneringen uit het verleden die in je brein geconstrueerd worden tot de werkelijkheid die jij ervaart. Zo gaat dat met alles dat je ziet/voelt/hoort en meemaakt. Volledig buiten je bewustzijn om construeert je brein elke seconde van de dag jouw beeld van de werkelijkheid.

2

Interoceptie

De receptoren in je lichaam die allerlei fysiologische processen en bewegingen die binnenin ons plaatsvinden registreren. Hieronder valt alles dat je daadwerkelijk merkt/voelt zoals je hart dat bonkt, je longen die lucht inhaleren en je maag die rommelt. Eigenlijk omvat het nog veel meer dat je niet voelt, zoals het opnemen van voedingsstoffen, het opruimen van afvalstoffen, je immuunsysteem dat je tegen infecties beschermt en de regulatie van hormonen. Met behulp van deze informatie anticiperen je hersenen op de behoeften van je lichaam en coördineren ze proactief interne bewegingen die het mogelijk maken dat essentiële hulpbronnen als glucose, water, zout, zuurstof en andere vitale bronnen precies op tijd aan miljarden verschillende cellen geleverd worden.

Herinneringen uit het verleden

Onze hersenen maken gebruik van een “mentaal model” om dit te doen. Ze halen herinneringen op van alles wat we in het leven hebben meegemaakt. In een fractie van een seconde worden flarden van eerdere ervaringen omgezet in categorieën en concepten, terwijl de neuronen in ons brein op hetzelfde moment elektrochemische informatie naar elkaar sturen. Allemaal om betekenis te geven aan wat we op dit moment via onze zintuigen ervaren. Deze herinneringen komen voort uit wat er eerder in de wereld om ons heen is gebeurd, evenals hoe ons lichaam daarop heeft gereageerd.

Onze hersenen vragen zich voortdurend af: “Wat deed ik de vorige keer in een vergelijkbare situatie toen mijn lichaam zich in een vergelijkbare toestand bevond?” Als het antwoord enigszins overeenkomt met de huidige situatie, kunnen onze hersenen een actieplan bedenken dat ons vertelt wat we nu moeten doen. Het is als een snel samenspel van herinneringen en zintuiglijke informatie waarmee ons brein ons door het dagelijks leven leidt.

Je brein bereidt je voor op actie

Ons brein doet dit voorspellingsproces om ons voor te bereiden op actie. Het wil ons efficiënt laten handelen. We denken vaak dat we reageren op dingen om ons heen, maar eigenlijk voorspelt ons brein wat er zal gebeuren en bereidt ons voor op die gebeurtenis. Wij leven graag in de overtuiging dat we reageren op een stimulus en vervolgens handelen. In het brein werkt het echter andersom: je brein reageert niet, maar voorspelt. Alle handelingen die we uitvoeren worden gecontroleerd door het brein en de wereld om ons heen. Jouw brein heeft eigenlijk helemaal geen weet van de buitenwereld, maar vooral van jou. In die zin zou je kunnen zeggen dat je jezelf nodig hebt om de wereld te ervaren en betreden.

Heb je je wel eens afgevraagd hoe het bijvoorbeeld mogelijk is dat je:

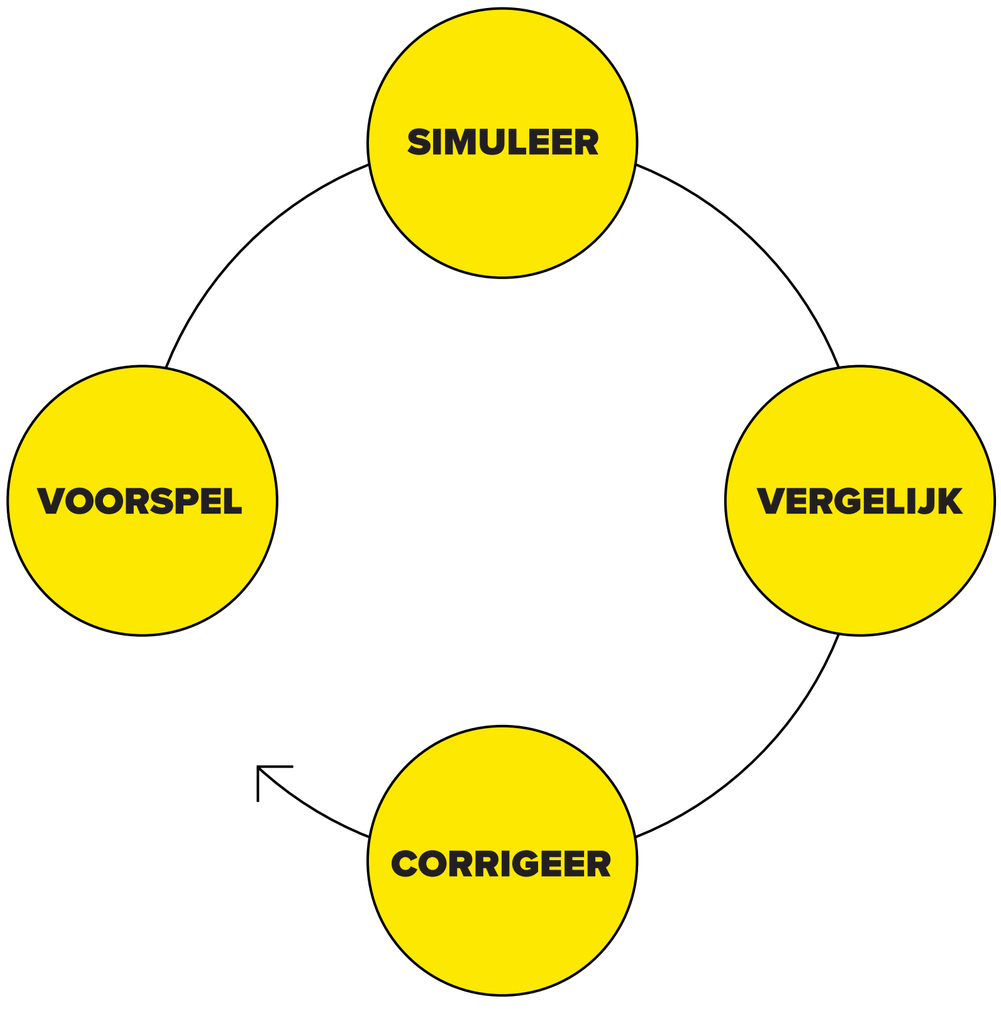
- Niet continu tegen alles om je heen aanbotst terwijl je je door de ruimte verplaatst?
- Moeiteloos een glas drinken naar je mond brengt?
- Precies weet wanneer je moet afremmen op de fiets zodat je niet keihard uit de bocht vliegt?

Dat kan allemaal dankzij interoceptie en exteroceptie, welke samen essentieel zijn om de bewegingen in jouw lichaam, en jouw handelingen en acties te sturen. Op basis van de interoceptieve en exteroceptieve informatie in combinatie met ervaringen uit het verleden, wordt het beeld van de wereld gecreëerd dat jij als de huidige werkelijkheid ervaart.



Het handhaven van allostase

Door alle zintuigelijke informatie zowel met elkaar, als met ervaringen uit het verleden te combineren, is het brein in staat om allostase efficiënt te handhaven en een realistisch beeld van de huidige werkelijkheid, zoals jij die ervaart, te construeren. Je ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft niet met je ogen, huid, oren, neus of mond. Eigenlijk doe je vrijwel alles met je hersenen.



*De hersenen voorspellen op basis van eerdere ervaringen. Zintuiglijke gegevens van het lichaam en wereld bevestigen of corrigeren de voorspelling en de cyclus herhaalt zich. Deze afbeelding is afkomstig van het boek "**How emotions are made**" geschreven door neurowetenschapper Lisa Feldman Barrett.*

Het menselijk lichaam heeft een supercomplexe werking. Dat kan haast niet anders, want het bestaat uit honderden spieren en tientallen interne organen die alles met elkaar moeten integreren. Het pompt dagelijks zo'n 2.000 liter bloed in de rondte, regelt de balans tussen een grote verscheidenheid aan hormonen en chemicaliën, de energie van miljarden neuronen, zorgt dat je voedsel wordt opgenomen en verteerd, voert afvalstoffen af en beschermt je tegen ziektes en infecties.

Het heeft van deze taken nooit pauze. Het brein zorgt voortdurend dat alle activiteiten zoals hierboven beschreven (en meer) met elkaar integreren en vlekkeloos verlopen, met als doel jou zonder kleerscheuren door het leven heen te manoeuvreren. Daarvoor moet alles eigenlijk met elkaar in harmonie zijn en om dat juiste evenwicht te waarborgen wordt continu een body- budget gemaakt dat zorgt dat alle vitale bronnen aanwezig zijn in het lichaam nog voor het moment dat ze nodig zijn. Dit heet allostase.

Allostase verwijst naar het actieve en proactieve proces waarbij het lichaam zich aanpast aan voortdurend veranderende omstandigheden om het welzijn en de overleving te handhaven. Het lichaam werkt constant om de niveaus van cruciale bronnen zoals glucose, zout, zuurstof en water te handhaven. Het anticipeert op behoeften, nog voordat homeostatische onevenwichtigheden zich voordoen. Homeostase is dus een reactief systeem dat reageert op veranderingen die plaatsvinden, terwijl allostase een proactief systeem is dat al handelt voor het benodigd is. De moderne neurowetenschapper Lisa Feldman Barrett noemt dit ook wel body-budgetting.

Dat een goede body budgettering (efficiënte energieregeling) essentieel is voor overleving blijkt ook uit onderzoek op dieren. Dit heeft ons geleerd dat dieren langer leven en minder aan ziektes lijden op het moment dat hun weefsels, organen en (interne) systemen de juiste voedingsstoffen en vitale bronnen krijgen aangeleverd op het juiste moment [2]. Deze dieren kunnen zich beter voortplanten, grotere afstanden afleggen in hun zoektocht naar voedsel en zich beter beschermen tegen roofdieren. Hoe efficiënter het brein in energie investeert, hoe groter het metabolisch rendement is. Dat geldt ook voor de mens.

Kan het brein ook verkeerde voorspellingen doen?

Een ‘risico’ aan het doen van voorspellingen in het echte leven is dat je het fout kunt hebben. Kijk maar naar het weer. Dan is er een zonnige dag voorspeld, ga je uit varen met je vrienden en eindig je midden op een onstuimig meer in een hoosbui in enkel je T-shirtje (dank je Buienradar). Ook jouw hersenen hebben het niet altijd bij het juiste eind. De hersenen zijn voortdurend bezig met het herstellen van fouten in, en updaten van voorspellingen.

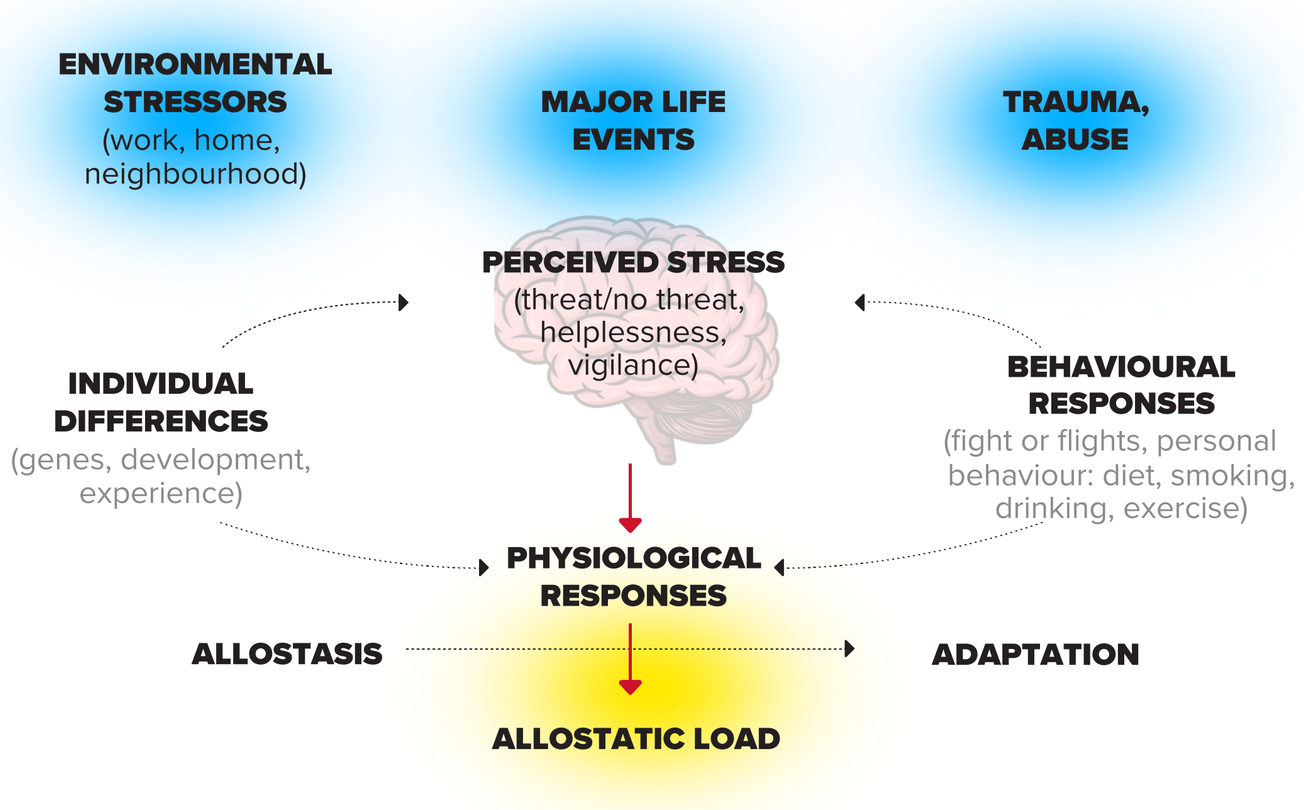
Om de allostase te kunnen waarborgen en het lichaam te allen tijde te kunnen voorzien van de nodige vitale bronnen (glucose, zout, water, zuurstof etc.) is predictive coding essentieel. Zonder dit mechanisme zouden we altijd achter de feiten aanlopen. Soms trekt een bepaald gevoel/behoefte weg als je er niet aan toegeeft. Dit wijst op een verkeerde voorspelling. Als ons brein verkeerde voorspellingen maakt kan dit dus leiden tot onjuiste gevoelens. Soms kunnen we die onjuiste gevoelens niet zomaar corrigeren, vooral als ons brein overbelast is. Dit noemen we technisch gezien “Allostatic Overload”. In tijden van allostatische overbelasting is het lichaam constant alert op gevaar en kan dat construct ietwat afwijken.

Een duidelijk voorbeeld is het ervaren van chronische pijn zonder dat er schade of een andere oorzaak aanwezig is. Dit is een reactie van een perceptie van bedreiging van het centrale zenuwstelsel. In realiteit wordt een sensatie die helemaal niet bedreigend is wel als zodanig aangemerkt. Het brein heeft zich aangepast (neuroplasticiteit) en reageert vanuit deze aangepaste staat van zijn, ook al is het incorrect.

Het risicomanagementteam van je lichaam doet simpelweg een verkeerde voorspelling. Als gevolg daarvan kan er ook een verkeerde begroting voor het body budget ontstaan die resulteert in een mismatch. Door het ontregelde stresssysteem is het lichaam voortdurend alert op ‘gevaar’. Waar het brein het gevoel van stress normaal kan remmen (stress staat wellicht by default op aan), is het daar in een toestand van allostatic overload wellicht niet of minder toe in staat.

De precieze bron van langdurige negatieve stress die allostatic overload veroorzaakt kan uiteenlopen. Denk aan leefstijlgewoontes en gedrag zoals roken, middelenmisbruik of onder/overvoeding, maar ook een chronisch verstoorde nachtrust, traumatische gebeurtenissen, infecties of een situatie op werk die voor negatieve spanningen zorgt kunnen de aanleiding zijn. Daarnaast bestaat nog de niet te ontkennen relatie tussen allostatische overbelasting en sociaaleconomische klassen.

Het lijkt er bovendien op dat wanneer psychologische basisbehoeften gefrustreerd worden, dit kan leiden tot chronische negatieve stress, aangezien de waardigheid van de persoon wordt aangetast. Het gevoel van veiligheid keert weer terug op het moment dat de psychologische basisbehoeften wel weer vervuld of bevredigd worden. Veiligheid is geen psychologische basisbehoefte, aangezien de psychologische basisbehoeften fundamenten zijn waaruit normale behoeften, zoals veiligheid en zekerheid, voortvloeien.



De hersenen zijn het centrale orgaan dat gebeurtenissen die een potentiële bedreiging vormen voorspelt, waarneemt en erop reageert, en dat zowel fysiologische als gedragsreacties aanstuurt. ©McEwen BS 1998 New England Journal of Medicine 338 171-179;

2.1.1 Hoe voed je het brein met nieuwe ervaringen?

Het brein is gemaakt om te veranderen (neuroplasticiteit). Als we willen veranderen hoe we dingen zien of ons gedragen, kunnen we dat doen door nieuwe ervaringen te creëren. Dit verandert de voorspellingen van ons brein en kan leiden tot nieuwe manieren van denken en handelen. Alles dat wij als ‘de werkelijkheid’ ervaren is namelijk een construct van het brein. Het voeden van je brein met nieuwe ervaringen is essentieel voor persoonlijke groei, leren en het verbreden van je perspectief. Hier zijn enkele manieren om dit te bereiken:

1

Leer nieuwe vaardigheden

Het verwerven van nieuwe vaardigheden is een geweldige manier om je brein te voeden met nieuwe ervaringen. Denk aan het leren bespelen van een muziekinstrument, het leren van een nieuwe taal, het volgen van een cursus of het ontwikkelen van nieuwe hobby’s.

2

Reis en verken

Het reizen naar nieuwe plaatsen en het verkennen van verschillende culturen biedt een schat aan nieuwe ervaringen. Het stelt je bloot aan andere perspectieven en vergroot je begrip van de wereld.

3

Lees en studeer

Lezen en studeren zijn uitstekende manieren om nieuwe kennis op te doen en je inzicht te vergroten. Kies boeken en onderwerpen die je normaal gesproken niet zou verkennen om je horizon te verbreden.

4

Probeer nieuwe activiteiten

Doe dingen die je nog nooit eerder hebt gedaan, zelfs als ze buiten je comfortzone liggen. Dit kan variëren van sporten en kunst tot koken of vrijwilligerswerk.

5

Ontmoet nieuwe mensen

Interactie met mensen van diverse achtergronden en perspectieven kan leiden tot verrijkende sociale ervaringen. Sluit je aan bij clubs, netwerken of gemeenschapsgroepen om nieuwe contacten te leggen.

6

Omarm uitdagingen

Het aangaan van uitdagende situaties en het overwinnen van obstakels biedt waardevolle leermomenten. Hierdoor ontwikkel je veerkracht en bouw je zelfvertrouwen op.

7

Reflectie en mindfulness

Neem de tijd om na te denken over je ervaringen en wat je ervan hebt geleerd. Mindfulness en meditatie kunnen je wellicht helpen je bewust te zijn van het heden en diepgaandere inzichten te verkrijgen. Niet voor iedereen geschikt.

8

Diversiteit in dagelijkse routine

Zelfs kleine veranderingen in je dagelijkse routine kunnen nieuwe ervaringen bieden. Probeer nieuwe routes naar je werk, eet in nieuwe restaurants of bezoek nieuwe tentoonstellingen.

9

Zet doelen en uitdagingen

Stel doelen en uitdagingen voor jezelf, zowel persoonlijk als professioneel. Het najagen van doelen zorgt voor voortdurende groei en nieuwe ervaringen.

10

Deel ervaringen met anderen

Het delen van je ervaringen met vrienden, familie of collega's kan leiden tot boeiende gesprekken en het delen van perspectieven.

Het voeden van je brein met nieuwe ervaringen vereist een actieve benadering waarbij je bereid bent om uit je comfortzone te stappen en open te staan voor verandering. Dit proces van voortdurende ontdekking en leren draagt bij aan de rijkdom van je leven en je persoonlijke ontwikkeling.

> ***You are the architect of your experiences***
>
> Lisa Feldman Barrett



2.2 Body: bevredig je biologische basisbehoeften

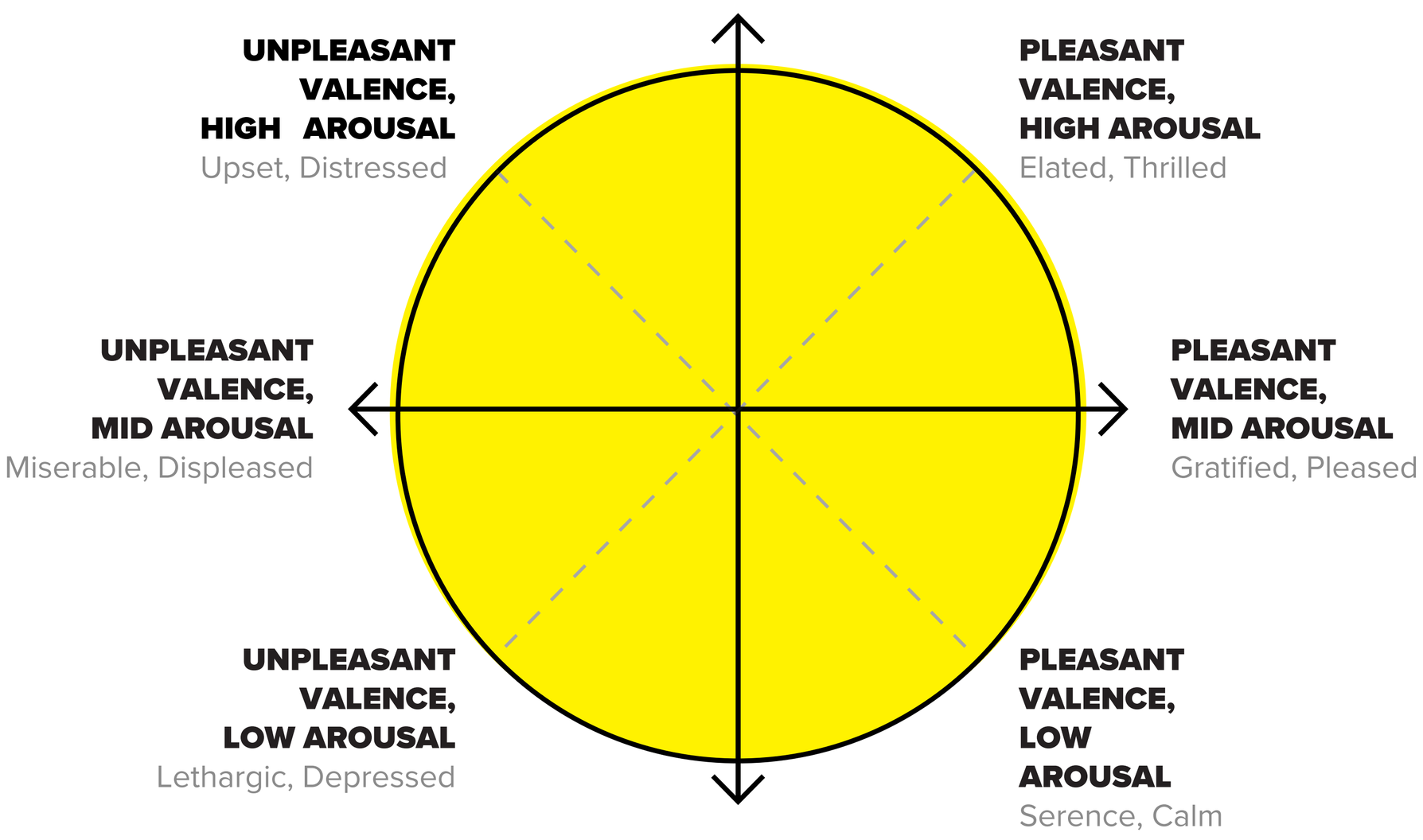
Het brein heeft als een van zijn belangrijkste taken om ervoor te zorgen dat je in leven blijft en om dit zo efficiënt mogelijk te doen, op een metabolisch gezien slimme manier. Om in leven te blijven en zich voort te planten heeft het lichaam bepaalde biologische basisbehoeften zoals zuurstof, voedsel, beweging, slaap en seks. Je brein voorspelt de individuele benodigde hoeveelheid aan deze behoeften, afhankelijk van de context.

Dit gebeurt via een ingewikkelde samenwerking tussen je zintuigen, verschillende delen van je hersenen, je zenuwstelsel en andere interne systemen. Het doel is om je altijd voor te bereiden op wat er gaat komen. Hoe efficiënter je brein investeert in energie en voorziet in wat je nodig hebt, hoe beter het je kan helpen om allostase optimaal te handhaven. Kortom, je brein zorgt ervoor dat je altijd krijgt wat je nodig hebt, nog voordat je het echt nodig hebt, om zo slim mogelijk met je energie om te gaan.

Affect

Je brein heeft een soort van barometer waardoor het op een basaal niveau constant op de hoogte is van de status van je lichamelijke functioneren. Met een technische term noemen we dit “affect”. Het geeft signalen over dingen die belangrijk genoeg zijn om bewust van te worden en om je aan te zetten tot actie. Dit omvat twee belangrijke aspecten:

1. **Valentie**: Het vertelt je of je je goed (aangenaam) of slecht (onaangenaam) voelt.
2. **Arousal**: Het geeft aan hoeveel energie je hebt, of je nu energiek en alert bent, of juist kalm en ontspannen.



Affect is altijd aanwezig in ons leven en beïnvloedt hoe we de wereld om ons heen waarnemen. Het is een soort meting van onze “lichaamsbudget” en speelt samen met voorspellingen en concepten een rol bij het ervaren van emoties. Het is belangrijk om te weten dat affect een voorbode kan zijn van emoties, maar het betekent niet noodzakelijk dat je op dat moment een emotie zult ervaren.

Emoties

Emoties worden gezien als één van de “tools” van de hersenen om je aan te zetten tot actie. Wat interessant is, is dat emoties niet vastliggen in onze hersenen en ook niet voor iedereen hetzelfde zijn, zoals de oude theorieën over emoties ons deden geloven. Je kunt bijvoorbeeld niet altijd aan iemands gezichtsuitdrukking zien welke emotie hij of zij op dat moment ervaart. En nee, je hebt ook **geen “reptielenbrein**.”

Volgens de huidige inzichten is het waarschijnlijker dat emoties worden “opgebouwd” door onze hersenen. Dit noemen we de theorie van “geconstrueerde emotie”. Emoties ontstaan uit de concepten en voorspellingen die onze hersenen maken om betekenis te geven aan de lichamelijke gewaarwordingen die we ervaren in onze omgeving. Het interessante is dat verschillende culturen verschillende emoties kunnen hebben of anders omgaan met emoties.



Emoties zijn dus geen vaste en universele dingen die vastliggen in ons brein, maar eerder iets wat onze hersenen actief creëren op basis van onze eigen ervaringen en verwachtingen. Emoties worden geconstrueerd en kunnen worden gereguleerd. Het effectief ontwikkelen en beïnvloeden van je emoties noemen we emotieregulatie. Vanuit de zelfdeterminatie bekeken zijn er drie manieren waarop mensen met emoties omgaan:

- **Integratieve emotieregulatie**: Hierbij zien mensen hun emoties als nuttige informatie. Ze proberen te begrijpen waarom ze zich voelen zoals ze doen.

- **Gecontroleerde emotieregulatie**: Dit gaat over het verminderen van emoties door ze te vermijden, te onderdrukken of te veranderen. Soms kan dit echter nadelige gevolgen hebben.

- **Gedemotiveerde emotieregulatie**: Dit betekent dat emoties ongecontroleerd of chaotisch lijken.

Uit onderzoek blijkt dat het goed is om emoties op een integratieve manier te reguleren. Dit betekent dat je probeert te begrijpen waarom je je voelt zoals je doet, wat kan helpen bij je welzijn en je relaties. Aan de andere kant kunnen gecontroleerde emotieregulatie en emotionele chaos nadelen hebben.

Hoe we leren omgaan met emoties heeft te maken met hoe we zijn opgevoed, vooral of onze ouders ons hebben gesteund om zelf keuzes te maken. Over het algemeen laat dit zien dat een begripvolle en ondersteunende omgeving belangrijk is voor de manier waarop we onze emoties verwerken, wat relevant is voor onze ontwikkeling en onze mentale gezondheid.

2.2.1 Hoe kun je jouw Body voeden met alle benodigdheden?

Het voorzien van je lichaam in alle benodigdheden om optimaal te kunnen functioneren omvat verschillende aspecten, waaronder voeding, beweging en herstel. Hier is hoe je dit op een persoonlijk niveau kunt aanpakken:

1

Voeding:

- **Eetpatroon**: Zorg voor een voedzaam eetpatroon dat past bij jouw energiebehoeften en persoonlijke voorkeuren en waarden. Dit omvat een juiste verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. **Het beste voedingspatroon is het voedingspatroon dat je vol kunt houden.**
- **Variatie**: Eet gevarieerd om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit zorgt ervoor dat je niet alleen de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten), maar ook de micronutriënten zoals vitamines, mineralen en spoorelementen binnenkrijgt.
- **Autonomie**: Maak voedselkeuzes die aansluiten bij je eigen basisbehoeften en voorkeuren, en vermijd labels als “goed” of “slecht” in relatie tot voedsel. Je kunt voedingsmiddelen flexibel inpassen in je voedingspatroon. Angst kan juist leiden tot een nocebo-effect.
- **Supplementen**: Er zijn slechts een aantal supplementen die enigszins werkzaam zijn gebleken. Overweeg supplementen als je tekorten hebt, maar accepteer dat de meeste voedingsstoffen het beste uit voedsel kunnen worden gehaald.

2

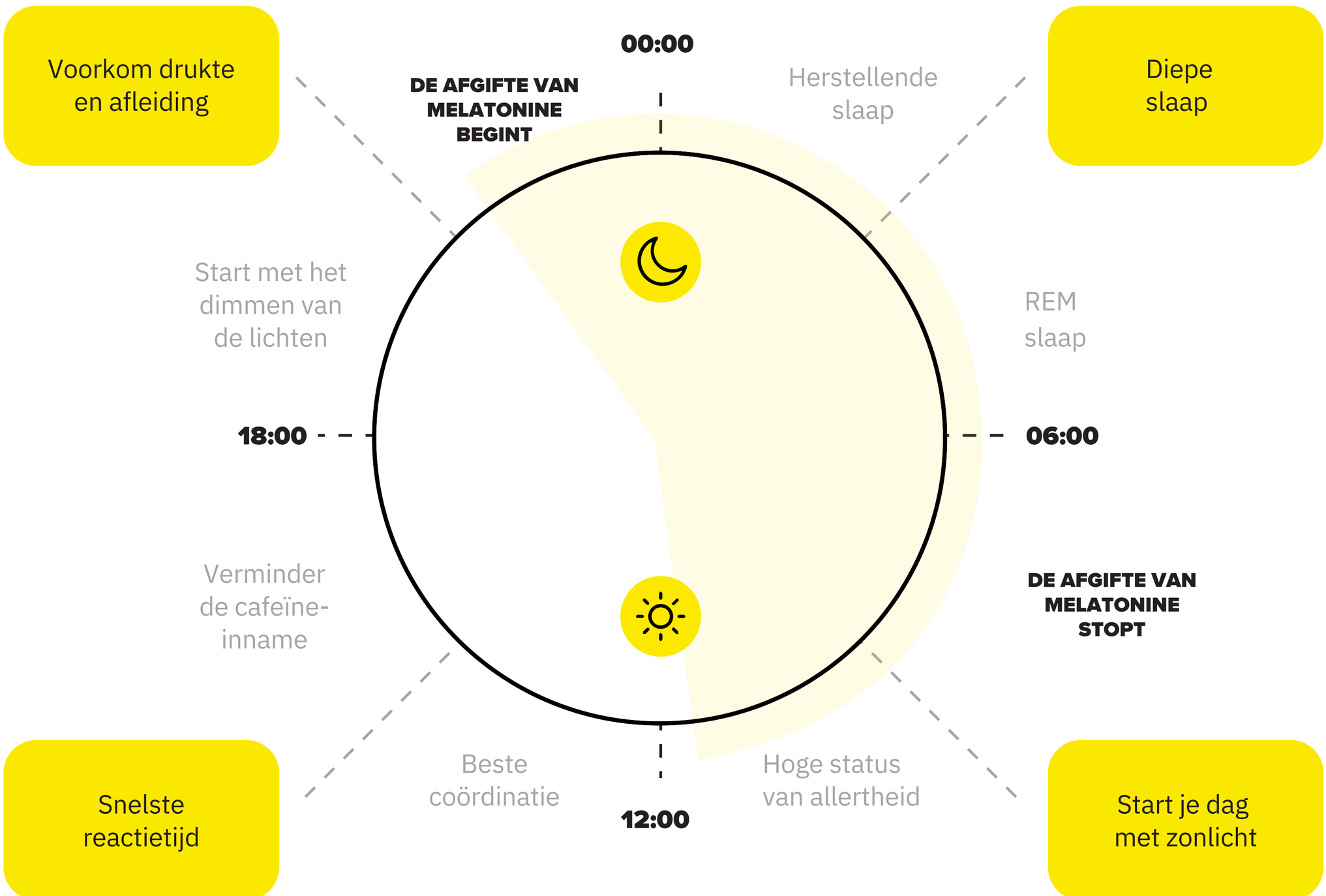
Beweging:

- **Kracht- en conditietraining**: Combineer krachttraining en cardiovasculaire oefeningen om zowel je spieren als je algehele conditie te verbeteren. Pas je training aan op je persoonlijke doelen en mogelijkheden.
- **Consistentie**: Zorg voor een regelmatige trainingsroutine die bij je levensstijl past. Consistentie is vaak belangrijker dan de intensiteit van de training. Wat heb je aan een in theorie perfect trainingsprogramma die je niet uitvoert? Juist, niks.
- **Luister naar je lichaam**: Respecteer je lichaam en geef het de tijd om te herstellen na inspanning. Voorkom overbelasting en let op eventuele blessures. Zorg altijd voor een afstemming tussen belasting en belastbaarheid.

3

Herstel:

- **Slaap**: Focus niet alleen op de duur van je slaap, maar ook vooral op de kwaliteit ervan. Ontdek hoeveel slaap je persoonlijk nodig hebt en zorg voor een regelmatig slaappatroon dat past bij je circadiaanse ritme.
- **Inspanning en ontspanning**: Evenwicht is cruciaal. Wissel inspanning af met momenten van ontspanning en herstel om fysieke en mentale overbelasting te voorkomen.
- **Stressmanagement**: Stress is noodzakelijk om te (over)leven en te groeien. Echter kan zowel te weinig als te veel stress leiden tot klachten. Houd rekening met je persoonlijke stressdrempel en voorkom chronische negatieve stress.
- **Rust, regelmaat en reinheid**: Probeer je activiteiten en rustmomenten in te plannen volgens je natuurlijke biologische ritme. Sommige mensen zijn ‘s ochtends op hun best, terwijl anderen ‘s avonds actiever zijn. Of wellicht zit jij ertussen in.



Het belangrijkste is om naar je lichaam te luisteren en aan te passen aan wat voor jou werkt. Er is geen universele benadering en het gaat erom een evenwichtig patroon te creëren dat bij jou past.

2.3 Mind: bevredig je psychologische basisbehoeften

Mensen streven niet alleen naar overleven en voortplanting, maar ze hebben ook een diepgewortelde behoefte om zich persoonlijk te ontwikkelen. Dit betekent groeien in kennis, vaardigheden en ervaringen. Ontwikkeling komt voort uit de integratie van nieuwe inzichten en kennis in ons leven, wat leidt tot persoonlijke groei en verrijking. Het verlangen naar ontwikkeling is wat ons drijft om te leren, groeien en ons leven te verbeteren.

De wens om jezelf te ontwikkelen en te groeien, zoals beschreven, is nauw verbonden met de psychologische basisbehoeften. De zelfdeterminatietheorie legt uit dat mensen bepaalde psychologische basisbehoeften hebben dit leidt tot een verbetering van hun welzijn en psychologische gezondheid als deze basisbehoeften bevredigd worden.



Deze basisbehoeften zijn:

1

Verbondenheid

Dit is de basisbehoefte om ons met anderen verbonden te voelen. We willen het gevoel hebben dat we ergens bij horen, dat anderen om ons geven en dat we iets kunnen bijdragen aan relaties en gemeenschappen. Het draait om het hebben van betekenisvolle en ondersteunende relaties met anderen.

2

Competentie

Mensen willen zich bekwaam en effectief voelen in wat ze doen. Ze willen groeien en zich ontwikkelen in activiteiten die voor hen belangrijk zijn. Het gevoel van meesterschap en van nut zijn binnen de groep is essentieel om zich goed te voelen.

3

Autonomie

Dit gaat over de basisbehoefte om zelf keuzes te maken en controle te hebben over ons eigen leven. Mensen willen dingen doen die ze belangrijk vinden en waarin ze geïnteresseerd zijn. Autonomie houdt in dat je vrijwillige keuzes maakt die in lijn zijn met je eigen waarden en interesses.

Wanneer deze psychologische basisbehoeften bevredigd worden, leidt dit automatisch tot een toename van afgeleide behoeften zoals welbevinden, pro-sociaal gedrag, veerkracht, eigenwaarde, veiligheid en een gevoel van zingeving in het leven. De psychologische basisbehoeften zijn fundamenten waaruit normale behoeften voortvloeien. Het bevredigen van de basisbehoeften is een belangrijk aspect van menselijke motivatie en welzijn. Er zijn strenge criteria voor iets wordt goedgekeurd als psychologische basisbehoefte.

De basiscriteria zijn:

1

Psychologisch

De behoefte heeft betrekking op het psychologische aspect van het functioneren van mensen, niet op het fysiologische.

2

Essentieel

Het bevredigen van de behoefte draagt bij aan groei, welzijn en aanpassing, terwijl het niet bevredigen ervan probleemgedrag, onwelzijn en psychopathologie voorspelt.

3

Inherent

De behoefte is geëvolueerd en heeft adaptieve voordelen die verband houden met het bevredigen van de behoefte.

4

Onderscheidend

De behoefte vertegenwoordigt een unieke bundel van ervaringen en is niet afhankelijk van of afgeleid van de frustratie van andere behoeften.

5

Universeel

Het bevredigen en frustreren van de behoefte moet het welzijn en onwelzijn van alle individuen voorspellen, ongeacht verschillen in factoren zoals demografie, persoonlijkheid en cultuur.

Geassocieerde criteria zijn:

6 **Doordringend**

De effecten van behoeften moeten tot uiting komen in verschillende cognitieve, affectieve en gedragsmatige effecten en op verschillende niveaus van het psychologische tot het neurologische/biologische.

7 **Inhoudsspecifiek**

Het bevredigen en frustreren van de behoefte leidt tot specifieke gedragingen en ervaringen die duidelijk kunnen worden beschreven in natuurlijke taal.

8 **Richtinggevend**

De behoefte stuurt het denken, doen en voelen van individuen en moedigt hen aan om proactief behoeften-ondersteunende omstandigheden, partners en activiteiten te zoeken. Het motiveert ook corrigerend gedrag onder behoeften-ondermijnende omstandigheden.

9 **Verklarend**

De behoefte helpt om de relatie te verklaren tussen variaties in sociale contexten (zowel stimulerend als toxisch) en welzijnseffecten.





2.3.1 Hoe kun je jouw Mind voeden met alle benodigdheden?

Je kunt je geest voeden met deze psychologische basisbehoeften door bewust aandacht te besteden aan hoe je ze in je dagelijkse leven kunt bevredigen. Hier zijn enkele manieren om dit te doen:

1

Verbondenheid:

- **Investeer in relaties**: Neem de tijd om diepgaande en betekenisvolle relaties op te bouwen en te onderhouden. Luister actief naar anderen en toon empathie.
- **Wees sociaal**: Breng tijd door met vrienden en familie, zoek sociale groepen of gemeenschappen waarin je je kunt aansluiten en onderdeel van kunt zijn.
- **Uit je waardering**: Laat anderen weten dat je om hen geeft en waardeer hun bijdragen aan je leven. Dit versterkt de banden.

2

Competentie:

- **Stel doelen**: Bepaal doelen die uitdagend en haalbaar zijn. Het bereiken van deze doelen geeft een gevoel van competentie en voldoening.
- **Levenslang leren**: Blijf nieuwe vaardigheden en kennis opdoen. Het streven naar groei en verbetering helpt je je competentie te vergroten.
- **Zoek feedback**: Vraag feedback van anderen om jezelf te verbeteren en te leren. Constructieve kritiek kan je helpen groeien.

3

Autonomie:

- **Identificeer je waarden**: Ontdek wat voor jou echt belangrijk is in het leven. Zorg ervoor dat je keuzes in lijn zijn met je waarden.
- **Maak bewuste keuzes**: Neem de tijd om te beslissen wat je wilt doen en waarom. Kies activiteiten die je interesseren en motiveer jezelf om ze te volgen.
- **Stel grenzen**: Leer “nee” te zeggen wanneer dat nodig is en bewaak je persoonlijke ruimte en tijd.

Het is belangrijk om te onthouden dat het voeden van deze psychologische basisbehoeften een continu proces is. Het vereist bewustzijn en inspanning. Neem de tijd om te reflecteren op hoe je deze psychologische basisbehoeften in je leven kunt integreren en zoek naar manieren om ze te vervullen. Door dit te doen, kun je je algehele welzijn en tevredenheid vergroten.



2.4 Life: Bevredig je ecologische basisbehoeften

Ecologische basisbehoeften verwijzen naar de fundamentele vereisten die de natuur en het ecosysteem nodig hebben om te gedijen en in balans te blijven. Deze behoeften zijn van cruciaal belang voor het behoud van het milieu en de ondersteuning van alle levensvormen op aarde, inclusief de mens. Enkele belangrijke ecologische basisbehoeften omvatten:

1

Biodiversiteit

Biodiversiteit verwijst naar de verscheidenheid aan planten, dieren en micro-organismen die in een bepaald ecosysteem voorkomen. Een hoge biodiversiteit is essentieel omdat het ecosystemen veerkrachtig maakt en de overlevingskansen van soorten vergroot. Biodiversiteit speelt een rol bij de bestuiving van gewassen, waterzuivering en het in evenwicht houden van ecosystemen.

2

Schoon water en lucht

Toegang tot schoon water en lucht is van vitaal belang voor alle levende wezens. Water is essentieel voor drinkwater, landbouw en industrie, terwijl schone lucht nodig is voor de ademhaling en het voorkomen van luchtvervuiling die schadelijk is voor de gezondheid.

3

Klimaatstabiliteit

Een stabiel klimaat is belangrijk voor de gezondheid van ecosystemen en menselijke samenlevingen. Het regelt temperatuurpatronen, neerslag en weersomstandigheden, wat van invloed is op landbouw, ecosystemen en weergerelateerde rampen.

4

Grondstoffen

Natuurlijke hulpbronnen zoals hout, mineralen en fossiele brandstoffen voorzien in de basisbehoeften van de menselijke samenleving en industrieën. Duurzaam beheer van deze hulpbronnen is essentieel om uitputting en schade aan ecosystemen te voorkomen.

5

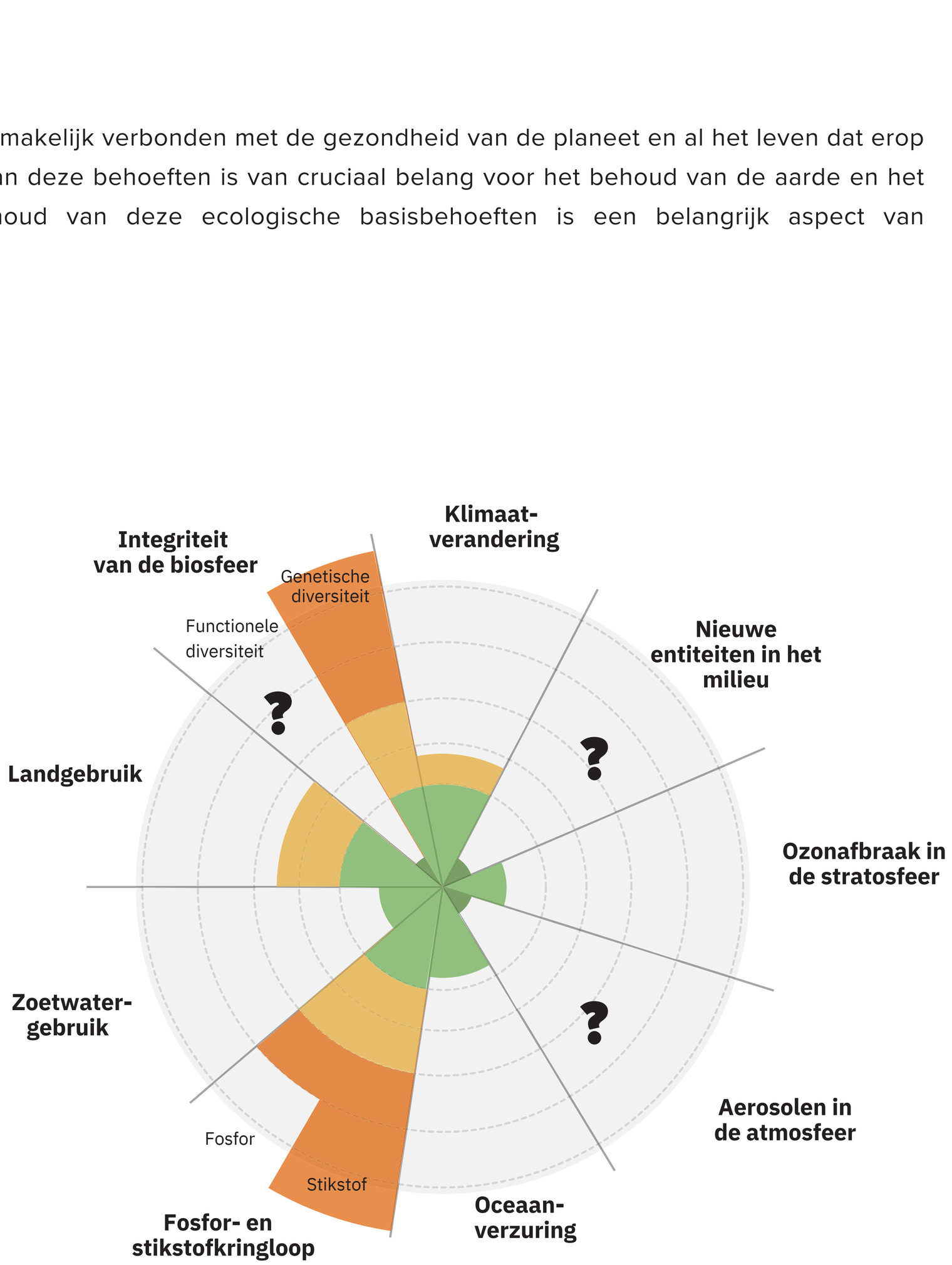
Zwaartekracht en magnetisch veld

Hoewel minder voor de hand liggend, zijn zwaartekracht en het aardmagnetisch veld essentieel voor het behoud van onze planeet en het menselijk leven. Ze spelen een rol in het behouden van onze atmosfeer en beschermen tegen schadelijke kosmische straling.

Ecologische basisbehoeften zijn onlosmakelijk verbonden met de gezondheid van de planeet en al het leven dat erop leeft. Het begrijpen en respecteren van deze behoeften is van cruciaal belang voor het behoud van de aarde en het welzijn van de mensheid. Het behoud van deze ecologische basisbehoeften is een belangrijk aspect van milieubescherming en duurzaamheid.

DE PLANETARY BOUNDARIES UIT STOCKHOLM

- Binnen de grens (veilig)
- In de onzekerheidszone (verhoogde risico's)
- Voorbij de onzekerheidszone (grote risico's)
- ? Nog niet gekwantificeerd



Credits: *Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University. Based on Richardson et al. 2023, Steffen et al. 2015, and Rockström et al. 2009*

2.4.1 Hoe kun je jouw Life voeden met de ecologische benodigdheden?

Het bewaken van de harmonie tussen de binnen- en buitenwereld vereist een actieve betrokkenheid bij zowel de natuur als milieubewuste keuzes in je dagelijks leven. Door zorg te dragen voor het milieu en bewust te zijn van de natuurlijke wereld om je heen, kun je zowel je fysieke gezondheid als mentale welzijn bevorderen, terwijl je bijdraagt aan het behoud van de ecologische basisbehoeften.

1

Voeding

Eet evenwichtige voeding met nadruk op duurzaam geteelde, seizoensgebonden en lokale producten. Vermijd voedingsmiddelen die schadelijk zijn voor het milieu, zoals die met een hoge ecologische voetafdruk.

2

Beweging in de natuur

Beweeg regelmatig in de natuur, zoals wandelen, fietsen of hardlopen in parken of bossen. Dit verbind je met de natuur en ondersteunt je fysieke en mentale gezondheid.

3

Herstel in de natuur

Plan momenten van ontspanning en rust in de natuur. Ga kamperen, picknicken of mediteer in een natuurlijke omgeving om stress te managen en mentale rust te bevorderen.

4

Verbondenheid met de natuur

Ontwikkel een diepere band met de natuur door regelmatig de natuur op te zoeken. Waardeer de schoonheid van de natuur en begrijp het belang van natuurbescherming.

5

Ecologische verantwoordelijkheid

Neem de verantwoordelijkheid om je ecologische voetafdruk te verkleinen. Dit kan onder meer het verminderen van afval, efficiënter gebruik van energie en water en de ondersteuning van milieuvriendelijke initiatieven omvatten.



3. Jij.

Als je tot hier bent gekomen dan mag jij jezelf een schouderklopje geven. Je hebt gelezen en geleerd dat wij als mens een complex systeem vormen waarin het geheel meer is dan de som der delen. Je hebt ook geleerd wat je kunt doen om je biologische, psychologische en ecologische basisbehoeften te bevredigen. Met alleen lezen ben je er echter nog niet. Als jij jezelf wilt ontwikkelen dan is het van belang dat je actie onderneemt.



3.1 In welke mate ben je bereid om te veranderen?

Jij bent de auteur van je leven binnen de mogelijkheden die je hebt. Het leven is een combinatie van toeval (geen invloed op, zoals in welk gezin je wordt geboren) en gedrag (wel invloed op). Om je doelen te bereiken dien je de bereidheid te hebben om te veranderen.

Frederike Bannink heeft een model ontwikkeld dat de verschillende fases van veranderingsbereidheid beschrijft. Zij noemt de personen in de drie fases de bezoeker, de klager en de klant. Wij noemen het de toeschouwer, ontdekker en de veranderaar.

• **De toeschouwer:** Het individu geeft zelf aan geen probleem te hebben en is niet bereid om te veranderen. De omgeving van het individu maakt zich zorgen en het doel is niet vrijwillig opgesteld, want het probleem wordt niet erkend. In deze fase is het individu zich niet bewust van de noodzaak of mogelijkheid tot verandering.

• **De ontdekker**: Het individu erkent het probleem, lijdt eronder en wil vrijwillig werken aan het opgestelde doel. De persoon ziet zichzelf echter niet als onderdeel van het probleem en/ of de oplossing. De persoon is niet bereid te veranderen, omdat de ander of iets anders in de omgeving moet veranderen volgens hem of haar. Het individu is zich bewust geworden van de noodzaak tot verandering, maar voelt zich mogelijk onbekwaam om dit aan te pakken.

• **De veranderaar**: Het individu erkent het probleem, lijdt eronder en wil vrijwillig werken aan het doel. In dit geval ziet de persoon zichzelf wel als onderdeel van het probleem en/of de oplossing. De persoon is bereid om te veranderen en neemt verantwoordelijk om verandering teweeg te brengen. Het individu heeft mogelijk al kennis van veranderstrategieën, maar heeft nog niet de volledige bekwaamheid om deze effectief toe te passen.

Het is belangrijk om te benadrukken dat deze fases niet noodzakelijkerwijs strikt in een lineaire volgorde worden doorlopen, maar eerder als een continuüm worden ervaren. Mensen kunnen heen en weer bewegen tussen deze fases, afhankelijk van verschillende factoren, ervaringen en de dynamiek van hun eigen proces van verandering.

In welke fase van veranderingsbereidheid bevind jij je momenteel? Die van de toeschouwer, ontdekker of veranderaar?

3.2 Welk(e) veranderdoel(en) heb je voor ogen?

Doelen spelen een cruciale rol in gedragsverandering. Veranderdoelen zijn gericht op het aanpassen of verbeteren van bepaalde gedragingen en gewoonten. De Theory of Reasoned Goal Pursuit (TRGP) helpt begrijpen hoe doelen ons gedrag beïnvloeden en bouwt voort op de Theory of Planned Behavior (TPB), waarbij intentie een belangrijke voorspeller is van gedrag. De TRGP integreert de TPB met de Goal Systems Theory (GST) en onderscheidt twee soorten doelen:

1. Doelen gericht op persoonlijk voordeel of positieve uitkomsten (vergelijkbaar met intrinsieke doelen).

2. Doelen gericht op goedkeuring van anderen of het vermijden van afkeuring (vergelijkbaar met extrinsieke doelen).

Doelen kunnen de drie factoren van de TPB beïnvloeden:

1

Attitude

Doelen beïnvloeden hoe iemand zich voelt over het gedrag. Bijvoorbeeld, streven naar een gezondere levensstijl omdat je dat zelf graag wilt kan ervoor zorgen dat je een positieve houding ontwikkelt ten opzichte van het gedrag dat benodigd is om je doelen te halen.

2

Subjectieve norm

Het najagen van doelen kan sociale normen en verwachtingen veranderen. Bijvoorbeeld, als iemand goedkeuring van anderen nastreeft en het gevoel heeft dat de anderen het uitgevoerde gedrag positief beoordelen, kan de subjectieve norm positiever worden ervaren.

3

Ervaren controle over het gedrag

Doelen kunnen de perceptie van de moeilijkheidsgraad van het gedrag beïnvloeden, afhankelijk van het soort doel dat is gesteld in combinatie met de ervaren controle over het gedrag.





3.3 Welke verandervaardigheden heb je nodig?

Alleen door te doen kun je veranderen en daarvoor dien je over te gaan tot actie. Volhouden is daarnaast cruciaal om het behaalde resultaat vervolgens te behouden.

Veranderen: effectief doelen stellen en bereiken

De WOOP-methode, ontwikkeld door Gabrielle Oettingen, staat voor “Wish, Outcome, Obstacle, Plan”. Het is een zelfregulatiestrategie om doelen effectief te stellen en te bereiken.

1

Wish (Wens)

Identificeer een specifiek, betekenisvol, uitdagend maar haalbare doel (of wens). Om de wens te kunnen onthouden is het handig om het uiteindelijk kort en bondig te formuleren. Drie tot zes woorden is een mooi streven.

2

Outcome (Resultaat)

Visualiseer het positieve resultaat van het bereiken van je wens. Dit is het plezierige gevolg van het behalen van het doel. Het gaat hierbij om de emotionele beleving. Hoe zal jij je voelen als je dit doel bereikt hebt? Door te visualiseren (en dus letterlijk de ogen te sloten) kan je daadwerkelijk voelen en verbeelden hoe het zou zijn om de wens te vervullen.

3

Obstacle (Obstakel)

Identificeer mogelijke interne obstakels (eigen belemmerende overtuigingen of gewoonten) die de verwezenlijking van je doel kunnen belemmeren. Ook in dit geval is het van belang dat je de obstakels visualiseert en daadwerkelijk voelt hoe het is om het obstakel tegen te komen dat je ervan kan weerhouden het doel te bereiken.

4

Plan (Plan)

Creëer een specifiek actieplan om met de geïdentificeerde obstakels om te gaan wanneer ze zich voordoen. Bedenk concrete stappen die je kunt ondernemen om de obstakels te overwinnen. Dit doet je aan de hand van implementatie-intenties, die als volgt worden geformuleerd: Als [obstakel], dan zal ik [doeltreffende actie].

Je spreekt het bedachte plan hardop uit en past wederom de verbeeldingstechniek toe, om daadwerkelijk te kunnen voelen of dit plan realistisch voor je voelt. Je maakt zo een afspraak met jezelf hoe te handelen in specifieke situaties.

De WOOP-methode benadrukt het belang van realisme en het proactief aanpakken van potentiële obstakels. Door zowel de positieve uitkomst (de wens) als de mogelijke hindernissen in overweging te nemen, wordt de strategie als effectiever beschouwd dan enkel positief denken. Alleen dromen over de gewenste uitkomst blijkt uit onderzoek niet tot dezelfde resultaten te leiden als het ook visualiseren van de obstakels en het plan om deze obstakels aan te pakken. De kans dat het doel ook daadwerkelijk nagejaagd wordt, wordt daarnaast versterkt door het opstellen van implementatie-intenties.

NOODPLAN

MOMENT VAN TERUGVAL	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	
ALS...	

GEWENST GEDRAG	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	
...DAN	



Volhouden: het vervangen van ongewenste gewoontes door gewenste gewoontes

Het plan is opgesteld, dus de verandering kan in gang worden gezet zou je denken. In eerste instantie zal dat ook nog wel lukken, maar als je wilt dat de gedragsverandering blijvend is dan is het essentieel bewust te zijn van je eigen gedrag. Jij kent jezelf toch als beste? Echter is dit helaas niet zo eenvoudig. Bepaald gedrag dat je vertoont, is jou bekend en bepaald gedrag is jou onbekend. Dat is ook helemaal niet zo gek, want ongeveer 95% van ons gedrag vindt onbewust plaats. Dit gedrag is geautomatiseerd en noemen we ook wel gewoontes.

Het is voor ons zo normaal om bepaalde dingen te doen dat we er niet eens over na hoeven te denken. Een gewoonte kost namelijk nauwelijks denkwerk, het gaat ongemerkt voorbij en je voert het vaak uit zonder emotie. En hoe sterker deze gewoonte, hoe sterker deze kenmerken zullen zijn. Dus hoe sterker de gewoonte, hoe minder bewust jij je bent van dit gedrag. Toch heb je bij hele sterke gewoontes juist wel erg het gevoel dat je er veel controle over hebt. Dat is echter maar schijn, want dat gedrag vindt ongemerkt plaats, zoals de kenmerken van een gewoonte al aangeven.

GEWOONTESCHEMA

ACTIVITEIT		WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	BELONING
1						

ACTIVITEIT		WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	BELONING
2						

ACTIVITEIT		WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	BELONING
3						

ACTIVITEIT		WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	BELONING
4						

ACTIVITEIT		WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	BELONING
5						

Een gewoonte kan zowel in je voordeel als in je nadeel spelen. Als het een gewenste gewoonte is, zoals trainen, dan is het heel prettig dat je er niet te veel bij na hoeft te denken en het bijna ongemerkt voorbij gaat. Als het een ongewenste gewoonte is, zoals iedere keer als je op werk naar de koffieautomaat loopt een snoepje pakken, dan is het juist niet prettig dat dit gebeurt zonder dat je het door hebt. Als je er niet bewust van bent, kun je het namelijk ook niet veranderen. Om ongewenste gewoontes te kunnen veranderen in gewenste gewoontes moeten we namelijk eerst bewust worden van die gewoonte. Dat kan door middel van disruptie.

Het uitvoeren van de gewenste gewoontes lijkt wellicht relatief simpel wanneer je net start, volop gemotiveerd bent en lekker in je vel zit. Gedurende het proces zullen er onvermijdelijk ook momenten zijn waarop dat anders gaat zijn. Als je wat minder in je vel zit zal je waarschijnlijk niet altijd doen wat je wil doen en de gewenste gewoontes niet uitvoeren. Je gemoedstoestand kan invloed hebben op het volgen van het plan en is heel menselijk.

In een dergelijke situatie kun je autoregulatie inzetten. Dat betekent dat de inspanning die benodigd is voor een activiteit afgestemd wordt op de belastbaarheid van de member op dat moment. Het is namelijk heel belangrijk dat je iets blijft doen,

ook als jij je minder goed voelt. Anders zal je afhaken, ook al heb je een noodplan gemaakt. Dat betekent dus niet door ‘pushen’ op wat je al die tijd al hebt gedaan, maar het heel bewust afstemmen wat op dit moment mogelijk is.

Als je door blijft gaan met wat je al deed, terwijl dit eigenlijk nu niet meer past bij je belastbaarheid dan kan dat negatieve gevolgen hebben. Het kan namelijk zorgen voor een gecontroleerde vorm van motivatie en een verminderd herstel, wat je voor de langere termijn juist niet wilt. Het is een proces van accepteren dat het op dat moment niet gaat zoals je wilt. Door het toepassen van autoregulatie vormt je nieuwe, gewenste gewoontes, om zo uiteindelijk een lifestyle te vormen die bij jou past.

AUTOREGULATIESCHEMA

MAKKELIJK	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
ACTIVITEIT	
HOE STERK VOEL JIJ JE VANDAG?	

MAKKELIJK	MEDIUM	MOEILIJK
ZWAK (<5)	STERK (5-7)	SUPER (8-10)

Met autoregulatie stem je de inspanning af op de belastbaarheid op dat moment.

Crisis: help, een terugval!?

Het is niet zozeer de vraag of je terug gaat vallen, maar wanneer. Na verloop van tijd kan het zijn dat je wat minder gemotiveerd raakt en een dipje krijgt. Het doel lijkt nog ver weg en onhaalbaar. Waarom zou je er dan nu aan werken? In het geval van een dipje kan het waardevol zijn als er een spiegel voorgehouden wordt. Je kan jezelf de volgende vragen stellen: “Hoe heb ik dit eerder opgelost?”, “Hoe ben ik eerder uit een dipje gekomen?”, “Zijn er aspecten die ik nu weer toe zou kunnen passen?”, “Wat als ik coach zou zijn, wat zou je advies dan zijn?”

Het is belangrijk een dipje ook van de positieve kant te bekijken. Het is namelijk juist een heel mooi moment om van te leren en om steeds beter te weten hoe hiermee om te gaan. Een dipje is namelijk onvermijdelijk in een verandertraject. Het overkomt iedereen en het is dus niet erg. Het geven van positieve feedback aan jezelf kan helpen bij het gevoel van competentie en bij het verhogen van de autonome motivatie. Het is belangrijk situaties die lastig of moeilijk zijn bespreekbaar te maken. Zie het als een stap uit voorzorg, om direct op de (mogelijke) terugval te kunnen inspelen.

Wanneer een dip langere tijd aanhoudt kan dit uiteindelijk leiden tot een terugval. Niet alleen een dipje, maar ook een terugval leent zich uitermate goed om van te leren. Ook een terugval is onvermijdelijk. Het is belangrijk een terugval niet te zien als falen, maar als een leermoment.

Als je nooit een terugval hebt, weet je ook niet wanneer je piekt. En wanneer je uit de terugval klimt, is dit alleen maar iets om trots op te zijn dat het is gelukt. De weg naar een doel gaat zelden recht omhoog. Je hebt toch ook niet leren fietsen zonder om te vallen?

De volgende vragen kunnen helpen om inzicht te krijgen in de terugval:

- “Heb je een idee wat de oorzaak was van de terugval?”
- “Wat voelde je vlak voor de terugval ontstond?”
- “Waar was je toen de terugval ontstond en wat was er
- gebeurd?”
- “Wat voelde je toen je middenin de terugval zat?”

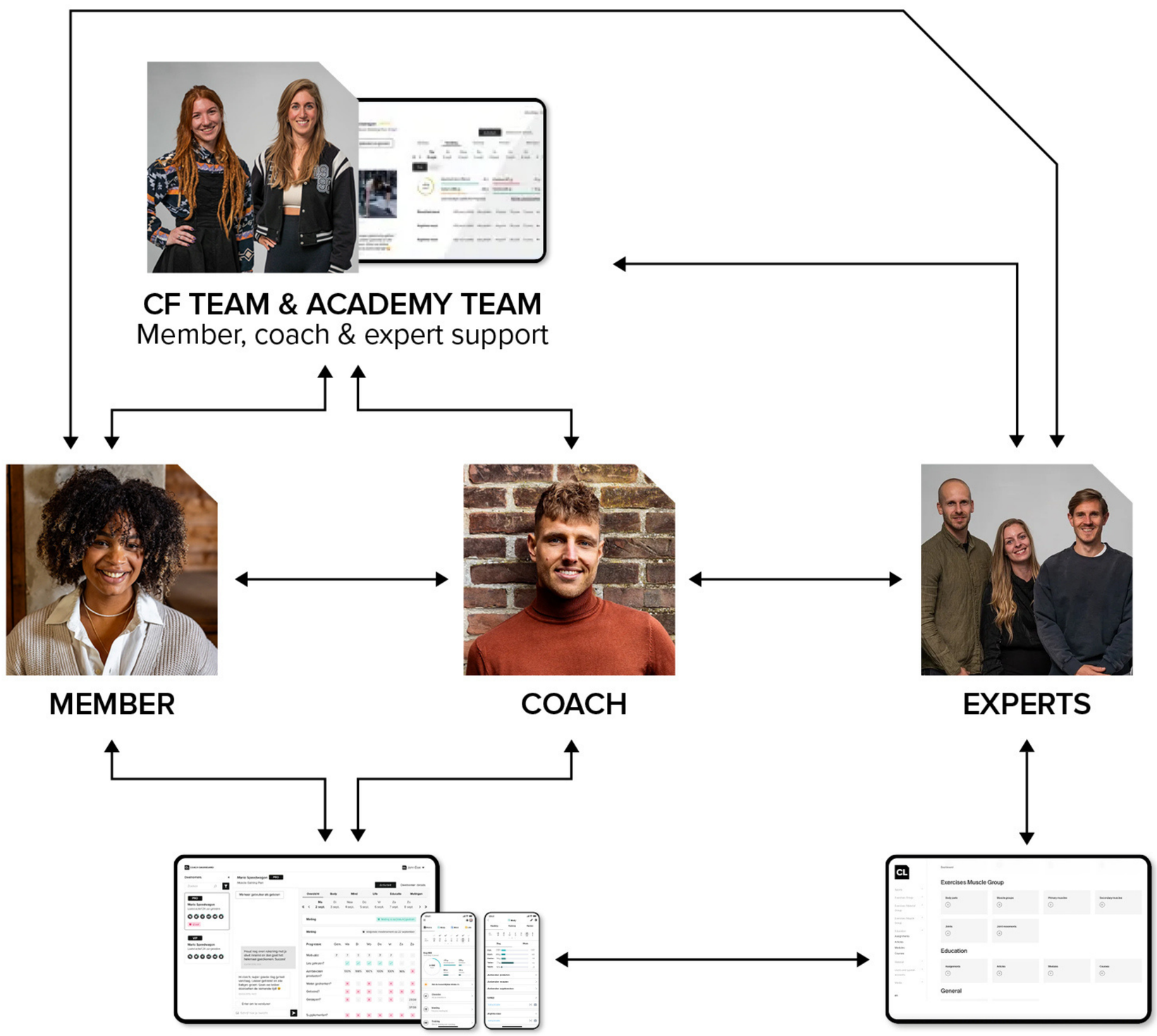




4. Wij.

Tot nu toe heb ik veel kennis met je gedeeld. Kennis die ik heb opgedaan sinds mijn reis op 4 september 2006 begon. Kennis waar ik middels opleidingen en coachingtrajecten veel geld in heb geïnvesteerd. Deze kennis geef ik je gratis, omdat ik weet dat alleen het hebben van de kennis onvoldoende is. Als kennis dé oplossing was, dan waren veel problemen in de huidige maatschappij geen problemen meer. Weten is niet hetzelfde als doen.

Het betekent ook dat er geen wondermiddelen bestaan. Ook Changing Life is geen wondermiddel. We kunnen je de handvatten bieden, maar uiteindelijk ben jij de regisseur van je leven. Wij kunnen (en willen) het niet voor je doen, maar we kunnen je wel zo goed mogelijk ondersteunen gedurende het proces. Om dit te kunnen doen hebben we een alles-in-één platform ontwikkeld, wat we het Changing Life Connect Platform noemen.





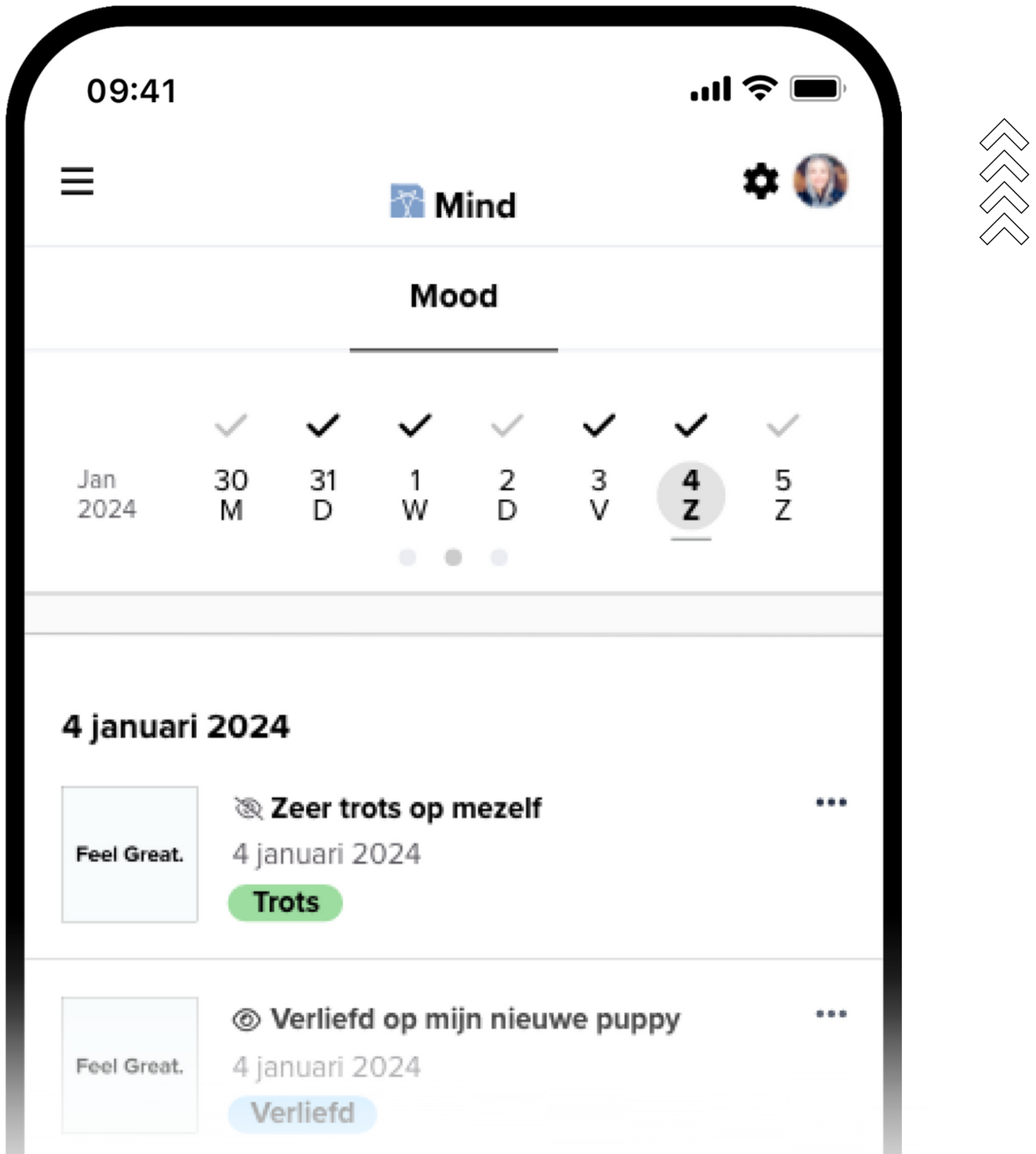
Alles-in-één app CHANGING LIFE

Simpel én compleet. In de **Changing Life** app integreren we de domeinen **Body, Mind & Life.** Zo kunnen we je **nog beter helpen** je **doelen te bereiken** en je gewenste **resultaat te behouden**.

Be proud of your Body

Wees trots op hoe je lichaam eruitziet, wat het voor je doet en wat het allemaal kan.



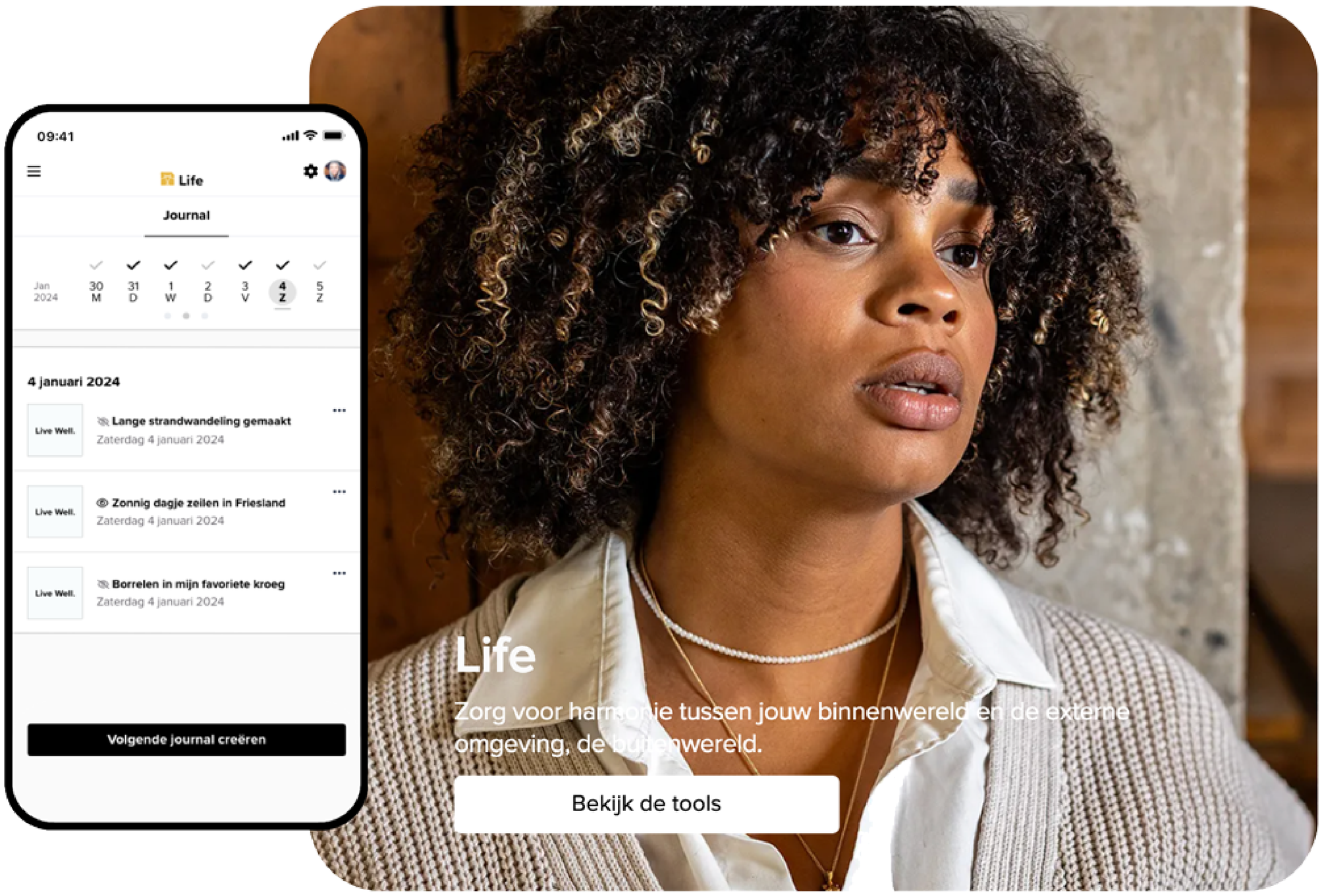


Feel great within your Mind

Ervaar een gevoel van verbondenheid,
competentie en autonomie.

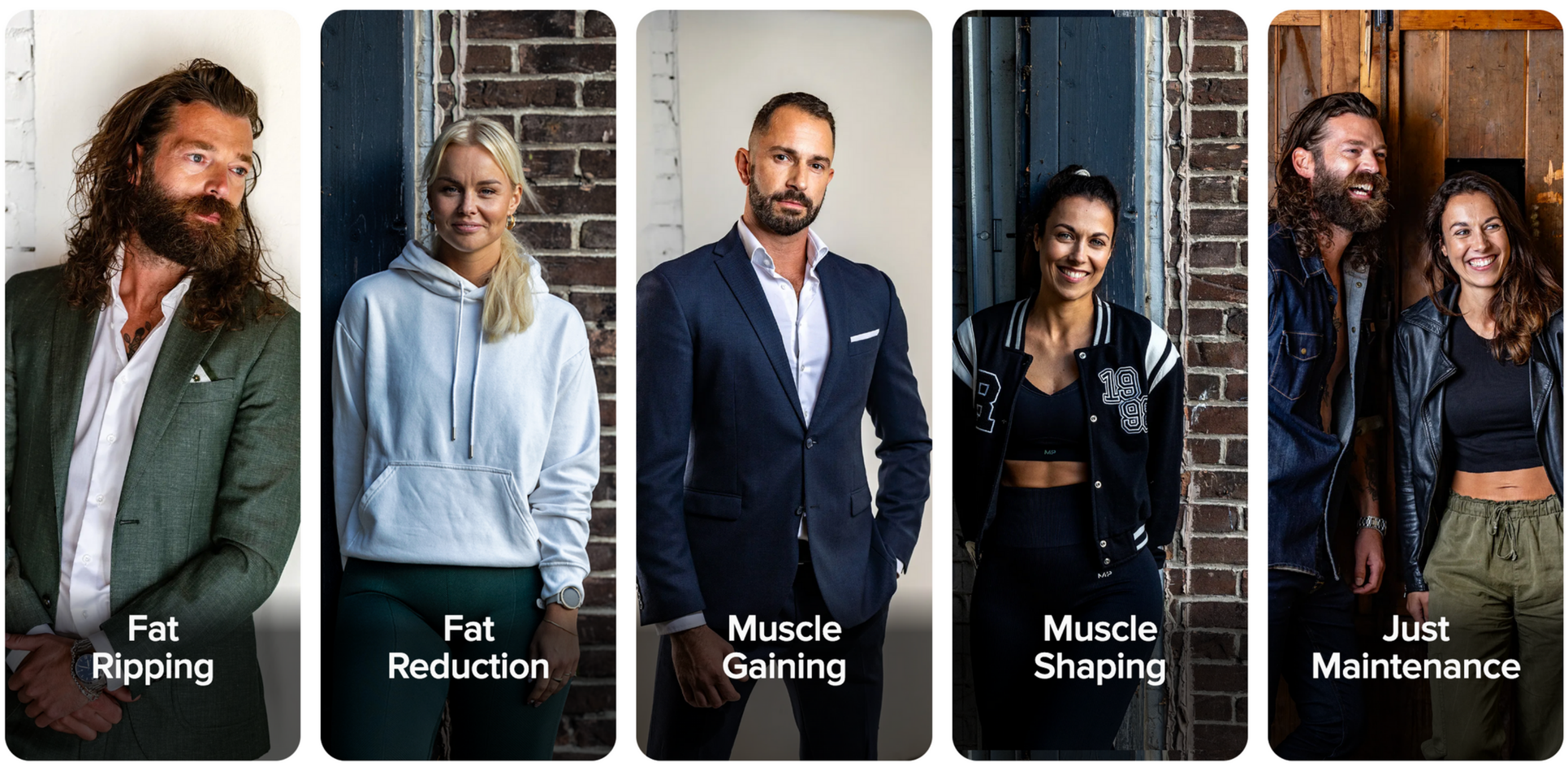
Experience a Life well-lived

Zorg voor een evenwicht tussen de binnenwereld en de buitenwereld.



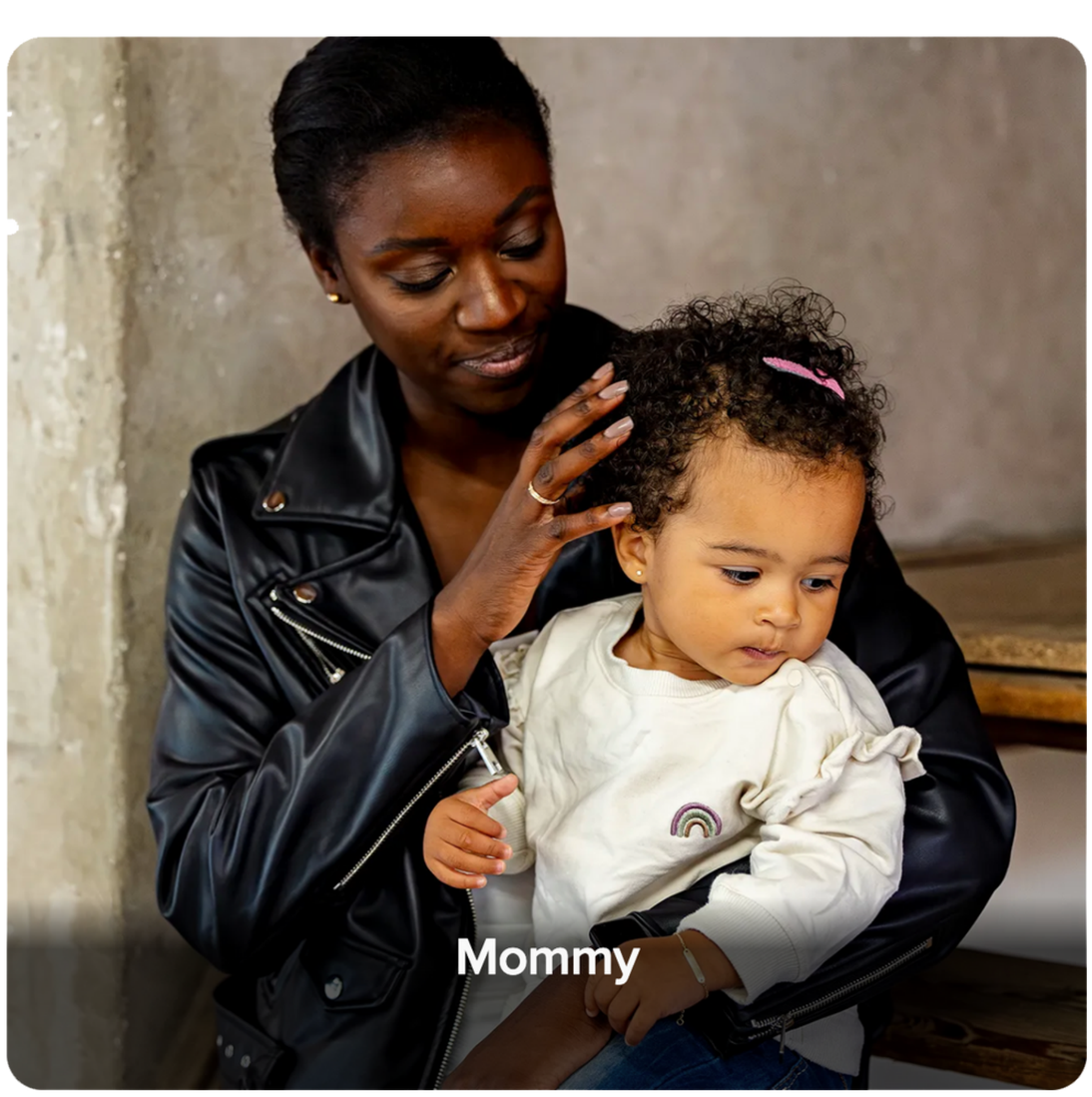
4.1 Wij bieden je een persoonlijk Body, Mind & Life plan

Op basis van je veranderdoel(en) maakt ons team van experts een persoonlijk plan dat altijd bestaat uit de domeinen Body, Mind & Life. Je persoonlijke plan is gemakkelijk te volgen via onze alles-in-één Changing Life app.



Afvallen, spieropbouw en recomposition





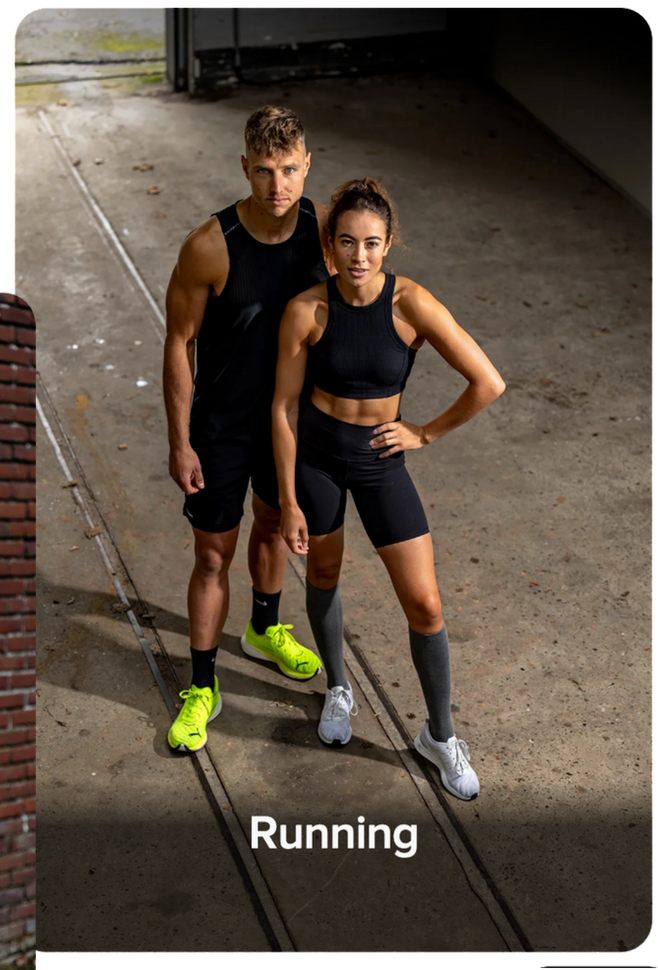
Health

Verantwoord gezond en fit tijdens en na de zwangerschap

Performance







Maximaal presteren op de toppen van je kunnen

4.2 Wij bieden je de Body, Mind & Life tools

In de alles-in-één Changing Life app vind je alle Body, Mind & Life tools om je verandervaardigheden te ontwikkelen.

APP

Alles wat je nodig hebt om je doelen te behalen en te behouden op één plek.

Checklist

De checklist is het centrale overzicht van de belangrijkste acties om uit te voeren. Je krijgt toegang tot alle Body, Mind & Life tools.

Educatie

We leren je wat werkt en wat niet werkt. Uiteindelijk gaat het erom dat jij zelf leert keuzes te maken die passen bij jouw leven.

BODY

Geef jouw lichaam wat het nodig heeft om de biologische basisbehoeften te bevredigen.

Voeding

Het voeden van je lichaam is essentieel om je te voorzien in alle individuele benodigdheden op macro- en op microniveau.

Training

Kracht- en conditietraining zorgen er voor dat jij optimaal kunt functioneren in het dagelijkse leven en je doelen kunt bereiken.

MIND

Geef jouw geest wat het nodig heeft om de psychologische basisbehoeften te bevredigen.

Mood

De staat van je lichaam die je als ‘affect’ ervaart: een bepaald niveau van energie en een bepaalde mate van aangenaam of onaangenaam.

Check-in

Via de Mood Checker kun je woorden en betekenis geven aan jouw gemoedstoestand. Zo leer je nauwkeuriger te voelen.

LIFE

Zorg voor een gevoel van evenwicht tussen de binnenwereld en de buitenwereld.

Journal

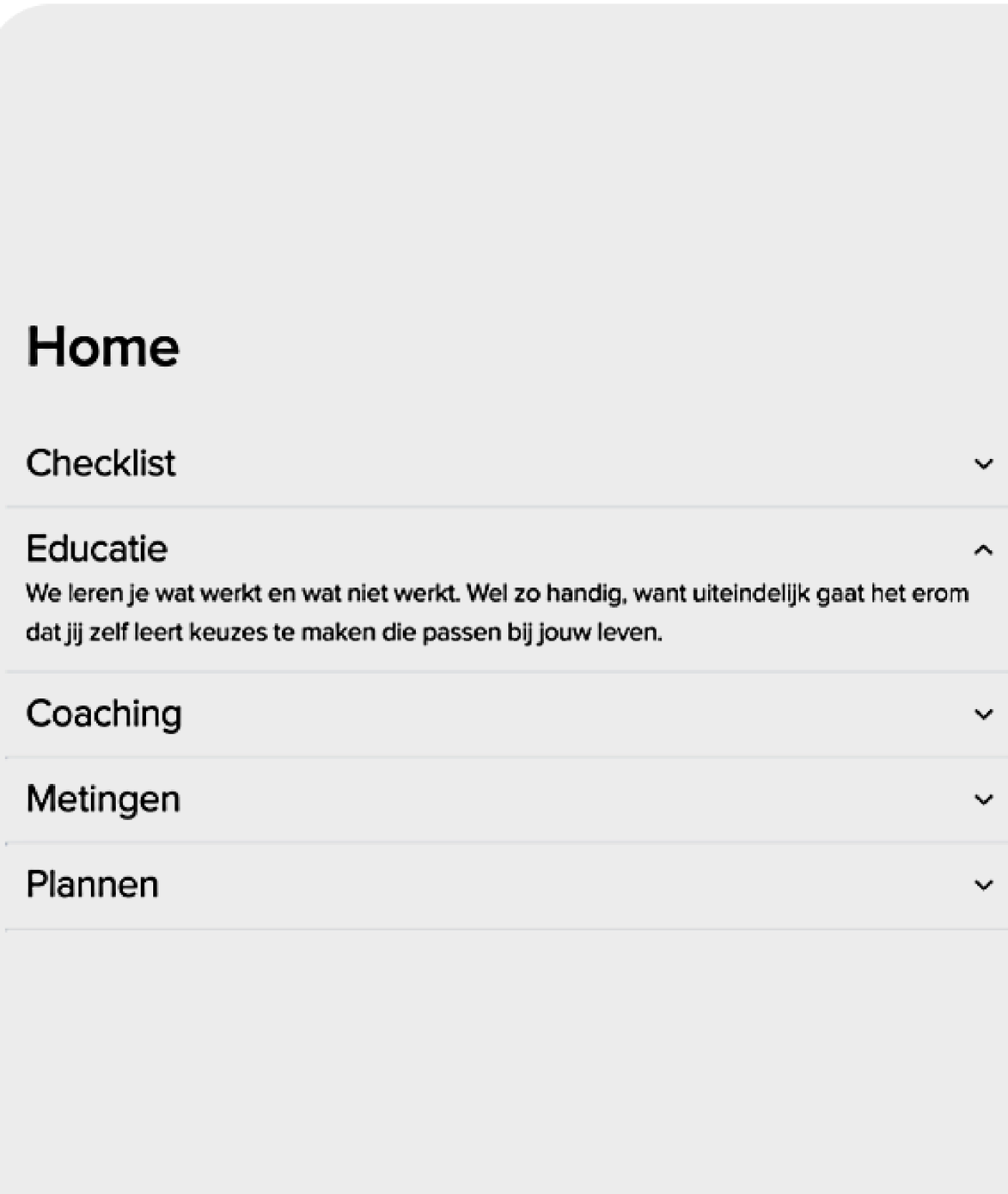
Je gebruikt dit digitale dagboek om de dagelijkse activiteiten in je leven bij te houden. Dit zorgt voor bewustwording en reflectie.

Check-in

Je gebruikt de Journal Checker om bewustwording te creëren rondom je activiteiten en gewoontes. Dit is een voorwaarde voor verandering.

4.3 Wij bieden je de Body, Mind & Life educatie

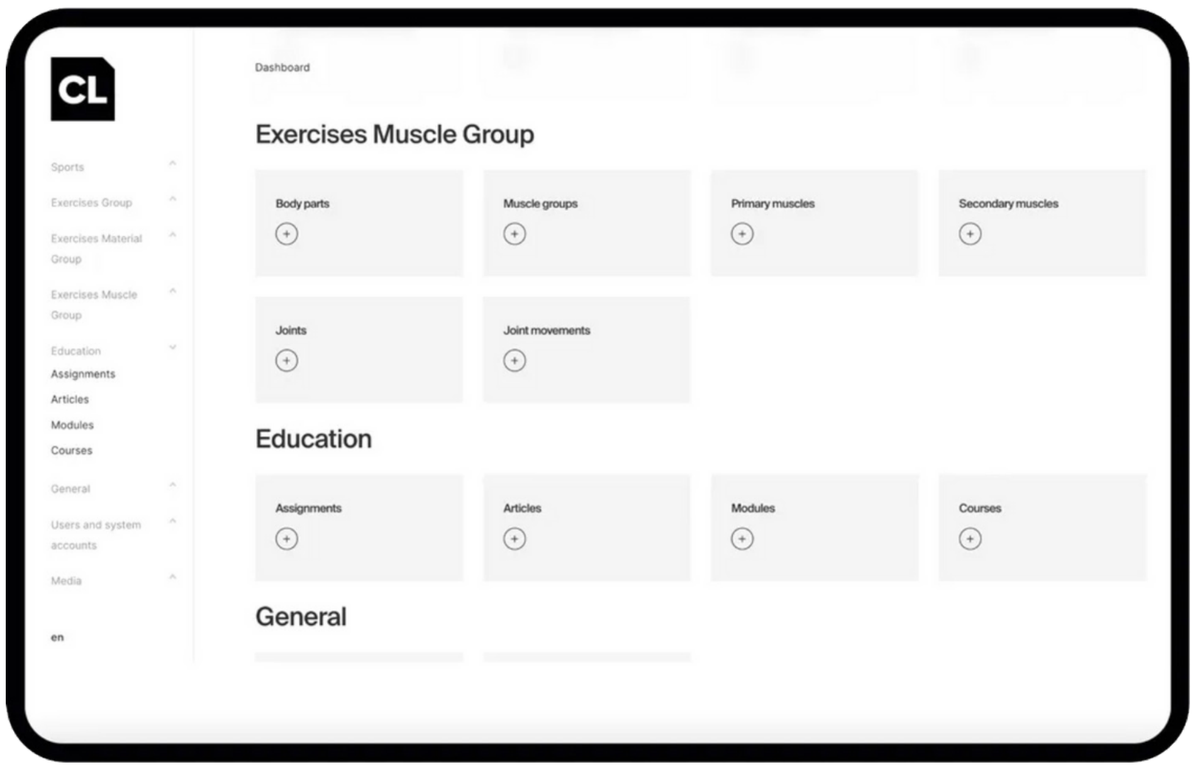
Natuurlijk vinden we het belangrijk dat je zelf leert om de juiste keuzes te maken. Ook vinden we het belangrijk om verantwoording af te leggen voor de adviezen die we geven.





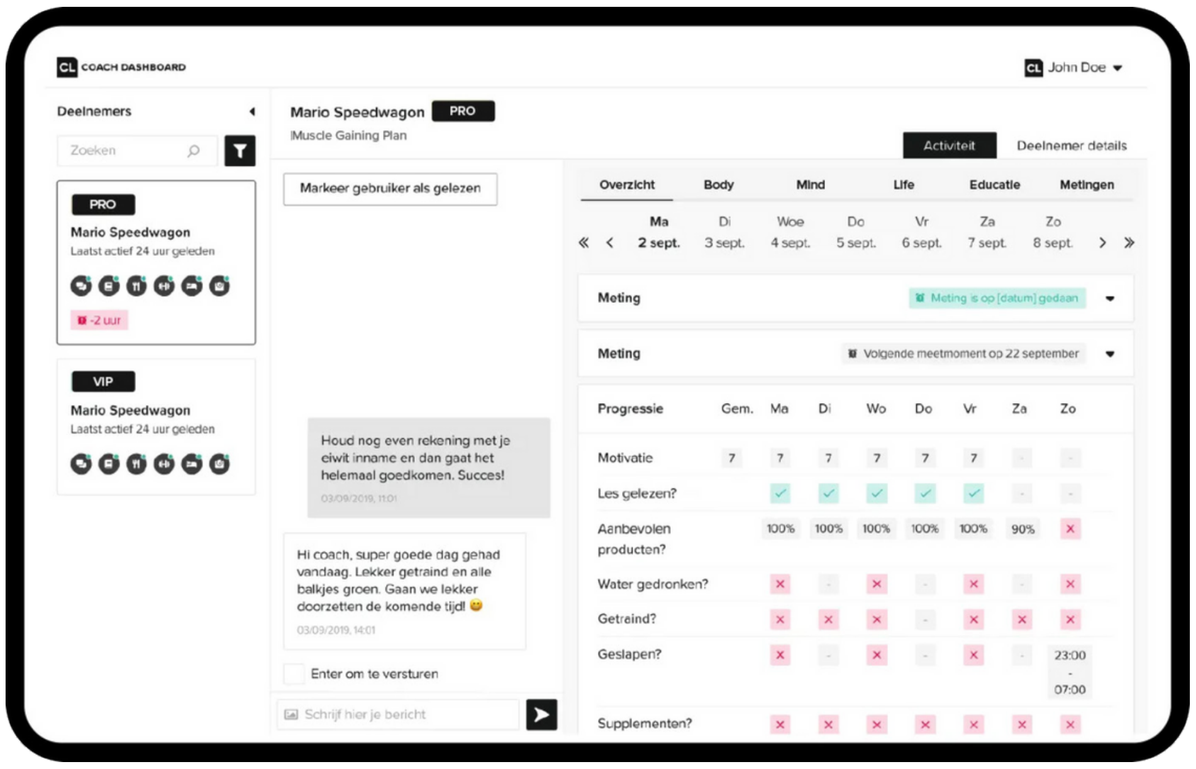
4.4 Wij bieden je de Body, Mind & Life begeleiding

Informatie leidt enkel tot een transformatie vanwege de implementatie. Je kunt het volledige op eigen houtje doen (DIY), maar je kunt er ook voor kiezen om begeleiding te krijgen gedurende het proces.



Jouw plan wordt inhoudelijk gemaakt door ons team van experts.

We vinden het belangrijk om altijd verantwoording af te kunnen leggen voor de inhoudelijke adviezen die we geven. En als we het niet weten, dan zeggen we dat en gaan onze experts het voor je uitzoeken.



Krijg coaching van jouw gecertificeerde online Changing Life Coach.

Kennis zonder implementatie leidt tot frustratie in plaats van een transformatie. Je kunt autonomie- ondersteundende coaching krijgen van een online Changing Life Coach die je zelf kiest.



Let's change *your* life!

Soms lijkt het leven echt kort en andere keren lijkt het onmogelijk lang. Deze Life kalender, bedacht door Tim Urban, helpt om te benadrukken dat het leven zeker eindig is. Dit zijn je weken en ze zijn alles wat je potentieel nog voor je hebt. Wat ga je ermee doen?

We hebben de neiging om ons opgesloten te voelen in het leven dat we leiden, maar dit overzicht van de nog overgebleven lege vlakjes geeft je het perspectief dat je dingen kunt veranderen in je leven. Niet morgen of overmorgen, maar vandaag.

Het is ook een herinnering dat het leven vergevingsgezind is. Iedere week die voorbijgaat geeft ook weer een nieuwe week met nieuwe kansen en mogelijkheden. Hoe de vlakjes worden ingevuld is een combinatie van toeval en gedrag. **Wat kun en ga jij beïnvloeden?**

ELKE RIJ IS 36 MAANDEN = 3 JAAR

Geboorte

30ste
verjaardag

60ste
verjaardag

Je bent

90

BEN JIJ ER KLAAR VOOR OM JE LEVEN TE VERANDEREN?

Ja, ik ga starten

Welcome to CHANGING LIFE. We are a community of like-minded people. Passion, ambition and motivation always serve as our fuel. We are CONSISTENT. We believe that consistency is the key to success. We are HELPFUL. Together, we co-create an environment in which collective and individual goals are achieved. We are AUTHENTIC. We are true to ourselves. We are NOBLE. Because we believe in good by doing good. We are GENEROUS. We make a positive contribution to society at large. We are INDEPENDENT. We are in charge of our own lives. We are NO-NONSENSE. We know that hard work always beats talent when talent doesn't work hard. We are GRATEFUL. We are thankful for what we have while working for what we want. We are LOVING. We nurture an environment of trust, honesty and respect. We are IMPERFECT. We believe what defines us is how we rise after falling. We are FAITHFUL. We believe in the strength of each individual. We are EXEMPLARY. Because after all, we practice what we preach. We are LIFE CHANGERS.

www. changinglife.cl