

Hoe verander je

1. Gracework Sessie 4

Neem de tijd om met elkaar te delen hoe de Soultraining is gegaan. In de soul-training van sessie 4 ging het over het fenomeen 'autobiografisch luisteren'. Dat gaat over de neiging om een gesprek over te nemen vanuit je eigen perspectief. Voordat we er erg in hebben zeggen we zinnen als "dat had ik laatst ook . . ." of "weet je wat ik dan doe?"

In de oefening ging het erom dat je heel bewust niets over jezelf deelt tenzij je erom gevraagd wordt. Hierdoor ontdekken we niet alleen in hoeverre we constant met onszelf bezig zijn, maar trainen we onszelf ook meer empathisch te luisteren. Hoe heb je deze opdracht ervaren? Wat heb je over God, de ander en jezelf ontdekt? Wil je ermee doorgaan? Roept het weerstand op?

2. Kijk de video: Hoe verander je

Kunnen mensen echt veranderen? Geloof je dat jij echt kunt veranderen?

Het grootste probleem van verandering is dat we vaak niet in staat zijn om 'nieuw gedrag' te vertonen en vol te houden. We willen het wel wel, maar *we doen het niet*. (Ben Tiggelaar)

Ben legt uit wat de 3 influencers van ons gedrag zijn: Capaciteit, motivatie en omgeving.

1. Capaciteit: we hebben fysieke en psychologische capaciteiten nodig om bepaald gedrag te kunnen vertonen. Je moet het *kunnen* uitvoeren.

2. Motivatie:

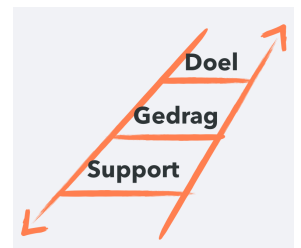
De innerlijke drang om het goede te doen moet sterker zijn dan om het niet te doen.

3. Omgeving:

De *fysieke omgeving* en de *sociale omgeving* bevorderen of beperken onze mogelijkheden om bepaald gedrag te vertonen.

Verandering is een dynamisch en ingewikkeld proces. Het is niet genoeg om *verandering te willen*, om te veranderen zegt Ben zullen we in actie moeten komen: we moeten **trainen**.

Hij heeft het model ontworpen wat *de Ladder* heet.



Paulus schrijft ook over dezelfde 3 factoren *capaciteit*, *motivatie* en *omgeving* wanneer hij ons oproept om te veranderen, om met Christus op te staan tot het nieuwe leven.

God weet dat we niet in staat zijn om te leven zoals God van ons vraagt. Want onze wilskracht alleen is niet genoeg. Daarom zal God ons zijn Geest geven, die ons in staat zal stellen om het goede te doen. - *capaciteit*.

De Geest van God stort Gods liefde uit in ons hart uit . . . het is de liefde van Jezus die ons dringt . . . in beweging zet. - *motivatie*

Maar God heeft ook *onze omgeving is veranderd*. We zijn niet langer 'in Adam' maar we zijn nu 'in Christus'. We horen niet langer bij de 'Adam familie' - maar als we bij Jezus horen, Zijn Geest in ons is, zijn we IN Christus en horen we bij een nieuwe familie.

Paulus laat zien dat God aan alle voorwaarde die nodig zijn voor verandering heeft voldaan. Wat wij nu moeten doen zegt hij dan, net als Ben, is: *trainen!!*

Doel: Het doel van christelijke geestelijke vorming is: vriendschap met Jezus. Relatie. Het gevolg - de uitwerking van die vriendschap is *heiliging*.

Gedrag: De driehoek van James Bryan Smith



Support: We hebben elkaar nodig!!

“Support is een absolute noodzaak: Zonder deze tree gaat veranderen niemand lukken. Veel veranderingen mislukken omdat de support niet goed is geregeld.” - Ben Tiggelaar

3. Vragen

Reflecteer: Wat resoneert en waar je voel je weerstand? Wat heeft je bemoedigd?

Het lied "The Altar and the Door" van Casting Crowns gaat over de worsteling van veranderen. ([klik hier voor het lied](#)). Herken je dit?

*Heer, deze keer zal ik het goed maken
Hier bij het altaar leg ik mijn leven neer
Uw koninkrijk kome, maar mijn wil werd gedaan
Mijn hart is gebroken als ik
Huil . . .zoals ik al zo vaak heb gedaan
Maar mijn ogen zijn alweer droog voordat ik de vloer verlaat
Oh Heer, ik probeer het
Maar deze keer Jezus, hoe kan ik er zeker van zijn?
dat ik mijn voornemen niet verlies
Tussen het altaar en de deur*

Zijn er gebieden in jouw leven waarin je zou willen veranderen?

Ben laat zien dat onze wil alleen helemaal niet zoveel kracht heeft om verandering tot stand te brengen. Herken je dit of is dit nieuw voor je? Hoe heb jij tot nu toe gedacht over de rol van wilskracht bij verandering?

De 3 influencers van ons gedrag zijn: capaciteit, motivatie en omgeving. Maar deze 3 factoren beïnvloeden niet alleen ons gedrag, ze beïnvloeden ook elkaar! En ons gedrag beïnvloedt ook weer deze 3 factoren. Het klinkt ingewikkeld maar in de praktijk herken je het direct. Als je slecht bent in hardlopen (capaciteit) heeft dat invloed op je motivatie om mee te doen aan een hardloopwedstrijd. Maar als je vaker gaat hardlopen, word je er beter in! Als je merkt dat je conditie vooruitgaat, en je snelheid verbetert krijg je misschien toch zin (motivatie) om mee te doen. Als het zonnetje schijnt en je hebt tijd, goede schoenen en een goede vriend vraagt je of meegaat (allemaal omgevingsfactoren), dan wordt het ineens een stuk makkelijker!!

Wat is gedrag dat je recent opviel? Bijvoorbeeld op je werk, in het nieuws of bij jezelf . . . Hoe spelen capaciteit, motivatie en omgeving daarin volgens jou een rol?

We gaan samen aan de slag met de ladder van Ben! We gaan de theorie van verandering in de praktijk testen. Het is de bedoeling dat je met iets praktisch en kleins begint. In de volgende sessie gaan we in op de 'means of grace' en geestelijk verandering . . . vandaag houden we het vooral praktisch en klein. We willen ervaren hoe verandering werkt.

Handig als je pen en papier uitdeelt!

Bedenk allemaal één gebied waarop je zou willen veranderen. Het hoeft niet heel groot of geestelijk te zijn, het is juist goed als het iets 'kleins' is. Gezond ontbijten, op tijd naar bed, minder plastic gebruiken, aandacht voor elkaar bij de maaltijd, een boek per maand lezen . . . bedenk iets wat bij je past!

Stap 1: doel

Het bepalen van het doel van verandering heeft een grote impact op de 3 aanjagers van ons gedrag capaciteit, motivatie en omgeving. Doelen maken energie en creativiteit los. Doelen vergroten je doorzettingsvermogen: zonder doel geef je veel sneller op als het lastig wordt. Het is wel belangrijk dat doelen op de juiste manier geformuleerd worden. Ze moeten aansluiten bij je **capaciteit** en moeten haalbaar zijn in jouw **omgeving**. Alleen dan dragen ze bij aan jouw **motivatie**.

Ben geeft ons 2 tips om ons doel te formuleren

1. Formuleer het niet als een prestatiedoel, maar als leer/ontwikkel doel.

Dat is direct de taal van genade :) Prestatiedoelen tonen wat we moeten kunnen, leerdoelen geven ruimte om onze capaciteiten te gaan ontwikkelen.

Je hoeft het niet direct te kunnen, je wilt het leren. Dit gaat altijd met vallen en opstaan. 'Vallen' is dan ook geen 'fout' want het gaat niet over 'slagen' of 'falen'. Het gaat om telkens iets beter worden in je werk of sport, in het onderhouden van relaties of andere dingen die zin, kwaliteit, verdieping en waarde aan je leven toevoegen. Bij een leerdoel sta je ook automatisch meer open voor feedback van anderen.

2. Formuleer een helder waarom voor je doel

Je doel wordt er krachtiger van als je kunt uitleggen waarom dit belangrijk is.

Het is motiverend wanneer je veranderdoel verband houdt met waarden die voor jou belangrijk zijn. Ben noemt dit een 'hoger doel'. Bijvoorbeeld beter milieu - gezondheid - opkomen voor zwakkeren . . .

Stap 2: gedrag

Ben Tiggelaar citeert Icek Ajzen: *"Als je iets wilt veranderen, zul je het gedrag dat nodig is, duidelijk moeten definiëren. Dat is de belangrijkste stap in het hele proces. En het is verrassend hoeveel mensen hier nooit over nadenken."*

Dat belang kan ik beamen! Neem de tijd om het gedrag wat nodig is om te veranderen te visualiseren en schrijf het op! Ben Tiggelaar benadrukt hoe belangrijk het is om bij elk gedragsvoornemen drie simpele controlevragen te stellen:

- Kan ik dit echt? Heb ik hiervoor de **capaciteit**?
- Wil ik dit echt? Heb ik hiervoor de **motivatie**?
- Lukt dit hier, in deze **omgeving**?

In het boek De Ladder krijg je drie tips voor het beschrijven van gewenst gedrag.

1. Kies voor gedrag dat je leuk vindt.

We denken vaak dat gedragsverandering alles te maken heeft met wilskracht en discipline. Uit onderzoek blijkt echter dat mensen gedrag vaak volhouden omdat ze het gedrag zelf leuk vinden. Kies dus voor gedrag dat je leuk vindt, of probeer gedrag leuk te maken.

De beste manier om gedrag leuk te maken is door het te koppelen aan onmiddellijke beloning zegt Ben. Bijvoorbeeld leuke muziek luisteren terwijl je het doet, of door samenwerken. Als je de achtertuin onkruidvrij wilt maken, doe het een paar keer per week na het avondeten een half uur samen met je partner terwijl je samen kletst. Het werk is saai, maar het samendoen is gezellig en na een paar dagen zul je zien hoe ver je al bent!

2. Formuleer het gewenste gedrag zo concreet en helder mogelijk

De vraag is dus, wat ga je concreet doen om je doel te bereiken? Hoe ziet dat eruit in het echt? Kun je het voordoen, kan iemand het nadoen?

Dit is de lastigste stap, maar ontzettend belangrijk. Maak het heel concreet. Stel dat je doel is: "Gezonde balans tussen werk en privé," dan kan een concrete vertaling van gedrag zijn: Elke dag ruim ik om 17:00u mijn bureau op, sluit af met het maken van een actielijstje voor de volgende dag en zet mijn computer uit. De avond is voor mijn gezin.

Je komt niet verder als je je doelen niet naar concreet gedrag vertaalt zegt Ben. Neem de tijd, maak het concreet en help elkaar gerust.

Het helpt ook enorm om gedrag aan momenten te koppelen. Je koppelt gedrag dan aan een zichtbaar kenmerk van je omgeving.

Hier gaan we het ook in de volgende sessie over hebben.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen - als ik de kantine inloop spreek ik iemand aan die ik nog niet ken. Als ik naar de WC moet, doe ik dat op de bovenste verdieping . . .

Je hoeft dan minder na te denken en het nieuwe gedrag wordt sneller een gewoonte.

3. Denk simpel, maak je eerste stappen zo eenvoudig mogelijk.

We denken te vaak in grote stappen en omdat dit niet lukt, raken we gedemotiveerd.

Goede onderwijzers weten liever kleine stapjes die ervoor zorgen dat leerlingen volhouden, dan te grote stappen die maken dat ze afhaken. Succeservaringen zijn belangrijk om nieuw gedrag vol te houden, daarom zullen goede onderwijzers altijd beginnen met een opdracht die leerlingen zeker kunnen uitvoeren. Val niet voor de verleiding om een alles-of-niets houding aan te nemen. Formuleer liever ridicuul kleine stapjes.

Ben Tiggelaar gebruikt het voorbeeld van eerder opstaan. Zet niet in één keer je wekker een uur eerder, maar slechts vijf minuten. Als je daar dagelijks vijf minuten bij doet, bereik je na 12 dagen al je doel!

Stap 3: support

Bij support moet je aan alles denken dat het nieuw gewenste gedrag mogelijk maakt. De drie belangrijkste tips van Ben Tiggelaar zijn:

1. **Zorg dat de directe omgeving het gewenste gedrag makkelijk maakt.** Als je minder wilt snoepen, zorg dan dat er geen snoep in huis is. Als je meer balans in je leven wilt, blok dan een deel van je agenda en maak afspraken met vrienden. Spreek met een vriend af dat je één keer per week belt om in één minuut te vertellen hoe het deze week gaat.
2. **Bereid je voor op 'momenten van de waarheid'.** Bij elke verandering krijg je te maken met moeilijke momenten. Momenten dat het nieuwe gedrag moeilijk vol te houden is en je dreigt terug te vallen in oude gewoontes. Ben noemt dit heel toepasselijk: "Momenten van de waarheid." Het is belangrijk dat je dit van tevoren al bedenkt en accepteert. Het hoort bij veranderen. Voorkom ten alle tijde een 'dat zien we dan wel' houding, want op zo'n moment van de waarheid winnen oude gewoontes het in 99% van de gevallen altijd. Zorg er dan ook voor dat je op je beste momenten een plan maakt voor situaties waarin het lastig wordt. Maak een plan bijvoorbeeld over hoe je omgaat met snoep-verleiding om 16.30 uur 's middags. Zorg dat je een kleine gezonde snack voorhanden hebt, of bel standaard rond die tijd met een goede vriend/vriendin. Als je het moeilijk vindt om grenzen aan te geven, zorg dan voor een duidelijke plan op het moment van de waarheid als je voor iets gevraagd wordt. Zo'n plan werkt goed als je er een als-dan formulering van maakt. Bijvoorbeeld, als ik gevraagd word voor een nieuwe opdracht, dan beslis ik m.b.v. de checklist (hangt aan de muur) of- en hoe ik deze opdracht aanneem.
3. **Monitor je gedrag.** Dit betekent dat je dagelijks je gedrag bijhoudt en noteert. Je noteert dus niet wat het resultaat is, maar je noteert eenvoudig of je het gedaan hebt of niet. Dat kan op een lijstje, in een dagboek maar ook apps als Habitbull kunnen hierbij helpen. Zelfmonitoring vergroot je motivatie en het helpt om het stap voor stap principe voor ogen te houden. Het helpt om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen en een 'goed bezig' gevoel te ervaren. Stap voor stap creëer je dan een voorkeurspad in je brein, en wordt het nieuwe gedrag een nieuwe gewoonte waardoor de kans veel groter is dat je het doel haalt. Als iemand 15 kilo wil afvallen, dan is het wekelijks resultaat op de weegschaal misschien niet heel groot, maar als je jezelf elke dag houdt aan gezonde gewoontes, dan zul je je doel bereiken en het gezonde gewicht ook veel makkelijker kunnen behouden.

Veranderen = experimenteren. Een veranderplan is nooit compleet of af. Onderweg kom je er achter dat sommige dingen niet werken voor jou. Dat betekent niet dat je moet opgeven, het is een signaal dat je misschien ander gedrag moet kiezen of je support anders moet regelen.

Werk allemaal, ieder voor zich, een veranderdoel uit aan de hand van bovenstaande stappen. Formuleer je doel, het gedrag en denk na over support.

Als je dit gedaan hebt maak dan tweetallen. Wissel jullie veranderplannen uit en support elkaar minstens tot jullie volgende bijeenkomst. Bidt voor elkaar, stuur eens een appje om te vragen hoe het gaat en ondersteun elkaar in het volhouden van het nieuwe gedrag.

Dat is voor deze sessie ook de soultraining opdracht.

Playlist

Aan elke sessie koppel ik een aantal liederen.
Heb je zelf een mooi lied wat er heel goed bij past? Mail het me gerust! Aan het einde maak ik een mooie playlist met alle nummers.

Change Me On The Inside - Brian Doerksen

Machtige Heer, grote Verlosser - Opwekking 598

Mag ik jou tot zegen zijn - Sela

Bronnen:

Mulholland, Robert. *Routekaart voor geestelijke vorming*, Wever van Wijnen

Smith, James Bryan. *The Good and Beautiful God*, IVP Books

Tiggelaar, Ben. *De Ladder*, Tyler Roland Press

Tiggelaar, Ben. *Dit wordt jou jaar*, Tyler Roland Press