

## Gewoontedieren

Als trainer maak ik regelmatig mee dat mensen een goed voornemen formuleren. Dankzij terugkomdagen kom ik er ook achter of ze het voornemen in de praktijk hebben weten te brengen. Laatst ontmoette ik, in verschillende trainingsgroepen, Carlijn en Annemiek. Beiden worstelden ze met structurele overuren en hun timemanagement. Ze namen zich allebei voor om overwerk terug te dringen en voortaan eerder naar huis te gaan. Beiden werkten hun voornemen 'smart' uit: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden.

Wat daarmee was gebeurd? Carlijn leek op haar terugkomdag nog op hetzelfde punt als de vorige keer: een goed voornemen. Annemiek was enthousiast en trots: de eerste effecten van haar acties waren merkbaar. Hoe komt dat nou, dat bij de één een goed voornemen strandt en bij de ander het wél tot ander gedrag leidt?

Het cruciale verschil bleek dit: toen Annemiek haar voornemen uitwerkte, ontwierp ze echt een nieuw patroon voor zichzelf. Wij mensen zijn nou eenmaal gewoontedieren. Dus wat deed – en doet – ze? Elke dag om 16.15 uur zet ze haar alarm en haalt ze nog één kopje thee. Achteroverleunend met haar thee werkt ze haar to-do-list bij, beslist wat er vandaag nog afmoet en wat er naar morgen doorschuift. Ze voert dat uit en loopt negen van de tien keer om 17.00 uur, zoals gepland, naar buiten.

Een heel slimme methode, die iedereen gemakkelijk voor zichzelf kan toepassen. We hebben allemaal gewoontes, het 'elke dag', het 'zo doe ik dat'. En we kunnen die alleen doorbreken door proactief te zijn: in plaats van om vijf voor vijf te gaan stressen met de laatste klussen, staat het alarm ruim op tijd voor een rustige taak- en urgentie-inventarisatie. Die trigger is essentieel, luidt een nieuw ritueel in: het alarm, waardoor de nieuwe gewoonte start en het kopje thee dat erop volgt. Wat Annemiek ook hielp, was het feit dat ze haar collega's vooraf uitlegde wat ze van plan was. De collega's waren begripvol en ondersteunden haar bij haar nieuwe gewoonte. En om het vol te houden, was het fijn dat ze al snel positief effect merkte: 's avonds had ze meer energie. Bovendien beviel het haar zo goed om even met een kopje thee de taak- en urgentie-analyse te doen, dat ze daar voortaan ook haar dag mee startte. Ze merkte dat ze daardoor gestructureerder en efficiënter haar werk uitvoerde. En behalve de motivatie om door te zetten, gaf dat ook weer meer rust in haar hoofd!

Wie binnen de or ook graag goede voornemens tot acties wil omzetten, kan het dit goede voorbeeld vrij eenvoudig volgen. Ontwerp een nieuw patroon met een trigger en ritueel. Vaker uw achterban vragen wat zij van de or-thema's vinden? Maak er een gewoonte van om, bijvoorbeeld, elke donderdag van twaalf tot een, tijdens de lunchpauze, elk kwartier van tafel te wisselen. Door dit samen met een ander or-lid te doen en door om een uur samen te vieren wat het heeft opgeleverd, wordt de kans op een succesvolle gewoonte nóg groter!