

2015 is net
 begonnen.
 Goede
 voornemens
 houden alleen
 stand met flink
 wat realisme en
 zelfreflectie,
 zegt psycholoog
 Roos Vonk, die
 er een boek
 over schreef.

illustraties SAŠA OSTOJA

MEER DAN DE HELFT van de mensen begint het nieuwe jaar met goede voornemens. Afvallen, meer sporten, stoppen met roken – afhankelijk van het type voornemen wordt zo'n 5 tot hooguit 30 procent daadwerkelijk gerealiseerd. Zelfs als je tot in het diepst van je vezels voelt: dit jaar gaat het echt lukken, sneuvelen veel mooie plannen al binnen een week, zo bleek vorig jaar uit een online peiling van ING. Hoe komt dat? Wat gaat er steeds mis? En vooral: hoe zorg je dat het nu wel lukt?

WAAROM HET MISGAAT

Kennelijk doen we niet altijd wat we van plan zijn te doen (of te laten). Dit hangt samen met psychologische wetmatigheden. Zo zijn mensen geneigd de kans op succes bij het welslagen van hun voornemens af te meten aan hun mate van vastbeslotenheid. Stel, je bent ervan overtuigd dat je nu écht gezonder wilt leven. Omdat je motivatie zo sterk is, verwacht je dat het gaat lukken. Ten onrechte. De sterkte van wat psychologen gedragsintentie noemen, blijkt namelijk nauwelijks van invloed op het daadwerkelijk uitvoeren van dat gedrag.

Veel bepalender zijn alledaagse hindernissen. Het plan om gezonder te eten kan bijvoorbeeld worden belemmerd door tijdnood (toch maar een snelle hap op het station), het gedrag van anderen ('doe niet zo ongezellig') of verleiding (restaurant, bakker, 'morgen doe ik weer aan de lijn'). Dit soort barrières lijken onbenullig, maar staan je nobele streven wel degelijk in de weg.

Er wordt vaak gezegd: focus op je doel, geloof in jezelf, denk positief. Er worden voorbeelden aangehaald van beroemde mensen die hun droom verwezenlijkten. Maar wat er niet bijverteld wordt, is dat er ook hele volksstammen zijn die ergens in geloven en ervoor knokken, maar evengoed niks bereiken en onzichtbaar blijven. Iemand's ambities corresponderen niet altijd met zijn capaciteiten.

Doelen stellen kan nuttig zijn; het bevordert de inzet, motivatie en het zelfvertrouwen. Maar er is een keerzijde: je blijft makkelijk hangen in fantasieën. De Duitse onderzoekster Gabriele Oettingen van de universiteit van Hamburg noemt dat *indulging*. Je denkt aan hoe fijn het is als je doel is bereikt en omdat de fantasie zo prettig is, sta je niet open voor informatie over wat er fout kan gaan. Een ander gevaar van *indulging* is dat je überhaupt niet in actie komt: →

EN
 NU
 ECHT!

ZO MAKEN GOEDE VOORNEMENS EEN KANS

1. Schrijf je goede voornemen of je doel op.
2. Doel: schrijf positieve uitkomsten, ervaringen of gevoelens op die gerelateerd zijn aan dit doel. Wat is het meest positieve aan het bereiken van je ideaal of wens? Stel je een moment in de toekomst voor waarop je doel is bereikt. Haal je de beelden, gedachten en gevoelens voor de geest. Stel je de details voor. Geef je fantasie alle ruimte.
3. Obstakels: schrijf obstakels op die het bereiken van je doel kunnen verhinderen. Dat kunnen belemmeringen in je omgeving zijn, maar denk ook aan eigenschappen en gewoonten van jezelf. Wat staat er in de weg? Welke dingen zorgen dat je je doel niet bereikt? Haal je situaties voor de geest waarin de obstakels een rol kunnen spelen. Stel het je zo levendig mogelijk voor, denk aan de gevoelens die je dan hebt.
4. Plan: maak een implementatieplan. Wat ga je precies doen, wanneer, waar, hoe en met wie. En maak een als-dan-plan voor wat je gaat doen wanneer een obstakel op je weg komt. Zijn er meerdere obstakels, maak dan voor elk obstakel een als-dan-plan. Bedenk dat de dan-component soms kan bestaan uit: jezelf herinneren aan waarom je het wilt, dus aan wat je bij positieve uitkomsten hebt opgeschreven.

al mijmerend doe je niets om je droom te realiseren. Indulgers hebben bijvoorbeeld positieve fantasieën over hun toekomstige baan, maar ze solliciteren minder en verdienen uiteindelijk ook minder dan somberaars. Op die manier kun je een 'eigenlijk'-persoon worden: 'Ik heb zoveel ideeën, eigenlijk had ik schrijver moeten worden'. Zo heb je ook vreetzakken, zuiplappen, workaholics en internetverslaafden die 'eigenlijk best kunnen stoppen', 'als ik het echt wil' of 'als ik deze moeilijke periode achter de rug heb'; en mensen die 'eigenlijk veel beter kunnen' – een studie, een beter beroep, een hogere functie.

Ook uit Amerikaans onderzoek onder mensen met nieuwjaarsvoornemens, gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Addictive Behaviors*, bleek dat de positieve denkers in feite de minste kans op succes hadden. Dromen is kennelijk niet de sleutel om je dromen werkelijkheid te maken. Moet je dan negatief denken? Nee, dat ook niet. Dat wordt door Oettingen *dwelling* genoemd: tobben over hoe slecht je situatie is en hoe ver je bent verwijderd van waar je wilt zijn. Je ziet alleen maar beren op de weg en raakt ontmoedigd. Als *dweller* ben je nog slechter af dan als *indulger*: je bereikt eveneens niks én zit ook nog eens te balen van de ellendige werkelijkheid.

**SCHRIJF IN
JE AGENDA
OP WELKE
DAGEN JE
GAAT
HARDLO-
PEN,
WAAR,
HOE LAAT**

HOE HET WEL MOET

Oettingen beschrijft een derde strategie: *mental contrasting*. Hierbij haal je eerst je fantasie voor de geest, net als bij indulging: wat wil je voor elkaar hebben en hoe ziet je leven er dan uit? Vervolgens denk je aan de realiteit en aan het contrast met je fantasie. Dit is minder prettig dan dagdromen, maar het is een noodzakelijke tweede stap. Hierdoor word je realistisch en bedenk je wat ervoor nodig is om de kloof van realiteit naar fantasie te overbruggen. Door het denken over obstakels komt de haalbaarheid van het doel ook in beeld. Dat kan ertoe leiden dat je onhaalbare doelen opgeeft. Ook dat is een wenselijk resultaat dat je met positief denken nooit zult bereiken.

Door stil te staan bij de hindernissen gaan mensen concreter denken over wat voor actie ze moeten ondernemen om die hindernissen te weg te nemen. Het is dan nog maar een kleine stap naar iets dat je kans van slagen flink vergroot: een implementatieplan opstellen. Dit is een vertaling van je voornemen in concrete deelactiviteiten: wat ga je doen, wanneer, waar, met wie en hoe. In plaats van 'meer voor mezelf opkomen' plan je een goed gesprek met een collega die te vaak over je heen loopt. Het voornemen 'meer bewegen' kun je vertalen in: drie keer per week 's avonds na het werk hardlopen. Dus: schrijf je in je agenda op welke dagen je dat gaat doen, waar, hoe laat. Denk ook aan dingen als: kan ik die avond de deur uit, is er iemand thuis voor de kinderen? Of wat als ik moe ben? Voor die gevallen bedenk je een als-dan-scenario: als het regent, dan ga ik in de sportschool op de loopband rennen; als ik een uitje heb op mijn loopavond, dan ga ik de volgende dag. Mensen die hun voornemen op deze manier specificeren, blijken beter bestand tegen afleiding en verleiding. Ook blijkt dat ze beter vasthouden aan hun plan wanneer ze tegenslag ondervinden.

Een speciaal soort als-dan-plan is jezelf herinneren aan je doel op momenten dat de verleiding het grootst is. Dit is vooral belangrijk bij voornemens waarbij je iets *niet* wilt doen, zoals niet meer snacken, roken, facebooken. Voor dit soort situaties moet je een plan hebben voor wat je wél gaat doen: op het feestje eet ik komkommer, in de kantine neem ik geen kroket maar salade. Dit is een goede methode om ons kinderlijke 'ik wil het nu!'-stemmetje te overwinnen. Volg je je hogere doelen, dan heb je een langere adem nodig: je moet afzien, de beloning komt pas later. Blijf denken aan je doel en waarom je het wilt, dat geeft direct een 'goed bezig'-gevoel: je voelt je goed omdat je géén kroket eet of omdat je in je joggingpak loopt te puffen. Je beseft dat elke hunkering naar een sigaret die je weet te weerstaan, weer een stap is op weg naar de vrijheid. Elke overwinning maakt dat je de regie in handen krijgt en meer leeft in overeenstemming met je eigen overtuigingen.

Roos Vonk schreef *Je bent wat je doet*, Maven, 2014. Over de psychologie van zelfkennis en gedragsverandering. Via de site jebentwatjedoet.nl/testen kun je zien of jij een doener of een dweller bent.