

# Diepgaand veranderen

---

Verandering is iets wat we allemaal veel meer zouden moeten nastreven om in onze wereld te floreren. [Tony Crabbe]

---

## INLEIDING

- ➔ Merk je dat slechts enkele teamleden een nieuwe werkwijze inzetten?
- ➔ Valt het je op dat de weerstand tegen een verandering groot is en dat je eindeloos bezig blijft met motiveren, coaching en controle?
- ➔ Heb je zelf het idee dat jouw verandervermogen op een veel te laag pitje zit?

Wanneer veranderingen poging na poging mislukken, geven mensen vaak "de techniek" of "het systeem" de schuld. En zelfs als dat is opgelost, komt het vaak genoeg dat veranderingen achterwege blijven.

Wat is er dan werkelijk aan de hand?

Hoe hard je je best ook doet.

**Verandering is niet alleen maar dingen anders doen; het is een proces van groei en van toenemend zelfbewustzijn.**

Stel dat je wilt afvallen, maar zelfs na het volgen van 10-tallen diëten, lukt het toch niet om structureel op gewenst gewicht te blijven. Ondanks alle tips en strategieën.

Veel veranderingen los je in eerste instantie op door het ontwikkelen van de juiste vaardigheden. We noemen dit ook wel **technische problemen**. Ze zijn helder omschreven en is een goede (technische) methode om het probleem op te lossen. Denk bijvoorbeeld aan het toepassen van een nieuw software programma.

Hoe complex of lastig een technisch probleem ook is, door leren en oefenen, los je het probleem op en is de verandering een feit.

Wat nu als je hiermee een gewenste verandering niet bereikt? Dan is er vast meer aan de hand.

Wellicht is er sprake van een **adaptief probleem**.

Een probleem wordt adaptief als jij de oplossing vindt in een andere manier van denken en in nieuwe ondersteunende overtuigingen. Dat betekent dat jij moet veranderen om een stap vooruit te zetten.

### **Voorbeeld: afvallen**

Afvallen is een vrij helder en duidelijk probleem waarvoor een even heldere en duidelijke oplossing is: minder eten en meer bewegen.

Wie bij herhaling met dit probleem te maken heeft gehad, is vast bekend met de cyclus van hoop en wanhoop bij elk nieuw dieet.

De technische oplossing, het trouw volgen van het dieet, biedt in dergelijke gevallen zelden het langdurig gewenste resultaat.

De aangewezen oplossing vind je in de fundamentele verandering van de wijze waarop je omgaat met eten en beweging: een adaptieve verandering!

Sta jij voor een adaptieve uitdaging? Dan zul je moeten gaan dealen met concurrerende doelen.



### **Concurrerende doelstellingen**

Jij ontwikkelt in de loop der jaren gedragspatronen en doet de dingen zoals jij ze meestal doet en daarmee "automatisch" een verandering tegenhoudt.

Als jij besluit om zaken vanaf nu anders aan te pakken, zijn deze redenen niet zomaar verdwenen. Realiseer je dat deze redenen, jouw concurrerende doelstellingen, zich kranig en vaak op onbewust niveau verzetten tegen de door jou gewenste verandering.

Diepgewortelde doelstellingen hebben geen belang bij nieuw gedrag.

Als jij deze concurrerende doelstellingen niet blootlegt, weet je niet waar je tegen vecht en blijf je vastlopen bij pogingen tot verandering. Voor je het weet zijn het de halve waarheden en "mentale vluchtroutes" die jou van het veranderpad houden. Per saldo gebeurt er dus niets!

Duik daarom met de volgende oefening in het diepe om jouw concurrerende doelstellingen bloot te leggen om zo de sleutel te vinden om diepgaand te veranderen.

---

## DEEL 1: ONTDEK JOUW CONCURRERENDE DOELSTELLINGEN

### Stap 1: Beschrijf jouw huidige gedrag

Stel vast wat jouw huidige gedrag is, wat doe je juist wel en wat niet. Stel dat jij je meer wilt focussen op het werk waar jij waarde aan hecht, zou je dingen kunnen vaststellen als:

- "Ik zeg overal "ja" op"
- "Mijn mailprogramma staat altijd open"
- "Ik laat het meest dringende voorgaan en niet het meest belangrijke"

Maak nu voor jezelf een dergelijke lijst.

### Stap 2: Ontdek jouw concurrerende doelstelling

Deze stap is interessant!

Neem je lijst punt voor punt door en stel je voor hoe het zou zijn als je niet doet wat je hebt opgeschreven, maar precies het tegenovergestelde - dat wat je eigenlijk zou moeten doen om je veranderdoel te bereiken.

Sommige acties zullen weinig reactie bij je oproepen, bij andere voel je weerstand - een 'bah!'-effect. Wanneer je dit gevoel van onrust of ongemak bespeurt, heb je beet.

Beantwoord nu de volgende vragen:

1. "Welke angst of welke zorg veroorzaakt dit gevoel?" en geef die angst of zorg een naam.

2. "Wat is de concurrerende doelstelling waar ik mij aan vasthoud en die het me onmogelijk maakt de verandering die ik nastreef te realiseren?"

Als je echt de tijd neemt om deze vragen diepgravend te beantwoorden zal het ontgewijfeld veel bij je losmaken.

Uit eigen ervaring en afgaand op wat ik bij anderen heb gezien, is de kracht van deze methode in de nietsontziende duidelijkheid die hij verschaft. Wanneer jij de onderliggende oorzaken van een "vastloper" blootlegt, dient de oplossing zich vaak al vanzelf aan.

Verandering is niet alleen maar dingen anders doen; het is een proces van groei en van toenemend zelfbewustzijn.

## DEEL 2: DIEPGAAND VERANDEREN

Maak nu een afspraak met [Jan Olav Smit](#) (06 21 27 57 87) om jouw gebruiksaanwijzing te vinden voor diepgaande verandering.

Bestudeer ter voorbereiding van dit gesprek jouw [LSI-profiel](#) en stel vast welk gedragstype past bij jouw oude concurrerende doelstelling. Ga op voorhand na op welke wijze dit gedragstype zich zo heeft kunnen ontwikkelen.

