

## Waarom is veranderen lastig?

Veranderen is moeilijk. Als de borden in je keuken al jaren op dezelfde plek staan en je zet ze in een andere kast, dan zul vooral in het begin **onbewust** naar de oude kast blijft lopen om een bord te pakken.

*Als je gewend bent om iets op een bepaalde manier te doen,  
dan is het moeilijk om iets ineens anders te doen*

### Wat maakt veranderen nu zo lastig?

1. **In onze hersenen werken twee soorten processen.** Enerzijds maken we **bewuste keuzes**. Maar anderzijds hebben we te maken met **gewoontegedrag**. Ons brein is namelijk primair ingericht op de volautomatische herhaling van gedrag dat werkt en dat weinig moeite kost. Sommigen noemen dit het reptielenbrein.
2. **Veranderen is ook lastig omdat we de neiging hebben om pijn, ongemak en verlies te voorkomen.** Dit belemmert vaak onze motivatie om te leren en te experimenteren. Er wordt heel gemakkelijk gezegd 'fouten maken mag.' Maar toch horen we een interne stem die ons waarschuwt: 'Fouten maken is gewoon fout. Dus niet doen.'
3. **Onze omgeving werkt niet mee** of juist belemmerend. Dit betreft zowel de fysieke als de sociale omgeving. Jij wil wel veranderen maar de omstandigheden waarin je leeft blijven gelijk. Je wilt graag een andere baan, maar je zit in een heel fijn team. Of je vrienden begrijpen niet waarom jij jouw 'goedbetaalde' baan op het spel zet.



### De mythe van 21 dagen

Hoe lang duurt het om je leven te veranderen? Hoe lang duurt het om een nieuwe gewoonte aan te leren? Er circuleert **de mythe dat je 21 dagen nodig hebt om een nieuwe gewoonte aan te leren**.



Deze theorie komt voort uit de ervaring van [dr. Maxwell Maltz](#), een plastisch chirurg in de jaren '50 van de vorige eeuw. **Hij merkte dat patiënten met een nieuwe neus of een geamputeerd been na zo'n 21 dagen begonnen te wennen aan hun nieuwe lichaam.** Vervolgens ging hij zelf ook letten op veranderingen in zijn leven, zoals nieuwe gewoontes en hoe lang het duurde voordat hij eraan gewend was. Hij merkte dat het hem ongeveer 21 dagen kostte. Dit heeft hij vastgelegd in zijn boek '[Psycho-Cybernetics](#)'

Dit is een-op-een overgenomen door een aantal psychologen en auteurs van zelfhulpboeken. Niet vreemd: **een goed voornemen lijkt immers beter haalbaar als je weet dat je over 3 weken** elke morgen om 7 uur fit naast je bed staat en vervolgens na een goed ontbijt automatisch de fiets pakt naar je werk in plaats van de auto.

## De waarheid: gemiddeld 66 dagen

Maar de waarheid is, dat het meestal langer duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren.



Een [studie uit 2009](#) van gezondheidspsycholoog en onderzoeker **Phillippa Lally** staat onder experts hoog aangeschreven. Hierin concludeert zij dat het **gemiddeld 66 dagen duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren**. Denk hierbij aan gewoontes als water drinken met de lunch of dagelijks op hetzelfde tijdstip een kwartiertje hardlopen. Dat zijn dus ongeveer twee maanden.

Waarbij de kanttekening: **hoe groter de verandering, hoe langer het duurt voordat het daadwerkelijk een gewoonte wordt**. Het onderzoek geeft dan ook een heel brede marge: het kan **tussen de 18 en 254 dagen** duren om een nieuwe gewoonte aan te leren. Technisch gezien valt de 21-dagen theorie daar dus ook in, maar voor hoeveel mensen en hoeveel soorten verandering die 21 dagen echt haalbaar is, blijft een grote vraag.

## Het gaat om dag ÉÉN!



Eigenlijk maak het helemaal niet uit hoeveel dagen het kost om een gewoonte te veranderen.

*Het belangrijkste is dag ÉÉN!*

De start van je nieuwe gewoonte. **De dag waarop je besluit dat je een verandering wilt en dit gaat doorvoeren.**

## De 4 belangrijkste tip om te veranderen:

1. **Wat wil je?** Stel jezelf het doel wat je wilt gaan halen. Wil je afvallen – stel een concreet doel wat je gewenste en haalbare gewicht is. Op zoek naar een nieuwe baan – stel jezelf een concreet doel binnen welke termijn je dit gerealiseerd wilt hebben en waar jouw baan aan moet voldoen. En blijf realistisch: houd er rekening mee dat je onderweg moet gaan bijstellen. Maak een plan, proberen, fouten maken, leren en bijsturen.
2. **Maak het 'Hoe' klein en concreet!** Maak de stappen om je doel te behalen klein en concreet. Een te groot doel kan je beangstigen omdat het niet haalbaar en niet realistisch lijkt. Deel daarom een groot doel op in kleine onderdelen en bepaal per onderdeel de eerste kleine stap die je op hele korte termijn kunt zetten.
3. **Doen, herhalen en feedback.** Dit lijkt op het intrappen van een open deur, maar is wel heel belangrijk. Ik hanteer voor mijzelf **de 24-uurs regel**: ik zet de eerste stap binnen 24 uur! En omdat het gaat om het creëren van een nieuwe gewoonte: **herhalen in combinatie met feedback**. Houdt dit minimaal 2 maanden – 66 dagen – vol totdat je er niet meer bewust over hoeft na te denken omdat het een gewoonte geworden is. Waarom feedback? Dit is één van de meest krachtige manieren om vol te houden. Vraag iemand die jou feedback mag geven en aanmoedigt om vol te houden. Om niet op te geven.
4. **Vieren.** Beloon je nieuwe gedrag dat gaat leiden tot verandering. Wacht niet tot je je nieuwe gedrag onder de knie hebt, maar vier de vooruitgang. Wees trots op jezelf. Daarmee stimuleer je jezelf om vol te houden totdat je nieuwe gedrag een gewoonte is geworden.



## En wat als je faalt?

We herkennen dit allemaal: **je bent bezig om een nieuwe gewoonte te maken en je faalt een dag.**



Dit is ook onderzocht in het onderzoek uit 2009 door Philippa Lally: deelnemers vergaten weleens een dag hun nieuwe gewoonte uit te voeren. De dag daarna pakten zij hun nieuwe gedrag weer op.

Deze **eenmalige terugval bleek de dag erna slechts een kleine invloed te hebben** op het aanleren van het nieuwe gedrag – de mate van automatisme. Het had **op de lange termijn zelfs helemaal geen invloed** op het aanleren van het nieuwe gedrag. Dit was onafhankelijk van hoelang de deelnemers dit nieuwe gedrag al aan het oefenen en herhalen waren.

*Als je een dag faalt, twijfel niet aan jezelf en pak het de volgende dag gewoon weer op.*

## Hulp nodig om te veranderen?

**Zijn er dingen die moeten veranderen in je leven?** Op je werk of in je team? Loop je tegen vastgeroeste patronen aan?



Onze aanpak is gebaseerd op **ontdekken en doen**. Alles start met het juiste inzicht. Maar je gaat pas nieuwe energie ervaren als je dit omzet in actie.

Door middel van [De Talentetest](#) krijg jij inzicht over jouw handelen. Je leert te begrijpen waarom je graag op jouw manier je werk inricht. Niet omdat dit de beste en enige manier is, maar omdat dit past bij jouw talenten.

Of ga voor het online loopbaan ontwikkelingsprogramma [De Talenttraining](#): op jouw tijd, in jouw tempo en vanuit jouw locatie. Neem de regie over je eigen loopbaan. Ontdek wat jij wilt vanuit je talenten, bouw verder op de rijkdom van jouw (levens)ervaring en combineer dit met jouw drijfveren. En leer hoe jij jouw plannen kunt omzetten in de praktijk van morgen.

Maar je kunt dit ook live ontdekken in één dag in [De Masterclass loopbaanontwikkeling](#). Je leert in een kleine groep alle 7 stappen toepassen van het Talentmodel om de regie (weer) te nemen over je eigen loopbaan.

Veranderen is lastig, maar laat je hier niet door weerhouden. **Veranderen is een leerproces.**

***Veranderen kun je leren!***