

Van mindfulness een gewoonte maken – *tips and tricks*

Eindopdracht mindfulness

Begeleider: Simone Lips

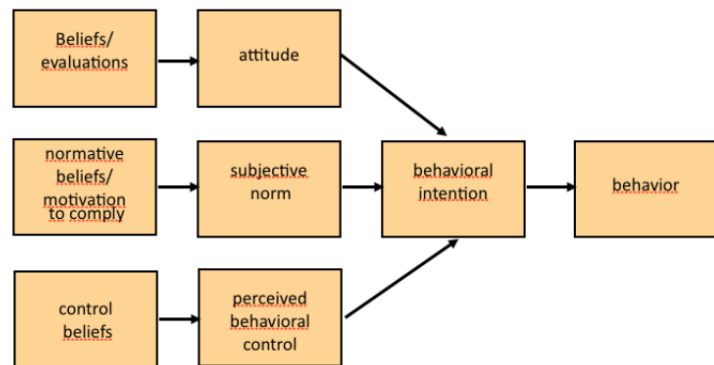
22-07-2023

Eline



Theorie

Om bij het begin te beginnen, kijken we hoe intenties en gedrag tot stand kunnen komen. Daarvoor gebruik ik het *model of planned behaviour* van Ajzen (1991). Volgens dit model zijn er drie invloeden die intenties en gedrag bepalen. Allereerst zijn er de persoonlijke overtuigingen die een persoon heeft. Bijvoorbeeld: het is belangrijk om genoeg groente te eten. Dit soort overtuigingen leiden tot een houding jegens het betreffende onderwerp, zoals een positieve houding en het gevoel dat je erop wilt letten dat je veel groente eet. Dan zijn er de normatieve overtuigingen. Dit is niet zozeer je eigen mening over het onderwerp, maar eerder hetgeen je gelooft dat andere mensen ervan vinden. In het voorbeeld van groente eten zou het zo kunnen zijn dat je gelooft dat andere mensen het ook belangrijk vinden dat men groente

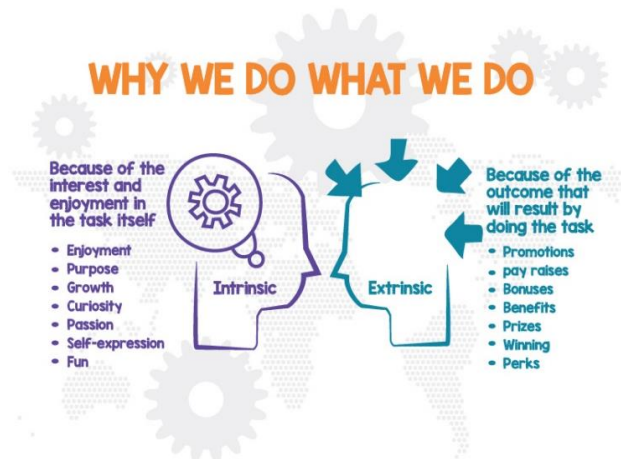


et, en dat het raar is om dat niet te doen. Het zit in de natuur van de mens om zich hier in bepaalde mate aan te willen aanpassen. De derde component is het vertrouwen in de hoeveelheid controle die je hebt. Als je nog bij je ouders woont en zelf niet kan koken, heb je misschien niet het idee dat je zelf veel invloed hebt op hoeveel groente je binnenkrijgt. Als je zelf de boodschappen doet en maaltijden bedenkt en maakt, voelt het alsof die controle er wel is. Dat kan bijdragen aan de intentie om meer groente te eten. Op basis van je houding, de norm en het gevoel van controle dat je hebt, komt een intentie tot stand. Bijvoorbeeld de intentie om voortaan meer groente te gaan eten.

Er is ook nog een tweede model van belang, dat gaat over intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsiek houdt in dat de motivatie voor bepaald gedrag vanuit jezelf komt, bijvoorbeeld omdat je het leuk vindt om te doen, of omdat je goed voor jezelf wilt zorgen of je wilt ontwikkelen. In dat geval vertoon je het gedrag dus echt voor jezelf.

Bij extrinsieke motivatie word je juist van buitenaf gemotiveerd. Dat kan zijn omdat je er een cijfer voor krijgt, of betaald krijgt, of omdat je omgeving trots op je is als je bepaald gedrag vertoont. Hierop bestaat natuurlijk ook de variant waarbij je juist iets wilt voorkomen, bijvoorbeeld dat een ander teleurgesteld of boos wordt. Gedrag vertonen op basis van extrinsieke motivatie kan natuurlijk ook echt voor jezelf zijn (als je heel graag een prijs wilt winnen of een bonus wilt krijgen), maar het is ook mogelijk dat je het eigenlijk meer doet om aan (anderms) verwachtingen te voldoen, zonder dat je er zelf veel voldoening uit haalt.

Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie sluiten elkaar niet uit. Er kunnen allerlei factoren zijn die zorgen voor motivatie om bepaald gedrag te vertonen. Wanneer je een sport beoefent, kan je dit doen omdat je er plezier uit haalt, terwijl je tegelijkertijd ook graag wilt winnen en een goede bijdrage wilt leveren aan het team. Uit onderzoek blijkt dat extrinsieke motivatie in het algemeen minder goed tot een structurele gedragsverandering leidt en afhankelijk is van de externe factoren van waaruit de motivatie ontstaan is. Intrinsieke motivatie daarentegen is van langdurige aard en houdt zichzelf ook in stand.



Om een verbinding te maken tussen de twee besproken modellen: de eerste categorie uit het *model of planned behaviour* (de persoonlijke overtuigingen) is duidelijk intrinsiek van aard, omdat deze categorie ziet op hoe iemand zelf

tegen bepaalde gedragingen aankijkt. De tweede categorie (normatieve overtuigingen) is juist extrinsiek, want hier gaat het om de meningen van anderen, en welke invloed dat op jouw motivatie heeft. De laatste categorie (vertrouwen in eigen controle) kan zowel intrinsieke als extrinsieke invloeden hebben, want dit vertrouwen kan worden opgewekt van binnenuit, omdat je er zelf nu eenmaal wel of niet in gelooft, maar ook van buitenaf wanneer het vertrouwen bijvoorbeeld gebaseerd is op iemand die je aanspoort en aan wie je wilt laten zien dat je het inderdaad kan.

Dan is er na de bespreking van intenties en motivatie nog een cruciale laatste stap, namelijk dat je ook daadwerkelijk naar de intentie gaat handelen: het aanpassen van je gedrag. De overgang naar deze laatste stap is nog niet zo eenvoudig. Er kunnen allemaal redenen zijn waarom soms een intentie toch niet leidt tot een verandering in het gedrag. Er kunnen andere doelen op je pad komen, of afleidingen, of je weet niet goed hoe je het moet aanpakken. Sommige mensen hebben ook opstartproblemen, vergeten de intentie simpelweg of hebben een sterke gewoonte waarvan het moeilijk is om af te wijken. Als de stap tussen intenties en gedrag meer geautomatiseerd wordt, helpt dat om de kans te vergroten dat het doel ook echt behaald wordt.

Er zijn twee soorten intenties (Gollwitzer, 1993). In de eerste plaats doelintenties, dat houdt in een bepaald doel willen bereiken. “Ik wil meer groente gaan eten”. De tweede soort is een implementatie intentie. Dat ziet eruit als “Wanneer ik in situatie X ben, wil ik Y doen”. Toegepast op het voorbeeld over groente: “Wanneer ik in de supermarkt ben, wil ik groente in mijn mandje doen” of “Wanneer ik ga koken, wil ik 150 gram groente aan mijn gerecht toevoegen.” Er wordt in deze implementatie intentie dus alvast rekening gehouden met een toekomstige actie die met het doel te maken heeft.

Deze tweede techniek is behulpzaam, omdat er een link ontstaat tussen een situatie en een reactie in het gedrag (Gollwitzer en Brandstatter, 1997). Het gedrag wordt automatisch geactiveerd wanneer je in de situatie terechtkomt waar je een plan voor had gemaakt. Voorbeeld: je loopt in de supermarkt en denkt “Ik ga nu groente in mijn winkelmandje doen”. Door het concreet te maken, wordt het een stuk

gemakkelijker om een doel te bereiken, omdat je precies weet wat je moet doen. Een doelintentie kan vaag kan zijn en ligt ver in de toekomst. Daardoor kan het lastig zijn om het verband te zien tussen één actie en het bepalen van het doel. De stappen uit een implementatie intentie zijn daarentegen gemakkelijk uitvoerbaar en te overzien, terwijl ze tegelijkertijd ook bijdragen aan het grotere doel.

Hoe passen we deze theorie nu toe om ervoor te zorgen dat het gemakkelijker wordt om dagelijks bezig te zijn met mindfulness en de oefeningen ook consistent uit te voeren? Om hierbij te helpen, staan op de volgende pagina een aantal *tips and tricks* die erbij kunnen helpen dat het huiswerk doen voor mindfulness gemakkelijker wordt. Deze zijn opgedeeld in twee categorieën. De eerste categorie, *motivatie*, ziet op het verhogen van de motivatie. Deze categorie is vooral gefocust op de intrinsieke motivatie, omdat met name dat soort motivatie langdurig blijft bestaan en zichzelf in stand houdt. De tweede categorie, *intentie omzetten in gedrag*, gaat over het gedeelte waarbij de motivatie ook daadwerkelijk leidt tot een verandering in het gedrag. Je zou de pagina kunnen printen en af en toe nog eens bekijken gedurende de training, of zelf de tips overschrijven die het best bij je passen.

Heel veel succes!



Tips and tricks!

Motivatie

- Schrijf op welke positieve gevolgen het heeft om mindfulness te doen. Hiermee zorg je er mogelijk voor dat je houding ten opzichte van mindfulness positiever wordt, omdat je de overtuiging hebt dat het goed voor je is om meer *mindful* te zijn, en dus de huiswerkopdrachten ook serieus uit te voeren.
- Schrijf op waarom jij controle hebt over het consistent uitvoeren van de huiswerkopdrachten. Het vertrouwen in de hoeveelheid controle die je hebt, beïnvloedt de motivatie. Het is dus bevorderlijk om jezelf expliciet bewust te maken van het feit dat je de regie in handen hebt en controle hebt over hoe vaak je de opdrachten uitvoert.

Intentie omzetten in gedrag

- Maak een als... → dan... schema. Wees zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld: “Als ik thuiskom van mijn werk, dan hang ik mijn jas op en doe ik mijn schoenen uit. Dan ga ik op bed liggen en doe ik een bodyscan.” Door de situatie zo concreet mogelijk te beschrijven, is de kans groter dat je op het moment dat je je jas ophangt en je schoenen uitdoet, je weer herinnert dat je daarna een bodyscan gaat doen. Een ander voorbeeld: “Als ik voel dat mijn lichaam gespannen is, dan focus ik me op mijn vijf zintuigen.”
- Indien mogelijk, kies vaste momenten waarop je de oefening doet. Dit verhoogt ook de kans dat je het onthoudt en dat je er een gewoonte van kunt maken. Bijvoorbeeld altijd een bodyscan na het avondeten. Of een drie minuten adempauze in het begin van de pauze op het werk.
- Richt in je huis een plekje in dat je associeert met mindfulness. Dat hoeft niet veel moeite te kosten: een stoel of bankje waar je een schriftje met pen ligt waarin je je mindfulnessoefeningen opschrijft; een kleedje met wat kussens in de hoek van je kamer; een hoekje van de eettafel waar je favoriete mok alvast klaarligt om er wat drinken bij te pakken, en je een schema met oefeningen hebt liggen. Als je intentioneel zo’n plekje inricht en daar ook regelmatig gaat zitten/liggen wanneer je met mindfulness bezig bent, zal de automatische reactie ontstaan waarin je herinnerd wordt aan mindfulness en misschien geneigd bent om daar ook even mee bezig te zijn, wanneer je langs dat plekje loopt.
- Vertel aan andere mensen hoe vaak of wanneer je met mindfulness bezig wilt zijn. Misschien wilt een naaste je helpen door soms te vragen hoe het met de mindfulnessoefeningen gaat, of kunnen jij en een kennis elkaar er af en toe aan herinneren om een oefening te doen.
- Door niet alleen over de concrete plannen na te denken, maar ze ook uit te spreken en op te schrijven, wordt er op meerdere manieren associaties gecreëerd in de hersenen en is de kans nog groter dat je aan de opdrachten zal denken en geneigd zal zijn om ze uit te voeren. Daarnaast kan dit helpen om de intrinsieke motivatie te verhogen, omdat je nog beter overtuigd bent van de meerwaarde van het uitvoeren van de opdrachten.

Afsluiting

Voor mezelf heb ik gemerkt dat tactieken vanuit deze theorieën echt behulpzaam kunnen zijn. Zo heb ik bijvoorbeeld periodes waarin ik 's ochtends graag een rondje wil hardlopen om de dag energiek te beginnen. Helaas vind ik hardlopen helemaal niet leuk, en is het ook moeilijk om mezelf te motiveren wanneer ik net opsta om het daadwerkelijk te gaan doen. Wat ik heb bedacht is om mijn sportkleding prominent klaar te leggen vlakbij mijn bed. Wanneer ik opsta zie ik ze meteen en doe ik ze ook direct aan, want de afspraak met mezelf is dat ik pas andere dingen mag doen na het rondje joggen. Op die manier lukt het me om er niet teveel over na te denken (want het plan is al gemaakt) en gewoon te gaan. Wanneer ik terugkom neem ik een heerlijke frisse douche en daarna beloon ik mezelf met mijn eerste kopje koffie. De energie van het rondje hardlopen neem ik de rest van de dag mee!

Natuurlijk verschilt het per persoon wat precies bij je past. Het is dus aan de deelnemers om technieken uit te proberen en eruit mee te nemen wat voor hen gewerkt heeft. Ik hoop dat dit in ieder geval een mooi beginpunt is vanuit waar meer motivatie kan worden opgebouwd en er een basis wordt gelegd om het toepassen van mindfulness steeds meer 'vanzelf' te gaan doen.

Hartstikke bedankt voor de training, en veel succes gewenst aan iedereen die de training volgt!

Eline

