

12.



In de voorgaande modules ben je op onderzoek uitgegaan naar de puzzelstukjes die allemaal een rol spelen bij de eetkeuzes die je maakt en die daardoor van invloed zijn op jouw relatie met eten.

Je bent aan de slag gegaan met hoe je zou willen eten, vanuit jouw unieke smaak en voorkeuren en vanuit jouw belangrijkste drijfveren in het leven. Ook ben je op zoek gegaan naar de daadwerkelijke behoeften die schuil gaan onder de eetmomenten die helemaal niks met echte honger te maken hebben. En tot slot heb je geoefend met het leren omgaan met emoties, gevoelens en gedachten die in de weg staan tussen jou en hoe je zou graag willen eten.

Nu is het tijd om al deze stukjes samen te laten komen in een plan om tot een duurzame verandering te kunnen komen, een plan waarin je beschrijft wat een duurzame verandering voor jou concreet betekent, met andere woorden **wat** ga je nu precies anders doen en **hoe** ga je dit aanpakken?

Wellicht is het je ondertussen al gelukt om een heel duidelijk beeld te krijgen van welk gedrag jij nu eigenlijk meer zou willen laten zien vanuit jouw belangrijkste waarden en behoeften, dus van jouw **wat**. Dus **wat** wil je nu concreet anders als het aankomt op eten, of **wat** zou jouw leven waardevoller maken en je gelukkiger maken, zodat eten geen rol meer hoeft te vervullen als vorm van compensatie, beloning of troost.

Omdat in de praktijk echter blijkt dat dit best nog hele lastige vragen zijn, ga ik je hierbij helpen door je met behulp van de "eigenlijk- vragenlijst" de volgende vraag te stellen:

Wanneer je geen problemen (meer) zou hebben met eten en je gewicht, en je je mooiste leven zou leiden, hoe zou dat er dan anders uit zien dan nu?

Omcirkel in de lijst op de volgende pagina wat voor jou van toepassing zou zijn of vul aan wanneer je gedragingen mist.

"Ik zou eigenlijk....."



Eigenlijk-vragenlijst

- Meer alleen willen zijn
- Meer onder de mensen willen zijn
- Meer willen lezen
- Meer willen sporten
- Meer gaan dansen
- Minder willen werken
- Alleen op reis willen gaan
- Gezonder willen eten
- Minder willen snoepen
- Minder willen drinken
- Vaker naar de film willen
- Vaker naar een concert willen
- Een boek willen schrijven
- Mezelf verwennen met een massage of dagje sauna
- Willen verhuizen
- Meer tijd met de kinderen willen doorbrengen
- Een opleiding willen doen
- Een andere baan willen
- Iets aan m'n uiterlijk willen veranderen (wat dan?)
- Een bepaalde hobby willen uitoefenen (wat dan?)
- Meer op de voorgrond willen staan
- Meer willen daten
- Vaker naar feestjes willen gaan
- Huisdieren willen hebben (soort?)
- Een nieuwe garderobe willen aanschaffen
- Meer 1 op 1 met m'n partner samen willen zijn
- Meer in de natuur willen zijn
- Vaker een weekendje weg willen
- Meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren
- Meer met bepaalde vrienden willen afspreken
- Meer met geloof/ spiritualiteit bezig willen zijn
- Iets leuks voor mezelf kopen
- Vaker willen koken
- Nieuwe vrienden willen maken
- De banden met mijn familie willen versterken
- Minder contact willen hebben met mijn familie
- Vaker eten
- Een beter dag- en nachtritme hebben
- Beter en/of langer willen slapen
- Vaker de fiets willen pakken
-

Nu je concreet zicht hebt op **wat** je anders zou willen doen, kun je een plan gaan maken voor het **hoe**.

Hierbij is het belangrijk om zo concreet mogelijk, daadwerkelijk uit te voeren acties te bedenken waarmee je in kleine stappen, per direct, je leven al in de gewenste richting kunt helpen.

Voordat je hier mee aan de slag gaat wil ik je echter eerst nog wat uitleg geven over de werking van je brein. Deze kennis heb je namelijk nodig om een realistisch en haalbaar plan te kunnen maken.

Het is namelijk een misvatting om te denken dat je een "vrije keus" hebt in alles wat je doet. Een groot deel van je gedrag komt voort uit automatische of onbewuste processen. Zo is het feit dat je ademhaalt geen vrijwillige keus maar een automatisch aangestuurd proces en zijn dagelijkse handelingen als fietsen of auto rijden geen handelingen waar je heel bewust een besluit overneemt of over na denkt. Dat zijn handelingen die je gewoon doet. Handelingen die zo gewoon zijn geworden dat je ze eigenlijk niet meer kunt afleren.

Op zich heel fijn natuurlijk dat je niet over alles wat je doet een bewust besluit hoeft te nemen, maar dat betekent wel dat als je iets wilt veranderen in je gedrag, je rekening zal moeten houden met deze functionaliteit van je brein.

Dit kun je doen door kennis te nemen van de belangrijkste drijfveren van dat deel van je brein dat verantwoordelijk is voor deze automatische en onbewuste processen.

Want naast jouw belangrijkste waarden of drijfveren, heeft jouw brein ook nog een eigen set van belangrijkste waarden namelijk: **overleven, veiligheid, gemak en genot**.

Deze set van drijfveren zijn universeel en zijn gericht op het vergroten van jouw kans om voort te bestaan. Waar jij er bewust voor kunt kiezen om je leven in te richten vanuit jouw belangrijkste waarden, zal je brein je daarnaast altijd aansturen vanuit zijn eigen set aan waarden, en dat kan leiden tot een intern conflict!

Je brein zal je namelijk níet aansturen tot díe keuzes die zondermeer het beste zijn voor je gezondheid en welzijn. Je brein is namelijk uitsluitend gericht op de **korte termijn**, op acute gevaren die jouw voortbestaan zouden kunnen bedreigen.

Eet je vandaag bijvoorbeeld te weinig, dan zal je brein je gevoel van trek stimuleren om te zorgen dat jij op zoek gaat naar eten. Want om te kunnen voortbestaan heb je voldoende energie nodig.

Dat jij voldoende reserves hebt om even wat minder te eten en dat het voor je gezondheid wellicht beter zou zijn om iets af te vallen, dat telt helemaal niet voor je brein. Sterker nog, je brein zal je verleiden om juist iets te eten wat snel je kans op overleven vergroot, oftewel iets met veel calorieën, zoals koek of chocolade!

Een poging om af te vallen wordt door je brein dan ook gezien als een risicovolle onderneming, waarbij je kans op voortbestaan in het geding komt. Je brein zal pogingen om af te vallen vanuit de waarde **overleven** dan ook proberen te dwarsbomen!

Door de focus op de korte termijn houden de drijfveren van je brein daarmee je verstoorde relatie met eten dan ook eigenlijk in stand.

Afvallen is onveilig, maar ook het aanleren van nieuw gedrag druist in tegen drijfveren als veiligheid en gemak. Zélf s als dat nieuwe gedrag niet iets is dat je móet, maar iets is dat je graag wílt. Nieuw gedrag kost nu eenmaal altijd meer moeite dan oud bekend gedrag en heeft daardoor niet de voorkeur van je brein.

Maar niet getreurd: door je bewust te zijn van deze drijfveren met het maken van je plan, kun je ze omzeilen of zelfs in je voordeel inzetten, waardoor het wel degelijk mogelijk wordt om veranderingen duurzaam door te voeren.

Wanneer je echter geen rekening houdt met de drijfveren van je brein en je niet opmerkt dat ze in conflict dreigen te raken met jouw eigen waarden en je wil om te veranderen, dan is de kans heel groot dat je aan het kortste eind trekt. Je brein heeft, juist omdat het als taak heeft om te zorgen dat jij kunt voortbestaan, nu eenmaal een ongelooflijk krachtige werking die je niet moet onderschatten. Sommige vrouwen ervaren dit soms letterlijk alsof iemand anders dan zij op sommige momenten "aan de knoppen draait". En hierdoor kan je strijd met eten ongelooflijk machteloos voelen.

Om je te helpen om dit soort dreigende conflicten zoveel mogelijk te voorkomen, wil ik je kennis laten maken met veel voorkomende valkuilen of barrières bij het maken van plannen om tot verandering van (eet)gedrag te komen:

Grote passen, snel thuis

Om te voorkomen dat je brein, vanuit de drijfveer **overleven**, een tegenoffensief begint zodra jij gewicht gaat verliezen, is het cruciaal om je brein als het ware om de tuin te leiden. Om je brein niet te alarmeren. De enige manier om dit te doen is om te zorgen voor voldoende en voldoende kwalitatieve voeding. Wanneer je kijkt naar gewichtsverlies dan betekent dit je niet sneller zou moeten willen afvallen dan 1 a 2 ons per week. Dat is misschien niet wat je wilt horen, maar wel hoe het is. Sneller gewichtsverlies zal leiden tot een versterking van je hongergevoel, waardoor het lastiger zal worden op termijn om je gedragsverandering vol te houden.

De ja-maar val

Omdat je brein negatieve gevoelens als angst en onzekerheid zal willen vermijden vanuit drijfveren als **veiligheid**, gaat het argumenten bedenken die bij voorbaat al zorgen voor de conclusie dat iets "toch wel niet zal gaan lukken" (weerstand). En al breng je 100 tegenargumenten in waarom het wél zou kunnen lukken, zal je brein de drang blijven houden om een gedragsverandering te willen vermijden. De vraag die dan belangrijk is om jezelf te stellen is: ben je bereid om te doen wat je zou willen doen, sámen met je mekkerende brein? In dat geval kun je je brein bedanken voor de waarschuwing, om vervolgens toch je eigen weg te kiezen. Wat op zo'n moment helpt is hard op tegen jezelf zeggen "Ik ben veilig" en om daarnaast een aantal tellen over te schakelen op een diepe buikademhaling. Je brein krijgt zo het sein dat er géén sprake is van acuut gevaar, waardoor het verzet (de weerstand) af zal zwakken.

Wat levert het je op?

Voor dat je aan de slag gaat met alternatieve gedragingen aan te leren, is het belangrijk dat je goed nadenkt over wat het oude gedrag je nu oplevert. Wil je bijvoorbeeld minder snoepen, wat heb je geleerd in de eerdere modules over de functie die het snoepen bij jou heeft? Bied snoepen een vorm van afleiding wanneer je je verveeld? Dan is een andere vorm van afleiding het meest voor de hand liggende gedragsalternatief. Zo kun je wellicht vaker gaan lezen wanneer blijkt dat je dat éigenlijk vaker zou willen doen. Biedt snoepen jou echter meer een vorm van troost, dan heb je geleerd dat afleiding van je emoties juist géén handig gedragsalternatief is. In dit geval is het belangrijk om je af te vragen waar je dan precies voor getroost moet worden, om zo te kijken of je de aanleiding van de emotie wellicht kan oplossen. Is je relatie bijvoorbeeld niet meer zoals je zou willen of bezorgt de omgang met je familie je wellicht veel verdriet? Uitsluitend vanuit je dáadwerkelijke behoefte en je waardes kun je een concreet en passend gedragsalternatief bedenken.

Het lukraak bedenken van gedragalternatieven, zoals het anders gaan eten of meer gaan bewegen, zal je in beide hierboven genoemde voorbeelden niks opleveren, waardoor er ook geen daadwerkelijke verandering op zal treden. Je houdt dit namelijk niet vol. De kans is namelijk zeer groot dat je dan het **genot** dat je beleeft aan het eten, inlevert voor iets dat je niet echt wilt maar móet, zoals vaak het geval is bij een poging om af te vallen mbv dieten of beweegkuren. Vanuit je brein gezien een hele slechte "ruil".

Wat kost het je?

Gedrag wordt een gewoonte, een automatisme door herhaling. Het voordeel van een gewoonte is dat het je weinig energie kost omdat je er niet over na hoeft te denken en omdat de "kennis" over het gedrag altijd beschikbaar is in je brein. Zo zal je niet vergeten hoe je je veters moet strikken. Het levert je dus heel veel **gemak** op.

Wil je jezelf nieuw gedrag aanleren en voorkomen dat je snel terug valt in oud gedrag, dan is het belangrijk om te zorgen dat het nieuwe gedrag nieuwe gewoontes worden.

Wanneer jouw alternatieve gedrag je echter te veel energie kost,, te veel moeite kost, dan is de kans klein dat je het gedrag net zo vaak zult herhalen totdat een nieuwe gewoonte zich gevormd heeft. Hierdoor is de kans groot dat je uiteindelijk zult opgeven.

Wanneer je opmerkt dat dit aan de hand is, dan is het belangrijk om te kijken of je de stapjes in je plan kleiner kunt maken om zo je plan meer realistisch en haalbaar te maken. Ook kun je gebruik maken van zogenaamde duwtjes. Duwtjes helpen je om nieuw gedrag eenvoudiger te herhalen of om het lastiger te maken om oud gedrag te vertonen.

Zo zal je eerder op je yoga mat stappen als je matje al klaar ligt en zal je minder snel een snoepje pakken als deze in een afgesloten pot in een keukenkastje staat in plaats van pontificaal op het aanrecht. In mijn e-book "Volhouden was nog nooit zo makkelijk" vind je een aantal van dit soort duwtjes die je wellicht kunt inzetten. Maar natuurlijk kun je ook je eigen duwtjes bedenken!

Zorg tot slot ook dat je acties concreet zijn: dus wat ga je precies doen (in termen van gedrag), wanneer, hoe lang en wat of wie heb je daar voor nodig? Een duidelijk plan en goede voorbereiding kosten nu eenmaal minder energie en moeite!

Zo, dan is het nu aan jou om met al je kennis en inzichten over je eetgedrag en over de werking van je brein een plan te maken voor wat je wilt veranderen om je relatie met eten te herstellen en hoe je dit wilt gaan doen.

Om je nog een klein beetje op weg te helpen vind je op de volgende pagina een voorbeeld van een concreet uitgewerkt doel van iemand die zich gezonder en fitter wilde voelen en om dit te bereiken zichzelf het doel had gesteld om aan haar conditie te werken. Omdat zij in de analyse van de knelpunten er achter kwam dat haar balans moeten en willen was verstoord heeft zij in haar plan een zeer belangrijke stap opgenomen die allereerst was bedoeld om tijd vrij te maken om vervolgens tot die activiteiten te komen die daadwerkelijk bij zouden dragen aan het vergroten van haar conditie. Door de analyse kon zij goed aansluiten bij het onderliggende knelpunt dat maakte dat het haar niet eerder was gelukt om meer te gaan sporten en om dat ook vol te houden.

Succes met het uitwerken van jouw doelen!

Voorbeeld van een plan

<p>Wat ga je doen (Actie)</p>	<p>Informereren of ik een dag minder kan werken</p>	<p>Op mijn vrije dag naar de sportschool voor een groepsles zumba</p>
<p>Wat wil je bereiken (Doel)</p>	<p>Meer rust, minder stress ervaren en zo meer tijd overhouden om aan mijn fitheid en conditie te werken</p>	<p>Een betere conditie en een momentje van bezinning voor mezelf</p>
<p>Op welke waarde(n) is dit gebaseerd</p>	<p>Gezondheid</p>	<p>Fitheid, gezondheid</p>
<p>Welke gedachten komen daar bij kijken? (Barrières)</p>	<p>Wat zal m'n baas er wel niet van vinden? Straks ontslaat hij me!</p> <p>Redden we dit financieel wel?</p> <p>Stel je niet aan! Je hebt toch tijd zat!</p>	<p>Ik zie er niet uit in sportkleding</p> <p>Kan ik dat wel?</p>
<p>Strategie om ook van de reis te kunnen genieten</p>	<p>M'n verstand bedanken voor de waarschuwing, maar er verder niet op in gaan.</p> <p>Gevoelens van onzekerheid toelaten en accepteren</p> <p>Mediteren om meer te genieten van het hier en nu</p>	<p>Een setje goed zittende sportkleding kopen en een goede sportbh.</p> <p>Oefenen met afstand nemen tot saboterende gedachtes</p>

Tot slot:

Doelen hoeven niet kosten wat kost te worden behaald. Doelen zorgen voor een richting om in te bewegen, maar mocht een doel niet haalbaar blijken dan zijn er altijd andere manieren om de achterliggende waarden te vertalen in actie. Om je plan bij te kunnen stellen is het wel belangrijk dat je dus regelmatig evalueert met jezelf hoe het gaat en of je plan wellicht een aanpassing nodig heeft.

