

Ontwikkelfasen

Niets zo lastig als veranderen van gedrag. Het is makkelijk om er over te praten (en vaak willen we graag dat de ander verandert), maar moeilijk om te doen. Theoretisch is een aantal fasen te onderscheiden; het kan een hulpmiddel zijn om door te zetten.

Alles 'trekt'
om terug te
gaan naar het
oude gedrag



0. **Automatisch gedrag**
1. **Herkennen**
2. **Erkennen**
3. **Uitproberen**
4. **Eigen maken**
5. **Nieuw Automatisch gedrag**

Het Verlangen
naar de nieuwe
situatie helpt om
door te zetten



0-fase

Ons handelen bestaat voor een groot deel uit 'automatisch gedrag'. Dat is het gedrag waar we ons zeker bij voelen, waarvan we zeggen dat dat nu eenmaal bij ons hoort. We doen het al jaren op deze manier en het werkt redelijk. We voelen ons veilig en zeker bij dit gedrag, zelfs al heeft het negatieve effecten. Soms komen we door de negatieve effecten of doordat we een verlangen hebben naar iets nieuws, tot een veranderingsproces.

Fase 1

In de eerste fase gaat het erom bewust te worden van de ongewenste gedragsaspecten. Het is essentieel om precies te weten hoe het niet gewenste gedrag er uit ziet, vóórdat overgegaan kan worden naar nieuw gedrag. Dit betekent veelal de 'pijn', de last, vergroten. Alleen als de last voldoende gevoeld wordt, kan voldoende Verlangen groeien om het veranderingsproces aan te gaan én vol te houden. Anders is de kans te groot dat het blijft bij goede voornemens, of er slechts een paar weken sprake is van nieuw gedrag.

Fase 2

Na de bewustwording is de erkenningfase: ik erken dat dit ongewenste gedragsaspect volledig bij mij hoort, het is niet afhankelijk van de omstandigheden of van anderen. Het vraagt om het onderzoeken van je eigen patronen en te begrijpen waarom ze zijn wat ze zijn. Alleen als je dat werkelijk erkend hebt, kan je loslaten. Eigenlijk laat het patroon jón los.

Fase 3

Als je werkelijk weet dat je het oude patroon los wilt laten, is het tijd om nieuw gedrag te uit te proberen. Hoe zou het anders kunnen? En welke manier past het beste bij mij? Het is altijd beangstigend om iets nieuws te doen; dus hoe kan je jezelf over de drempel helpen? Het voelt veelal onnatuurlijk, gekunsteld en uiteraard is het dat ook: de eerste keer dat je in een auto reed voelde het ook niet als natuurlijk gedrag.

Fase 4

Daarna is het een kwestie van oefenen, oefenen en nogmaals oefenen. Terugvallen en weer oprabbelen. Kwestie van discipline en volhouden.

Fase 5

Tot ... het automatisch gedrag is geworden. En je je weer veilig en zeker voelt.

De meeste mensen willen graag direct van fase 0 naar fase 5. Logisch, want in de andere fasen voelt men zich minder prettig, gekunsteld. In deze fasen wordt geleerd. En leren staat haaks op het uitoefenen van gedrag dat al bekend is. Een gevoel van onzekerheid geeft veelal aan dat nieuwe gebieden ontgonnen worden.