

BEN TIGGELAAR **ZO WERKT DAT!**

Stoppen met  
slechte  
gewoontes.  
Hoe dan?

?

Uit welke technieken kun je kiezen als je wilt stoppen met een slechte gewoonte? En wat is eigenlijk de beste aanpak volgens onderzoekers?

Hoe werken gewoontes?

Eerst even wat uitleg, want weten hoe gewoontes werken is een eerste stap naar verandering. Gewoontes zijn aangeleerde, automatische associaties tussen prikkels en gedragingen. Voorbeeld: je loopt de keuken in (externe prikkel) of je voelt trek (interne prikkel) en even later sta je voor de voorraadkast te snoepen (gedrag). Dat is geen bewuste keuze, maar het zonder veel weerstand gehoor geven aan een automatisch opgekomen verlangen.

Het probleem met slechte gewoontes is dat ze meteen leuk, lekker of makkelijk voelen, maar later tot negatieve effecten leiden. Denk aan het eten van junkfood, gokken, zitten, socialmediagebruik of instemmen met elk verzoek van je collega's.

Slutelen aan gewoontes

Als je weet hoe een gewoonte in elkaar zit, kun je gaan sluten. Acht technieken die je onderling kunt combineren.

1. De oude prikkel wegnemen of vermijden: zet socialmedianotificaties op je telefoon uit, kies een fietsroute naar het station die niet via je favoriete pizzaleverancier leidt.
2. Het oude gedrag bewust onderdrukken: zeg hardop „stop” tegen jezelf, spreek ook uit waarom je wilt stoppen.
3. De uitvoering van het oude gedrag moeilijk maken: koop geen koekjes, leg je telefoon na kantoortijd in de la.
4. Het oude gedrag bestraffen: heb je gezondigd? Dan vanavond geen aflevering van je favoriete serie.
5. Een nieuwe gedraging koppelen aan de oude prikkel: wat ga je voortaan doen, in plaats van je oude gedrag? Een 'als, dan-formulering' helpt: als een collega me vraagt iets te doen, dan zeg ik: ik kom hier later op terug. Belangrijk: begin met een kleine, makkelijke versie van je nieuwe gewoonte.
6. Nieuwe prikkels toevoegen: zet een *reminder* in je telefoon, vraag je huisgenoten om je te herinneren aan je nieuwe voornemen.
7. De uitvoering van het nieuwe gedrag makkelijk maken: zet gezonde snacks in de voorraadkast, leg je sportspullen vooraf klaar.
8. Het nieuwe gedrag belonen: ga hardlopen met mensen die je leuk vindt, noteer in een schriftje wat vandaag gelukt is. Tevreden? Dan vanavond wél een aflevering van je favoriete serie.

Wat werkt het beste?

Niet elke techniek om gewoontes te veranderen is even succesvol. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat het onderdrukken van oude gedragsneigingen vaak mislukt als je vermoeid, gestrest of afgeleid bent. Wat is volgens onderzoekers de meest effectieve aanpak?

Volgens de Britse gedragsonderzoeker Benjamin Gardner en zijn collega's moeten we ons primair richten op het aanleren van nieuw gedrag dat oud gewoontegedrag vervangt. Waarom? Pas wanneer we op die manier stap-voor-stap een nieuwe associatie hebben aangeleerd tussen een oude prikkel en nieuw gedrag, dan vermindert de kans dat de oude gewoonte weer de kop opsteekt. En - open deur - voor blijvende verandering moet je niet alleen op een goede dag beginnen, maar ook voorkomen dat je op een slechte dag weer terugvalt.



Ben Tiggelaar schrijft wekelijks over persoonlijk leiderschap, werk en management.

In Spitsuur vertellen stellen en singles hoe zij werk en privé combineren. Meedoen? Mail naar [werk@nrc.nl](mailto:werk@nrc.nl)

SPITSUUR

Michel en Nancy Maljers kenden elkaar als kleuters al en kregen vijftien jaar terug een relatie. Ze werken beiden hard en graag. Ooit hopen ze in een zonnig land te gaan wonen. „Maar we gaan niet met een parasol op het strand zitten.”

‘Ook op vakantie doe ik continu nieuwe ideeën op’

**M**ichel: „Nancy en ik kennen elkaar al vijftig jaar. Zij was het buurmeisje van mijn oma. Omdat mijn vader bij een baggerbedrijf werkte, heb ik mijn jeugd doorgebracht in Zuid-Afrika en in de Verenigde Staten. Maar in de vakanties was ik vaak bij oma in Rotterdam en zag ik Nancy dus.”

**Nancy:** „Dan speelden we samen buiten of gingen we naar de schaatsbaan.”

**Michel:** „Als mijn ouders oma belden vanuit Zuid-Afrika, zei oma vaak tegen Nancy: ‘Kom je, Michel gaat straks bellen’. Dan vertelde ik haar dat ik een krokodil had gezien of dat er een aap in de tuin zat.”

**Nancy:** „Later, toen ik ging werken als grondstewardess op Zestienhoven, zagen we elkaar bijna niet meer.”

**Michel:** „Mijn leven ging ook door: van New Orleans verhuisden we naar Jacksonville, ons gezin was altijd op reis. Ik ben tot mijn 42ste wel achtentwintig keer verhuisd. Steeds moesten we weer ergens integreren. Ik heb die Amerikaanse mentaliteit meegekregen: alles is mogelijk, iedereen kan slagen in het leven. Maar met Nancy woon ik al vijftien jaar op hetzelfde adres.”

**Nancy:** „Hij heeft nu rust gevonden.”

**Michel:** „We hebben allebei andere relaties gehad, maar nu zijn we al vijftien jaar samen.”

**Nancy:** „We kwamen elkaar weer tegen voor het huis van zijn oma.”

Continu nieuwe ideeën

**Nancy:** „Toen ik eind twintig was, wilde ik ondernemer worden. Toen heb ik een bloemenwinkel geopend. Daar kon ik al mijn creativiteit in kwijt. Die zat altijd al in me, maar kwam er niet uit. Ik had veel bedrijven als klant: hotels, restaurants. Maar lichamenlijk was het best zwaar en ik maakte lange dagen, want om 5 uur moest ik al op de vei-



ling zijn. Toen ik een leidinggevende functie kon krijgen bij horloge- en sieradenbedrijf Venson, dat shops heeft in de Bijenkorf, ben ik dat gaan doen. Ik hou van de retail, mensen helpen om iets moois te vinden.”

**Michel:** „Terug in Nederland begon ik bij brouwerij Oranjeboom. Vervolgens ben ik overgestapt naar de casinobranche en daarna ben ik distributeur van casinomaterialen geworden in de EU, in Moskou en op de Caribische eilanden. Dat bedrijf heb ik vijftien jaar gehad. Toen ben ik een bedrijf in massagestoelen begonnen. Met een compagnon plaatste ik stoelen in heel Nederland: op Schiphol, in hotels en bij kappers. Dat heb ik bijna zes jaar gedaan. Ik vind ondernemen leuk. Mogelijkheden zien, iets uitbouwen, daar kan ik me meer dan 100 procent voor inzetten.”

**Nancy:** „Ik werk in de Bijenkorf in Rotterdam, zo'n veertig uur per week. Het is een afwisselende baan: ik ben verantwoordelijk voor de roosters en voor sollicitanten, en bezoek als regiomanager regelmatig de andere vestigingen. Ook de per seizoen wisselende collecties en evenementen als Black Friday zorgen voor afwisseling.”

**Michel:** „Ik werk zeker zestig uur per week, maar dat doe ik met passie, dus dat kost weinig moeite. Ik kan mijn werk wel loslaten, maar ik sta wel altijd 'aan'. Op vakantie bijvoorbeeld doe ik continu nieuwe ideeën op.”

**Nancy:** „Niet alleen op vakantie, hoor, ook als we ergens koffie drinken.”

**Michel:** „Dan denk ik bijvoorbeeld: waarom zit er onder een koffiekopje geen magneet, zodat het steviger op het schoteltje staat? Ik zie gewoon alles, daar kan ik niks aan doen.”

**Nancy:** „Daarom is het goed dat we veel met onze hond wandelen, dan maken we ons hoofd leeg. We hebben een heel goede balans tussen werk en vrije tijd, we doen veel samen.”

**Michel:** „De massagestoelen heb ik inmiddels verkocht, daarna ben ik het platform Fuel Addicts begonnen. Dat is

een denktank voor mensen die behoefte hebben aan informatie over energie. Maar dat heb ik ook weer verkocht en nu ben ik bezig met een platform voor ondernemers, Put It On. Het is een alternatief voor LinkedIn, dat steeds minder zakelijk wordt. Het nieuwe platform is puur zakelijk en bedoeld voor de top van het bedrijfsleven, van de zorg, et cetera. Ik ben nu in gesprek met investeerders, want het moet internationaal worden - dat is de rode draad in mijn leven.”

Laatste grote klus

**Michel:** „We zijn geen *big spenders*. We gaan één keer per jaar met vakantie, want als je een zaak aan het opbouwen bent, kun je niet zes keer per jaar weg. Vorig voorjaar zijn we naar Thailand geweest.”

**Nancy:** „En we gaan één keer per week uit eten. Samen eten is heilig bij ons. Ontbijt en avondeten doen we altijd samen.”

**Michel:** „Het platform wordt mijn laatste grote klus. Daarna blijf ik wel ondernemen, maar op kleinere schaal. We denken best veel na over ons leven ná het werk. Want op een dag is het wel klaar, al zit ik nu nog midden in de opbouw van een nieuw bedrijf.”

**Nancy:** „Het liefst gaan we voor een groot deel van het jaar naar de zon. We denken dat het leven elders rustiger is. En als we samen zijn, is het al snel goed.”

**Michel:** „Het kan Portugal worden, Curaçao of Cyprus, als er maar rust en zon is. Maar we gaan niet met een parasol op het strand zitten, ook daar worden we weer actief. En we gaan ook geen B&B beginnen, want we hebben dan wel lang genoeg gewerkt.”

**Nancy:** „We willen gewoon meer tijd hebben voor elkaar. Maar eerst nog een paar jaar werken.”

**Michel:** „Maar als zich morgen een goede overnamepartner meldt, dan ga ik natuurlijk wel praten.”

Friederike de Raat

**Michel:** „We gaan één keer per jaar met vakantie, want als je een zaak aan het opbouwen bent, kun je niet zes keer per jaar weg.”

**Nancy:** „En we gaan één keer per week uit eten. Samen eten is heilig bij ons.” FOTO MONA VAN DEN BERG

IN HET KORT

**Michel (57) en Nancy Maljers (56)** kennen elkaar al vijftig jaar en zijn sinds vijftien jaar bij elkaar. Hij is ondernemer en werkt momenteel aan netwerktopplatform Put It On. Zij werkt bij horloge- en sieradenbedrijf Venson in de Bijenkorf.

Ze wonen met hun hond in Rotterdam en hebben samen een inkomen van twee keer modaal.

Opstaan

De wekker gaat om 6.30 uur, in het weekend iets later. Om 7 uur ontbijten Nancy en Michel. Michel: „Ik wil vroeg aan het werk, omdat er voor het platform veel mensen in Azië werken.”

Wonen

Nancy en Michel wonen in een appartement op de Kop van Zuid in Rotterdam.

Vervoer

Nancy gaat met de scooter naar haar werk. Als ze andere vestigingen bezoekt, neemt ze het openbaar vervoer. Michel reist met de auto.

Laatste grote uitgave

Tickets voor een reis naar Aribab.

Sport

Michel en Nancy tennissen tweemaal per week en gaan ook twee keer per week naar de sportschool.