

Nieuwe ronde, nieuwe kansen



Met een oliebol in de ene en een glaasje champagne in de andere hand tel je af naar het nieuwe jaar. Snel nog een hap van de oliebol, want zodra de klok twaalf keer heeft geslagen, neem je afscheid van al het lekkers. Dit jaar ga je namelijk echt, nee écht, je goede voornemens uitvoeren en een paar kilo afvallen.

Tekst: Jeanine van Kollenburg

Herkenbaar? Uit onderzoek is gebleken dat vier op de vijf Nederlanders eind december goede voornemens maken. Het aantal personen dat het goede voornemen ook daadwerkelijk waarmaakt, ligt rond de 10 procent. Dat zijn geen hoopgevende cijfers, dus waarom vertellen we onszelf toch ieder jaar weer dat het deze keer wel gaat lukken? Houden we onszelf gewoon voor de gek of hebben goede voornemens wel degelijk nut?

Meen 't

Het maken van goede voornemens is absoluut nuttig, geeft personal coach Esther Esselbrugge aan, maar het moet wel op de goede manier gebeuren. "Je hebt twee soorten goede voornemens: de sociaal wenselijke voornemens en de oprechte voornemens. Al-

leen voornemens uit de laatste categorie hebben kans van slagen." In de eerste groep vallen bijvoorbeeld de goede voornemens die even snel gemaakt worden op oudejaarsavond als er gevraagd wordt wat de plannen voor komend jaar zijn. "Als de motivatie niet van binnenuit komt, leiden deze voornemens hooguit tot een halfslachtige poging die bij voorbaat al kansloos is", vertelt Esselbrugge. "Deze halve voornemens hebben ook eigenlijk geen zin, want de uitvoering van een goed voornemen vraagt om een beetje voorbereiding."

Een goede voorbereiding...

Op het moment dat je besluit om te stoppen met roken, meer te gaan bewegen of gezonder te gaan eten, lijkt dat niet zo heel veel voor te stellen. Maar in feite besluit je om een gedragsverandering door te voeren. En dat

is lastig. Marjon Schiltman, voedingscoach en gewichtspsychologe geeft aan dat goede voornemens om meerdere redenen lastig zijn. "Eigenlijk houden mensen helemaal niet van veranderingen; we laten het liefst alles bij het oude en een goed voornemen stuurt onze vaste patronen in de war. Daarnaast is het confronterend om te merken dat het behoorlijk veel moeite kan kosten om een goed voornemen uit te voeren. Het is daardoor verleidelijk om het goede voornemen te laten varen; alles is weer bij het oude en dat voelt vaak als een soort beloning." Maar uiteindelijk is de beloning natuurlijk groter als je er wel in slaagt je goede voornemen uit te voeren.

Esselbrugge beschrijft in haar boek *Ik ga ervoor* een stappenplan dat kan helpen om een gedragsverandering door te voeren. "Eigenlijk bepaalt de voorbereiding de slagingskans van je goede voornemen", stelt Esselbrugge. "Hoe sterker je uitgangspunt is, hoe makkelijker het wordt." Deze voorbereidingen hoeven geen weken in beslag te nemen, maar het is wel handig om van tevoren te bedenken hoe je het gaat aanpakken, om mensen in je omgeving in te lichten en om vast wat praktische voorbereidingen te treffen. Als je bijvoorbeeld gezonder wilt gaan eten, zorg er dan voor dat je gezonde boodschappen in huis haalt en geef de doos met lekkere bonbons aan de buurvrouw zonder goede voornemens. Haal ook niet te veel lekkers in huis voor de jaarwisseling, of vier het niet thuis. Zo voorkom je dat je op 1 januari meteen getest wordt door de overgebleven hapjes die vanuit de koelkast naar je zwaaien.

