

De stok achter de deur

De abrupte overgang van de feestdagen naar 1 januari heeft volgens Esselbrugge ook juist voordelen. "Veel mensen hebben na de decembermaand vol pepernoten, kerstdiners en oliebollen echt het gevoel dat het tijd is voor verandering. Het lichaam begint signalen te geven dat het wel toe is aan een gezonde periode. De plotselinge omslag heeft dan juist een versterkend effect; het symbolische roer gaat helemaal om en je begint het nieuwe jaar met een frisse start".

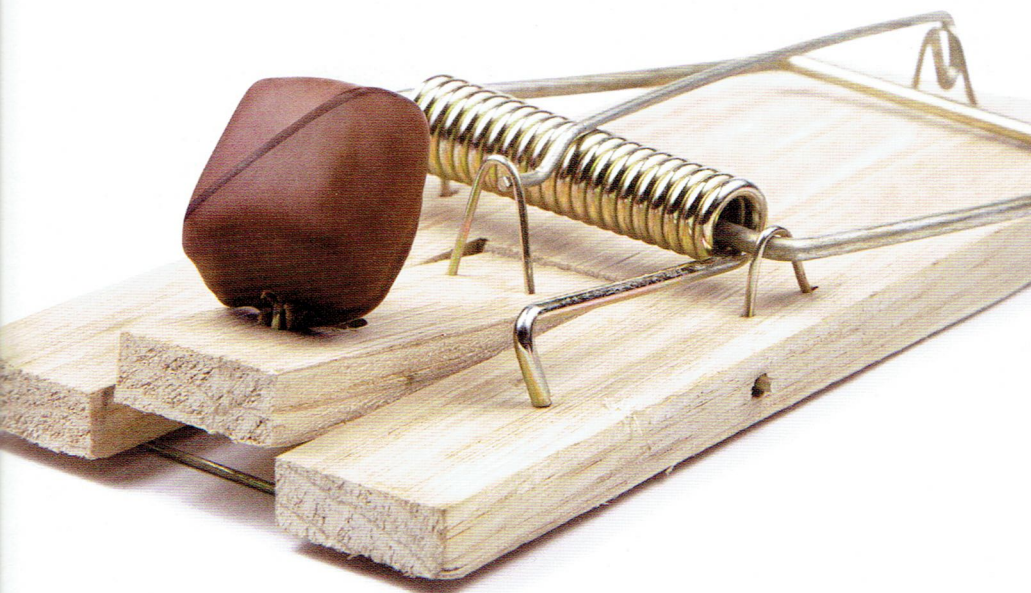
Het duurt tussen de twintig en dertig dagen voor een nieuw gedragspatroon tot je hersenen doordringt.

De duidelijke markering van 1 januari kan ook volgens Schiltman een extra motivatie zijn. "Het is fijn om verandering aan een toekomstige datum te koppelen. Eigenlijk kan het iedere willekeurige datum zijn, maar voor veel mensen helpt het dat ze het nieuwe jaar met een goed voornemen beginnen." Het bekende 'vanaf dan wordt alles anders' speelt daarbij ook een rol. "Daarnaast werkt het motiverend om te weten dat je niet de enige bent die begin januari de strijd met slechte gewoontes aangaat." Je kunt ook samen met iemand goede voornemens maken, zodat je elkaar kunt steunen als je over slagroomtaarten en chocoladefonteinen begint te dagdromen.

Alle tijd

Het uitvoeren van een goed voornemen gaat sowieso gepaard met tegenslagen, waarvan dagdromen waarschijnlijk niet de ergste is. De gedragsverandering die het goede voornemen met zich meebrengt, heeft nu eenmaal tijd nodig. Over het algemeen wordt aangenomen dat het twintig tot dertig dagen duurt voordat je hersenen een nieuw patroon als zodanig herkennen en het als 'normaal' gaan zien. Tot die tijd zul je hard je best moeten doen om niet terug te vallen in oude patronen. Schiltman

en Esselbrugge benadrukken allebei dat het daarom van belang is ook tussentijdse successen te vieren, zodat je gemotiveerd blijft. Zorg daarom dat je een doel hebt dat meetbaar is - ga bijvoorbeeld uit van een aantal kilo dat je wilt afvallen of een aantal stuks fruit dat je per dag wilt eten - en evalueer regelmatig hoe het ermee staat. Beloon jezelf als het goed gaat (niet met bonbons natuurlijk) en werk zo langzaam naar je uiteindelijke doel toe. Als het goed is, hoef je steeds minder na te denken en gaat het uiteindelijk vanzelf. Het goede voornemen is dan geen voornemen meer, maar een vast patroon. En mocht het toch niet lukken met de goede voornemens dit jaar, dan wordt het gelukkig vanzelf opnieuw 1 januari.



Grenzen aan de wilskracht

Om een goed voornemen tot een succesvol einde te brengen, is enorm veel wilskracht nodig. Het hersengebied dat geactiveerd wordt bij zaken die om wilskracht vragen is de prefrontale cortex. Dit is ook het gebied dat verantwoordelijk is voor focus, beslissingen nemen en plannen. Een beroemd experiment van de Amerikaanse onderzoeker Baba Shiv verklaart waarom het uitvoeren van goede voornemens zo lastig is.

Tijdens het experiment werden proefpersonen ingedeeld in twee groepen. Eén groep werd gevraagd een reeks van twee cijfers te onthouden, de andere groep mocht een reeks van zeven cijfers onthouden. Daarna gingen de proefpersonen een stukje wandelen en onderweg werd hen wat lekkers aangeboden, waarbij ze konden kiezen tussen een stuk chocoladecake of een kommetje fruit. De kans dat iemand uit de groep die zeven cijfers moest onthouden voor de chocoladecake koos, was dubbel zo groot als bij de andere groep. Verklaring: doordat de hersenen zo druk bezig waren met het onthouden van de lange getallenreeks, hadden de proefpersonen meer moeite een verstandige keuze te maken en voor het schaalte fruit te kiezen.