



Gewoontes.....lekker toch?

Veel mensen voelen zich prettig met dagelijkse gewoontes en routines. Het is immers fijn om je ergens aan vast te kunnen houden. En het is ook goed uit te leggen waarom. Eén invalshoek is dat onze hersenen eigenlijk 'lui' zijn. Wanneer je denkt dat je iets al eerder hebt gezien en meteen begrijpt, dan ga je voor de snelle reactie. En als onze hersenen de kans krijgen om snel te reageren dan zullen ze dat altijd doen, want dit kost het minste energie (iets wat nog is

overgebleven uit de oertijd en een soort overlevingsstrategie is, zodat je energie spaart voor andere meer belangrijkere zaken). Ga maar eens na: bijna de helft van onze vrijetijdsbesteding gaat op de automatische piloot. Dan doe je dingen zonder er over na te denken en worden onze hersenen op de energiestand gezet. De afgelopen periode tijdens de lockdowns zijn we behoorlijk op de proef gesteld. Youp van 't Hek gaf tijdens de oudejaarsconference zo mooi aan dat hij in deze tijd vooral de onzinnige zaken zo miste. Daar waar we lekker konden dwalen in onze gewoontes en routines van zinnige en onzinnige dingen.



Door de duur van de lockdown van de afgelopen maanden zijn steeds meer mensen in een passievere stand terecht gekomen. Oude gewoontes liggen vaak, bijvoorbeeld door het vele thuiswerken, niet meer binnen handbereik. Omdat we thuis meer hangen worden er nieuwe gewoontes gecreëerd, die niet altijd een positief zijn. Het blijkt dat de onderlinge ergernissen, zowel op privéfront als op werkfront, toenemen. En dat de gehele dag overleggen op kantoor nu vervangen is door een gehele dag teams- overleg. Misschien is dit laatste een voorbeeld van een oude gewoonte in een nieuw jasje, maar is dit wel efficiënt of effectief?

Er is licht aan het einde van de tunnel en dus komt er een tijd aan dat we weer meer van onze oudere gewoontes op kunnen gaan pakken. Het zal voor veel mensen nog een aardige uitdaging worden om zaken op te pakken die ze lange tijd hebben moeten laten liggen. Maar het biedt ook een mooie kans om een goede start te maken. Daarom een kleine oefening die je nu al kunt doen en later in dit jaar kunt uitvoeren.

Tijdens een cursus kreeg ik eens de volgende opdracht: schrijf je top 3 van persoonlijke doelen op en zet daarnaast je top 3 van zaken waar je de meeste tijd aan besteedt. Wanneer je deze twee rijtjes naast elkaar legt dan zal bij veel mensen niet direct overeenstemming zijn. Het idee is: wanneer je niet de meeste tijd besteedt aan je belangrijkste doelen dan klopt er iets niet. Daarom een mooie gelegenheid om dit in 2021 op te pakken, maar.....onze hersenen moeten weer in een nieuwe gewoonte stand komen. We hebben, gemiddeld, zeker zo'n drie maanden nodig om onze huidige routines weer te doorbreken. Krijgen we onze hersenen weer op een nieuw actief niveau zodat we wederom nieuwe gewoontes kunnen aanleren? Want met nieuwe doelen en gewoontes krijgen we ook weer tijd voor onze zinnige en onzinnige gewoontes. Lekker toch?