



‘Maak je er niet snel van af met wéér een fitnessabo’

Straks zijn daar, samen met het nieuwe jaar, ook weer de goede voornemens. Wil je dit keer wél kunnen doorzetten, hou het dan vooral klein en concreet, tipt motivatie-expert en onderzoeker **Evelynne Meens**. ‘Een klein voornemen dat je elke dag volhoudt, is op lange termijn ook veel waard.’

tekst STIJN DE WANDELEER beeld JORIS CASAER

Evelynne Meens (45) is onderzoeker bij Fontys Hogeschool en verdiept zich in motivatie en het maken van levens- en loopbaankeuzes. Daarover schreef ze in 2020 een praktische handleiding in boekvorm, *Een leven lang kiezen*. “Timing is alles als je goede voornemens wil doen slagen,” steekt Meens van wal, “en ik vraag me soms af of een nieuw jaar wel een goed moment is om ambitieuze levensveranderingen te maken. Misschien zijn er doorheen het jaar wel betere momenten om je aan je goede voornemens te zetten. Omdat je dan bijvoorbeeld net een lange vakantie achter de rug hebt en daardoor met een heldere blik naar je leven kan kijken. Of omdat je de motivatie net iets meer voelt dan tijdens de grijze eindejaarsdagen. Als je wil veranderen, hoef je echt niet op een nieuw jaar te wachten. “Als je toch op 1 januari een nieuw goed voornemen in

of omdat je partner een opmerking heeft gemaakt over je gewicht, zal je bijgevolg niet lang volhouden. Dat zijn slechte motivaties, omdat ze niet vanuit jezelf vertrekken.”

Hoe kan je de motivatie terugvinden wanneer je die bent kwijtgeraakt?

“Als je de motivatie kwijt bent, zou je je in de eerste plaats moeten afvragen hoe dat komt. Misschien was je voornemen wel te ambitieus, of net niet concreet genoeg. Of misschien was de achterliggende reden om met je voornemen te beginnen er wel geen goede, en stopte je met roken of drinken vanuit een vorm van sociale druk, en niet omdat je het zelf wilde. Het niet volhouden van een voornemen is dus vooral een goede aanleiding om even aan zelfreflectie te doen en je doelen eventueel bij te stellen.

‘MISLUKT HET, PROBEER DAN MILD VOOR JEZELF TE BLIJVEN. ALS JE EEN PAAR MAANDEN BENT GESTOPT MET ROKEN, MAAR JE STEEKT DAN TOCH EEN SIGARET OP, BEN JE NIET NOODZAKELIJK TERUG BIJ AF’

het leven wil roepen, weersta dan aan de drang om je hele leven ineens om te gooien en focus daarentegen op één of twee voornemens. Anders verlies je al snel zicht op al je nieuwe doelen en hou je ze niet vol. Wat kan helpen, is om voornemens te kiezen die elkaar versterken. Ik ben ooit gestopt met roken en tegelijkertijd beginnen te lopen. Als ik goed wilde joggen, wist ik dat ik wel móest stoppen met roken. Dat hardlopen heb ik uiteindelijk om fysieke redenen niet kunnen volhouden, maar van dat roken was ik wel af.

“Zorg er ook voor dat je doelen klein en concreet genoeg zijn. In plaats van je voor te nemen om nooit meer te drinken, zou je kunnen beginnen met een paar dagen per week niet te drinken. En als je meer wil sporten, begin dan bijvoorbeeld met wat vaker een blokje om te lopen. Die doelen kan je op termijn nog uitbreiden, maar onderschat de impact van kleine maar dagelijkse acties niet. Op termijn zijn die veel waard.”

Vaak zijn we de eerste weken nog gemotiveerd om onze voornemens te doen slagen, maar loopt het daarna toch mis. Hoe kunnen we dat voorkomen?

“De motivatie vanwaaruit je een doel hebt vastgelegd, bepaalt in grote mate de slaagkansen van je goede voornemens. Want er zijn wel degelijk goede en slechte motivaties om iets aan je leven te veranderen. Als je een aanpassing maakt omdat je die verandering zelf leuk of belangrijk vindt, zul je ze vanzelfsprekend langer volhouden. Ook een concreet einddoel kan helpen om gemotiveerd te blijven. Als je bijvoorbeeld vaker wil sporten met als doel om binnen een jaar een halve marathon te lopen, dan hebben al je inspanningen een duidelijke richting. Dan weet je: als ik die marathon wil uitlopen, zal ik elke dag actie moeten ondernemen om mijn conditie te verbeteren.

“Maar er zijn ook slechte motivaties. Als je iets doet vanwege de druk vanuit de samenleving of omdat anderen je druk opleggen, dan is de kans veel groter dat je in je opzet mislukt. Afvallen omdat je je schaamt voor je lichaam,

“Als je voornemen toch mislukt, probeer dan vooral mild voor jezelf te blijven. Als je enkele maanden bent gestopt met roken, maar je steekt dan toch een sigaret op, ben je niet noodzakelijk terug bij af. Voor je gezondheid is het nog steeds beter geweest dat je al die tijd niet hebt gerookt. Besef dus dat een terugval niet het einde van de wereld is, en dat je op elk moment kan herpakken.”

Ik kan de keren niet meer bijhouden dat ik een fitnessabonnement heb aangeschaft, dat na enkele weken alweer stof lag te vergaren. Hoe pak je een voornemen om meer te bewegen beter aan?

“Voor veel mensen is de fitnessclub een gemakkelijksoplossing, omdat ze niet hebben uitgezocht welke sport ze nu precies leuk vinden. Het kan best zijn dat naar de fitness gaan gewoon niet datgene is wat jou persoonlijk motiveert. Experimenteer dus een beetje: misschien vind je lopen of zwemmen wel veel leuker. Ook sociale motivatie kan een hulp zijn. Wanneer je samen met een vriend gaat lopen, maak je die activiteit meteen een pak leuker. En als je in een voetbalploeg zit, word er van je verwacht dat je aanwezig bent op de trainingen.

“Een soort combinatiestrategie kan ook helpen. Mijn vriend speelt bijvoorbeeld hockey en gaat daarnaast fitnessen, terwijl hij dat tweede eigenlijk niet zo leuk vindt. Maar hij weet dat fitnessen een betere hockeyspeler van hem maakt. Dat geeft hem de drive om toch vol te houden.”

Hoelang duurt het voor onze goede voornemens routines zijn geworden?

“Daarover bestaat wat discussie: sommigen spreken over enkele weken, terwijl anderen het dan weer over een jaar hebben. Gemiddeld duurt het ongeveer drie maanden vooraleer een goed voornemen routine is geworden, vanaf dan heb je dus minder energie nodig om het vol te houden. Probeer elke dag een kleine stap richting je einddoel te zetten, dan is de kans groter dat het na een tijd een vanzelfsprekend

deel van je leven wordt. Als je elke dag een kwartiertje aan lichaamsbeweging doet, is de kans dat het na een tijd een gewoonte wordt groter dan wanneer je één keer per week stevig gaat sporten.”

Uitstelgedrag is een grote boosdoener voor onze goede voornemens. Eén dag niet sporten worden er al snel drie. Hoe kunnen we dat uitstelgedrag tegengaan?

“Ik vermoed dat er dan een achterliggende reden is waarom je bepaalde taken of activiteiten maar voor je uit blijft schuiven. Het zou mooi zijn als je dan iemand hebt - een vriend, coach, docent of teamleider - die met jou kan onderzoeken wat je precies belemmert. Angst of een gebrek aan zelfvertrouwen kan een rol spelen, en het aanpakken van die oorzaak is dan belangrijker dan het uitstelgedrag of het voornemen zelf.

“Maar soms is het doel dat je jezelf hebt gesteld ook gewoon te groot en wordt het daarom angstaanjagend om eraan te beginnen. Een groot voornemen opdelen in kleine stukjes kan dan een concrete tip zijn.”

Na de pandemie hebben velen van ons het weer ongelofelijk druk gekregen. Hoe kunnen we het komende jaar betere prioriteiten stellen, zodat we niet gewoon door onze agenda geleefd worden?

“Ik denk dat het vooral belangrijk is om voldoende witruiimte in je agenda te laten. Zelf blokkeer ik, soms al maanden op voorhand, lege halve dagen in mijn agenda. Die momenten kan ik aangrijpen om te ontspannen, maar ook om op het werk eens ergens dieper over na te denken. Als je wacht op het moment dat er plots eens een blanco vlak in je agenda opduikt, komt het er uiteindelijk niet van.

“Wanneer je nieuwe afspraken inplant, denk dan ook

‘LAAT GENOEG WITRUIMTE IN JE AGENDA. IK BLOKKEER SOMS AL MAANDEN OP VOORHAND LEGE HALVE DAGEN. DIE MOMENTEN KAN IK AANGRIJPEN OM TE ONTSPANNEN OF OM OP HET WERK DIEPER OVER IETS NA TE DENKEN’

even na vanuit welke motivatie je ‘ja’ zegt. Vaak zijn de activiteiten die ons energie kosten net die dingen die we doen omdat we het gevoel hebben dat we ze moeten doen. Misschien ben je bang dat anderen je zullen veroordelen als je eens niet op een uitnodiging ingaat. Als je daar niet bewust over nadenkt, doe je op den duur enkel nog maar dingen op automatische piloot, of omdat anderen dat van je verwachten.”

Zijn er nog tips om beter over je eigen tijd te waken?

“Het helpt om uit te zoeken op welk moment van de dag je je het meest energiek en gefocust voelt. Voor sommigen is dat de ochtend, voor anderen de avond. Plan op die momenten de activiteiten in die je het meeste energie kosten, in plaats van ze op te sparen. Vaak heb je op die optimale momenten veel minder tijd nodig om iets af te werken dan wanneer je uitdagende taken maar blijft uitstellen.

“Nog een tip om je tijd beter te bewaken: zet de notificaties van je mailbox uit en bekijk je mails enkel tijdens strak

afgebakende tijdblokken. Anders ben je de hele dag afgeleid en krijg je niks meer gedaan. Zelfs mijn privéberichten behandel ik de laatste tijd op die manier. ‘s Ochtends en ‘s avonds voorzie ik tien minuten om op al mijn WhatsApp-berichten te antwoorden, de rest van de dag hou ik me er niet mee bezig. Het lijkt me belangrijk om daar grenzen in te bouwen, anders voelt het soms alsof al dat schermwerk eindeloos is.”

Dat brengt ons bij een ander populair voornemen: de tijd die we op sociale media doorbrengen inperken. Hoe doe je dat precies?

“Er zijn mensen die aanraden om alle apps van je telefoon te gooien, maar dat vind ik nogal verregaand. Wat misschien realistischer is, is om één socialemidialplatform te kiezen dat je actief gebruikt, en de rest wat meer links te laten liggen. Want als je op alle platformen aanwezig probeert te zijn, blijf je altijd wel ergens hangen. Zo heb je jezelf een beetje begrensd, maar ben je ook weer niet té streng voor jezelf.”

In onze krant publiceerden we onlangs een grote onderzoeksreeks over de aandachtscrisis. Opvallende bevinding: we kunnen slechts 40 seconden aan onze computer werken voor we worden onderbroken. Hebt u tips om het komende jaar met meer concentratie te werken?

“Ik zou vooral aanraden om tijdblokken af te bakenen waarin je enkel met je werk bezig bent, en elke vorm van afleiding - je telefoon, het internet - aan de kant schuift. Maak die tijdblokken niet te lang, een halfuur of drie kwartier lijkt me ideaal. Als dat tijdsblok is afgelopen, kan je even een koffie halen of een praatje met een collega slaan. Daarna begin je opnieuw, zodat je telkens in een kwalitatief blokje

werk terecht komt. Voor sommigen is drie kwartier werken al veel: begin dan met kortere werksprints, en bouw ze langzaam op.

“Beseef ook dat energie en alertheid geen bodemloze brandstoffen zijn. Een tip kan zijn om op voorhand even na te denken over welke activiteiten je volle medewerking en concentratie vereisen omdat ze je op termijn veel opleveren, en bij welke activiteiten het oké is om net iets minder uitmuntend te presteren. Dat is niet makkelijk voor perfectionisten zoals ikzelf, maar die bewuste denkoefening maken kan helpen om je energie over de dag beter te verdelen. In een vergadering die niet zo belangrijk is, hoeft je echt niet degene te zijn die alles aan elkaar praat. Bewaar je energie dan liever voor taken die voor jou belangrijker zijn.”

Wordt die voortdurende drang naar zelfverbetering op den duur ook niet onproductief en ongezond?

“We willen allemaal groter, meer en beter, maar de vraag is inderdaad of dat wel altijd moet. Ik denk dat je leven

accepteren zoals het is óók heel belangrijk is om gezond en gelukkig te zijn, en dat we dat weleens vergeten. Maar zelf ben ik wel iemand die altijd op zoek is naar groei, en voor sommige mensen kan dat het leven ook net interessanter en uitdagender maken. Zij hebben iets nodig om naartoe te werken. Ook dat is helemaal oké. Het hangt vooral af van hoe je je daar zelf bij voelt.”

Tot slot: welke levensles wenst u onze lezers nog toe in het nieuwe jaar?

“Ik denk dat iedereen er baat bij zou hebben om aan het begin of het einde van de dag een rustmoment voor zichzelf te creëren. Een kwartiertje waarin je even kan mediteren, op de dag kan terugkijken, of gewoon naar muziek kan luisteren. Dat helpt enorm om even uit de race van de dag te stappen en om een wat helderdere blik op je leven te krijgen. Uiteindelijk maken we elke dag duizenden kleine en grote keuzes. Als je nooit afstand neemt om te kijken wat je precies aan het doen bent, loop je het risico dat je op den duur op automatische piloot beslissingen maakt. Dat is jammer, want om keuzes te maken die bij je leven passen, is het net belangrijk dat je af en toe even tot stilstand komt.”

Een leven lang kiezen. Het coachen van loopbaan- en levenskeuzes door Evelyn Meens is uitgegeven bij Boom, 25,95 euro

3 tips om je voornemens waar te maken

1. “Maak je doelen visueel zichtbaar in je huis. Wil je een marathon lopen, hang dan bijvoorbeeld een foto van de finishlijn op je koelkast. Dat kan helpen om gemotiveerd te blijven.”
2. “Las elke drie maanden een moment in waarop je je goede voornemens kan evalueren en desnoods kan bijstellen. Als het goed loopt, kan je die momenten gebruiken om jezelf te belonen.”
3. “Plan lege vlakken in in je agenda, zodat je geen slaaf wordt van je drukke weekplanning.”

