

Oefening: Automatiseringsplan.

Het investeren in jezelf kost energie; het kost zelfcontrole. Nu is het zo dat we geen oneindige voorraad van deze zelfcontrole hebben; op een gegeven moment is het op. Er ontstaat dan een kloof tussen de voornemens die je hebt en het gedrag wat je daadwerkelijk uitvoert (de befaamde goede voornemens...). Wat kan je hierbij helpen? Middels het vooraf voorbereiden van je voornemens via een automatiseringsplan. Een automatiseringsplan zorgt ervoor dat je je voornemens makkelijker uitvoert, door deze als het ware van te voren in te programmeren.

Een automatiseringsplan bestaat uit drie stappen:

Stap 1: Bepalen in welke situatie je actie gaat ondernemen.

Stap 2: Bepalen welk concreet gedrag je wilt gaan inzetten, om aan je voornemen te werken.

Stap 3: Bepalen wat je met deze actie wilt bereiken, in welke waarde je wilt investeren.

Algemeen voorbeeld:

Wanneer situatie Y zich voordoet, zal ik reageren met gedrag X met als doel aan waarde Z te werken!

Concreet voorbeeld:

Komende zaterdag ga ik na het ontbijt¹ met mijn vriendin wandelen op de Brunsummerheide², met als doel te werken aan de waarde genieten in onze relatie³.

Eigen automatiseringsplan:

Stap 1: In de volgende situatie wil ik mijn voornemen uitvoeren (waar en wanneer):

Stap 2: Mijn voornemen is (wat ga je doen):

Stap 3: Ik wil dit gaan doen om in mijn volgende waarde te investeren (waarom):

Automatiseringsplan (alle stappen achter elkaar):

Hoe sterk is dit voornemen nu? Van 1 (zeker niet uitvoeren), tot 5 (zeker wel uitvoeren) : _____

Met het automatiseringsplan kun je als het ware nieuw gedrag inprogrammeren en zorg je ervoor dat het niet alleen blijft bij goede voornemens, maar dat je ook daadwerkelijk actie onderneemt! Je maakt hierbij gebruik van de omgeving als reminder.

Op basis van: Martijn et al. (2009)