

# Veranderen? Hoe dan?

Veranderen is niet altijd eenvoudig. Om te veranderen, moet je in actie komen en nieuw en ander gedrag laten zien dan voorheen. Het wordt al iets gemakkelijker met Ben Tiggelaars model 'De Ladder'. Wat zou jij graag willen veranderen? Beklim De Ladder, stel jezelf de volgende vragen en maak veranderen minder moeilijk.

## Wat is je doel?

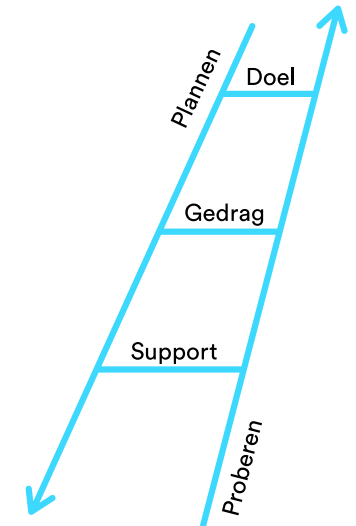
1. Naar welke nieuwe situatie of uitkomst streef je?
2. Waarom is dit belangrijk?
3. Heb je de benodigde kennis en vaardigheden in huis (**capaciteit**)?
4. Is er de **motivatie** om aan dit doel te werken?
5. Heb je de gelegenheid om eraan te werken (**omgeving**)?

## Welk gedrag past bij je doel?

1. Welk gedrag wordt er **nu** getoond in relatie tot je doel?
2. Wat gaat goed (capaciteit) en wat geeft energie (motivatie)?
3. Kun je het **gewenste** gedrag duidelijk formuleren in positieve termen?
4. Welke stappen kun je zetten die leiden tot dat gedrag?
5. Kun je expliciet de relatie beschrijven: hoe gaat dit gedrag je dichter bij je doel brengen?

## Hoe regel je de support?

1. Wat helpt je het nieuwe, gewenste gedrag in de praktijk te brengen?
2. Noem drie of meer praktische toepassingen die het gewenste gedrag stimuleren (Lastig? Bekijk de GoodHabitx Masterclass Gedragsverandering van Ben Tiggelaar).
3. Welke belemmeringen zijn er en hoe kun je die weghalen?
4. Sluiten je technieken aan bij de drie aanjagers (capaciteit, motivatie, omgeving)?
5. Kun je regels, een checklist of protocol (een supportplan) opstellen?



## Plannen en proberen.

Ga je aan de slag met De Ladder, dan plan je jouw verandering (van boven naar beneden): je kiest je doel, vertaalt het naar gedrag en kiest je support. Vervolgens ga je het proberen: je zorgt dat je supporttechnieken op orde zijn, probeert het gewenste gedrag uit en werkt zo toe naar je doel. Ben jij klaar om een verandering in gang te zetten?

## Meer weten?

Lees het boek De Ladder of bekijk Ben Tiggelaars Masterclass Gedragsverandering. Beide geven je de allerbeste, meest actuele inzichten uit de veranderpsychologie. Toegankelijk, praktisch én effectief. Succes!