

De Ben Tiggelaar Nieuwsbrief | Zo geef je je wilskracht een enorme duw!

Ben Tiggelaar <tips@tiggelaar.nl>

Do 14-12-2023 08:01

Aan:Evelien <mailme@mailevelien.nl>

[Lees deze mail in je browser](#)

Zo geef je je wilskracht een enorme duw!

Beste Evelien,

Veel mensen bedenken in deze periode plannen voor 2024.

Maar we weten allemaal dat het *bedenken* van plannen slechts een eerste stap is.

Het **uitvoeren** ervan is vaak veel lastiger.

Vaak zeggen we dat daarvoor 'wilskracht' nodig is.

Maar wat ís wilskracht?

In de psychologie circuleren twee definities. 🙌

Definitie 1

Wilskracht is **zelfbeheersing**: het vermogen om de baas te zijn over je gedachten, emoties en gedrag, en om je impulsen te bedwingen of te remmen.

Deze kijk op wilskracht is niet zo praktisch als je iets wilt veranderen. Zo stelt je vermogen om impulsen te onderdrukken niet veel voor als

je moe bent.

Definitie 2

Wilskracht is **het vermogen om je intenties uit te voeren**. Dit omvat ook het toepassen van gedragsstrategieën en -instrumenten.

Deze kijk op wilskracht is veel praktischer.

Wilskracht wordt gezien als een vaardigheid die je kunt ontwikkelen.

Maar goed, hoe ontwikkel je deze vaardigheid?

Hoe geef je je wilskracht een *boost*?

Eigenlijk is dat al 20 jaar het onderwerp van mijn boeken. 

Vanaf het boek *Doen!* in 2003 tot mijn meest recente boek over dit onderwerp: *De Ladder*.

In deze laatste nieuwsbrief van 2023 zet ik de belangrijkste principes uit *De Ladder* op een rijtje. Essentieel voor iedereen die zijn wilskracht wil vergroten.

9 principes die - bewezen - helpen om gedrag te veranderen.

- 3 principes voor het stellen van doelen.
 - 3 principes voor het formuleren van gedrag.
 - 3 principes voor het organiseren van support.
-

3 principes voor het stellen van doelen

1. Veranderen = leren. Stop daarom een beetje leren in je doel.

Wie veranderen ziet als leren, ervaart fouten maken als een stap vooruit.

2. Formuleer een motiverend 'waarom' voor je doel.

Een doel 'boven' je veranderdoel helpt je om langer vol te houden.

3. Heb je meer dan één doel, maak dan een prioriteitenlijst.

Te veel tegelijk doen ondermijnt je verandering.

3 principes voor effectief gedrag

1. Kies - als het kan - voor gedrag dat je leuk vindt. 😊

Als je iets doet waar je energie van krijgt, wordt volhouden minder moeilijk.

2. Formuleer gewenst gedrag zo concreet en helder mogelijk.

Vertaal vage voornemens als 'meer bewegen' naar concrete handelingen.

Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe ziet dat eruit?

3. Denk 'simpel': maak je eerste stappen eenvoudig.

Begin met een 10%-versie van je nieuwe routine.

3 principes voor het organiseren van support

1. Zorg dat je directe omgeving het gewenste gedrag 'makkelijk' maakt.

Zorg bijvoorbeeld dat je thuis of op je werk wordt herinnerd aan je gedragsvoornemen. Via post-its of je telefoon.

2. Bereid je voor op de momenten-van-de-waarheid.

Wanneer wordt het extra moeilijk om door te zetten? Bereid die momenten extra goed voor.

3. Gebruik zelfmonitoring van gedrag.

Houd dagelijks bij - op papier of op je telefoon - of je je hebt gehouden aan je gedragsvoornemen. Doe dit alleen voor jezelf, om je progressie te zien.

Wil je meer input of verdere uitleg? **Check dan deze pagina over De Ladder:** tiggelaar.nl/deladder

Heel veel succes met je plannen in 2024!



Ben Tiggelaar

A handwritten signature in black ink that reads "Ben Tiggelaar". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

P.S. Wat ga ik zelf doen in 2024?

In elk geval verzorg ik **vier keer een masterclass** voor kleine groepen.

Over 'verandering & gedrag' en over 'leiderschap & gedrag'.

👉 Check: www.tiggelaar.nl/masterclasses

Ook verzorg ik één keer 'MBA in één dag' . Op vrijdag 22 maart. Tot eind dit jaar geldt een speciale actie: elk tweede kaartje voor de helft van de prijs!

🎓 Check: www.denkproducties.nl



©2023 Ben Tiggelaar & Company BV. Alle rechten voorbehouden.
Je ontvangt deze mail omdat je je gegevens bij ons hebt achtergelaten.

Wil je liever geen nieuwsbrief meer ontvangen? Klik dan [hier](#) om je uit te schrijven.
Pas [hier](#) je eigen profiel aan. Bekijk [hier](#) onze privacy policy.

Contactadres:
info@tiggelaar.nl