



Martin Appelo – 4 mrt 2011

Het nieuwe gedrag!

Het nieuwe gedrag!

Hoezo?

Een jaar later:



Z-NS-ZP'er Stoelinga probeert een organisatie te veranderen

Het gelaagde brein

en



de

Implicaties voor verandering

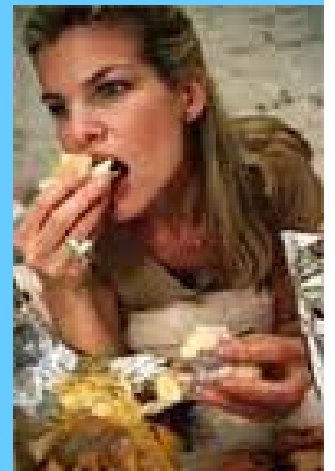
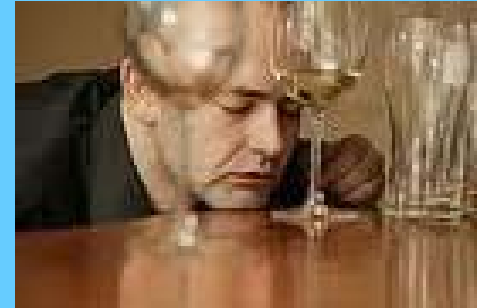
Iedereen heeft wel

gewoontes

die voor verandering

in aanmerking

komen



**Maar, wetenschappelijk
onderzoek toont aan:**



**Duurzame verandering is (vaak)
een illusie!**

Goede voornemens: *the state of the art*

25% van de mensen geeft
gedragsverandering binnen
een week op!

< 20% houdt het langer dan
een jaar vol!

Duurzame verandering is
(in statistische zin)
ABNORMAAL!!

Het verschil tussen
psychologie en beleggen:
Vorig gedrag voorspelt
volgend gedrag!!

**Waarom
is duurzame
gedragsverandering
zo moeilijk?**

Een bio-psycho-sociale
verklaring voor de
abnormaliteit van
duurzame verandering

BIO-psycho-sociale verklaring

3. Neo cortex

Reflectie: denken en taal

2. Limbische systeem

Basis emoties: beloning en straf

1. Hersenstam

Reflexen: automatisering

Mens

(hogere
zoogdieren)

Zoogdier

(lagere
zoogdieren)

Reptiel

‘Het is (on)verantwoord’

‘Ik vind het gewoon (niet) lekker’

‘Ik ben het (niet) zo gewend’

Het Gelaagde Brein



1. Hersenstam

Reflexen: automatisering / klassieke conditionering



Reptiel

‘Ik ben het (niet) zo gewend’





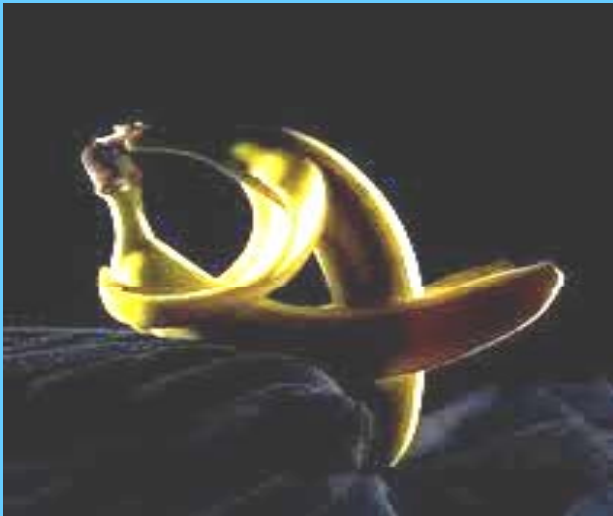
2. Limbische systeem

Basis emoties: beloning en straf /
Operante conditionering

Zoogdier

(lagere
zoogdieren)

‘Ik vind het gewoon (niet) lekker’





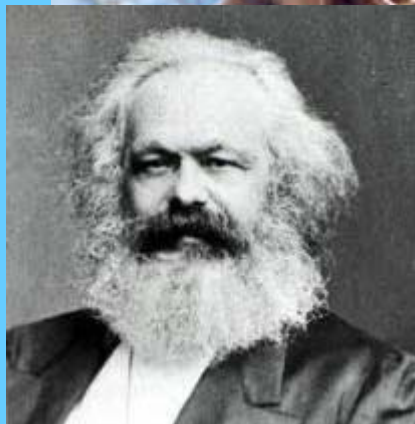
3. Neo cortex

Reflectie: denken en taal /
redenering

Mens

(hogere
zoogdieren)

‘Het is (on)verantwoord’







3. Neo cortex

Reflectie: denken en taal

‘Het is (on)verantwoord’

2. Limbische systeem

Basis emoties: beloning en straf

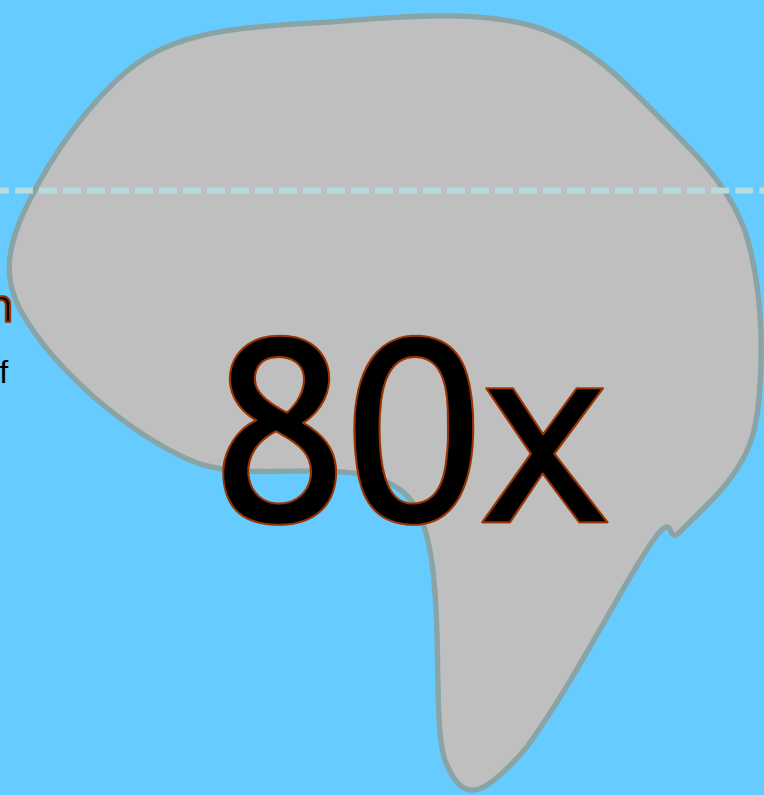
‘Ik vind het gewoon (niet) lekker’

1. Hersenstam

Reflexen: automatisering

‘Ik ben het (niet) zo gewend’

80x





Bij hoeveel % van uw activiteiten
denkt u bewust na?

a. 0-25

b. 25-50

c. 50-75

d. 75-100

Bij hoeveel % van uw activiteiten
denkt u bewust na?

a. 0-25

b. 25-50

c. 50-75

d. 75-100

bio-PSYCHO-sociale verklaring

Cognitieve ‘mindfucks’

• *Dissonantie reductie:*

- geen doel stellen
- voordelen benadrukken
- nadelen negeren
- verwachtingen bijstellen



De eeuw van de amoebe



‘Meditatie’ of passiviteit?

‘Loslaten’ of er niet voor gaan?

‘Acceptatie’ of gebrek aan
doorzettingsvermogen?



Wie niets probeert,
kan ook niet mislukken

Cognitieve ‘mindfucks’

- ***Self Serving bias:***

beschermst tegen depressie maar neemt
ook het idee weg
dat je er zelf
iets aan kunt / moet doen



bio-psycho-**SOCIALE** verklaring



Sociale druk en conformisme

- niet uit de toon willen vallen



Ziektewinst en het ontbreken van drang, dwang of grenzen



**Veranderen
is eerder vijand
dan vriend**

Ben Stoelinga, uitnodiging

**Wat is er nodig voor
duurzame
verandering?**



Innerlijke Drang (*ID*)

- Lijden en/of
- Zien en heftig willen
van een alternatief



Discipline (D)

- Weerstand bieden aan genetische predispositie tot luiheid
- Weerstand bieden aan sociale druk

```
405 Teletekst ma 12 jan KLABLOK
Man lost na 26 jaar Rubiks kubus op

■ Voor sommige mensen brengt alleen het
kijken naar een Rubiks kubus al oude
frustraties naar boven. Ook de Engelsman
Graham Parker werd gek van de gekleurde
kubus uit de jaren 80, maar hij kon hem
niet onopgelost in de hoek gooien. Nu is
het hem eindelijk gelukt de gekleurde
vakjes naar de juiste zijde te draaien.
Hij deed er wel erg lang over: 26 jaar.

De 45-jarige man besteedde uren per dag
aan de kubus. "Het voelde alsof het m'n
leven had overgenomen. Ik moest huilen
toen ik de puzzel eindelijk oploste".

Volgens de World Cube Association, die
Rubiks competities organiseert, heeft
niemand er ooit langer over gedaan.
— Tips, reacties? Mail 401@nos.nl
volgende headlines nieuws sport
```



Interne Attributie (IA)

- Fouten en tegenslagen aan jezelf toeschrijven



$$\underline{d\Delta = F (Id \times D \times iA)}$$

**Verandering is geen kwestie van
zoeken naar en vinden van
een universele waarheid
of een ultiem antwoord
maar van effectieve
samenwerking
tussen de
lagen
!
van het BREIN**

Wie echt iets wil veranderen



- stelt een neocorticaal kader

-kiest daarbinnen een goed
voelend limbisch doel



-dat te realiseren is m.b.v.



automatismen (reflexen van het
reptielenbrein)

en gaat daar gedisciplineerd
mee aan het werk!

Bijvoorbeeld



- neocorticaal kader: Een actieve en gezonde oude dag

- limbische doelstelling:
Z-MHV-P



- automatismen (reflexen van het reptielenbrein)



Zeg steeds tegen je zelf:

- wie zal ik hier eens voor vragen
- wat niet te delegeren is, wordt niet gedaan

Bijvoorbeeld



- neocorticaal kader: Een actieve en gezonde oude dag

- limbische doelstelling: ervaren van zin



- automatismen (reflexen van het reptielenbrein)



Vraag jezelf elke avond af:

-Wat had ik vandaag beter niet kunnen doen

-Wat ga ik morgen anders doen zodat 's avonds het antwoord op de vorige vraag 'niets' is

Een jaar later:



Z-MHV-P



geniet van het leven



Stoelinga

Meer weten?



“welke vrijheid hebben we om zelf onze toekomst vorm te geven?”

- Als vrijheid wordt opgevat als ‘grenzeloos’ leidt het tot disbalans
 - b.v. te veel neocorticaal, of alleen maar limbisch
- Beter is het om vrijheid op te vatten als een relatief begrip (vrijheid krijgt betekenis bij de gratie van gebondenheid!)
 - Vrijheid in relatie tot het gelaagde brein: je kunt zelf bepalen welk kader je kiest en welke gewoontes je daarbinnen wilt automatiseren
 - Maar houd wel rekening met de beperkingen van en afspraken met jezelf, anderen en je omgeving