



# Verander je leefstijl (en nu écht)

Vaker sporten, gezonder eten, minderen met alcohol. We willen allemaal wel íéts verbeteren aan onze leefstijl, maar vaak houden we zo'n gedragsverandering niet lang vol. WH's journalist Fleur Baxmeier doet een laatste poging om haar fitheid naar een hoger level te tillen met een fonkelnieuwe, wetenschappelijk onderbouwde methode waarbij niets moet en alles mag.



∨ / Dikke regendruppels vallen op mijn hoofd. Via  
▶ / mijn nek glijden ze onder de boord van mijn leren jack naar mijn rug. Mijn jeans plakt aan mijn bovenbenen, m'n sneakers maken bij elke stap een zompig geluid. 'Goed dat ik het zie,' prevel ik zachtjes in mezelf. Ik merk dat een tegemoetkomend meisje een beetje argwanend naar me kijkt, een houding waar ik alle begrip voor heb. Een zeiknat geregende vrouw die in zichzelf pratend over straat loopt met een al even doorweekte viervoeter naast zich, daar loop je liever met een boogje omheen. Maar, zo wuif ik het angstvisioen weg dat ik bekend kom te staan als de gek van de buurt, ik doe dit niet zomaar. Mijn eigenaardige gedrag dient een Hoger Doel.

Voor de lezers die bijna op het punt staan om af te haken omdat ze vermoeden dat dit verhaal een zweverige kant opgaat, *hold your horses*. Dit wordt niet het zoveelste relaas over het manifesteren van het leven dat jij wilt, want heel eerlijk: de zogenaamde wet van de aantrekkingskracht mag het lekker doen bij allerhande coaches op sociale media. Er is nul wetenschappelijk bewijs dat het mogelijk is jezelf daadwerkelijk een – ik noem maar wat – fitgirllichaam te denken. Daarvoor moet je toch echt zelf aan de bak. Om de haverklap nemen we onszelf voor om vaker te sporten, gezonder te eten of te minderen met alcohol, maar gedragsverandering is moeilijk. Uit onderzoek blijkt dat 25% van de mensen die hun leefstijl probeert te veranderen

er al binnen een week de brui aangeeft. Na een jaar is er nog maar 10 tot 20% over bij wie het tot dusver lukt.

## Gezond leven begint in je hoofd

‘We beginnen vol goede moed, maar we houden geen rekening met de menselijke principes,’ zegt psycholoog Heidi Stiegelis, wetenschapper, gepromoveerd binnen de medische wetenschappen. ‘Van nature leven we op de automatische piloot leven en willen we graag zo snel mogelijk grote resultaten zien, anders neemt onze aandacht weer af. Stel dat jij tien kilo wilt afvallen, dan denken je hersenen: ‘dat moet wel lukken.’ Wat we daarbij vergeten, is dat we veel stappen moeten zetten om dat doel te bereiken. Dat komt omdat onze hersenen geneigd zijn om alleen maar naar het eindresultaat te kijken. Zit er vervolgens na een paar dagen of weken iets tegen, dan verlies je je langetermijndoel uit het oog en zak je weer terug in je oude gedrag.’ Het gevolg is dat de meeste initiatieven om gezonder te leven blijven hangen in goede bedoelingen. Dat moet anders en beter, dacht Stiegelis. ‘De meeste leefstijlcoaches hebben alleen maar oog voor het probleem waar iemand tegenaan loopt,’ legt ze uit. ‘Als je te zwaar bent, ga je naar een afvalcoach. Ben je somber, dan krijg je antidepressiva. Heb je een blessure, dan krijg je oefeningen mee. Ik noem dat het ziekte-klachtenmodel, waarbij de focus ligt op het bestrijden van fysieke en mentale issues. In de praktijk blijkt dit helaas niet te werken, wat eigenlijk heel logisch is. Als je het van een afstandje bekijkt, dan leer je mensen zwemen die in een woestijn wonen. Ik geloof dat een positieve benadering die gericht is op het bevorderen van gezond gedrag en mentale fitheid, veel effectiever kan zijn dan het

probleemgerichte kijken dat we tot nu toe altijd hebben gedaan.’

Het gezondheid-waardenmodel dat Stiegelis als tegenhanger van het ziekte-klachtenmodel ontwikkelde, is gebaseerd op het uitgangspunt dat gezond leven begint in je hoofd. Een gedachte die niet nieuw is, want in negen van de tien zelfhulpboeken wordt dieper ingegaan op het belang van het mentale aspect bij het behalen van je doelen.

‘Zelfhulpboeken zijn heel goed in zeggen wat je moet doen: sta in je kracht, kijk in de spiegel, doe je best, vier je succesjes,’ aldus Stiegelis. ‘Voor mij zijn dat lege adviezen, want ze vertellen niet hóé je het moet doen. Mijn methode is ervaringsgericht, wat betekent dat ik je niet vertel wat je moet doen. Dat is wat we allemaal willen horen, dat is wat aanslaat bij het grote publiek. Maar uiteindelijk beklijft een gedragsverandering alleen als je zélf die keuze maakt. Ik vertel je hoe je de levensvaardigheden kunt trainen die je daarvoor nodig hebt.’

Beeld je even in dat je op een zonnig terras zit en iedereen om je heen witbier en bitterballen bestelt. Heb je het plaatje voor je? Dikke kans dat de verleiding groot is om ook voor de (minder voedzame) bijl te gaan. ‘Hoe krijg je jezelf zo ver dat je dan tóch voor een glas Spa Rood en een salade gaat?’ zegt Stiegelis, die haar methode heeft opgeschreven in het boek *Je Moet Niks: Mentaal en fysiek fit op jouw manier*. ‘Ik kan je een lijstje geven met de ingrediënten en calorieën die in witbier en bitterballen zitten, in de hoop je te triggeren

om het anders te doen dan je gewend bent. Maar dat werkt alleen op de korte termijn. Ik kan jou niet opleggen om gezondere keuzes te maken, dat is iets wat vanuit jezelf moet komen. Goed nieuws: dat is een vaardigheid die je kunt trainen, net als autorijden. Ik kan je een theorieboekje geven of ik kan zeggen: we gaan samen de weg op. Zo werkt het ook met mijn methode.’



Jep, de hond uitlaten ondanks de regen is zeker een KGD

## Train je brein met KGD's

De instructies die ik daarbij krijg, zijn zo simpel dat ik in eerste instantie nauwelijks kan geloven dat dit echt zoden aan de dijk gaat zetten. Niks moeilijk gedoe met goede voornemens of ingewikkelde theorieën, het enige wat ik hoeft te doen is drie keer per dag een KGD doen, that's it. Een KG-wat? Een KGD'tje, je leest het goed. Dat staat voor Kleine Goede Daden, een term die Heidi Stiegelis zelf heeft bedacht en niks meer of minder betekent dan het opmerken van een concrete handeling. Ik associeer de term 'goede daad' meteen met iets groots en meeslepends, zoals een dag vrijwilligerswerk doen in een verzorgingstehuis. Maar een KGD is ook – of misschien wel juist – iets kleins, zoals het oppakken van je pen, een slok water nemen, een tomaat snijden, een kopje in de vaatwasser

### 'Kijk of je alledaagse dingen die je op de automatische piloot doet, kunt omzetten in een Kleine Goede Daad'

zetten, de hond uitlaten of iemand een complimentje geven. 'Wat anders is dan in de meeste zelfhulpboeken, is dat het er niet om gaat dat je iets góéd doet,' legt Stiegelis uit. 'De crux is dat je een heel normale, dagelijkse handeling uit de automatische piloot haalt en tegen jezelf zegt: 'Goed dat ik het zie'. Het worden Kleine Goede Daden omdat je jezelf belooft voor je opmerkzaamheid. Wat dat in je brein teweegbrengt, is dat je een handeling gaat koppelen aan het belangrijkste wat je bezit: je eigenwaarde. Je traint mindfulness zonder ervoor op een matje te zitten. Onderwijl traint je brein wel om nieuwe verbindingen te maken, wat ermee te maken heeft

Een valkuil is dat je je KGD's te groot maakt, want we vinden het vaak lastig te accepteren dat kleine zaken ook goed werken. 'Kijk of je alledaagse dingen die je op de automatische piloot doet, kunt omzetten in een KGD,' tipt Heidi Stiegelis in haar boek *Je Moet Niks: Mentaal en fysiek fit op jouw manier*. 'Het gaat om kleine,

dat onze hersenen neoplastisch zijn. Als jij opmerkzamer wordt en tegen jezelf 'goed dat ik het zie' zegt, ziet je brein dat als een beloninkje voor een soort succes. Daardoor verandert je mindset, waardoor je gaat verlangen naar meer van dit soort acties.'

#### Kleur de stemming positief

Toegegeven: het klinkt vrij cryptisch, daarom begin ik op een regenachtige maandag maar gewoon. Ik zeg 'goed dat ik het zie' tegen mezelf tijdens het aantrekken van mijn hardloepschoenen,

haalbare stapjes zien en belonen. Hoe beter je bent geoefend in kleine en simpele KGD's, hoe makkelijker het wordt om proactieve zelfzorg toe te passen. Het is leuk en nuttig om af en toe iets nieuws te doen, maar vaste, rituele KGD's werken net zo goed, zolang ze maar gezien en beloond worden. Elke dag even naar buiten stappen en de lucht opsnuiven, voelen – en belonen – is een prima KGD. Op een vaste plek iemand voorrang geven in het verkeer idem. Kijk of je met iemand samen KGD's kunt doen en help elkaar met suggesties.'

Dit Vat van Zelfwaardering, een andere belangrijke schakel in de methode van Stiegelis, is een model dat door psycholoog Gertjan van Zessen is ontwikkeld om gedragsverslavingen te begrijpen en ontwikkelen. 'Niet door doelen te stellen, niet door gedrag te verbieden en niet door 'talige' of psychologiserende aanpak,' schrijft hij in het voorwoord van het boek van Stiegelis. 'Het Vat helpt mensen om plezier en beloning te ervaren in microstappen, taken die zo klein zijn dat ze niet kunnen mislukken, en ook zo klein dat we er in ons normale drukke leven overheen kijken. Wie minder wil drinken of eten, krijgt geen stopadviezen, maar wordt uitgedaagd om kleine, aardige acties te ondernemen en zichzelf daarvoor te belonen. Door bloemen te kopen en voorrang te geven wordt in de kern concrete zelfzorg geoefend en leert men dat kleine zaken de stemming positief kunnen kleuren.'

Die concrete zelfzorg is een vaardigheid die geleerd en geoefend kan worden en die mensen volgens Van Zessen in verrassend korte tijd in staat stelt om ook grotere vormen van zelfzorg toe te passen. Niet via wilskracht, discipline of motivatie, maar via de veel zachtere en soepelere kracht van de zelfzorg. Ofwel: de KGD's

zorgen ervoor dat mijn Vat van Zelfwaardering steeds beter gevuld raakt, waardoor ik automatisch keuzes maak die goed voor me zijn. En hoe gek dat ook klinkt, dat werkt echt. Waar ik normaal een blikje cola uit de koelkast pak, kies ik na een week van KGD's ineens veel vaker voor kamille-thee. In plaats van de hond de tuin in te sturen bij een regenbui, gaan we naar buiten voor een lange wandeling, want hé: we zijn niet gemaakt van suiker. En in plaats van een hele rol koekjes leeg te eten, hou ik het er nu bij eentje.

## ‘Omgaan met negatieve emoties vinden we lastig, we blijven er het liefst van weg’

### Opmerkzaam op negatieve wissels

‘Je traint je brein eigenlijk zodanig dat je je gedrag bewuster gaat opmerken,’ zegt Stiegelis als ik haar aan de telefoon heb voor een evaluerend gesprek. ‘Doordat je bewust opmerkt wat je wel of niet doet, kun je ook bewust gaan bijsturen naar nieuw en ander gedrag. Dat komt omdat je beter gaat voelen wat er in je omgaat. Omgaan met negatieve emoties vinden we lastig, het liefst blijven we er zo ver mogelijk van weg. Op het moment dat we toch ongemak ervaren, zoeken we afleiding. Maar als jij je bewust wordt van het feit dat je zin hebt in iets lekkers omdat je je verdrietig voelt, kun je dat gedrag bijsturen. Stel: je hebt geen zin om naar je bootcamples te gaan, want je bent moe en de bank lonkt. Waar je normaal gesproken de zak chips bij wijze van spreken

al zou hebben opengetrokken, denk je daar nu bewuster bij na.’ Hoe langer ik bezig ben met de KGD's, hoe opmerkzamer ik word op de negatieve wissels – kleine irritaties in het dagelijkse leven die stress veroorzaken – in mijn leven. Ruzie in mijn relatie, iemand die iets onaardigs zegt, een irritante knieblesure. Normaal gesproken aanleidingen om eindeloos te piekeren of andere vormen van zelfdestructief gedrag te vertonen, maar nu denk ik: ‘word ik daar echter beter van?’ Is er ook een andere manier om hiermee om te gaan? Niet omdat iemand zegt dat ik dat moet doen, het gaat helemaal vanzelf. Met dank aan de KGD's, die je nog het beste zou kunnen omschrijven als een *way of life*. Zodra je ze introduceert, is er

eigenlijk geen route meer terug. Waar andere zelfhulpboeken vooral helpen om negatieve wissels uit je leven te deleten, zorgt de methode van Stiegelis ervoor dat je ermee leert omgaan en vooruit gaat kijken. Wat veel constructiever is, want tegenslagen hou je altijd. Ik vind het goed dat ik dat zie, jij ook?

## Welke KGD kies jij?

Deze activiteiten komen uit het boek *The Weight Escape* en zijn heel geschikt als KGD.

- ▶ Je telefoon uitzetten
- ▶ Een wandeling maken
- ▶ Een warm bad nemen
- ▶ Een leuk spel doen
- ▶ Met een hobby bezig zijn
- ▶ Dansen
- ▶ Een dagboek bijhouden
- ▶ In de tuin zitten en even nietsdoen
- ▶ Een kopje thee zetten en drinken
- ▶ Tijd inplannen voor jezelf
- ▶ Iets creatiefs doen
- ▶ Bewegen
- ▶ Een stretchoefening doen
- ▶ Bewust ademen
- ▶ Zingen
- ▶ Jezelf laten masseren
- ▶ Iets inrichten
- ▶ Bloemen kopen
- ▶ Rust nemen
- ▶ Een film kijken
- ▶ Muziek maken of luisteren
- ▶ Bijpraten met een vriend
- ▶ Op het gras liggen en naar de lucht kijken
- ▶ Een afspraak maken bij de mani- of pedicure
- ▶ Je favoriete sport uitoefenen
- ▶ Met je huisdier spelen of wandelen ◀

‘Even niets doen’ is de ultieme activiteit om tot jezelf te komen

