

DINGEN ANDERS DOEN

LIANNE KEEMINK

DINGEN
ANDERS
DOEN

*KLEINE GEWOONTEVERANDERINGEN
VOOR EEN NÓG LEUKER LEVEN*

NIEUW AMSTERDAM

Deze uitgave is tot stand gekomen door de bemiddeling van
Maarten Boers Literary Agency

© Lianne Keemink 2020
Alle rechten voorbehouden
Boekverzorging Andrew Chin
Foto auteur © Mariët Mons
NUR 430
ISBN 978 90 468 2651 5
www.nieuwamsterdam.nl



INHOUD

Inleiding	7	
1	Waarom ik een goede gewoonteveranderingsgids ben	15
2	Waarom zou je dingen anders moeten doen?	25
3	Waarom het tot nu toe misschien is mislukt (de disclaimer)	33

DE MINI WIKI VAN GEWOONTEVERANDERING

4	Gewoontes	53
5	Het 'signaal-routine-beloning'-patroon	61
6	Verschillende soorten gewoontes	73
7	Die stomme wilskracht en mindset	83
8	De zin en onzin van 30-day challenges	91

DE DINGEN ANDERS DOEN-METHODE

9	Weet dat je niet altijd kunt alles-of-nietsen	99
10	Creëer ruimte om het te laten lukken	105

11	Volhouden terwijl je faalt	113
12	Leer onderhandelen (met je innerlijke saboteur)	119

VOORLEZEN UIT EIGEN (GEWOONTE-)WERK

13	Welke gewoontes zijn het beste om te veranderen?	129
14	Je hoeft niet alles te veranderen (dat doe ik ook lekker niet)	147
15	Socialmedia-less leven	159
16	Je telefoon überhaupt minder gebruiken	173
17	Vaker sporten	189
18	Een productieve versie van mezelf (op het werk)	201
19	Gezond(er) eten	213
20	Een schoner, opgeruimder huis	227
21	Meer dankbaarheid	239
22	Meer schrijven	249
23	Tot slot... real talk	263
	Dankwoord	267

INLEIDING

Veel zelfhulpboeken die je tegenkomt worden geschreven door coaches, spiritueel leiders, mensen met verstand van ondernemen en business, bij tijd en wijle psychologen. Als je geluk hebt, is zo'n boek geschreven door een auteur met verstand van zaken. Als je zowel pech als geluk hebt, lees je een boek van een wetenschapper: wetenschappelijke onderbouwing is fantastisch, maar aangenaam kunnen schrijven over gortdroog onderzoek is helaas niet een talent dat elke wetenschapper gegeven is. Dat is altijd even afwachten. Bij dikke pech lees je een zelfhulpboek van iemand die gewoon geld wil verdienen.*

Ik ben geen coach, ik hang weinig spirituele overtuigingen aan en mijn onderneming is niets meer dan een versloffende KvK-registratie die me vooral onzinnige reclame oplevert. Ik heb wel psychologie gestudeerd en ben daardoor technisch gezien basispsycholoog, maar iemand die sinds het behalen van

* Er zijn volgens mij snellere manieren om rijk te worden dan gevoelsmatig driehonderd jaar met je hele ziel en zaligheid aan een boek werken, maar dat is misschien projectie van mijn eigen ervaring. Goeie genade, wat duurt het lang om een boek te schrijven en te maken.

haar diploma alleen maar in het onderwijs heeft gewerkt, noem ik geen psycholoog (eerder een afvallige).

Ik omschrijf mezelf het liefst als een zelfhulpboekenlezer *turned* zelfhulpboekenschrijver.

Mensen die zelfhulpboeken schrijven zijn ogenschijnlijk heel anders dan de mensen die de zelfhulpboeken lezen. Ze lijken enorm succesvol, altijd energiek en inspirerend. Ze rijden met een brede Amerikaanse Prodent-glimlach in een grote auto door Californië en zijn heel erg hard hun *truth* aan het *live*n. Hun *talk* aan het *walk*en. Hun *preach* aan het *practice*n.

Overigens ben ik daar dol op. Het mag van mij namelijk best een tikje hysterisch, een tikkeltje Amerikaans. En ook ik, als ietwat nuchterdere zelfhulpboekenschrijver, hoop inspirerend te wezen, in elk geval af en toe. Ik ben namelijk ook heus wel mijn *truth* aan het *live*n, ook al rijd ik in mijn tweedehands Renault Clio gewoon een beetje rond in de Randstad. Ik ben mijn *talk* aan het *walk*en, met beide benen stevig op Neerlands bodem.

Ook ik *practice* mijn *preach*: een zo leuk mogelijk leven hebben, zonder daarbij door te schieten. Een leven waarin je bezig bent met het bereiken van doelen en het beste uit jezelf halen, maar waarin je ook fouten maakt, luie dagen hebt en lekker (on)gezond geniet van wat het leven te bieden heeft. En daar gaat mijn tweede boek dus over. Veranderingen die voor zo'n soort leven zorgen.

Waarschijnlijk hoor je bij de overgrote meerderheid van de Nederlandse bevolking die mij (nog) niet kent en ook mijn eerste boek *Je moet (bijna) niks* (nog!) niet gelezen heeft – kan nog, hè, jongens. Het is nog te koop. Ik denk: ik zeg het maar even.

Hoe dan ook, ik praat jullie graag even bij over mijn twee favoriete onderwerpen: zelfhulp, en mezelf.

Ik ben eenendertig en lees al ongeveer twintig jaar zelfhulp-

boeken. Gekke hobby, weet ik. Ik was als kind niet goed in sport of punniken, dus vandaar. Verder schrijf ik stukjes en maak ik grapjes op het Internet. Zo vind je me soms ineens in je timeline of op je Facebook. Belangrijker: ik lig dus ook in de boekenwinkel met – op dit moment – twee boeken. Het eerste over alle regels die we onszelf (onnodig!) opleggen en dit boek... over gewoontes en die veranderen.

Gedragsverandering heb ik altijd razend interessant gevonden. Ik wilde van jongs af aan al dingen anders doen, slimmer zijn, meer leren, het beter doen. Ik wil nog steeds zoveel mogelijk leven en succes proppen in de tijd die ik heb. Zelfhulpboeken gaven me daarbij altijd al inspiratie en ideeën, en nog steeds. Ik heb van alles geprobeerd en gedaan. Toch zie ik bij mezelf hoe makkelijk het is om terug te vallen in oude patronen en hoe moeilijk het dus is om écht te veranderen.

Keer op keer zie ik dat er dingen zijn die ik niet wil doen maar die ik tóch doe, ook al weet ik dat ze niet per se nuttig, gezond of constructief zijn. Sterker nog, in sommige gevallen zit ik mezelf er alleen maar mee in de weg. Zo scrol ik gedachteloos op mijn telefoon in de trein, ik hang op de bank en kijk naar Netflix zonder echt nog op te letten, ik drink toch dat derde glas wijn terwijl ik weet dat ik daar morgen (wat zeg ik, midden in de nacht al) spijt van krijg.

Vroeger ook. Hoewel ik goed kon leren, kreeg ik het nooit voor elkaar om uren achter elkaar geconcentreerd te studeren. Ik raakte gefrustreerd wanneer ik steeds weer afgeleid was en daardoor mijn hele studieplanning vertraagde. Merkte ik dat ik ineens weer aan het googelen was of de Backstreet Boys nog bij elkaar waren. Later ook: zat ik naar een plas regenwater op straat te staren vanachter mijn bureau, terwijl ik eigenlijk gewoon aan het werk moest zijn. Of ik was te moe om vroeg op te staan en

bleef in bed liggen terwijl mijn to-dolijst me steeds paniekeriger toeschreeuwde vanuit mijn werkkamer. Of ik bedacht die week dan echt te gaan sporten, maar wist mezelf toch weer de bank op te praten in plaats van eraf. Ik doe mijn best om goede gewoontes aan te leren en vast te houden, maar mijn slechte gewoontes zijn hardnekkig. Ik ben tenslotte ook maar een mens.

Daarbij heb ik gewoon best een sterk hedonistisch stemmetje in mijn hoofd dat roept om leuke en lekkere dingen. Computerspelletjes, kaas en een enorm stuk citroen-cheesecake van dat ene koffiezaakje in Utrecht.

Al die slechte gewoontes zijn niet problematisch, dramatisch of destructief. Ik functioneer keurig netjes in de samenleving en ook met al die minder goede gewoontes ben ik een prima persoon. De ambitie om een übermensch of een perfecte versie van mezelf te worden heb ik allang de deur uitgezet. Als ik een liefdevol iemand ben die voor zichzelf en de mensen om zich heen kan zorgen? Dan kan ik er prima mee leven dat ik te veel koffie drink en weer eens een hele avond met mijn telefoon in mijn handen zit.

Dat neemt echter niet weg dat ik mezelf nog steeds graag goede gewoontes aanleer. Van alleen maar chips en computerspelletjes word ik namelijk ook niet gelukkig. Ik ben nog steeds op zoek naar de beste manieren om mijn beste leven te leven – ook al laat ik mijn eigenwaarde en levensgeluk er niet meer van afhangen. Hoewel ik misschien niet volledig van mijn slechte gewoontes af kom, vind ik elke verbetering wel de moeite waard om een poging voor te wagen. Daarom ben ik de rest van de tijd bezig om goede gewoontes in mijn leven te implementeren.

Ik eet dan wel als een bootwerker, kijk alles wat los en vast

zit op YouTube, Amazon Prime en Netflix,* drink enthousiast wijn en koffie, maar er staat genoeg tegenover. Ik sta elke dag tussen zes en zeven uur op, ik sport vier keer in de week, ik zit niet mijn leven te vergooien op social media of op mijn telefoon, ik heb dankbaarheid een mooie plek gegeven in mijn leven en ik schrijf bijna elke dag. En deze rommelkont pur sang heeft tegenwoordig ook een opgeruimde keuken en kan bijna altijd haar favoriete Adidas-trui schoon uit de kast trekken. Bijna.

Dat vind ik best een lekker leven, al zeg ik het zelf.

Wil jij weten hoe je jouw leven ook nog net wat gestroomlijnder, efficiënter, gezelliger, makkelijker, sportiever of relaxter maakt? Dan ben je bij mij aan het goede adres. Ik heb jarenlang alle zelfhulpboeken die ik te pakken kreeg verslonden, en daarmee uitgeprobeerd hoe ik dingen anders kon doen. Hoe ik zelf gewoontes aan kan passen in de praktijk. Ik heb ongeveer door wat wel en niet werkt in een normaal leven. Natuurlijk varieert dit per mens (dus daar probeer ik in mijn boek ook rekening mee te houden!) maar er zijn een aantal dingen waar iedereen wat aan heeft.

In mijn hoofd was dit jarenlang een retestrakke, ingeliede Schwarzenegger van een boek. Vol rake onliners en gelikte adviezen: het meest perfecte zelfhulpboek om de meest perfecte versie van jezelf te worden. Maar doordat ik juist bij het schrijven van mijn eerste boek leerde dat ik helemaal niet perse perfect hoeft te worden en ik al hartstikke prima van mezelf ben (en jij ook!), vervaagde die Schwarzenegger-versie en kreeg ik zin om een andere versie van dat boek te maken. Niet sensationeel of gelikt, maar de *echterwereldversie*.

* Ik neem geen Videoland of HBO. Je moet tenslotte ergens de grens trekken.

Dit boek

Hoe doe je dingen anders? Kan dat überhaupt? Wat gebeurt er als je iets probeert te veranderen en iets anders gaat doen? Wat zijn de echte hindernissen en handigheidjes?

Ik kwam tot de conclusie dat het soms zo makkelijk is dat je jezelf voor je kop slaat dat je het niet eerder bent gaan doen... en soms is het ook zo intens ingewikkeld dat opgeven de enige optie *lijkt*, maar dat gelukkig niet is.

Als jij net als ik dingen wilt veranderen zodat je leven *nét* wat makkelijker of mooier wordt, dan is dit een goed boek voor jou om mee te beginnen, of om juist je zoektocht door al die andere boeken mee af te sluiten.

In het eerste deel vertel ik waarom gewoonteverandering de moeite waard is om je mee bezig te houden, maar ook waarom het volkomen begrijpelijk en normaal is dat het nog niet is gelukt. Het gaat, maar niet zonder slag of stoot. Sterker nog, het terugvallen in oude patronen is hartstikke logisch en normaal – en dat is ook waarom dit onderdeel zo belangrijk is: wanneer je beter snapt dat gedrag niet in één keer aan- of afgeleerd is, helpt dat je hopelijk met een mislukkingje te dealen.

In deel twee vertel ik over wat de belangrijkste elementen zijn bij het veranderen van ons gedrag en hoe je dat doet. En in deel drie vind je al mijn eigen voorbeelden: welke gewoontes heb ik veranderd? Dit is het grootste deel van mijn boek, omdat ik me juist op de praktische uitvoering wilde concentreren. Zodat je kunt zien dat het leuk is, dat het gewoon onderzoeken, proberen en oefenen is... en dat de resultaten ook de moeite waard zijn als het niet perfect lukt.

Mocht je door dit boek aan de slag gaan met je gewoontes

en post je hierover op je social media? Tag me dan zeker met de hashtag #dingenandersdoen: kom ik je aanmoedigen.

Veel plezier en succes,

Lianne

@liannekeemink



I WAAROM IK EEN GOEDE GEWOONTEVERANDERINGSGIDS BEN

Dat zal ik jullie eens even vertellen.

Ik ben een ervaren veranderaar

Op de middelbare school is er ooit een test bij me afgenomen die pijnlijk duidelijk maakte dat je als mens sommige dingen echt moet aanleren. In deze test werd op verschillende vlakken je intelligentieprofiel gemeten aan de hand van opleidingsniveaus. Daar zat in mijn geval nogal een discrepantie tussen: ik scoorde op verbale intelligentie en rekenkundige intelligentie ruim vwo-niveau, maar op ruimtelijk inzicht had ik een score die overeenkwam met vmbo-niveau. Voor de duidelijkheid: er is niks mis met vmbo. Sterker nog, mensen met een mbo-achtergrond kunnen dingen waar ik niet eens van kan dromen. Opleidingsniveau wordt echter als meetniveau gebruikt om bepaalde gemiddeldes en verschillen aan te duiden, en in mijn geval zat er dus een groot verschil tussen mijn verbale en analytische intelligentie versus mijn ruimtelijk inzicht. En het 'gebrek' aan ruimtelijk inzicht ten opzichte van de rest betekende ook dat ik niet zo goed was in structuur, overzicht en planmatig denken.

Dat klopte, want ik was een ramp qua organiseren en plannen. Ik wist totaal niet wanneer welke inlevermomenten of toetsen waren, ik kon niet inschatten hoeveel moeite of tijd iets me zou kosten en als ik een studieplanning moest maken werd dat een onoverzichtelijke bende. Dat kon me nog weleens op gaan breken op het vwo, werd me verteld.

Ik schrok me rot. Ook al had ik op dat moment nog niet heel erg uitgekristalliseerde *hopes and dreams* voor de toekomst, ik wist wel dat goed kunnen plannen en organiseren een grote rol speelt bij school, studie en later werk. Met dat laatste was ik nog niet zo bezig; ik maakte me er op dat moment vooral zorgen over dat ik bij al die veel te stoere meiden in 3 vmbo terecht zou komen. Die vond ik oprecht doodeng toen ik veertien was.

Mijn ouders zijn hier lang niet zo erg van geschrokken als ik. Sterker nog, toen ik bij het schrijven van dit boek vroeg hoe dat ook alweer zat met deze test konden ze het zich niet eens meer voor de geest halen.* Ze hadden er wel vertrouwen in dat ik hier nog wat in zou groeien. Dat gebeurde ook. Niet vanzelf uiteraard, maar structuur, plannen en organiseren? Dat bleek aan te leren, te trainen.

De zelfhulpboekenobsessie had ik toen al, dus ik las ook boeken over studievaardigheden en productiviteit. Daar ging ik mee aan de slag om aan te vullen wat ik blijkbaar nog te ontwikkelen had. In die boeken komt uitvoerig aan bod hoe je

* Ik heb geprobeerd te achterhalen om welke test het ging om mijn eigen geheugen te kunnen factchecken! Mijn ouders wisten het niet meer, vriendinnen van de middelbare school ook niet of ze hadden een andere test gehad; zij zaten in een andere klas dan ik. Met behulp van wat oud-klasgenootjes op Instagram hebben we gereconstrueerd dat de GIVO moet zijn geweest, de Groninger Intelligentietest voor Voortgezet Onderwijs.

kunt plannen en handig met je tijd om kunt gaan. Zo leerde ik schoolwerk op verschillende manieren aanpakken. Ik leerde planningen maken, en hoewel die planning regelmatig in de soep liep door studieontwikkend gedrag of verkeerd ingeschatte tijd en moeite, kreeg ik er wel steeds meer handigheid in. Ik had altijd wilde ideeën en woeste plannen, maar om die uit te kunnen voeren moest ik ze eerst enigszins logisch kunnen uitdenken. Daar ging ik mee oefenen. Ik begon toen ook al te werken in tijdsblokken – dat zette zich later om in het hanteren van de Pomodorotechniek (uitgebreide uitleg volgt later in het boek). Ook plan ik nu nog steeds graag, om zo het overzicht te bewaren wat ik van nature gewoon niet heb.

Het loonde zich. Ik haalde mijn gymnasiumdiploma, deed de nominale drie jaar over mijn bachelor en vervolgens twee jaar over mijn master; maar dat kwam door de grote onderzoekstage en de GZ-stage die ik deed. Dit was me nooit gelukt als ik niet had leren plannen. Die vaardigheden? Ik heb ze nodig gehad. Ook nu nog, in mijn werk als studentendecaan, creatief schrijf-docent, blogger en podcastmaker moet ik goed plannen en organiseren, zeker als ik tussen alle bedrijven door ook nog boeken wil schrijven.

Ik had er jaren niet over nagedacht, maar het thema kwam terug toen een goede vriendin van mij bezig was met haar certificering voor MBTI-trainer en ik een van haar proefkonijnen was.

MBTI staat voor de Myers Briggs Type Indicator, een bekende persoonlijkheidstest die (ondanks weinig echte wetenschappelijke ondersteuning) ontzettend veel gebruikt wordt in organisaties en bedrijven. Daarin word je gemeten op een aantal schalen, waaronder de welbekende extravertie versus introvertie, maar ook op hoe je je leven leeft: gestructureerd of flexibel.

Met andere woorden: in hoeverre plan je al je activiteiten? En in hoeverre volg je je intuïtie terwijl je werkt en leeft?

Die vriendin, inmiddels zwarte band in de MBTI en alles wat daarbij komt kijken, zei toen tegen me: 'Ik ben zo benieuwd hoe jij op de laatste schaal gaat scoren: of je meer P (perceiving) of J (judging) bent. Volgens mij ben je namelijk heel intuïtief en werk je ook vanuit jezelf zo (dat is de P) maar heb je het plannen en organiseren (dat is de J) jezelf zo aangeleerd dat dit net zo aanwezig is.'

Die vriendin had geen idee over die test van vroeger (ik herinnerde me dit zelf ook eigenlijk pas weer tijdens het schrijven van dit boek) maar ze had wel een belangrijke dichotomie in mijn werkwijze en persoonlijkheid gespot: ik ben van nature een fladderaar, flexibel, en doe waar ik zin in heb... maar ik heb mezelf planning en structuur aangeleerd om op te kunnen bouwen en vertrouwen.

Mijn vriendin kreeg gelijk. Sterker nog, hoe intuïtief ik ook van nature ben... mijn aangeleerde gedrag heeft het ingehaald. Ik scoorde op de Myers-Briggs een J – 'heeft de voorkeur voor een georganiseerd leven', maar met een minimaal ('onduidelijk') verschil met P (voorkeur voor ongepland en intuïtief werken) – het verschil was maar 13 punten, terwijl dit tot 70 punten kan oplopen!

Het chaotische en ongeorganiseerde zit in mijn natuur en is dus nog steeds aanwezig (P), maar ik heb mezelf plannen en structuur zodanig aangeleerd dat de J tóch de overhand heeft gekregen. Ik heb tot een bepaald punt baat bij dat intuïtieve en *off-the-cuff* werken, want daardoor schakel ik vlug en kan ik snel werken. Maar de rest van mijn leven heb ik te danken aan dat leren plannen en organiseren. Met plannen, organiseren en een gezonde 'je-gaat-nu-zitten-en-dit-doen'-mentaliteit heb ik

geleerd om dingen af te maken (en hoe goed dat voelt), door te zetten en vol te houden.

Het leren plannen en organiseren heeft er ook voor gezorgd dat ik in staat ben om dingen anders aan te pakken... en het maakte het makkelijker om te kijken naar mijn gewoontes. Want deze trucjes en mentaliteit zijn toe te passen op heel veel dingen die je anders wilt doen in je leven.

Ik ben een ervaren faler

Zelfs nadat ik plannen en organiseren zo uitgebreid getraind had, faalde ik jarenlang faliekant bij het veranderen van allerlei gewoontes. Ik ben ook de juiste persoon om je hierdoorheen te loodsen omdat het bij mij ook zo vaak mislukt is.

Ik heb zoveel soorten pogingen gewaagd om mijn leven en mezelf te verbeteren gedurende de afgelopen twintig jaar (o God, existentiële crisis over mijn leeftijd in 3, 2, 1) en kwam tot de conclusie dat het, nou ja, takkemoeilijk is.

Er zat altijd wel iets in de weg: vermoeidheid, honger, dorst, spierpijn, een virusje, het weer, mijn humeur, de plannen van anderen, mijn school- of werkrooster, een onverwachte situatie, een oma die het ongezellig vond als ik geen gebakje nam, een onbedoeld lompe opmerking, een gunst voor iemand of een noodgeval. Wat ik ook probeerde aan te pakken, ik kwam altijd onvoorziene situaties tegen waar ik van tevoren niet over had nagedacht, en er bleken allerlei factoren in het spel waar ik niet bij stil had gestaan.

Heel lang heb ik me daardoor ongedisciplineerd, lui en zwak gevoeld. Neem bijvoorbeeld de gewoonte van het elke dag schrijven. Want kom op, dat wilde ik toch? Schrijver worden? Het liefst voor mijn vijftiengste al een bestseller?

Waarom zat ik dan niet elke dag minstens een uur achter mijn computer, *come rain or shine*? Waarom kon ik het mezelf niet aanleren om elke dag te schrijven, naast mijn studie of het werk? Waarom werkte ik dan niet consequent door aan eenzelfde stuk of verhaal, en liet ik me steeds afleiden door andere dingen?

Het feit dat het me maar niet lukte om bepaalde gewoontes en automatisch gedrag te veranderen is heel lang een bron van frustratie en zelfkritiek geweest. Nog steeds kan ik heus wel even balen als ik iets wat ik van plan was niet doe of niet vol kan houden, maar dat is nu echt maar even. Want ik weet nu dat het allemaal een kwestie van oefening is. Het is allemaal ervaring die je opdoet, en die pakt niemand je meer af. Dit alles kun je inzetten bij een volgende poging.

Sowieso kwam ik erachter dat ik geen uitzondering ben; dit geldt voor superveel mensen. Het kan oprecht ongelooflijk moeilijk zijn om ons gedrag te veranderen. Alles wat ingesleten zit, is enorm lastig om te ontleren. Van mensen met hart- en vaatziektes die rood vlees moeten laten staan tot studenten die elke keer toch weer niet geleerd hebben voor een tentamen als ze dat wel hadden kunnen doen, van mensen met een slecht slaapritme tot diegenen die op kantoor toch altijd weer zwichten voor een praatje bij de waterkoeler terwijl ze stapels werk hebben liggen. Slechte gewoontes, we hebben er allemaal linksom of rechtsom last van.

Natuurlijk zijn er jaloersmakende uitzonderingen. Sommige mensen besluiten gewoon om dingen anders te doen en doen het dan vervolgens ook. Ik ken iemand die tijdens haar studie (die ze trouwens oppakte na heel lang fulltime gewerkt te hebben) in staat was om vroeg op te staan, de hele ochtend te leren, daarna te lunchen en weer verder te gaan leren. Niks soggen,