



## Je kunt veel meer dan je denkt, wijst onderzoek uit. Is pure wilskracht dan écht helemaal genoeg, of komt er toch meer bij kijken om je doelen te bereiken?

Je kunt dus meer dan je denkt. Maar daarvoor moet je wel af en toe even doorbijten. Bij het opstarten van een nieuw bedrijf terwijl je het economisch tijt tegen hebt bijvoorbeeld, wanneer je een ongezonde verslaving de kop in probeert te drukken, een studie afrondt terwijl je een gezin draaiende moet houden of afkickt van een liefdesrelatie. Momenten waarin je op de proef wordt gesteld. Wat heb je daarvoor nodig? Is wilskracht genoeg, of komt er meer bij kijken? Is willen echt kunnen? Ja en nee. Volgens de Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister hebben mensen geen oneindige hoeveelheid wilskracht waar ze uit kunnen putten. In zijn recent verschenen boek *Wilskracht - de herontdekking van de grootste kracht van de mens* toont hij dat aan: wanneer iemand zijn wilskracht voor een bepaalde taak (een onoplosbare puzzel bijvoorbeeld) heeft moeten gebruiken, heeft hij bij de volgende taak (emoties onderdrukken bij een verdrietige film) minder wilskracht over dan iemand die zijn wilskracht nog niet heeft aangesproken. Als je dus wilt stoppen met roken is het verstandig om niet ook nog eens te willen afvallen.

### Kan wilskracht opraken?

Je kunt wilskracht wel degelijk trainen. Door bijvoorbeeld je vaste gewoontes te

veranderen: door je niet-dominante hand te gebruiken, je spreektaal op te schonen door stopwoorden te vermijden, ervoor te zorgen dat je goed recht op zit. Wanneer je bepaald gedrag wilt veranderen - stoppen met roken, gezonder eten, meer bewegen, beter studeren - kun je een dagboek bijhouden om dat gedrag te registreren, haalbare tussendoelen te stellen en jezelf te belonen wanneer je een doel hebt behaald. Bedenk van tevoren waar het mogelijk mis kan gaan en anticipeer daarop. Wil je bijvoorbeeld vaker zelf koken, zorg er

Een mens is in staat alles te verduren *zolang hij maar weet waar hij het voor doet*

dan voor dat je op tijd voldoende boodschappen doet. Probeer jezelf niet naar beneden te halen wanneer het niet is gelukt. Daar voel je je alleen maar ellendiger door en dat heeft een nadelig effect op je motivatie. Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Carol Dweck blijkt dat mensen in staat zijn meer uit zichzelf te halen

door een bepaalde *mindset*. Zij herhaalde een aantal onderzoeken van Baumeister en ontdekte dat mensen die geloofden dat wilskracht 'op' kan raken zich conform die opvatting gedroegen - ze gingen dus minder goed presteren wanneer ze al wilskracht hadden moeten uitoefenen. Bij mensen zonder die opvatting raakte de wilskracht niet op. Zij presteerden even goed op een wilskrachttaak, ook al hadden ze daarvoor een taak moeten uitvoeren waarbij hun uithoudingsvermogen ook al op de proef was gesteld.

### De avondfabriek

Ook volgens Corine (36) kan wilskracht niet 'opraken'. Toen

ze de kans kreeg een organisatiebedrijf over te nemen zei ze ja, hoewel ze twee kleine kinderen heeft, van wie een met een handicap. Niet de gemakkelijkste opdracht; er zijn genoeg momenten waarop het gemakkelijker zou zijn om op te geven dan door te zetten. Maar Corine ►

houdt haar bedrijf en gezin succesvol draaiend. Hoe doet ze dat? De zwaarte van deze taak ligt in de grote verantwoordelijkheid en de drukte, legt ze uit. “Soms is het te veel. Maar tegelijkertijd is het spannend, we genieten erg van het moment en hebben mooie toekomstplannen. Meestal geeft mijn werk me energie in plaats van dat het energie kost. Simpelweg omdat ik het ontzettend leuk en uitdagend vind.” Corinne biedt moeilijke momenten het hoofd door te relativeren en het grote plaatje niet uit het oog te verliezen. “Bij lastige

geest heb waardoor ik snel kansen zie en zin heb in het avontuur.”

Een grotere uitdaging vindt ze het ‘avondfabriekje’ thuis, de kinderen verzorgen en naar bed brengen. “Dan snak ik ernaar dat het zeven uur is, omdat ik dan even tijd voor mezelf heb. Wanneer ik ’s avonds nog wil sporten, moet de wilskracht daarvoor echt uit mijn tenen komen. Terwijl ik weet dat het goed is om te doen: door te sporten voel ik me weer sterker en krijg ik meer voor elkaar. De meeste wilskracht heb ik nodig voor mijn zoon van drie die nog niet praat. Dat vergt ontzettend veel geduld. Dat kan ik opbrengen vanuit een sterke persoonlijke overtuiging.”

## Wanneer je op één bepaald gebied wilskracht uitoefent, breidt het effect zich uit naar andere dingen

klantgesprekken, moeilijke mensen aansturen of onderhandelen over geld, bedenk ik dat ook deze dag weer voorbijgaat en dat het vanzelf allemaal weer goed komt. Dat houdt me dan op de been. Bovendien ben ik positief ingesteld en een doorzetter, ook als het lastig is. Wat ook helpt is dat ik een ondernemers-

### Hoop is de motor

De Duitse filosoof Nietzsche zei dat iemand in staat is alles te verduren zolang hij maar weet waar hij het voor doet. Dit schrijft psychiater Viktor Frankl in zijn bestseller *The meaning of life*, een verslag van zijn ervaringen in verschillende concentratiekampen tijdens de Tweede Wereldoorlog. In dat boek geeft hij ijzige voorbeelden van men-

sen die stierven zodra ze de hoop hadden opgegeven. Tussen Kerst en Oud en Nieuw was er een piek in het sterftecijfer, zonder een duidelijke aanwijsbare reden. Frankl oppert in zijn boek de mogelijkheid dat veel mensen hadden gehoopt met Kerst thuis te zijn. Toen dat niet gebeurde, gaven veel mensen de hoop op en bezweken ze.

Ook in de berg aan literatuur over motivatie komt steeds naar voren dat het hebben van een doel van wezenlijk belang is voor wilskracht en motivatie. In het boek *Drive* van Dan Pinker wordt uiteengezet welke elementen ervoor zorgen dat mensen iets bereiken. Ten eerste is het van belang dat iemand autonoom is en het idee heeft voldoende in staat te zijn eigen keuzes te maken. Het tweede element is het verlangen om steeds beter te worden. En het laatste ingrediënt dat mensen motiveert, is het hebben van een duidelijk doel, een doel dat verder strekt dan hun eigen leven. Bij de meest gemotiveerde mensen - die bovendien ook het meest productief en tevreden zijn - zijn alle drie deze aspecten aanwezig, aldus Pinker. Het doel voor Corine met haar werk is helder en simpel: persoonlijk geluk. “Niets spiritueels of een mooi sociaal doel. Mijn doel is het leven zo maakbaar mogelijk te houden. Invloed hebben, geen baas, vrijheid.”

### Wilskracht loont

Soms is het op het professionele vlak helder waar je het allemaal voor doet, maar doen zich in je persoonlijke leven situaties voor waarin het opeens heel moeilijk blijkt om standvastig en wilskrachtig te zijn. Zo kan iets kleins als het niet opnemen van je telefoon wanneer je ex belt, ongelooflijk moeilijk zijn. Dat merkte Rachel (33) nadat ze het had uitgemaakt met haar vriend. Het was een moeizame relatie en na de zoveelste

lijmpoging wist ze: nu is het klaar. Een lastige en zware beslissing. Maar het moeilijkste was om niet meer te zwichten voor zijn goedmaakpogingen. Hij beloofde beterschap. “Ik heb weleens gelezen dat dezelfde gedeelten in de hersenen zijn betrokken bij het afkicken van een relatie als bij het afkicken van drugs. Zo voelde het soms ook echt. Ik moest al mijn kracht inzetten om niet op zijn avances in te gaan.”

Het enige wat volgens Rachel echt hielp was het zoeken van afleiding. Uitgaan met vrienden, sporten, hard werken, zolang ze bezig was lukte het haar om niet toe te geven aan het verlangen zijn stem te horen.

Het zoeken van afleiding was ook wat kleuters in het beroemde marshmallow-experiment hielp om niet aan een verleiding toe te geven. In dit experiment bleek dat de kleuters die zich een kwartier konden bedwingen met een marshmallow voor hun neus, vanwege de belofte dat ze er daarna twee zouden krijgen, later succesvollere volwassenen werden dan de kleuters die het snoep niet konden laten liggen. De succesvolle kleuters leidden zichzelf af door niet naar het snoepgoed voor hun neus te kijken.

Het mooie is dat uit onderzoek blijkt dat wanneer je op een gebied meer wilskracht kunt uitoefenen, het effect zich uitbreidt naar andere gebieden. Dat betekent dat als Rachel zich een nieuw sportschema eigen maakt, ze de telefoontjes van haar ex-vriend gemakkelijker kan negeren. Niet alleen omdat ze is afgeleid, maar ook omdat ze heeft ontdekt dat ze sterker is dan ze dacht. Wanneer haar dan ook nog eens helder voor ogen staat wat haar doel is - gelukkig worden met een aardige man bijvoorbeeld - dan heeft ze al het gereedschap in huis om haar ex met succes te negeren. ■



### Is willen kunnen?

“Nee, de wil is er vaak maar er zijn ook saboteurs in ons: perfectionisme, te veel tegelijk en te snel willen, frustratie-intolerantie, faalangst. De kunst is om met deze saboteurs om te leren gaan en ze te leren verduren. Dat is wat anders dan wachten tot ze weg gaan.”

### Welke vaardigheden zijn essentieel om vol te houden?

“Discipline. Dat betekent dat je de discipel bent van je eigen waarden. Reflecteer op wat jij werkelijk belangrijk vindt en wie jij wilt zijn. Een roker of een gezond persoon, bijvoorbeeld. Stel jezelf vragen: wat is een roker voor jou? Stoer, gezellig, rebels? Echt willen volhouden gaat verder dan even op je kiezen bijten. Je moet je motivatie goed en eerlijk onderzoeken alvorens je probeert iets te veranderen.”

### Wat zijn de valkuilen?

“Strategieën die mensen inzetten om op te kunnen geven. Een paar voorbeelden. Slachtofferschap: ‘Het lukt mij toch niet, dit overkomt mij.’ Zelfspot: lachen om jezelf of jezelf belachelijk maken. Daarmee geef je jezelf de boodschap dat je er niet toe doet. Het voordeel is dat het je ontslaat om te werken en de pijn te verduren die soms hoort bij het bereiken van je doel. Een andere strategie is zelfkritiek: ‘Ik vind mezelf zo’n stom mens dus straf ik mezelf door mezelf geen gezonde keuzes te gunnen.’

### Hoe kun je ervoor zorgen dat je motivatie op peil blijft?

“Door tijd en energie in jezelf te investeren. Denk niet dat je vanzelf iets bereikt als je maar hard genoeg wilt. Ook als het een tijd goed gaat, moet je aandacht blijven besteden aan je doel. Neem elke dag de tijd om een logboek bij te houden om jezelf een positieve boodschap te geven. Tip: koop het boekje *One line a day*. Dit is een dagboekje waarin je vijf jaar lang één zin per dag opschrijft. Kan een grap zijn, een sigaret die je liet liggen, een mijlpaal in je bedrijf. Het helpt je elke dag bewust te beleven.”

### Mensen kunnen vaak meer dan ze denken. Hoe haal je het beste uit jezelf?

“Durf te falen. In Italië schijnt het bijvoorbeeld cool te zijn om een paar keer failliet te zijn geweest. Dit betekent dat je onderneemt, risico’s durft te nemen en lef hebt. Vraag feedback aan je omgeving: wat is mijn onbenutte talent, wat zou ik eens (meer) moeten doen? Bel hiervoor drie mensen: vriend, collega, kennis. Maar een plan en definieer vier mijlpalen, maak het proces een doel op zich zodat je geniet van het leren. Besef alleen dat het niet gemakkelijk is: je bewust worden wat je nog niet onder de knie hebt is nu eenmaal niet altijd leuk. Maar daar kun je best tegen!”

Meer informatie over Titia Roovers: [www.sterctrainingencoaching.nl](http://www.sterctrainingencoaching.nl)