



**Oefening: Omgeving, help mij!**

*Doel: inzicht geven in de manier waarop de omgeving ons gedrag beïnvloedt.*

We maken het onszelf vaak onnodig moeilijk. Zonder dat we het in de gaten hebben, zijn er dingen in onze omgeving die er mede voor zorgen dat we blijven vermijden. Want stel dat je meer wilt bewegen, hoe kan dat dan als je een kapotte fiets in de schuur hebt staan? Je kunt jezelf geweldig en heel simpel helpen, door je omgeving anders in te richten. Een aantal speelse voorbeelden:

- Als je meer wilt lezen, kun je zorgen dat er standaard een boek op tafel ligt.
- Als je meer wilt sporten, zorg je dat je fiets gemaakt wordt en zet je deze pontificaal voor het raam waar je met je luie stoel op uitkijkt.
- Als je thuis serieus werk te doen hebt, draag dan thuis je werkkleding! Je zult dan veel sneller geneigd zijn om serieus gedrag te gaan vertonen. Daarnaast is uitgezakt voor de bank tv kijken in pak haast onmogelijk.
- De ijskast uitruimen en alle snacks weggooien, een gezonde omgeving creëren dus.
- Je telefoon elk uur een piepje laten geven, waarna je even heel mindful voelt hoe je op de stoel zit.
- Een sleutelhanger met de naam van je verstand meedragen.
- Klassieke muziek opzetten, wierook en/of kaarsjes aansteken, telefoons en televisies uitzetten.

Heb je zelf enig idee wat je zou kunnen doen met je omgeving? Kijk nog eens naar je waarden en wat je allemaal wilt bereiken. Hoe zou je omgeving daarbij kunnen helpen? Wees creatief en bedenk wat je in je omgeving zou kunnen veranderen, waardoor het makkelijker wordt om de dingen te doen die op je waardenlijst staan. Je zou bijvoorbeeld je kast kunnen vullen met gezond eten, een fijne leeslamp kunnen kopen, of een bureaustoel waarin je prettig kunt werken. Kun je iets bedenken?

Waarde / Doel	Wat mij zou kunnen helpen

Wat ga je concreet doen?

---

---



We hebben vaak een omgeving gecreëerd die ons oude gedrag in stand houdt. Hierdoor wordt het moeilijker om nieuw gedrag door te voeren. Wat zijn dingen die je tegenhouden om bijvoorbeeld te gaan sporten? Hoe onmogelijk is het om te werken als je telefoon de hele tijd piept of je komt kijken? Probeer eens te onderzoeken of er dingen zijn in je omgeving die je verleiden om de dingen te doen die je niet meer wilt doen. De aanwezigheid van drank of vet eten in huis kan bijvoorbeeld een onnodige verleiding geven. Kun je dingen noemen die jou in de weg zitten van je waarden?’

Waarde / Doel	Wat mij in de weg zit

Wat zou je hieraan kunnen doen?

---

---

Deze belangrijke oefening kan op den duur zorgen voor een omgeving die waarden ondersteunt. Hierdoor neemt de kans dat iemand waardengericht gedrag vertoont toe, en neemt vooral ook de kans op terugval af. Het probleem van veel therapeutische technieken is dat ze onvoldoende rekening houden met de context, die uiteindelijk het gedrag mede in stand houdt. Het veranderen van de omgeving is dus bijna net zo belangrijk als het veranderen van het gedrag zelf.

Het kan waardevol zijn om uit je comfortzone te stappen door een spannende uitdaging aan te gaan. Dit geeft je de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen. De volgende oefening kan je cliënt motiveren om echt iets groots te ondernemen.