



zachtmoedig leven

Kaizen

Je hersenen zijn geprogrammeerd om zich tegen verandering te verzetten
Kaizen neemt de weerstand tegen verandering weg

Veranderingen...we hebben er allemaal dagelijks en onvermijdelijk mee te maken. Soms kies je zelf veranderingen en soms maken de omstandigheden veranderingen noodzakelijk.

Als je iets wil veranderen of je ergens toe moet leren verhouden dan zijn er twee strategieën om dit te doen: Vernieuwing en Kaizen.

1. Vernieuwing

De strategie van vernieuwing is een ingrijpend en drastisch proces dat erop is gericht dat je verandering in zo korte mogelijke tijd plaatsvindt.

Voorbeelden van vernieuwing:

- Je volgt een dieet waarbij je al je lievelingseten moet afzweren.
- Je stopt van het ene op het andere moment met je verslaving.
- Je voert grote bezuinigingen door om van een persoonlijke schuld af te komen.
- Je stort jezelf in een riskant sociaal leven om van je verlegenheid af te komen.

Grote kans dat je deze methode wel kent. Denk bijvoorbeeld aan die keren dat je een goed voornemen had op 1 januari en stopte met alcohol of je nam je voor om 3 keer per week naar de sportschool te gaan of.....

En natuurlijk kan het goed gaan om abrupt een verandering aan te brengen.

Superfijn als het goed gaat.

Maar misschien herken je die keren dat je weer terug bent gevallen in een oude gewoonte? Het ontmoedigende en demotiverende gevoel dat veroorzaakt kan worden door deze cold turkey-methode? De mogelijke zelfkritiek die het gevolg is als het (weer) niet gelukt is?

Ik werk met een tweede methode voor verandering. Deze methode heet Kaizen.

Kaizen: kleine stappen, grote sprongen



zachtmoedig leven

2. Kaizen

Kaizen leert je om kleine, makkelijke stappen te zetten om een verandering te realiseren. Onze hersenen zeggen namelijk:

Veranderingen zijn eng

De hersenen zijn zo ontworpen dat elke nieuwe uitdaging of verlangen een zekere angst oproept. Of de uitdaging nu een andere baan is of nieuwe mensen ontmoeten, de amygdala (een hersengebied) zet bepaalde delen van het lichaam op scherp en onze toegang tot de cortex, het denkgedeelte in de hersenen, wordt beperkt en soms zelfs afgesloten.

Misschien ben je je bewust dat elke verandering angst oproept, misschien niet. Pogingen om doelen te bereiken op een drastische manier, mislukken vaak, omdat de angst hierdoor **toeneemt**. Wanneer angst de kop opsteekt, kan deze creativiteit, en juist succesvol veranderen belemmeren.

De kleine stappen van Kaizen zorgen ervoor dat de hersenen aanzienlijk minder op angst reageren en zich meer richten op rationeel denken, spel en creativiteit.

Bovendien bouwen ze vertrouwen op door de positieve resultaten van de kleine stappen die je met Kaizen zet.

In het kort:

Belangrijk doel → angst → toegang tot de cortex beperkt → mislukking

of met Kaizen:

Belangrijk doel in kleine stappen → angst omgeleid → volledige toegang tot de cortex
→ succes

Persoonlijke crisis

Als we geconfronteerd worden met een persoonlijke crisis, biedt de Kaizen-strategie troost en praktische hulp bij het oplossen van kleine problemen. Als we bij een rechtszaak betrokken zijn, ziek worden, ons bedrijf last heeft van de slechte economie of onze partner ons verlaat, kunnen we onze omstandigheden niet zomaar ten goede keren met één korte en krachtige vernieuwing. In dit soort crises zijn kleine stappen de enig juiste. Als ons leven veel stress kent en we voelen dat we de controle kwijt zijn of pijn lijden, moeten we kleine problemen binnen de 'grote ramp'



zachtmoedig leven

opsporen en misschien enkele of alle Kaizen-technieken proberen om langzaam tot een oplossing te komen. Maar als we blind zijn voor de kleine, handelbare problemen, komen we zeer waarschijnlijk in een zee van wanhoop terecht.

De werkwijze van Kaizen

Kleine stappen nemen is een belangrijke werkwijze in Kaizen maar niet de enige:

- Het uitvoeren van simpele acties die succes garanderen.
- Het stellen van eenvoudige vragen aan jezelf helpt om angst te verdrijven en creativiteit aan te moedigen. Laat je hersenen rustig een tijdje op een eenvoudige vraag kauwen. Dit helpt je om tot een creatieve oplossing te komen.
- Gedachtenverbeelding: stel jezelf in gedachten voor dat je WEL die nieuwe vaardigheid of gewoonte bereikt hebt.
- Het oplossen van kleine problemen: leer problemen herkennen als ze nog klein zijn en makkelijk oplosbaar. Zelfs wanneer je geconfronteerd wordt met een overweldigende crisis.
- Geef jezelf of anderen kleine beloningen. Deze beloning moet bij de persoon of het doel passen en mag niets of niet veel kosten. Kleine beloningen zijn de perfecte aanmoediging en stimuleren de innerlijke motivatie die nodig is voor blijvende verandering.
- Leer kleine momenten te waarderen.

Wil je meer weten over kaizen, bel of app gerust.
Je kunt ook eens kijken naar het volgende boek:

