

Hoe werkt je brein?

Denken kost veel energie. Daarom doe je de dingen meestal zoals je die meestal doet. Dat voelt prettig en het bespaart je brein een heleboel werk. Soms zit een gewoonte je in de weg. Door bewust een nieuwe gewoonte aan te leren, kun je je gedrag veranderen.

Onbewuste gewoonten

Als je elke ochtend en elke avond je tandenpoetst, voer je steeds dezelfde handelingen in dezelfde volgorde uit: tandpasta op de borstel, tandenpoetsen, mond spoelen met water, tandenborstel afspoelen en wegleggen. Waarschijnlijk doe je dit al zo lang dat je daar niet meer bewust over na hoeft te denken. Onbewust poets je onder, boven, binnenkant, buitenkant. Je brein herkent de situatie en activeert de gewoonte tanden schoonmaken. Ondertussen kun je ook nog muziek luisteren, iets lezen of nadenken over je plannen voor de komende dag.

💡 Meer dan 90% van wat je doet, doe je onbewust. Zo verwerk je 11 miljoen prikkels per seconde. Wow!

Gewoontemagazijn

Een gewoonte ontstaat door herhaling. Hoe vaker je iets herhaalt, hoe sterker het gewoontepadje wordt. Een gewoonte wordt opgeslagen in het gewoontemagazijn. Gewoonten kunnen gaan over wat je doet, maar ook over wat je denkt. Als je bijvoorbeeld elke dag terugkijkt op wat

er is gebeurd en wat je ervan hebt geleerd, leer je van je ervaringen. Gewoonten hebben verschillende voordelen.

Een gewoonte voelt vertrouwd en prettig. Het kost weinig energie, omdat je er niet meer over na hoeft te denken. Je kunt je gewoonte snel uitvoeren, zo bespaar je tijd en energie voor dingen die je belangrijk vindt. Meestal ben je er zo goed in geworden, dat je geen fouten meer maakt. Super efficiënt!

💡 Een nieuwe gewoonte aanleren kost tussen de 18 en 66 dagen, afhankelijk van de complexiteit van de gewoonte en jouw motivatie. Geduld en doorzettingsvermogen gevraagd!

gewoontemagazijn
#automatische-modus #emoties

instinct #overleven
#eigenbelang

onderzoeksruimte
#aandachtsmodus #denken

mentale energie

Onderzoeksruimte

Sommige gewoonten zijn niet goed voor je, bijvoorbeeld iets wat slecht is voor je gezondheid, gewoonten die je tegenhouden om iets nieuws te doen of gewoonten die zorgen voor verspilling van tijd en energie. Je kunt bestaande gewoontepadjes veranderen door er bewust over na te denken. Doe of denk je iets anders dan anders, dan gebeurt dat in de onderzoeksruimte. In de wetenschap wordt

de onderzoeksruimte prefrontale cortex genoemd. Daar denk

je bewust na over je gedrag en reacties.

Als je nieuwe of andere gedachten of gedragingen vaker herhaalt, ontstaat er een nieuw paadje. Een oud paadje vervaagt langzaam en het nieuwe paadje komt in het gewoontemagazijn.

💡 Denken in de onderzoeksruimte gaat langzaam en is inefficiënt. Als je denkt dat je iets kunt bereiken met nadenken, dan houd je er wel van!

💡 Als je boos, blij, verliefd of verdrietig bent, is het moeilijker om de onderzoeksruimte te gebruiken. Al je energie gaat dan even naar je emotie. Balen!

MAM, IK HEB VANDAAG GELEERD HOE IK IN HET ENGELS 'DANK U WEL' KAN ZEGGEN!

DAT IS GOED, WANT TOT NU TOE KON JE DAT NOG NIET IN HET NEDERLANDS...

Gewoontepadjes veranderen

Iets anders doen of denken voelt in het begin niet prettig en onwennig. Het kost veel mentale energie. Het is makkelijker om te zeggen: 'Zo ben ik nu eenmaal...'. Toch kan iedereen veranderen. Je kunt jezelf ontwikkelen als je weet wat je wilt veranderen en waarom dat belangrijk voor je is. Weet je wanneer, waar of waardoor de gewoonte wordt geactiveerd? Zorg dat je voorbereid bent en bedenk wat je in plaats van je gewoonte wilt doen. Pas elke keer bewust het gewenste gedrag toe en wees trots op jezelf als het lukt! Een nieuw gewoontepadje is gemaakt.

💡 Je zorgt voor genoeg mentale energie door goed te slapen en gezond te eten en te drinken.

💡 Een gewoontepadje veranderen is best moeilijk. Voor je het weet, verval je in je oude gewoonte. Volhouden dus!

on-der-zoeks-ruim-te

Het gebied in je brein waarmee je denkt en emoties voelt. Hier neem je beslissingen, maak je plannen, reageer je op anderen en onderdruk je opwellingen.



Fantaseer over het gewoontemagazijn van goochelaar. Wat ligt er op de plank? Teken het magazijn.



Fantaseer over een hardnekkige gewoonte die iemand steeds in een onhandige situatie brengt. Hoe lost dit gewoontedier het op? Schrijf het verhaal.



Welke gewoonte zou je willen veranderen? Bedenk waar, wanneer en waarom deze gewoonte wordt geactiveerd en wat je op dat moment beter kunt doen.



Maak een mindmap van jouw gewenste en ongewenste gewoonten. Wat valt je op?

Welke gewoonte wil je graag afleren? Hoe ga je dat doen? Schrijf jezelf een brief vanuit de toekomst. Hoe is het je gelukt? Wat heeft het opgeleverd?



Je denkt graag over problemen die je denkt op te kunnen lossen. Maak een puzzel voor iemand in je groep, waarvan je denkt dat deze jouw puzzel graag oplost.



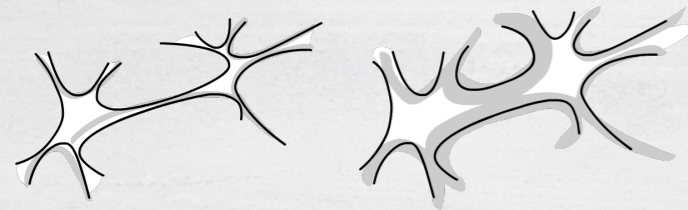
Breineffecten

Hoe je brein werkt, zit soms in de weg. Wat prettig, bekend of goed voelt, is niet altijd wat bij de omstandigheden of je overtuigen past. Ontdek wat het gewoonte-effect, het gelijkenis-effect en het omstanders-effect is en hoe je bewust anders kunt denken en doen.

Gewoonte-effect

Hoe vaker je iets denkt of doet, hoe makkelijker het gaat en hoe vertrouwder het voelt.

Ergens niet meer over nadenken heeft ook een gevaarlijke kant: je denkt er niet meer over na. Huh? Dat is toch precies de bedoeling van gewoonten? Dat klopt. Maar dat heeft een keerzijde. Als omstandigheden of overtuigingen veranderen reageer je onbewust volgens je gewoonte omdat dat goed voelt. Zo kan een gewoonte als nagelbijten goed voelen, terwijl het niet goed voor je is. Of het voelt vertrouwd om negatief te reageren, terwijl je dat niet wilt.



Tegengaan

De eerste stap om dit effect tegen te gaan is kritisch zijn op jezelf. Vraag jezelf: 'Waarom doe of denk ik dit? Hoe zou ik hier ook over kunnen denken?' Als je je bewust bent van een ongewenste gewoonte dan kun je deze veranderen.

🔦 Bij heftige emoties reageer je automatisch. Je doet wat je meestal doet. Niet altijd de beste reactie! Het helpt als je jezelf dan wat rust gunt, bijvoorbeeld tot tien tellen.

Gelijkenis-effect

Hoe meer iemand op jou lijkt, hoe vertrouwder en veiliger het voelt.

Mensen trekken graag op met mensen die op hen lijken. Hoe meer overeenkomsten je met iemand hebt, hoe beter het klikt. Die overeenkomsten kunnen heel verschillend zijn. Je voelt je bijvoorbeeld sneller thuis bij iemand met dezelfde huidskleur, dezelfde leeftijd, hetzelfde opleidingsniveau, dezelfde sport of hobby of bij iemand met dezelfde politieke of geloofsovertuiging.

Tegengaan

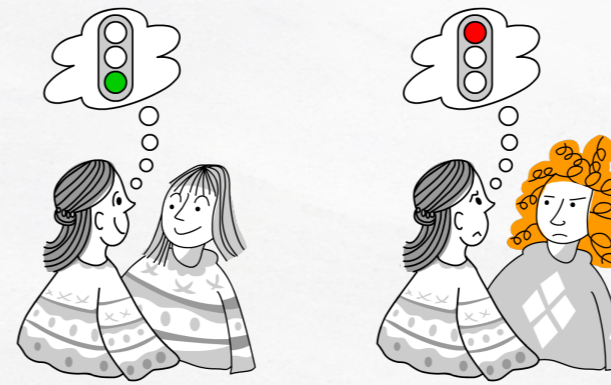
De eerste stap om dit effect tegen te gaan, is bewust gaan praten met mensen die 'anders' zijn. Als je met elkaar in gesprek gaat, ontdek je

om·stan·der

iemand uit een groep die ergens omheen staat, toeschouwer

ge·lij·ke·nis

op elkaar lijken, overeenkomsten hebben



welke overeenkomsten jullie wel hebben. Ook als je het niet eens bent, kun je een goed gesprek hebben en van elkaar leren. Zo kan een andere manier van denken je toch nieuwe inzichten geven. Andere perspectieven zijn vaak verrijkend!

🔦 Als je een ander beter leert kennen, krijg je daar meer begrip voor. Met respect en echte interesse kom je samen verder!

Omstanders-effect

Als je bij een groep hoort, voel je je minder verantwoordelijk om iemand te helpen.

Dit heet het omstanderseffect, omdat het bij



bijvoorbeeld geweld in een drukke straat heel duidelijk is. Hoe groter de groep omstanders, hoe minder verantwoordelijk mensen zich voelen om het slachtoffer te helpen. De meeste mensen denken dat een andere omstander beter kan helpen. Ook zijn mensen vaak bang om gek

gevonden te worden. Daarom let iedereen op elkaar. Als niemand wat doet, zal er wel niks ergs aan de hand zijn...

Tegengaan

De eerste stap om dit effect tegen te gaan, is je voornemen hoe jij wilt reageren. Als je in een situatie het omstanders-effect herkent, kun je je verantwoordelijkheid nemen en in actie komen. Vind je het spannend? Neem je dan voor om degenen die naast je staan aan te spreken om samen met hen te helpen.

🔦 Het blijkt dat als iemand hulp aanbiedt, anderen meteen mee gaan helpen.

🔦 In het Engels heet het omstanderseffect 'bystander bias'.

Insluiting

De optelsom van de breineffecten kan leiden tot uitsluiting. Dat werkt zo: als je vaak denkt wat je al dacht en geen kritische vragen bij je eigen gedachten stelt, en als je je onbewust vooral veilig voelt bij mensen die op jou lijken, en als je geen verantwoordelijkheid voelt voor het gedrag van jouw groep, dan is uitsluiting een logisch gevolg. Wil jij werken aan insluiting? Zorg dat je je bewust bent van de breineffecten. Als je je daar bewust van bent en af en toe actie onderneemt, kun je juist zorgen voor insluiting. Als je het goede voorbeeld geeft, blijf je niet lang alleen: anderen gaan meteen helpen. Wees een influencer!

🔦 Insluiting zorgt voor positieve emoties en draagt bij aan het zelfvertrouwen.

Ga deze week in gesprek met iemand, waarmee je geen overeenkomst denkt te hebben. Toon respect en echte interesse. Wat ontdek je?



Schrijf als journalist en ooggetuige een krantenartikel over hulp bij een gebeurtenis met veel omstanders. Wat viel je op? Wat was je eigen ervaring?



Kies het breineffect dat jou het meest raakt. Hoe kun je anderen over dit effect vertellen en aanzetten tot verandering? Teken, schrijf, vlog of zing erover.



Op welke breineffecten speelt propaganda in? Bespreek met elkaar hoe je dat kunt herkennen en wat je kunt doen om het tegen te gaan.



Fantaseer over een ideale wereld zonder de negatieve gevolgen van breineffecten. Teken dat of schrijf erover.



Maak een schilderij, tekening of fotocollage over insluiting zonder het woord insluiting erbij te gebruiken. Daar word je toch blij van :-)

