

Thema 2

HANDELEN VANUIT HET
LEEFPLEZIER-PRINCIPE

Module

***Leren* kijken, denken en doen vanuit het
Leefplezier principe**

- 1 Leren.
- 2 Leren is uit je comfortzone stappen.
- 3 De stretch zone: voor leren moet je rekken.
- 4 Leren en presteren.

Inleiding

Leefplezier centraal stellen bij afhankelijke mensen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dit geldt met name voor zorg- en hulpverleners die opgeleid zijn en werken in een organisatie waar zorg- en behandelplannen vooral gebaseerd zijn op ziekte en functiestoornissen. Hier staat het kijken en denken vanuit standaarden en protocollen voorop. Werken vanuit het Leefplezier principe, dat wil zeggen Leefplezier als uitgangspunt nemen, is niet strijdig met de professionele beroepsuitoefening. Het vraagt wel anders kijken, anders denken en anders doen. Het goede nieuws is dat je dit kan leren. Meer over leren vind je in thema 1 module 2 'Hoe maak je Leefplezier'. [Klik hier](#)

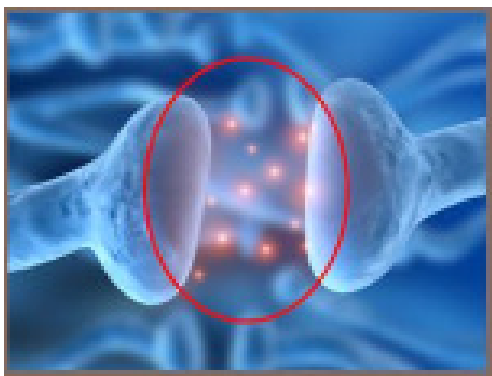
1 Leren.

Verdieping

¹Gewoontes ontstaan doordat je hersenen bestaande paden gemakkelijker bewandelen dan zij nieuwe paden kunnen aanleggen. Dit klinkt misschien wat ingewikkeld, maar je brein is geprogrammeerd om verbindingen te leggen. Wanneer er zo'n verbinding is gelegd, gaat het je hersenen gemakkelijker af. Hierdoor ontstaan gewoontes.



Afwijken van bestaande gewoontes is niet makkelijk. Je hersenen opereren graag op de rails, dit gaat snel en gemakkelijk zonder al te veel moeite. Van de rails afwijken kost moeite, totdat er een nieuwe rails is gelegd. Zie het filmpje: ²[Hoe leren je hersenen?](#)



Zonder er al teveel bij na te denken heb je vast een eigen ochtend ritueel ontwikkeld. Wat doe jij nadat je uit bed bent gestapt? Je hele leven bestaat uit dit soort gewoontes. Wanneer iemand bijvoorbeeld iets zegt of doet reageer je vaak op dezelfde manier zoals je altijd doet. Dit is namelijk jouw gewoonte. Als iemand jou bijvoorbeeld wat vraagt of je iets wilt doen en jou gewoonte is daar positief op te reageren doe je ook meestal.

Gewoontes nestelen zich al vanaf jongs af aan in de hersenen. Wanneer jij als kind gewend bent om aandacht te krijgen wanneer je vervelend bent, kan dit wanneer je ouder bent ook invloed gaan hebben. Wanneer je dan aandacht wilt hebben ga je dus ook weer vervelend doen. Sommige gewoontes zijn handig, andere kunnen je in de weg zitten. Wanneer je leert gewoontes te veranderen en nieuwe (betere) gewoontes eigen te maken, heeft dat een gunstige invloed op je Leefplezier.

Aanleren is beter dan afleren

Aangeleerde gewoontes zijn hardnekkig. Het is dan ook beter om nieuwe gewoontes aan te leren, dan te proberen een bestaande gewoonte af te leren. Je moet er dus iets anders voor in de plaats gaan doen. Volgens verschillende onderzoeken duurt het ongeveer vier tot zes weken om een nieuwe gewoonte aan te leren. Het ligt er natuurlijk ook aan hoe vaak een gewoonte verschijnt. Dagelijkse gewoontes zijn gemakkelijker te veranderen dan gewoontes die minder vaak voorkomen. Begin klein en breid het langzaam uit.

Wanneer je voor jezelf bepaald welke gewoontes je wilt veranderen, bedenk dan eerst je nieuwe (betere) gewoonte.

Probeer eerst alleen een nieuwe (goede) gewoonte toe te voegen in je leven.

Dit kan zijn bijvoorbeeld elke ochtend ontbijten als je dat eerder niet deed. Of "ja" zeggen tegen een voorstel van je partner, of tegen een voorstel iemand die afhankelijk is van jouw zorg, als je eerder meestal "nee" zei.

Na ongeveer vier tot zes weken zal je merken dat je dit niet meer bewust toepas maar dat het automatisch al gebeurt.

¹ Bron: <http://www.awesomelife.nl/persoonlijke-ontwikkeling/nlp/slechte-gewoontes-afleren-goede-gewoontes-aanleren/>

² Janneke Stielstra, 2014. Andere suggesties: [Te leren lessen](#) en [Breinsong](#)

Probeer bijvoorbeeld een het volgende:

- Doe je armen over elkaar zoals je gewend bent.
- Laat je armen nu langs je lichaam hangen
- Doe nogmaals je armen over elkaar zoals je gewend bent
- Laat je armen opnieuw langs je lichaam hangen
- Doe nu je armen 'ANDERSOM' over elkaar



Voelt dit vreemd? Ongemakkelijk? Stijfjes? Onhandig? Niet natuurlijk? Niet als vanzelf? Moet je erbij nadenken? Dan ben je bezig met iets nieuws te leren.

De Leerkuil

Zo voelt het als je aan het leren bent

Leren deze kant op

Ik snap het niet

Het is te moeilijk

Ik ben hier slecht in

Ik stop ermee

Gelukkig heb ik niet opgegeven

Hé, het gaat steeds beter

Misschien kan iemand me helpen

Ik probeer het nog een keer

Als je over de kuil kunt springen, ben je waarschijnlijk niet aan het leren

Gebruik je kwaliteiten en talenten

Geloof dat je altijd beter of slimmer kunt worden

Ben niet bang om fouten te maken

Heb het lef om uitdagingen aan te gaan

Onthoud dat leren stap voor stap gaat

Doe je best voor de dingen die je wilt bereiken

Geef niet op als het lastig wordt

Stel doelen en maak een goed plan

Vraag hulp als dat nodig is

TalentiLab
www.hettalentiab.nl
www.fixiegrowe.nl

2 Leren is uit je comfortzone stappen.

Verdieping

Comfortzone³

Je bevindt je in je comfortzone wanneer je doet wat je al kunt binnen een bekende context. In deze zone voel je je zelfverzekerd, gemakkelijk, rustig en leer je weinig nieuws. De comfortzone is vergelijkbaar met de reeds aangelegde rails, die je dag in dag uit gebruikt. Of met een hamsterwiel.



Stretchzone: de groei en rekzone waarin het leren plaatsvindt.

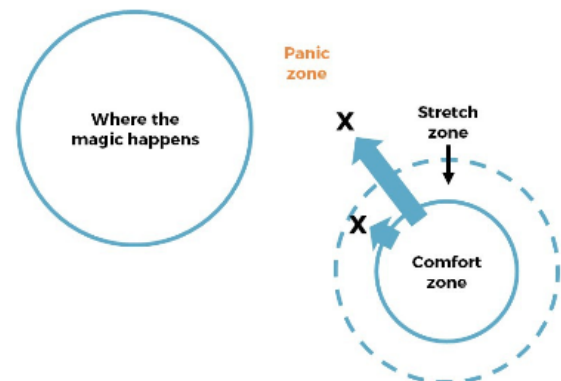
Wanneer we onze grenzen verleggen, bevinden we ons in de stretchzone. We gaan iets doen wat we nog niet eerder gedaan hebben, of we doen een bekende taak in een nieuwe context. In deze zone ervaren we lichte stress, maar we ervaren dit meestal als prettig. In de stretchzone leren we nieuwe kennis en vaardigheden. Dit is te vergelijken met het aanleggen en gaan gebruiken van een nieuwe rails. Hoe vaker je die route gebruikt, hoe vertrouwder die wordt. Iedere stap in de stretchzone vergroot onze comfortzone.

Panic zone of: juist de zone waar de wonderen gebeuren?

Er zijn opvattingen dat je in de panic zone komt wanneer je iets moet doen wat te ver bij het bekende vandaan ligt. Je zelfvertrouwen daalt dan, de stress is dusdanig hoog dat het je belemmert om iets nieuws te leren.



Maar... er zijn ook opvattingen die dat tegenspreken. Die zeggen juist: "Dat wat het verst van je af staat, geeft in potentie de meeste groei." Waar de een nog niet aan toe is, kan voor de ander juist de uitdaging liggen. Die mensen vinden het uitstekend om de stretchzone verder op te rekken. Wie weet kom je dan daar 'waar de wonderen gebeuren', 'where the magic happens'.



3 Bron: <http://www.persoonlijke-leerstijl.com/comfortzone.html>

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Denk eens na over⁴:

Wanneer bevind jij je in elk van de drie zones?

Een voorbeeld van wanneer ik in mijn comfort zone zit

.....

.....

Wil je dit?

.....

.....

.....

Welke invloed heb jij om dit te veranderen?

.....

.....

.....

Een voorbeeld van wanneer ik in mijn stretch / groei/ leer zone zit

.....

.....

Wil je dit?

.....

.....

.....

Welke invloed heb jij om dit te veranderen?

.....

.....

.....

Een voorbeeld van wanneer ik in mijn paniczone zit

.....

.....

Wil je dit?

.....

.....

.....

Welke invloed heb jij om dit te veranderen?

.....

.....

.....

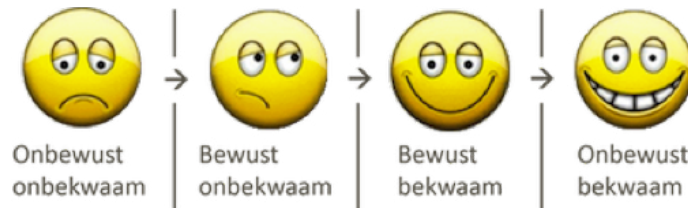
3

De stretchzone: voor leren moet je rekken.

Verdieping

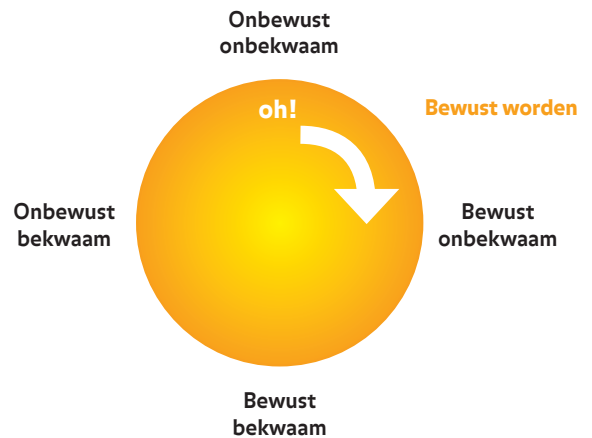
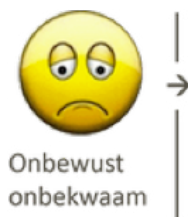
Je kan leren vergelijken met groeien. En dat is soms letterlijk en figuurlijk een pijnlijk proces. Denk maar aan groeipijn die de kop opsteekt bij een fysieke groeisput. Maar groeipijn komt niet alleen voor op lichamelijk gebied. Ook op het emotionele vlak, in je geestelijke vermogen en vanuit zingevend oogpunt kan je groeisputten maken die flink schuren. Wat in zo'n proces vaak helpt is ontdekken hoe het komt dat iets pijn doet, schuurt of vervelend voelt. Je kunt dat dan wat makkelijker accepteren.

En acceptatie van vervelende gevoelens kan het lijden enorm doen verminderen. In de basis ziet het groeiproces van een mens in zijn of haar persoonlijke ontwikkeling er altijd hetzelfde uit. Er zijn vier fasen die je doormaakt als je groeit. Van onbewust onbekwaam, naar bewust onbekwaam, naar bewust bekwaam en tot slot naar onbewust bekwaam.



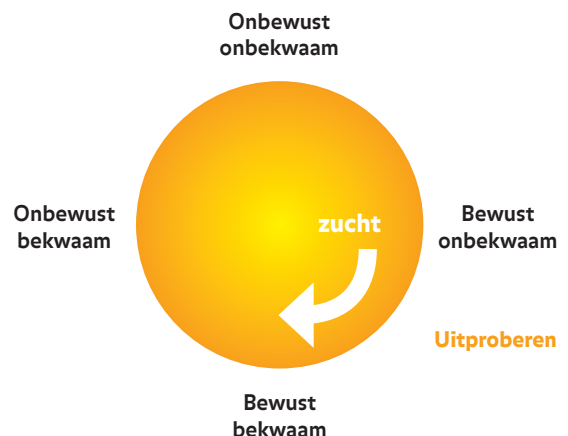
Onbewust onbekwaam ("Huh?")⁵

In de fase van onbewust onbekwaam heb je niet door dat je huidige strategieën niet werken. Je bent ineffectief in iets maar beseft je dat niet eens. "Wat niet weet wat niet deert" gaat hier niet op: hoe handig is het dat je wél weet hoe je efficiënter kan worden.



Bewust onbekwaam (#\$%&!)

Het is goed om in te zien dat je niet effectief bezig bent. Maar het is ondertussen niet fijn om regelmatig zo met je eigen gedrag geconfronteerd te worden. Dit is de fase waarin je jezelf waarschijnlijk vaak hoort mopperen en zuchten: o#\$%&! ik kan dit niet. #\$%&!), zit ik er weer naast. #\$%&!), waarom verander ik niet?

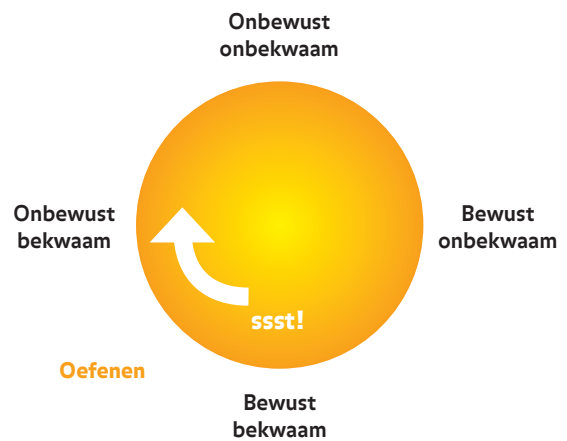


5 <http://marksvh.nl/2015/07/4-fases-die-maken-dat-groeien-pijn-doet-en-toch-goed-is/>

Bewust bekwaam ("Ssst!" Ik moet me concentreren))

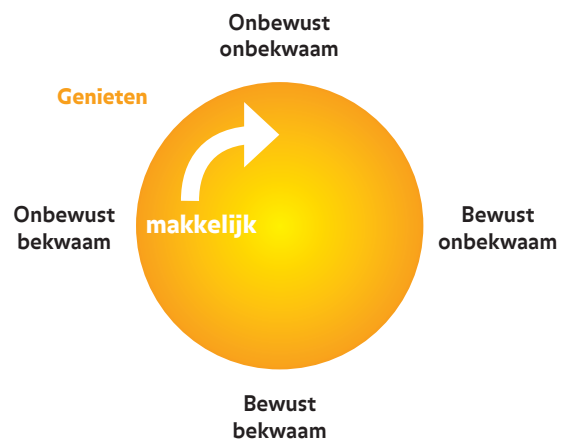
De stap naar deze fase is niet makkelijk omdat het vraagt om buiten je comfortzone te gaan. Je gaat de stretch of leerzone in. Dit is de zone waar je dingen uitprobeert. Dingen doen die je eerder nooit geprobeerd hebt. En de eerste keer iets nieuws doen is altijd spannend.

Het wordt makkelijker om te groeien in iets nieuws, als je het benoemt. Neem de ander of anderen mee in het nieuwe gedrag dat je wilt vertonen. Je kan alle hulp gebruiken, want deze fase is een periode van hard werken. En met steeds meer succes. In de stretchzone geldt: oefening baart kunst. En: fouten maken moet! Zie: [Fouten maken moet](#)
 Hard werken (het bewust proberen te zijn) om effectiever te handelen (het bekwaam zijn) vraagt dus meestal om aandacht en focus bij de taak die je probeert te leren of de groei die je probeert door te maken. Daarom is de meest tekenende uitspraak bij deze fase: Ssst! Ik moet me concentreren.



Onbewust bekwaam ("Wow...")

En na een periode van oefenen, oefenen en nog eens oefenen merk je dat je niet eens meer bewust met dat nieuwe gedrag bezig bent. Het nieuwe pad is ingesleten, de nieuwe rails is gelegd, en je kan op inmiddels ontwikkeld automatische vertrouwen. Misschien voelt het al 'gewoon'. Maar je hebt iets heel moois bereikt: Je doet namelijk iets dat beter voor je werkt dan je oude gedrag. En dat zonder erover na te hoeven denken! Sta dus bij tijden stil bij waar je bent in je groeiproces. Ontdek wat je eigenlijk allemaal al geleerd en ontwikkeld hebt. Dat helpt je om te genieten van je doorgemaakte groei.



Verdieping

Wie durft er nog te falen?⁶ Prestaties zijn een belangrijke maat voor succes in onze maatschappij. Dit beïnvloedt ook hoe we omgaan met falen en onszelf doelen stellen.

Ben je in je doelen meer prestatie- of leerdoelgericht? Met prestatiedoelen wil je laten zien wat je kunt. Met leerdoelen wil je jezelf ontwikkelen.

En onderzoek⁷ heeft laten zien dat leerdoelen stellen effectiever is. Mensen die leerdoelen stellen hebben bijvoorbeeld meer vertrouwen in eigen kunnen, geven minder snel op bij tegenslagen en hebben meer plezier in wat ze doen. Meer hierover vind je thema 1 module 'Hoe maak je Leefplezier'. [Klik hier](#).
Zie het filmpje: [Beter presteren - Workshops - StudiePlaza, leren studeren](#)

Prestatiedoelen en leerdoelen.

Bij een prestatiedoel stelt iemand zich tot doel om een bepaald resultaat te behalen en is de waardering van anderen een belangrijke behoefte. Iemand wil dan graag een positief oordeel krijgen of een negatief oordeel vermijden.
Kenmerken van presteren zijn: laten zien wat je kunt, falen vermijden, beter doen dan anderen of in elk geval niet slechter.

Voorbeeld:

- Ik wil mijn diploma halen
- Ik wil mijn rijbewijs halen

Bij een effectief leerdoel stelt iemand zich tot doel om een competentie te ontwikkelen en is er vooral aandacht voor het proces dat daarbij nodig is. Fouten en obstakels worden gezien als een uitdaging en informatie om van te leren. Kenmerken van leerdoelen zijn: Jezelf verbeteren 'vonken', leren van fouten, uitdagingen aangaan.

Voorbeeld:

- Ik wil leren hoe ik 'kan vonken', 'het verschil kan maken' als mens en beroepsbeoefenaar.
Daarvoor heb ik nodig...
- Ik wil leren een zelfbewuste, zekere automobilist worden. Daarvoor heb ik nodig...

Zie het filmpje: [failure](#)



6 Bron: <http://studieplaza.studienet.ou.nl/workshops/tentamenstress#.VjgupMvbLIV>

7 Bron: Arjan van Dam, arbeid- en organisatiepsycholoog

**WAAROM BINNEN
JE COMFORTZONE
BLIJVEN
ALS DAARBUITEN
VEEL MEER
TE BELEVEN VALT**

Loesje

Hoewel leren een pijnlijk proces kan zijn, zijn er ook prettige leerervaringen. Deze spelen zich af in je stretchzone. Kijk nog eens terug naar de 'Overdenking: 'in welke zone?' Wat maakt een ervaring tot een prettige leerervaring voor jou?



Je mooiste leerervaringen.

Noem eens een situatie waarin je een prettige leerervaring hebt gehad en waar je met veel plezier aan terugdenkt. Bv: de leukste leraar, overwinning met de club, voor het eerst zelfstandig met de trein..

Denk eens door op die situatie: wat maakte die situatie tot een prettige leerervaring? Bv: wat gebeurde er? hoe voelde je je? wat deed jij of anderen?

Een voorbeeld van een prettige leerervaring voor mij is:

.....

.....

.....

.....

.....

Stel je eens voor dat je nog veel meer van die fijne leerervaringen meemaakt. ..

wat voor wensen heb jij dan voor hoe je vanaf nu gaat leren? Bv: ik mag fouten maken, ik ga hulp vragen, ik mag iets overdoen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De gedroomde toekomst.



Als er een wonder gebeurt, beleef ik het leren voortaan als:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Om dat wonder waar te maken, moet ik het volgende leren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....