



Betere beslissingen, met betere gewoontes

Erno Hannink



Inhoud

Inleiding	5
Dit maakt ons gelukkig	7
Ben ik een robot geworden?	9
Vast ritme en gewoontes geven vrijheid	12
– Verander je overleg voor beter resultaat	13
– Vast overlegritme	13
Gewoontes en betere beslissingen	15
– Ondernemen en gewoonten	16
– Bewuste keuzes voor nieuwe gewoontes	18
Teleurgesteld in mijn wilskracht	22
– Beslissingen, wilskracht en gewoontes	22
– Hoe verander ik deze slechte gewoonte?	23
Slechte gewoontes veranderen met weinig wilskracht	25
Hoe stop ik de grootste afleider iedere dag?	28
– Waarom is dit zo'n grote afleider?	28
– Wat doe ik om deze aandachtstrekker minder aandacht te geven?	29
– Verander de cues	29
– Verhoog de weerstand	30
– Vervang de gewoonte door een andere leuke activiteit	31
– Verander van omgeving	31
Gewoontes voor een beter leven	33
– Beter slapen	33
– Beter bewegen	34
– Ontspannen ondernemen	34

Gewoontes kosten zo weinig moeite	36
– Gewoon beginnen	36
– Mijn balansoefeningen	37
– Slechte gewoontes vervangen	37
– Dagelijks schrijven	38
– Beter slapen en meer lezen	38
Help je team door minder te werken	39
– Structureel minder aanwezig	40
Uitstelgedrag overwinnen	41
– Hoe herken je uitstelgedrag?	41
– Zo overwin ik uitstelgedrag	41
– Hoe verminder ik uitstelgedrag?	42
Twee vragen voor jou	44
– Vond je het waardevol?	44
Over de auteur	45
Over het bedrijf ErnoHannink	46
– 4B-evenement	46
Vragen	47

Inleiding

Komt dit je bekend voor?

Doordat je altijd bezig bent met je werk, schiet bewegen erbij in. Je weet dat bewegen belangrijk is voor je gezondheid en je gemoedstoestand. Je hebt de keuze gemaakt om vanaf deze week meer te bewegen. Een bewuste keuze voor deze nieuwe gewoonte. Je gaat wilskracht gebruiken om de verandering door te zetten. Je gaat het echt doen deze keer.

De eerste week ga je twee keer naar de sportschool, de tweede week ook, de derde week stond er al een afspraak op donderdagavond, dus die week ga je één keer. De week daarna weer twee keer, maar daarna heb je weer afspraken gepland op je sportavond, de volgende week moet je een opdracht voor een klant afronden. Na twee maanden realiseer je je dat je weer iedere avond bezig bent met je bedrijf en het doel om meer te bewegen opnieuw mislukt is.

De gewenste gewoonte hierboven, meer sporten, betekent voor jou misschien gezonder eten, minder snoepen, minder alcohol, meer aandacht voor je partner, meer tijd voor je kinderen. Je hebt al vaker besloten om dingen te veranderen in je leven. Je maakt een bewuste keuze, je vertrouwt op je wilskracht, maar telkens ontdek je na een paar maanden dat het niet gelukt is en ben je vooral teleurgesteld in je eigen wilskracht en in jezelf.

In mijn laatste baan werkte ik met een ondernemer die heel veel vaste gewoontes had. Als hij bijvoorbeeld weer zijn sinaasappel at tijdens de lunch, ergerde ik me aan zijn gewoontes. Altijd hetzelfde, twee boterhammen met kaas en een sinaasappel. Ik dacht: doe eens wat anders, kom eens uit de sleur.

Het is bijzonder om te zien hoe ik hier nu zelf mee omga. In de afgelopen jaren heb ik geleerd dat een vast ritme, focus en gewoontes de heilige graal zijn van een gestaag groeiend bedrijf. Ja, ik ben nieuwsgierig

– daarom ontmoet ik telkens nieuwe mensen voor mijn podcast en lees ik veel boeken – maar daarnaast zijn veel dingen in mijn bedrijf een vast proces. Door gewoontes te ontwikkelen doe ik de dingen die belangrijk zijn voor de groei van mijzelf en mijn bedrijf.

Ondernemers zien overal kansen en zitten vol met ideeën waardoor ze meer omzet kunnen binnenhalen voor het bedrijf. De uitdaging is dat je als ondernemer bepaalt op welke kansen je ‘Ja!’ zegt en dat je tegen de meeste dingen die op je af komen nee zegt. Wil je meer resultaat, dan wil je focus houden op het belangrijkste dat je te doen hebt. Iedere dag weer.

Focus, wilskracht en gewoontes zijn belangrijke zaken voor de ondernemer.

Gewoontes helpen je om als ondernemer te groeien. Gewoontes geven je de ruimte om betere beslissingen te nemen over dingen die geen gewoontes zijn. Gewoontes maken je vrij, zegt Verne Harnish. Met alles wat ik heb geleerd en ervaren over gewoontes begrijp ik nu goed waarom de ondernemer die toen mijn werkgever was, zo succesvol is. Niet vreemd dus dat dit boek er nu is.

Van alles dat je wilt doorzetten maak je een gewoonte. Minder hard werken, meer bewegen, gezonder eten, leads spreken, ideeën omzetten in acties. Gebruik gewoontes om je doel te bereiken.

Leer met dit boek hoe je betere gewoontes ontwikkelt, zodat je meer ruimte krijgt om betere beslissingen te nemen voor jezelf en je bedrijf.

Het boek is opgedeeld in drie onderdelen:

- Begin – het belang van gewoontes
- Midden – zo ontwikkel je betere gewoontes
- Eind – wanneer begin je?

Veel leesplezier.

Dit maakt ons gelukkig

Omdat ik zeer veel passie heb voor mijn bedrijf, het maken en publiceren van artikelen, afleveringen in de podcast en video's, spreken met klanten en connecties, onderzoek doen naar beslissingen en ondernemers helpen bij betere beslissingen, kan ik er veel tijd in steken. Klanten helpen die de wereld duurzaam willen verbeteren levert veel energie op. Dit zijn klanten met grootse doelen die ervoor zorgen dat ik zelf ook weer energie krijg om meer te doen.

Wat ik dan soms vergeet, is waarom ik dit allemaal doe. Met de grootse doelen aan de horizon verlies ik soms de kleine dingen die gelukkig maken uit het oog.

Het zijn juist deze kleine dingen die iedereen heel eenvoudig kan doen. Ze kosten weinig energie en geen geld, en toch vergeet ik ze vaak. Dan krijgen de klanten, mijn doelen, afspraken en gesprekken vooral mijn aandacht.

Daarom begin ik dit boek met de gewoontes die je het liefste wilt ontwikkelen. Ze dragen namelijk het meest bij aan je geluuksmomenten (onderzoek van de Happiness Index).

1. Verbind

Verbind jezelf met andere mensen. Ontmoet nieuwe mensen en maak de bestaande connecties sterker. Heb aandacht voor je gezin, familie en vrienden.

2. Wees actief

Beweeg. Wanneer je wat minder energie hebt, ga dan naar buiten, ga wandelen of hardlopen. Ga de natuur in.

Dagelijks actief zijn in de buitenlucht zorgt ervoor dat je fitter en creatiever bent, een betere gemoedstoestand hebt en beter en dieper slaapt.

3. Wees opmerkzaam

Merk op wat er om je heen gebeurt. Wat zijn de veranderingen in je omgeving? Wat valt je op in de ruimte waar je nu bent? Let op veranderingen bij jezelf en bij anderen. Wat komt er naar boven borrelen?

4. Blijf leren

Een leven lang leren betekent niet dat je altijd naar school moet. Leren kun je bijvoorbeeld doen door boeken te lezen of goede gesprekken te voeren. Iets nieuws leren kan ook in iets heel kleins zitten, bijvoorbeeld in het koken van een nieuw gerecht.

Telkens hetzelfde doen zorgt voor ingesleten patronen. Blijven leren betekent dat je uit de bestaande patronen breekt. Je verlegt telkens je grenzen, meestal een klein beetje en soms met een grote sprong. Je wordt weer wakker.

5. Geef

Dit weet je al langer: geven maakt gelukkiger dan nemen.

Geef zonder er iets voor terug te verwachten. De actie van het geven maakt je vooral gelukkiger.

Lees verder hoe je meer gewoontes aan jouw leven kunt toevoegen om je doelen te bereiken. Vanaf nu kun je deze kleine dingen meenemen voor meer geluuksmomenten.

Ben ik een robot geworden?

Tijdens een wandeling met Philip praat ik enthousiast over gewoontes en hoe ze je kunnen helpen.

Dan zegt hij opeens:

“Maar veranderen al die gewoontes je niet in een robot?”

Verrast kijk ik hem aan en hij gaat verder:

“Je gewoontes in de ochtend. Altijd rond dezelfde tijd opstaan, hetzelfde ontbijt eten, je wassen en dan in de auto naar je bedrijf. Dan de hele dag werken met je collega's en klanten.

Wanneer je dan 's avonds thuiskomt, ben je moe en heb je even geen zin meer. Dan moet je ook nog eens denken aan de balansoefeningen tijdens het tandenpoetsen.

Ben je niet bang dat al die gewoontes je veranderen in een robot?”

“Niet echt.”

We gebruiken gemiddeld 43% van de dag gewoontes. Dit gaat vanzelf. Het zijn de dingen die je doet zonder erover na te denken.

Ritme en structuur zorgen er voor dat de kans groter is dat ik de belangrijkste dingen doe, de dingen die ik belangrijk vind en bewust gekozen heb, in plaats van dat ik de hele dag bezig ben met de dingen in de waan van de dag en aan het einde van de dag tot de conclusie kom dat ik niets waardevols heb gedaan.

“Ritme en structuur, zelfs in het overleg, zorgen ervoor dat ik ruimte maak voor creativiteit,” leg ik uit.

Gewoontes ontwikkelen zich, of je dat nu wilt of niet. Gewoonte die bijdragen aan ons doel ervaren we als goede gewoontes. Gewoontes die niet bijdragen aan ons doel ervaren we als slechte gewoontes. Het zijn in essentie dezelfde gewoontes. Het zijn de dingen die we doen zonder erover na te denken. Ze gaan als vanzelf, automatisch.

Mijn brein is ingesteld om zoveel mogelijk energie te besparen en die energie vooral te gebruiken wanneer het echt nodig is. Hoe meer ik kan doen zonder erover na te denken, des te fijner het is voor mijn brein. Het automatiseren van taken, gewoontes, is van belang om te overleven.

De juiste gewoontes maken van mij geen robot, ze maken me juist meer mens. Ze zorgen ervoor dat ik meer ruimte overhoud in mijn brein om over andere zaken na te denken.

Wilskracht, discipline en belonen zijn belangrijke elementen om te ontdekken van welke taken je gewoontes kunt maken. Wanneer je iets niet leuk vindt, wordt het nooit echt een gewoonte. Tegelijkertijd kan het zijn dat doordat je het vaker doet, het steeds eenvoudiger wordt om het te doen en je het leuk gaat vinden.

De dingen die ik belangrijk vind en die bijdragen aan mijn doel probeer ik zoveel mogelijk op hetzelfde moment, in dezelfde omgeving en op dezelfde manier te doen. Hierdoor is de kans groter dat ze een gewoonte worden.

Wanneer ik iedere dag rond 12.00u voor het eerst eet, went mijn systeem aan dit ritme. Voorheen had ik rond 7.00u trek en ging ik ontbijten. Nu krijg ik steeds vaker pas rond 11.00u trek en ga ik rond 12.00u eten (**gewoonte**). Hiermee wordt het intermitterend vasten eenvoudiger voor mij (**doel**).

Wanneer ik iedere ochtend om 5.00u opsta en 's avonds rond 21.00u naar bed ga, raak ik hier steeds meer aan gewend. Al tijden gebruik ik geen wekker meer en toch word ik bijna iedere dag om 5.00u wakker (**gewoonte**). 'S Ochtends doe ik meer dingen die bijdragen aan mijn doelen dan 's avonds (**doel**).

Na het opstaan maken lezen en schrijven een belangrijk deel uit van mijn ritme. Die dingen zijn inmiddels zo gewoon voor mij dat het op werkdagen een gewoonte is om een artikel te schrijven. Ik gebruik

telkens hetzelfde proces om in de schrijversmodus te komen. Het gaat nu eigenlijk als vanzelf.

Al deze automatische handelingen maken dat ik ruimte vrij heb om na te denken over het onderwerp, wat ik schrijf, hoe ik dit kan verbeteren, en om gesprekken te voeren met klanten. Zodat ik in die gesprekken meer ruimte heb om bewust na te denken over alternatieven en verbindingen te maken met verhalen in mijn hoofd. Deze verhalen deel ik dan weer.

Voelt dit voor jou als een robot?



Vast ritme en gewoontes geven vrijheid

Gewoontes zijn de standaard in je leven, of je dat nu wilt of niet. Ons brein is geoptimaliseerd voor gewoontes. Wanneer je bepaalde activiteiten vaker doet zoekt je brein naar de snelste en de beste manier om ze te doen. Iets is de beste manier wanneer je er de beste reacties mee krijgt.

Wanneer je brein eenmaal de beste manier heeft gevonden om iets te doen, maakt het van die manier zo snel mogelijk een gewoonte. Deze gewoonte wordt verstevigd in je brein met 'isolatie' rondom de gemaakte verbindingen. Deze 'isolatie' heet myeline.

We leven van gewoontes. Iedere dag en in alle handelingen die we verrichten.

Behalve wanneer we iets nieuws leren. Dan moet het brein aan de bak. Je merkt dit zelf: wanneer je iets nieuws leert ben je vermoeder. Wanneer ik met een ondernemer praat over vaste systemen van werken, zoals een vast ritme voor overleg, is er regelmatig weerstand. Iemand krijgt misschien het gevoel dat ze haar creativiteit verliest, dat ze haar vrijheid als ondernemer verliest, de vrijheid die ze voor haar gevoel had toen ze alles nog alleen deed binnen haar bedrijf.

De chaos van werkzaamheden die voor je lag en jouw vrijheid om te kiezen wat je als eerste ging doen.

Het belangrijkste dat je kunt doen is juist vaste ritmes creëren zodat iedereen in het bedrijf weet wat er te doen is en welke kant je op wilt. Met deze inzichten kan iedereen in je bedrijf beter bepalen wat belangrijk is in het eigen werk. De werknemers kunnen zelf betere keuzes maken.

Een ritme dat ik in bijna alle bedrijven tegenkom is het maandelijks overleg. Tijdens dit overleg is de ondernemer veel aan het woord en worden de lopende zaken doorgenomen. Er wordt veel besproken, want dit is het moment dat iedereen bij elkaar is.

Tijdens dit overleg komen meerdere onderwerpen iedere keer weer naar voren, zoals ook de cijfers. Hoe staat het bedrijf ervoor en waar moet aan gewerkt worden? Deze cijfers worden besproken in het overleg.

Verander je overleg voor beter resultaat

Een alternatief is dat de vaste onderwerpen veel minder ruimte krijgen in het overleg door ze ruim voor het overleg te verspreiden onder je team. Dit geeft iedereen de ruimte om zich voor te bereiden en in te lezen. Tijdens het overleg is er dan ruimte voor aandacht voor de afwijkingen en voor welke acties nodig zijn om bepaalde dingen te veranderen.

Iedereen kan de afwijkingen van tevoren zien, zeker wanneer deze gemarkeerd zijn als een stoplicht:

- groen – Alles is goed.
- rood – Hier moet nu iets gebeuren.
- oranje – Let op, geef dit aandacht voordat het misgaat.

De persoon in je team die verantwoordelijk is voor dit onderdeel kan uitzoeken wat er aan de hand is en acties bedenken. Andere medewerkers kunnen ook meedenken en een voorstel inbrengen.

Vast overlegritme

Een overlegritme dat ervoor zorgt dat je meer voor de lange termijn werkt en ook op de korte termijn weet wat er moet gebeuren gaat als volgt:

- Dagelijks – Niet langer dan 5 minuten. Wat is het belangrijkste dat je vandaag gaat doen? Heb je een vraag of heb je hulp nodig?
- Wekelijks – Niet langer dan 60 minuten. Wat zijn de acties die deze week worden afgerond?
- Maandelijks – Niet langer dan 120 minuten. Afwijkingen worden besproken en er worden keuzes gemaakt over de te nemen acties. Ieder teamlid heeft een overzicht van de drie belangrijkste acties voor deze maand gedeeld.

- Kwartaal – Niet langer dan een halve dag. Wat is de actie die we als team dit kwartaal gaan oppakken voor de toekomst van het bedrijf? Er wordt een planning gemaakt van acties voor het komende kwartaal voor ieder onderdeel in het bedrijf.
- Jaarlijks – Niet langer dan een dag. Het jaarplan wordt gemaakt. De visie wordt aangescherpt.

Het lijkt alsof je op deze manier erg veel moet overleggen, maar door dit ritme weet iedereen veel beter wat er moet gebeuren en wat belangrijk is, en kunnen ze zelf betere keuzes maken. Dit ritme voorkomt dat jij als ondernemer overal mee bezig bent en je medewerkers continu stuurt. Het zorgt voor veel minder vragen van je medewerkers.

Door een vast ritme in je overleg aan te brengen en door te zorgen voor een vaste structuur en agenda voor ieder overleg krijg jij meer vrijheid. Er ontstaat meer ruimte, doordat mensen minder vragen hebben. Het overleg zorgt ervoor dat iedereen weet wat er speelt en welke kant je op wilt.

Gewoontes in je werk zorgen ervoor dat het werk je minder energie kost en dat je meer ruimte overhoudt. Hierdoor krijg je meer vrijheid en meer creativiteit. De juiste gewoontes helpen je om je bedrijf te laten groeien.

Gewoontes en betere beslissingen

In het voetbal zie ik het regelmatig: een speler staat op een bepaalde positie ten opzichte van het doel van de tegenstander. Dan kijkt de speler alleen naar de bal, niet naar het doel en niet meer naar de positie van de keeper. Door alleen te kijken naar de bal schiet zij hem perfect richting het doel.

Tijdens trainingen heeft de speler gewoontes ontwikkeld waardoor zij niet meer hoeft na te denken om bewust een beslissing te nemen over hoe de bal precies te schieten. De gewoontes in het brein maken dat zij onbewust alle taken als een proces achter elkaar behandelt en de bal perfect richting het doel schiet.

Wanneer de speler in een niet vaak geoefende situatie uitkomt, zie je bijna letterlijk het denkproces ontstaan. Hoe ga ik deze bal nu schieten? Dan gaat het vaak mis. De tijd die het kost om bewust na te denken over het schot heeft een negatief effect op de kans om te scoren.

Bij penaltyseries zie ik ook vaak dat spelers hier te weinig in geoefend hebben en dus veel te veel gaan nadenken over allerlei zaken die niet van belang zijn.

Dit zie je in allerlei situaties, beroepen en taken. Wil je dat iets goed gebeurt, dan is het belangrijk dat je het heel vaak oefent. Het beste doe je dit in telkens weer dezelfde omgeving en telkens weer op hetzelfde tijdstip.

Zo is het ook een gewoonte geworden dat ik naar mijn sporttraining ga. Ik denk er niet over na. Op dinsdag en donderdag pak ik na het eten mijn tas in, stap ik op de fiets en ga ik naar de training. De eerste paar keer dacht ik er bewust over na. Ik kende de groep niet, wist niet precies wat er zou gebeuren en welke kleding ik bijvoorbeeld moest aandoen. Na een aantal maanden is er een ritme ontstaan en gaat het helemaal vanzelf.

Tijdens de hardlooptraining leer ik loopbewegingen aan, waardoor ik ze tijdens een wedstrijd als vanzelf gebruik, zonder erover na te denken.

Wanneer ik tijdens de wedstrijd moet nadenken over mijn loophouding, snelheid en paslengte, heb ik minder ruimte over om me te concentreren op wat echt belangrijk is, zoals het terrein waar ik op loop en de lopers om mij heen.

Tijdens wedstrijden ben ik omgeven met elementen die ik niet gewoon ben. Het terrein ken ik niet goed, ik ken niet iedere bocht en weet niet hoe lang ik op welk stuk moet lopen. De lopers om mij heen ken ik niet. Ik heb geen idee in welk tempo ze normaal lopen. Doordat de belangrijkste elementen gewoontes zijn geworden, kan ik mij volledig concentreren op de wedstrijdgeving. Zelfs de wedstrijdsfeer, de spanning, de drukte en de warming-up voor een wedstrijd worden meer een gewoonte wanneer ik vaker wedstrijden loop.

Dit geldt ook voor het fluiten. Hier is het belangrijk dat ik verschillende situaties veel vaker tegenkom, waardoor ik snel, zonder bewust na te denken, beslissingen kan nemen. Hierdoor heb ik de ruimte om bij onverwachte situaties bewust na te denken. Dit kost ook wat meer tijd.

Ondernemen en gewoonten

Zie je de link tussen de gewoontes in het voetbal en het hardlopen en die in het ondernemen? Er zitten veel elementen in je bedrijf die je het best zo vaak doet dat het gewoontes worden. Door de taken die belangrijk zijn voor de voortgang van mijn bedrijf vaak te doen, op dezelfde manier, in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip, worden het gewoontes. Hierdoor houd ik ruimte over voor bewuste beslissingen in situaties die niet vaak voorkomen.

Coaching kan je helpen om je te laten zien welke ‘slechte’ gewoontes je hebt en wat je beter kunt doen. Coaching met Elisabeth (de Video-vakvrouw) helpt mij bijvoorbeeld om een nieuw ritme te ontwikkelen voor video's. Door haar feedback leer ik wat ik telkens weer verkeerd

doe tijdens het maken van video's. Zij stimuleert mij om gewoontes te ontwikkelen die betere video's opleveren.

Wanneer ik daarnaast de video's zo veel mogelijk op dezelfde locatie, op hetzelfde tijdstip en in dezelfde omstandigheden maak, wordt het maken van een video langzaam maar zeker ook een gewoonte. In het begin is de waardering van de coach de beloning die ik nodig heb om een nieuwe video te maken. Wanneer het eenmaal een gewoonte is, is de beloning niet meer van belang om te beginnen.

Voordat ik zover ben om deze gewoonte te ontwikkelen heb ik eerst bewust een keuze gemaakt om mijn video's te verbeteren en daarbij hulp in te schakelen.

Wat ik ontwikkel, zijn gewoontes die mijn werk als ondernemer steeds eenvoudiger maken zodat er meer ruimte is voor bewuste keuzes omtrent andere zaken. De bewuste keuze om een 'slechte' gewoonte te stoppen kost veel meer energie dan de gewoonte doorzetten.

Dat zie ik dus bij de ondernemers met wie ik contact heb: ze zijn zo druk met allerlei taken en werkzaamheden, dat ze geen ruimte hebben om betere, bewuste beslissingen te nemen. Ze hebben tijdens de startupfase allerlei acties zo vaak gedaan dat het gewoontes zijn geworden. Het is heel lastig om die gewoontes te doorbreken. Soms is dit zo lastig dat de ondernemer niet kan veranderen voordat het te laat is.

Een gewoonte die de ondernemer kan vervangen door een betere gewoonte, is alles willen oplossen. Tijdens de startupfase van een bedrijf heb je een klein team met één tot tien medewerkers. Door altijd snel het probleem van klanten op te lossen heb je ervoor gezorgd dat klanten blijven en dat je meer klanten krijgt. Zo ben je begonnen met je bedrijf en dit ben je blijven doen – het probleem van anderen oplossen.

Doordat je dit de afgelopen jaren dagelijks hebt gedaan, is het een gewoonte geworden. Wanneer je ergens een signaal oppikt dat er een probleem is, spring jij erin en los je het op. Is er een collega ziek,

dan neem jij het even over. Is een klant die een vraag stelt waar je collega's niet snel een antwoord op hebben? Jij lost het op. Het probleem is de trigger voor jou om aan de slag te gaan.

Zo zijn bijna al jouw dagen gevuld met het oplossen van problemen van een ander. Hierdoor houd je geen tijd over om rustig en goed na te denken over zaken die op dit moment nog geen probleem zijn. Bewuste keuzes maken vraagt iets anders van je brein.

Bewuste keuzes voor nieuwe gewoontes

Begin met bewuste keuzes met betrekking tot de dingen die je wel moet doen en de dingen die je juist niet meer moet doen. De 'slechte' gewoontes die je hebt als ondernemer zie je zelf nauwelijks, en als je ze wel ziet, merk je dat het maar niet lukt om ze te doorbreken. Schakel daar hulp voor in van iemand die jou de waarheid durft te zeggen.

Doordat je bewuste keuzes hebt gemaakt met betrekking tot de dingen die je juist wel wilt doen, ga je voor die dingen nieuwe gewoontes ontwikkelen. Met behulp van deze nieuwe gewoontes doe je de dingen die belangrijk zijn voor de toekomst van je bedrijf en van jou. Wanneer je dergelijke gewoontes hebt ontwikkeld, heb je ruimte over om goed na te denken over de dingen die niet vaak gebeuren in je bedrijf of bij klanten.

Door meer te leren over gewoontes leer ik tegelijkertijd meer over betere beslissingen.

“Het is mogelijk om alles wat je doet te veranderen in een gewoonte, iets waar je niet meer over nadent, door het veel te herhalen, op dezelfde manier, in dezelfde omgeving en op hetzelfde moment.”
(Good habits, bad habits - Wendy Wood)

Zo is mijn ochtendritueel eenvoudig voor mij. Het belangrijkste wat ik te doen heb om mijn ochtendritueel zonder na te denken uit te voeren is op tijd naar bed gaan en gaan slapen.

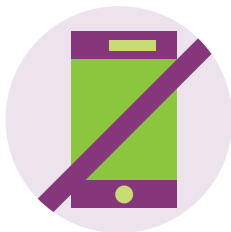
Wanneer ik om 5.00u opsta, begint mijn dag meteen goed. Ik weet dan al dat ik voldoende ruimte heb om mijn vaste proces uit te voeren.

Dit betekent dat ik:

- 1 Kort gereageerd heb op berichten op LinkedIn en Twitter.
- 2 Gelezen heb.
- 3 Journaling heb gedaan. De gevoelens die ik ervaar heb uitgeschreven.
- 4 Mijn artikel voor vandaag heb geschreven en gepubliceerd.
- 5 Om 8.45u klaar ben voor mijn korte gesprek met Gwen.
- 6 Om 9.00u klaar ben om te beginnen aan mijn belangrijkste drie acties voor vandaag.

Dit is direct gekoppeld aan de vaste hints die ik gebruik om de gewoontes uit te voeren. Lezen doe ik in de luie stoel. Wanneer ik aan mijn bureau ga zitten start ik meditatieve muziek op en ga ik schrijven, eerst in het journal dan in Google Docs voor het artikel.

Daarna heb ik alle ruimte om bewust bezig te zijn met de acties voor mijn bedrijf en/of mijn klanten.







Teleurgesteld in mijn wilskracht

Wanneer je wilt afvallen, wilt stoppen met verdovende middelen, meer wilt bewegen, minder hard wilt werken, vroeger wilt opstaan, minder wilt gamen, meer wilt lezen, minder televisie wilt kijken, gezonder wilt eten, is het goed om je bewust te worden van je gewoontes.

Je kent ze vast: de momenten waarop je besloten hebt om een slechte gewoonte af te leren. Het besluit om je wilskracht te gebruiken om die gewoonte nu echt te veranderen. Na een paar weken kom je erachter dat het weer niet gelukt is. Op zulke momenten ben ik weer teleurgesteld in mezelf. Zie het voorbeeld hieronder.

Beslissingen, wilskracht en gewoontes

Terwijl ik die nacht wakker lag schreef ik het artikel al in mijn hoofd. Uiteindelijk ben ik om 3.45u opgestaan, want in bed blijven liggen had geen zin meer. Waarom ik nu weer zo vroeg wakker was, tegen mijn zin in? Dat kwam door het vele snaaien van de avond ervoor.

Het was Sinterklaasavond, we waren samen thuis. Ik had besloten om niet te gaan trainen en tijd door te brengen met mijn vrouw. Zij was na haar werkdag, voordat ze had gegeten, toch nog even naar de supermarkt geweest. Ze had een paar dingen gehaald om samen gezellig Sinterklaasavond te vieren.

Doordat het in huis was heb ik weer te veel gesnoept. Na de chocolade, nootjes, spijstaaf en tapashapjes lag ik wakker en had ik spijt. Het was niet de eerste keer dat me dit overkwam.

Je zou zeggen: stop dan met snaaien voor het slapengaan. Geloof me, dat zeg ik vaker. Ik vind mezelf zelfs een slappeling als ik weer eens 's avonds heb gesnoept. De laatste keer dat ik zo vroeg wakker werd en niet meer kon slapen, had ik toch besloten dat ik het vanaf dat moment anders zou gaan doen. Ik heb het zelfs op mijn whiteboard geschreven in mijn kantoor.

De avond zelf verandert er iets in mij. De beslissing is niet meer merkbaar. Er zijn bepaalde handelingen die ervoor zorgen dat ik hetzelfde doe als ik gewend ben.

Hier neemt de gewoonte mijn bewuste denkvermogen over en handelt zonder er goed over na te denken. Het gevolg van deze handelingen, het vroeger wakker worden, is zo ver verwijderd van deze gewoonte dat het te moeilijk is om anders te reageren.

Hoe verander ik deze slechte gewoonte?

Er zijn voor mij maar een paar manieren om deze slechte gewoonte te doorbreken. De meest eenvoudige: geen snoep- of snaaigoed in huis hebben. Het verbannen. Dit vraagt iets van het gezin en gaat verder dan mij alleen.

Het helpt als wij boodschappen doen nadat we net gegeten hebben. De kans dat we iets meenemen om te snaaien is dan veel kleiner. Al is de supermarkt zo ingericht dat je meer koopt dan je van plan was. De omgeving helpt dan ook niet mee.

Noot: De hele voedingsindustrie is ingericht om zo veel mogelijk te verkopen zonder rekening te houden met de gezondheid van mensen. De bedrijven willen liever nu zelf een euro meer verdienen dan later besparen op gezondheidskosten.

We kunnen ook het eten ergens anders kopen, zoals in een landwinkel, waar minder verleidelijke etenswaren liggen. Dat vraagt wat meer van ons, want we moeten verder fietsen of omrijden om hier de boodschappen te doen. De boodschappen zijn ook duurder, maar daarmee ondersteunen we de lokale boeren en besparen we op de lange termijn op ziektekosten.

Van omgeving veranderen, iets gaan doen direct na het eten waardoor ik van omgeving verander. Direct naar buiten gaan, gaan trainen, iets anders doen, in ieder geval. Ik moet uit de omgeving waarin ik gewend ben om op zoek te gaan naar iets te snaaien wanneer ik op de bank televisie zit te kijken.

De televisie verwijderen uit de woonkamer en haar vervangen door een beamer en scherm, waardoor ik wel naar een film kan kijken, maar het veel meer moeite kost. Snel de televisie aanzetten werkt dan niet meer. Ergens zijn snoepen en televisiekijken aan elkaar gekoppeld bij mij.

Ik moet aan de slag om dit te veranderen. De keuze is gemaakt, nu moet ik nog de acties bespreken met mijn gezin en één of meerdere handelingen veranderen voor meer kans op een nieuwe gewoonte.



Slechte gewoontes veranderen met weinig wilskracht

De meeste gewoontes die ik heb zijn direct gekoppeld aan een bepaalde omgeving. Bij 'omgeving' denk ik aan de plek, de mensen met wie ik ben en het moment.

Het kost veel minder energie als je werkt met gewoontes dan als je voortdurend over acties moet nadenken. Gewoontes zijn ook heel hardnekkig; zo heb ik vaak gedacht dat ik met behulp van het maken van bewuste keuzes en een flinke dosis wilskracht een oude gewoonte kon vervangen door een nieuwe (betere) gewoonte, terwijl het altijd tegenviel. Onderzoek laat zien dat dit voor de meeste mensen zo is.

Wanneer mensen bouwen op wilskracht voor een nieuwe gewoonte, verliezen ze het van de oude gewoonte. De bestaande gewoontes zijn gekoppeld aan een bepaalde sfeer, een bepaald tijdstip of een bepaalde locatie. Doordat je in dezelfde omgeving zit als voorheen, wordt de slechte gewoonte als vanzelf in gang gezet. Daar kun je weinig tegen doen.

Voor een beter inzicht in mijn gewoontes maakte ik een overzicht. Er zijn nog veel meer gewoontes die ik heb, die ik niet eens herken.

De gewoontes die ik bij mezelf herken (goede en slechte):

- Vrijdagavond vreten na het eten: koekjes, chocolade, chips.
- Zaterdagavond tv kijken en snoepen na het klussen.
- Zondag na de wedstrijd (scheidsrechter) op de bank tv kijken.
- Lezen in de ochtend in de luie stoel.
- Schrijven in de ochtend aan het bureau.
- 's Avonds na het eten naar de keukenlade lopen om iets te snoepen te pakken.
- Tijdens het tandenpoetsen mijn balansoefeningen doen.
- Rond 21.00u zin krijgen om naar bed te gaan.
- Rond 5.00u wakker worden.
- Hardlopen bij de Argo dinsdagavond.
- Trainen bij de scheidsrechtersvereniging donderdagavond.

- Na de training de kantine in voor een kopje thee.
- Tijdens het autorijden op de A18 (bekende weg, minder verkeer) mijn telefoon checken.
- Naar podcasts luisteren tijdens het autorijden.
- Niet bellen in de trein.
- Niet bellen tijdens het autorijden.
- Plugins updaten op mijn telefoon en tablets.
- Intermittent fasting, ontbijt overslaan en rond 12.00u eten.
- Op de Kindle lezen in bed, ongeveer een kwartier, totdat ik mijn ogen niet meer open kan houden.
- Zondag fluiten.
- Zaterdag klussen.
- Tandenvoetsen, scheren en lenzen indoen in de badkamer.
- Pindakaas en humus op brood doen voor de lunch.
- Iedere week een podcastopname maken.
- Iedere ochtend schrijven en publiceren.
- Autorijden. Het grootste deel gaat op de automatisch piloot, wanneer ik dezelfde routes rijd.
- Meditatieve muziek opzetten om te gaan schrijven.
- Vlees eten.
- Iedere dag een bepaalde hoeveelheid eten.
- Sparen.
- Kleding kopen met korting.

Wil ik nieuwe gewoontes aanleren, dan is het creëren van de juiste omstandigheden heel belangrijk. Enkele gewoontes die ik ga aanleren en de omstandigheden die ik hiervoor kan creëren:

- Door bijna alle meldingen op mijn telefoon helemaal uit te zetten (ook die van WhatsApp) heb ik veel minder de neiging om mijn telefoon te checken tijdens het autorijden.
- Wanneer ik iedere week een video wil publiceren, is het slim om een vast moment en een vaste locatie te kiezen voor de video-opname.
- Door een denkweek op te zetten met een vaste plek, een rustig huisje, alleen, een week, twee keer per jaar, creëer ik een gewoonte die alles samenbrengt.

- Wanneer ik minder wil snoepen is de beste oplossing om geen snoep in huis te halen. Het snoep op een andere plek leggen kan een eerste stap zijn, zodat ik niet meer als vanzelf naar de lade ga direct na het eten.
- Wanneer ik gezonder wil eten, moet ik vooral verse groenten en fruit in huis halen. Hiervoor kan ik het best naar een boerenmarkt of landwinkel gaan in plaats van naar de supermarkt. De supermarkt is vergeven van de ongezonde producten en ook zo ingericht dat ik daarlangs moet lopen. Het pakken van de ongezonde producten in de supermarkt is ook een gewoonte.
- Wil ik minder eten, dan is het goed om minder te koken en minder op mijn bord te doen.
- Wil ik minder televisiekijken, dan kan ik de afstandsbediening telkens op een andere plek neerleggen, zodat ik bewust moet nadenken voor ik hem pak en niet handel uit gewoonte.
- Wanneer ik minder YouTube en andere vormen van streaming wil kijken, bereik ik dit sneller door de apps te verwijderen van mijn tablet en telefoon.
- Wil ik meer uren slapen, dan is het slim om overdag actiever zijn, bijvoorbeeld door buiten te lopen, waardoor ik 's avonds moe ben.
- Wanneer ik meer gezonde boodschappen wil kopen kan ik het best boodschappen doen als ik net gegeten heb.

De bestaande gewoontes zitten diep in ons systeem. Een beetje wilskracht helpt een paar keer, maar daarna neemt je gewoonte het weer over.

Wil ik als ondernemer betere beslissingen nemen voor mijn bedrijf, dan:

- 1 Begin ik met het onderzoeken van mijn huidige gewoontes.
- 2 Bepaal ik welke gewoonte ik wil ontwikkelen.
- 3 Bepaal ik welke omgeving ik het beste kan creëren om dit te realiseren.

Wil je echt iets veranderen in je leven, maak er dan een nieuwe gewoonte van.

Welke nieuwe gewoonte zou jij graag starten?

Hoe stop ik de grootste afleider iedere dag?

De aantrekkingskracht van dit apparaat is enorm. Het is voor veel mensen hét communicatiemiddel. Het is ook een statussymbool. Overdag is het net een huilende baby, die regelmatig en wanneer je er niet op voorbereid bent, alle aandacht van je vraagt.

Weet je al waar ik het over heb?

De smartphone.

De aantrekkingskracht van de telefoon is enorm. Of het nu een Samsung, iPhone of OnePlus is, het maakt niet uit. De software op dit apparaat wordt continu verbeterd, zodat het steeds meer aandacht van jou krijgt. De fabrikanten spelen in op hoe gewoontes werken.

Waarom is dit zo'n grote afleider?

Er zijn een paar dingen die een belangrijke rol spelen in de tijdverspilling door je telefoon:

- Notificaties
- Gewoontes
- FOMO

Notificaties

De toepassingen op je telefoon hebben allemaal verschillende notificaties die om jouw aandacht te vragen. Ze werken met geluid, trillingen en meerdere visuele meldingen op het scherm. Je moet maatregel treffen om dit te voorkomen.

Gewoontes

Wanneer ik eenmaal de telefoon in de hand heb ga ik een aantal vaste toepassingen af. Dit zijn de gewoontes die ik mezelf heb aangeleerd.

Fear of missing out

Daarnaast ben ik vaak benieuwd of er iemand heeft gereageerd op een bericht dat ik stuurde via Twitter of via de mail. Of ik ben benieuwd

of er mensen gereageerd hebben op een bericht dat ik plaatste op LinkedIn. Ik wil graag het gesprek in stand houden en ik ben benieuwd wat andere mensen bezighoudt.

Dan kijk ik nog even naar de tijdlijn, op zoek naar dat ene bericht dat het voor mijn gevoel waardevol maakte om de tijdlijn te bekijken. Ik scroll eindeloos door de berichten van anderen op zoek naar dat ene waardevolle bericht. De apps zijn zo gemaakt dat je bijna zonder drempels continu kunt scrollen.

Dit samen maakt dat, als ik even kijk naar een nieuwe melding, ik ongemerkt een halfuur verder ben.

Wat doe ik om deze aandachtstrekker minder aandacht te geven?

Bewust nadenken en wilskracht helpen me niet. De gewoonte om de telefoon te pakken zit diepgeworteld in mijn systeem. Soms wordt ze getriggerd door een melding, maar meestal is het gevoel om te zien wat er gezegd is voldoende.

Enkele dingen die ik gebruik om minder geleefd te worden door mijn telefoon, zodat ik meer tijd overhoud voor de dingen die het belangrijkste zijn voor mij, zie je hieronder. Deze dingen heb ik volgens de tips uit Good Habits, Bad Habits op een rij gezet.

Verander de cues

De meldingen van je telefoon zijn een signaal voor je hersenen om de telefoon op te pakken. Het is zo in je systeem ingebakken dat je dit doet zonder erover na te denken. Daardoor is het moeilijk om dit te doorbreken. Je moet er bewust over nadenken en het grootste deel van de tijd functioneer je op gewoontes. Het bewust nadenken vraagt veel energie van je brein, waardoor het lastig is vol te houden.

Zet daarom alle meldingen uit van de apps op je telefoon. Dan zijn die signalen van je telefoon er niet meer (of veel minder).

Op mijn telefoon staan alleen de meldingen van SMS en gebeld worden aan. Daarnaast staat mijn telefoon, wanneer ik werk met klanten en wanneer ik met mijn belangrijkste acties bezig ben, op stil.

Wanneer je de telefoon gebruikt om te weten hoe laat het is, koop dan een mooi horloge. Je ziet dan snel hoe laat het is, zonder dat je je telefoon in de hand hebt. Wanneer je je telefoon pakt om naar de tijd te kijken, kijk je vaak ook 'even' naar je e-mail, Facebook en Instagram of Snapchat en TikTok.

De gewoonte om je telefoon op te pakken verander je door de signalen van je telefoon drastisch te verminderen.

Verhoog de weerstand

De weerstand verhogen om de vaste dingen op je telefoon te doen helpt ook enorm om minder tijd op je telefoon door te brengen. Door bijvoorbeeld de Facebook-, Instagram- en de e-mailapp te verwijderen van je telefoon, moet je deze sites bezoeken via de browser op je telefoon. Vaak moet je dan opnieuw inloggen. Allemaal extra stappen voordat je kunt zien of er interessante berichten zijn.

Nog rigoureuzer is de telefoon uitschakelen iedere keer nadat je hem gebruikt hebt. Wil je naar een app om je berichten te controleren, dan moet je de telefoon weer opstarten. Je moet er bewust over nadenken. Meestal is dan de drempel hoog genoeg om niet 'even' de telefoon te pakken.

Op mijn telefoon zit een zenmodus. Die schakelt alles uit voor een door mij gekozen tijd. Het enige wat ik dan nog kan is telefoontjes ontvangen. Daarnaast staat mijn telefoon het grootste deel van de dag op stil. Hierdoor bepaal ik bewust wanneer ik apps bezoek en mensen bel.

Je telefoon opbergen in je tas in een vakje met een rits kan ook al helpen. Wanneer je de telefoon wilt pakken moet je de tas pakken en hem openritsen. Het zijn allemaal extra handelingen waardoor je de

gewoonte om op je telefoon te kijken doorbreekt en even de tijd krijgt om bewust na te denken. Is het werkelijk nodig dat ik nu de telefoon pak?

Wanneer je op pad gaat, laat de telefoon dan thuis, bijvoorbeeld wanneer je boodschappen gaat doen. Wanneer we gezamenlijk eten, ligt de telefoon meestal in mijn kantoor. Hierdoor kan ik niet worden afgeleid door mijn telefoon op de momenten dat we samen zijn.

Vervang de gewoonte door een andere leuke activiteit

Wanneer ik rustig koffie zit te drinken in een restaurant, pak ik al snel de telefoon. Door mijn Kindle mee te nemen ga ik eerder lezen in plaats van scrollen door de tijdlijn van Twitter of LinkedIn.

Tijdens het autorijden luister ik meestal naar verschillende podcast-afleveringen. Wanneer ik luister naar een interessant gesprek, denk ik niet aan andere zaken. Een nadeel is dat ik hierdoor regelmatig mijn belafpraak met mijn buddy om 8.45u vergeet.

Mijmeren, even niksen, is goed voor ons brein. Het is een moment om gedachten te verwerken, nieuwe connecties te maken in het brein. Je maakt ruimte voor nieuwe zaken. Hiervoor stond ik op momenten dat ik even niets te doen had, zoals tijdens het wachten in een rij, vaak met mijn telefoon in mijn hand. Dit soort momenten gebruik ik nu steeds meer om juist naar mensen te kijken en de omgeving te ontdekken. Nog handiger is het om mijn telefoon niet bij me te hebben.

Verander van omgeving

Soms ben je in een omgeving gekomen waar het normaal is dat je snel 'moet' reageren op berichten. Het wordt van je verwacht. De bovengenoemde opties passen dan niet. De vraag is of dit goed is voor je.

Denk bijvoorbeeld aan de klant die verwacht dat jij reageert op een WhatsApp-bericht of e-mail na werktijd.

Meer dan 40 uur werken is niet gezond en levert niet meer resultaten op voor het bedrijf of voor jou.

Je hebt tijd nodig om te ontspannen, te herstellen van de stress. Een korte e-mail kan je hele avond verpesten, waardoor je ook nog eens slechter slaapt. Een korte e-mail kan een berg werk betekenen waar je nu al tegen opziet. Een WhatsApp-bericht kan stress veroorzaken, omdat je niet goed begrijpt wat er bedoeld wordt.

Wanneer je in zo'n omgeving zit, wordt het tijd om van omgeving te veranderen, bijvoorbeeld door afscheid te nemen van een klant.

Voor jou als ondernemer is het slim om je vragen voor collega's, klanten en leveranciers te bewaren tot het volgende overleg, wanneer je elkaar weer persoonlijk spreekt. Stuur niet alvast een WhatsApp-bericht of e-mail zodat je de vragen niet vergeet voor het volgende overleg. Zet ze in een eigen lijst en neem die mee naar het overleg. Zo gebruik ik regelmatig de optie om het verzenden van e-mails in te plannen in Gmail. Dan schrijf ik de e-mail wel, maar wordt deze pas de volgende ochtend om 11.00u verstuurd.

Er zijn weinig dingen zo belangrijk dat je nu, direct antwoord nodig hebt. Zeker wanneer je wilt dat je collega's lang en gezond met je samenwerken. Bij stress maken ze meer fouten, waarna ze meer tijd kwijt zijn aan het herstellen van deze fouten.



Gewoontes voor een beter leven

In het boek *Atomic Habits* van James Clear las ik over de verandering die de nieuwe coach van het Engelse wielerteam doorvoerde.

Op allerlei onderdelen van het wielerveen – eten, slaap, fietsen, trainen, kleding – werd gekeken wat er kon worden verbeterd. Het ging niet om grote verbeteringen, maar om kleine verbeteringen op veel fronten, en het Engelse team is de afgelopen jaren enorm succesvol geworden.

Met dit idee om met allerlei kleine verbeteringen een groots resultaat te behalen kwam ik tot een opsomming van allerlei mogelijkheden voor mezelf om te verbeteren. Het gaat niet om rigoureuze verbeteringen in één keer, maar om allerlei kleine verbeteringen.

Hier liggen de kansen om meer ontspannen te ondernemen en meer impact te hebben bij mijn klanten.

Beter slapen

Meer en betere slaap krijgen is een belangrijke keuze voor ondernemers. Wanneer je uitgerust bent merken je collega's een verschil in jouw gemoedstoestand en merk jij een verschil in creativiteit en alertheid.

Je onthoudt dingen beter en legt meer verbindingen tussen de verschillende dingen die je leert, waardoor je nieuwe inzichten krijgt.

Meer dingen die je helpen beter te slapen vind je in het boek *Why We Sleep* van Matthew Walker.

Elementen die ik gebruik om mijn slaap één procent te verbeteren:

- Eerder naar bed gaan (rond 20.45u). Dan nog even lezen, waardoor ik vanzelf slaperig word. Dit doe ik elke dag, behalve op de twee avonden per week waarop ik train.
- Niet eten en vooral veel minder snoepen na 18.00u, hier heb ik wat hulp bij nodig.

- Zorgen voor een donkere slaapkamer. Als je vroeg naar bed gaat, is het 's zomers rond je bedtijd nog licht. Het is handig om iets te gebruiken om ervoor te zorgen dat het donker is voor je ogen, bijvoorbeeld een slaapmasker.
- Zorgen voor een goede temperatuur. Het bed en de slaapkamer moeten koel zijn. In de warme zomermaanden kun je eventueel een aircó gebruiken in de slaapkamer.
- Niet meer kijken naar beeldschermen die blauw licht uitstralen vanaf een halfuur voor het slapengaan. Een tijd geleden keek ik iedere avond nog even op mijn iPad naar een video op Youtube. Door te lezen op een Kindle kan ik meer lezen combineren met minder naar beeldschermen kijken die blauw licht uitstralen.

Beter bewegen

Sinds ik in 2014 ben gestart als scheidsrechter en assistent-scheidsrechter beweeg ik regelmatig. Ik train twee keer per week en heb een wedstrijd in het weekend. Begin 2019 moest ik vroegtijdig uit een hardloopwedstrijd stappen door een blessure. Deze blessure was hardnekkig en ik heb daarna twaalf weken niet getraind.

Na deze paar maanden gedwongen rust nam ik de beslissing om te stoppen als assistent-scheidsrechter, zodat ik ieder weekend meer ruimte had voor herstel.

Ik ga vaker hardlopen voor mijzelf in een rustig tempo, met een lage hartslag (zone 1-2).

Ik maak gebruik van een coach om beter te leren bewegen.

Ontspannen ondernemen

Sinds ik gestart ben met businesscoaching heb ik een bovengrens gesteld aan het aantal klanten dat ik aan kan nemen. Dit zorgt voor minder druk in de werving van nieuwe klanten.

Om van 40 uur per week naar 30 uur per week werken te gaan ga ik een aantal dingen veranderen. Ik besteed vier dagen per week van

09.00 tot 16.00 aan werken aan of in mijn bedrijf. Mijn werkweek begint op de zondagochtend, wanneer ik in alle rust de week voorbereid.

Iedere dag sta ik op tijd op en begin ik de eerste uren van de dag met werken aan mezelf verbeteren, door te lezen, te mediteren, te schrijven en te bewegen.

De ruimte die vrijkomt doordat ik minder uren werk, gebruik ik voor werken in mijn moestuin, meer bewegen en een betrokken vader en man zijn.

Om naar 30 uur per week werken te gaan moet ik meer mensen inschakelen. Als ik met de juiste mensen samenwerk kan dat tegelijkertijd een verbetering van de kwaliteit van mijn werk opleveren.

Het team van mensen ga ik uitbreiden om:

- Betere video's te maken. Hiervoor huur ik een videopersoon in die opnames kan maken en ook het bewerken van de opnames kan verbeteren.
- Betere podcastaflevering te publiceren, door video toe te voegen en het bewerken te verbeteren.
- Betere boekhouding te regelen. Ik huur een assistent in die de boekingen doet, facturen maakt en verstuurt, en betalingen en ontvangsten organiseert.
- Een betere ervaring van de evenementen te verzorgen – ik huur een assistent in die alles voor de workshops organiseert.
- Een betere website te bouwen. Ik huur iemand in die de website continu bijhoudt en optimaliseert.

Ik ga stap voor stap naar een beter resultaat, waardoor ik steeds zichtbaarder wordt bij mijn doelgroep.

Gewoontes kosten zo weinig moeite

Tijdens een telefoongesprek met mijn podcastgast Désirée hadden we erover dat ik iedere werkdag een artikel schrijf en publiceer. “Ik vind het knap,” zei ze.

Waarop ik zei: “Het is niet knap, het is een keuze.”

Het draait ten eerste om de keuze om iets te gaan doen. Wanneer ik de keuze heb gemaakt, weet ik: dit is belangrijk voor mij. Vanaf dat moment krijgt wat ik heb besloten prioriteit en ga ik het iedere dag doen, zodat het een gewoonte wordt. Ik maak geen uitgebreide plannen, en begin vandaag.

Gewoon beginnen

Een van de meest opvallende uitspraken uit Het kleine innovatieboek van Kim Spinder is: ga het gewoon doen. Ze zegt: “De mensen in bedrijven die wel innoveren gaan het ‘gewoon’ doen. In plaats van dat ze plannen maken en deze rondsturen binnen hun bedrijf beginnen ze klein. Ze gaan het doen met de middelen die ze ter beschikking hebben.”

In ons gesprek vertelde Else dat ze weer wil gaan bloggen. Door het zo te zeggen laat ze veel ruimte over om het niet te doen. Net als veel ondernemers die ik spreek over meer publiceren, begrijpt Else waarom het waardevol voor haar is. Ze wil het wel, maar toch gaat er telkens weer een maand voorbij waarin er nog niets nieuws gepubliceerd is.

Om te voorkomen dat je telkens weer eindigt zonder actie omdat je ergens te veel over nadenkt, is je keuze opschrijven en delen met de wereld waardevol. Zo schreef ik een artikel over dat ik stop met omkopen.

Door dit artikel te publiceren dwong ik mezelf ook de volgende stappen te zetten: mijn website aanpassen en de laatste e-mail met uitleg sturen naar de mensen die zich hadden geabonneerd op mijn wekelijkse mails.

Zo is het ook met gewoontes. Daarbij is het ook belangrijk dat je er niet te veel over nadenkt nadat je eenmaal een keuze hebt gemaakt.

Mijn balansoefeningen

Eind 2019 kreeg ik een uitgebreid sportmedisch onderzoek. Ik was benieuwd of er eventueel dingen zijn in mijn lichaam waar ik rekening mee moet houden bij het sporten en wat mijn hartslagzones zijn voor het lopen.

Het meest opvallende wat uit dit onderzoek kwam was dat de enkelbanden van mijn rechtervoet wat losser zijn. “Wat kan ik doen om dit te verbeteren?” vroeg ik de sportarts die het onderzoek deed. “Die banden kun je niet verbeteren,” zei hij, “maar je kunt wel de spieren eromheen sterker maken zodat ze de klappen meer opvangen. Daarvoor kun je balansoefeningen doen.”

Balansoefeningen zijn ook belangrijk voor het hardlopen, dus die wilde ik al langer oppakken. Door de opmerking van de sportarts heb ik de keuze daar en op dat moment gemaakt.

Hoe kan ik deze oefeningen invoeren? Door klein te beginnen en de balansoefening te koppelen aan een bestaande gewoonte. Tijdens het tandenpoetsen doe ik nu een balansoefening. Tijdens het poetsen van de tanden in mijn onderkaak train ik de linkervoet en bij het poetsen van de tanden in mijn bovenkaak train ik de rechtervoet. Zo worden de spieren langzaam maar zeker sterker.

Ik koppelde iets wat ik wil omzetten in een nieuwe gewoonte aan een bestaande gewoonte. Ik doe mijn oefeningen telkens op dezelfde locatie en hetzelfde moment, tijdens het tandenpoetsen in de badkamer.

Slechte gewoontes vervangen

Stel, je denkt erover na meer te gaan bewegen, omdat dat nu eenmaal gezonder is, dan ga je nadenken over hoe je dat kunt doen. Hoe voeg je beweging toe aan je huidige overvolle dagen? Als je er zo over nadenkt, lukt dit bijna niet. Jouw dag zit al helemaal vol, waar haal je de tijd vandaan?

Er is zoveel tijd te vinden op een dag die ik niet besteed aan het resultaat dat ik wil bereiken. Hoeveel tijd spendeer ik iedere dag aan social media, televisie kijken, e-mails lezen en reageren? Te veel. Daar ligt de ruimte om meer te bewegen.

Dagelijks schrijven

Dagelijks schrijven en publiceren is belangrijk voor mij. De visie van Seth Godin spreekt mij hierbij aan. Wanneer je iets te zeggen hebt, is het goed om het uit te schrijven en te delen. Wanneer ik mijn mening wil opschrijven en delen, moet ik er beter over nadenken en mijn gedachten ordenen.

De gewoonte om dagelijks te schrijven en te publiceren helpt mij om me een onderwerp als het nemen van betere beslissingen meer eigen te maken. Doordat ik dit dagelijks doe, is het makkelijker om me de gewoonte ook werkelijk eigen te maken. Doe ik dat niet, dan wordt het al snel “Dat ga ik morgen echt doen”, en dat iedere dag weer.

Slechte gewoontes afleren is lastig. Het is veel eenvoudiger om slechte gewoontes te vervangen door nieuwe, betere gewoontes.

Beter slapen en meer lezen

Zo had ik lang de gewoonte om in bed nog even tv te kijken, op mijn tablet, voor het slapengaan. Dit terwijl het beter is voor je slaap om juist vanaf een halfuur voor het slapengaan beeldschermen te vermijden. Daarnaast keek ik bijna iedere avond langer tv dan ik wilde.

Lezen in bed met een papieren boek en het licht aan vind ik niet fijn. Met een [Kindle van Amazon](#) heb ik dit opgelost. De lichtintensiteit kan heel laag, zodat ze geen effect heeft op je slaap. Zo kan ik een boek lezen in bed, waarbij ik lekker warm en slaperig word onder de dekens. Ik lees dan ook zelden lang in bed, maximaal 15 minuten.

Met een gewoonte stoppen is lastiger dan deze gewoonte vervangen door een betere gewoonte.

Help je team door minder te werken

In mijn werk help ik ondernemers oude gewoontes te vervangen door nieuwe gewoontes die in deze fase beter voor hen en hun bedrijf zijn. Dat klinkt misschien wat vaag. Ik leg het uit.

De ondernemers die met hun bedrijf voorbij de tien medewerkers groeien hebben de afgelopen jaren vooral hard meegewerkt in het bedrijf.

Ze willen doorgroeien, maar de oude manier, harder werken, gaat niet meer. Er zitten gewoonweg niet meer uren in de week en de relaties in de privé-omgeving piepen en kraken al een tijdje, al voelen de ondernemers dat zelf anders.

Een belangrijke stap waarmee we beginnen is dat de ondernemer veel minder gaat werken, niet meer dan 40 uur. Dat is een gigantische sprong en het gaat niet vanzelf. De oude gewoonte is hard meewerken.

Belangrijk voor de ondernemer is dat ze veel meer aan haar bedrijf gaat werken in plaats van in haar bedrijf. Dat ze veel minder uitvoerend werk doet voor klanten en veel meer het team ondersteunt. Dit betekent meer leiding geven en mensen coachen. Dit zijn de nieuwe gewoontes die ze gaat ontwikkelen.

Je wilt dat de mensen die voor je werken beter zijn in hun werk dan jij. Je zorgt ervoor dat dit gebeurt door ze te coachen en door los te laten. Loslaten kun je doen door veel minder uren aanwezig te zijn in het bedrijf. Dan krijg je tijd om weer nieuwe dingen te ontdekken, nieuwe klanten, nieuwe oplossingen, nieuwe technieken.

Doordat jij structureel minder in het bedrijf bent, moeten de medewerkers problemen zelf oplossen. Dat is loslaten, niet om ze te laten vallen, maar om ze dingen zelf te laten ontdekken.

Het is belangrijk dat je in deze fase van je bedrijf een aantal dingen blijft doen:

- 1 Cashflow bewaken – deze moet gezond zijn om je bedrijf te laten groeien.
- 2 De beste mensen om je heen verzamelen.
- 3 De cultuur bewaken.

Met deze drie onderdelen bewaak je ook de kwaliteit van het werk dat je bedrijf levert. Je wilt tenslotte de beste in de markt zijn en blijven.

Structureel minder aanwezig

Concentreer je op het werk waar jij het allerbest in bent en ga dit 90% van je tijd doen. Vaak betekent dit dat je veelal bezig bent met vernieuwing en met relaties ontwikkelen.

Breng de tijd die je in je bedrijf aanwezig bent terug naar één tot twee dagen en ontdek wat er verandert. Wie neemt de leiding op lastige momenten? Wie blijft juist achter en voor wie heb je onbewust de problemen opgelost de afgelopen jaren?

Bouw een sterk team dat geheel zelfstandig werkt. Coach de mensen om ze beter te maken en een cultuur te ontwikkelen waarin mensen graag werken. Het is altijd lastig om de beste mensen te vinden voor je bedrijf. Bouw een cultuur waarmee je de beste mensen aantrekt en behoudt.

Groei door naar de volgende fase van je bedrijf door minder hard te werken.

Uitstelgedrag overwinnen

Er staat iets op mijn actielijst wat ik moet doen, iets belangrijks. Een actie die ik nog niet eerder heb gedaan. De actie staat al drie weken op mijn lijst, maar vandaag moet ze echt af. Het is al 13:00 en nog steeds ben ik er niet aan begonnen.

Ik stel de actie uit totdat ik haar echt niet meer verder kan uitstellen, of wacht zelfs zo lang dat het eigenlijk al te laat is.

Er zijn twee redenen waarom ik uitstelgedrag laat zien:

- 1 De klus die voor me ligt is lastig en ik heb iets te leren of te overwinnen.
- 2 Ik vind de klus die voor me ligt niet leuk.

Hoe herken je uitstelgedrag?

Je kunt uitstelgedrag eenvoudig herkennen: je gaat allemaal andere dingen doen, maar de taak die af moet, pak je maar niet op.

Voorbeelden van uitstelgedrag die ik gebruik:

- Ik kijk op Twitter, LinkedIn en Instagram of er nog reacties zijn op de laatste berichten.
- Ik check mijn e-mail meerdere keren op nieuwe berichten.
- Ik ga iets opruimen, bijvoorbeeld mijn bureau of mijn kantoor.
- Ik ga een klusje in of om het huis doen.
- Ik ga nog een keer thee halen.

Zo overwin ik uitstelgedrag

Wanneer ik mijn uitstelgedrag herken, stel ik mijzelf de vraag wat de oorzaak is van dit gedrag. Vind ik de geplande klus een uitdaging of vind ik hem niet leuk?

Als het gaat om iets wat ik moet overwinnen, waarvoor ik uit mijn comfortzone moet komen, met discipline moet doorzetten omdat de klus belangrijk is op de lange termijn, gebruik ik vaste handelingen.

Zie het voorbeeld hieronder.

Als het gaat om een klus waar ik bij nader inzien geen plezier in heb, ga ik onderzoeken of ik het werkelijk (zelf) moet doen. Kan ik de opdracht teruggeven? Kan ik hem uitbesteden? Kan ik me afmelden?

Het grootste deel van mijn tijd wil ik besteden aan de drie dingen waar ik het allerbest in ben. Soms moet ik daarvoor dingen leren die ik lastig vind. Op andere momenten heb ik ja gezegd tegen iets wat op dat moment eenvoudig leek en waarvan ik nu ontdek dat ik het niet leuk vind.

Dat betekent dat ik soms door het stof moet en terug moet naar de vraagsteller, om te zeggen dat ik zijn opdracht toch niet ga uitvoeren. Andere keren gebruik ik discipline en wilskracht om het toch te doen, want op die manier word ik beter.

Hoe verminder ik uitstelgedrag?

Met discipline en vaste handelingen werk ik aan mijn uitstelgedrag. Neem bijvoorbeeld het dagelijks schrijven: er komen best dagen voor waarop ik geen zin heb om een artikel te schrijven.

Wat ik dan doe is mijn vaste ritme volgen:

- Ik ga achter mijn laptop zitten.
- Ik start Insight Timer (meditatie-app) op en kies een nummer om af te spelen.
- Ik zet mijn hoofdtelefoon op.
- Ik open het Google Document waarin ik al mijn artikelen schrijf.
- Ik klik op F11 om alleen dit scherm in beeld te hebben.
- Ik begin te schrijven.

Soms weet ik nog niet wat ik ga schrijven. Dan begin ik maar wat te typen. Uiteindelijk komt er dan altijd een idee voor een nieuw artikel.

Bellen voor de werving

Voor het 4B-evenement dat ik drie keer per jaar organiseer nodig ik de deelnemers persoonlijk uit. Dat is een klus, maar persoonlijk contact

is belangrijk voor mij. Hiervoor bel ik met ondernemers in mijn contactenlijst.

Al is het belangrijk voor mij, het bellen om te werven stel ik tot het allerlaatste moment uit. Door te werken met een bellijst, met mijn drie belangrijkste acties voor de dag en met focus bel ik uiteindelijk iedere dag een aantal mensen. We maken contact en ik vertel ze over het evenement.

Langzaam maar zeker loopt het aantal deelnemers op. Hierbij houd ik mijn doel voor ogen, namelijk om telkens weer een goed evenement neer te zetten voor de ondernemers. Dat geeft mij de energie om iedere keer weer deze ondernemers te bellen.

Wat ga jij doen om uitstelgedrag met betrekking tot de dingen die je echt moet doen te verminderen?



Twee vragen voor jou

Nu ben je bijna bij het einde van dit boekje aangekomen, waarin een aantal inzichten en ideeën staan voor betere gewoontes. Met de juiste gewoontes neem je betere beslissingen en doe je de dingen die waardevol zijn voor jou.

Vond je het waardevol?

Wat is het belangrijkste inzicht dat je hebt verkregen?

Help mij door andere ondernemers te wijzen op dit boekje. Stuur het door. Geef het aan een ander. Geef de link door van de pagina waarop ze dit boekje zelf kunnen bestellen (beterebeslissingen.nl).

Ik heb nog twee vragen voor jou:

- 1 Kan ik jou ergens bij helpen?
- 1 Ken jij een ondernemer die mijn hulp hard nodig heeft?

Natuurlijk is het ook mogelijk om mij een vraag te stellen.

Stuur je vraag of de contactgegevens van een ondernemer die ik kan helpen naar: 4bboekje@ernohannink.nl.

Over de auteur

Erno Hannink is businesscoach, en tevens auteur en spreker gespecialiseerd in het onderwerp beslissingen voor ondernemers.

‘Erno helpt ondernemers om keuzes te maken waardoor ze weer gaan doen wat ze leuk vinden en het bedrijf verder groeit.’

Hij is de auteur van 11 gepubliceerde boeken:

- Betere Beslissingen, met betere gewoontes
- Betere Beslissingen, meer focus voor ondernemers
- Betere Beslissingen, Beter Bedrijf
- 11 winstoptimalisatie elementen voor online marketing en verkoop
- Verdubbelplan 2016
- Verdubbel jouw coachingsbedrijf in één jaar
- Werkboek 2015
- Handboek Hyperspecialisatie
- Facebook voor Coaches
- Kies je doelgroep
- Laat de klant naar jou komen

Je vraagt zijn boeken aan op ernohanninkboeken.nl

Daarnaast is Erno Hannink de initiator van Social Media Club in Nederland, WordCamp Nederland en het Social Media Event.

Erno schrijft informatieve artikelen op ErnoHannink.nl over hoe je betere beslissingen neemt als ondernemer. Daarnaast kun je via zijn podcast op ernohanninkshow.nl luisteren naar gesprekken met ondernemers en hun beslissingen die het verschil maken. Voor video's over keuzes en beslissingen abonneer je op ernohannink.tv.

In zijn vrije tijd staat Erno als scheidsrechter op het voetbalveld en loopt hij veel. Erno is vader, kind en ondernemer. Hij gebruikt stoïcisme en meditatie voor meer rust.

Over het bedrijf ErnoHannink

Erno is een businesscoach die je helpt met beslissingen nemen, maar je ook uit je tunnelvisie haalt en je een breder perspectief laat zien. Een gesprek met Erno leidt altijd tot scherpe, nieuwe inzichten.

Hiermee helpt Erno jou en je bedrijf:

- Ondernemers helpen bij het nemen van betere beslissingen voor meer rust, zodat ze weer gaan doen wat ze het leukst vinden – maandelijkse businesscoaching.
- Ondernemers samenbrengen en kennis delen. Jouw accountability-partners en mastermind tijdens de komende 90 dagen – ieder kwartaal twee dagen samenwerken en leren.

Vraag een gratis kennismaking aan via ernohannink.nl.

Erno werkt met ondernemers die de wereld duurzaam verbeteren. Ze dagen het bestaande systeem uit.

Klanten die duurzaam de wereld verbeteren:

- Inge werkt met haar team aan de gezondheid van de gehele mens.
- Bas maakt met zijn team een leven lang leren toegankelijker.
- Rens maakt met zijn team de beslissingen van de overheid inzichtelijk.
- Jaap helpt mensen hun schulden af te lossen op een menselijke manier.

4B-evenement

Krijg als ondernemer weer de ruimte om te ondernemen. Erno helpt je om betere beslissingen te nemen, tijdens het 4B-evenement.

Drie keer per jaar, alleen voor ondernemers met 8-25 medewerkers. Aanmelden kan hier: 4bevenement.nl

Vragen

Voor vragen kun je contact opnemen met Erno via:



[@ernohannink](https://twitter.com/ernohannink)



[LinkedIn.com/in/ernohannink](https://www.linkedin.com/in/ernohannink)



[ernohannink.nl](https://www.ernohannink.nl)



erno@ernohannink.nl

Copyright © 2020 Erno Hannink

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd of verzonden in enige vorm of op enige manier, elektronisch of mechanisch, inclusief kopiëren, opnemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, met uitzondering van korte citaten in een recensie.

Als je een fout vindt in dit boek stuur mij dan een e-mail. Als het mogelijk is, corrigeer ik de fout. Stuur je e-mail naar erno@ernohannink.nl.

 ErnoHannink.nl | Doetinchem

 +31 (0)314 393966 |  erno@ernohannink.nl

    [ernohannink](#)