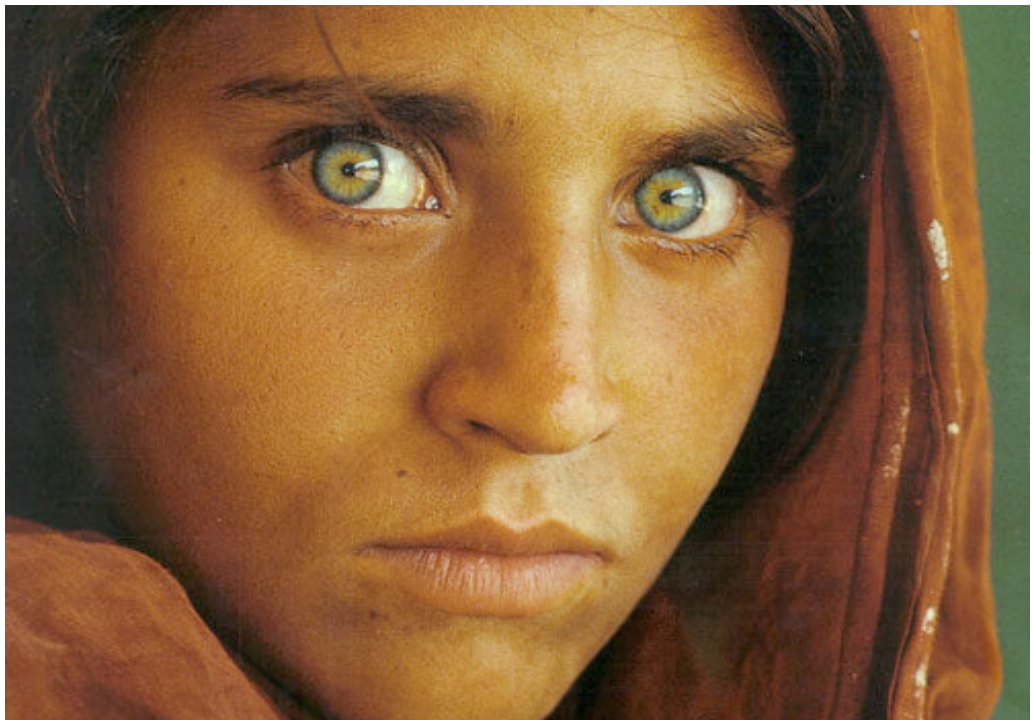
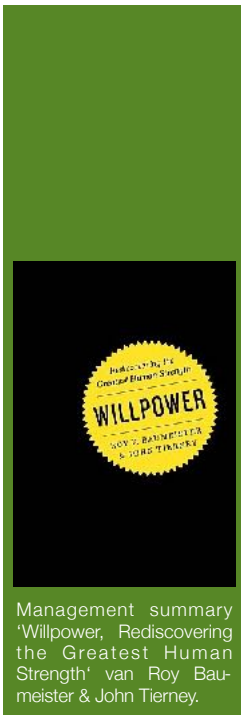


WILLPOWER

Rediscovering the Greatest Human Strength



Inleiding

Succes gaat vaak samen met twee eigenschappen: intelligentie en zelfbeheersing. Hoe intelligentie vergroot kan worden, is nog onduidelijk. Hoe zelfbeheersing, kan worden vergroot, is wel bekend. Het boek van Baumeister en Tierney heeft als doel om de meest recente inzichten omtrent zelfbeheersing en de rol die wilskracht daar bij speelt te delen, om zo bij te dragen aan de kans op een succesvol leven.

De weg naar meer succes, zo ontdekten Baumeister en Tierney, is de weg van zelfbeheersing. Die weg leg je af met behulp van wilskracht. Mensen verliezen hun zelfbeheersing als hun wilskracht wordt uitgeput. Wilskracht gebruik je niet uitsluitend in geval van uitzonderlijke situaties. Wilskracht is iets waar vele momenten van de dag een beroep op wordt gedaan. Denk maar eens aan de vele snoepautomaten die je op een dag passeert zonder er een mars uit te halen. Denk aan alle mooie jurkjes die je (vrouw) niet koopt. Aan al die keren dat je op tijd opstaat in plaats van nog een keer op de snooze-knop te drukken. Kleine en grote verlangens zijn de regel, niet de uitzondering. Al die kleine beslissingen omtrent dergelijke verlangens doen een beroep op onze wilskracht.

Is wilskracht meer dan alleen een metafoor?

Wilskracht kan je vergelijken met een spier:

- Een spier raakt vermoeid van intensief gebruik, wilskracht ook.
- Een spier heeft glucose nodig voor energie, wilskracht ook.
- Een spier kan je sterker maken, wilskracht ook.

Wanneer wilskracht is uitgeput, treedt ego-depletie op. Hiermee wordt bedoeld: 'het verminderde vermogen van mensen om hun gedachten, gevoelens en handelen te reguleren.' Kortom, het onvermijdelijke resultaat van het uitputten van de beschikbare wilskracht is een verminderde zelfbeheersing. Hersenen gaan trager werken, het conflictbewakingssysteem (het registreren van tegenstrijdige sig-

nalen en/of belangen) hapert, alarmsignalen bij fouten worden zwakker.

Wat zijn herkenbare symptomen van ego-depletie?

- ☒ Intensier dan normaal reageren.
- ☒ Verlangens die sterker zijn dan normaal.

Verminderde wilskracht leidt dus tot een dubbele handicap. Enerzijds is de kracht die nodig is voor zelfbeheersing uitgeput, anderzijds worden de verlangens sterker. De kans op het toegeven aan je verlangens wordt dus onevenredig groot wanneer de wilskracht uitgeput raakt. Dit verklaart dus ook waarom bij stoppen met roken de eerste weken het zwaarst zijn. De wilskracht is volop nodig om af te rekenen met oude gewoontes. Ondertussen, als gevolg van het intensieve gebruik van wilskracht, is het verlangen naar een sigaret sterker dan voorheen.

Een andere herkenbare situatie. Het einde van het semester is in zicht, je moet volop studeren voor de komende tentamens. De wilskracht moet worden aangesproken. Tegelijkertijd ga je meer dan anders uit, drink je meer bier en kijk je meer televisie. Kleine ergernissen leiden ineens tot flinke botsingen of vonken springen over. De wilskracht is dusdanig aangesproken dat de zelfbeheersing afneemt en het nemen van verstandige beslissingen een stuk moeilijker is geworden.

Wat is inmiddels bekend uit onderzoek naar wilskracht?

- Wilskracht is eindig en raakt uitgeput bij gebruik.
- Dezelfde voorraad wilskracht wordt voor verschillende doelen gebruikt. Wilskracht die op het werk wordt aangesproken, heeft rechtstreeks gevolgen voor de hoeveelheid wilskracht die overblijft voor je privé-leven en vice versa.

Toepassingen van wilskracht kunnen in vier categorieën worden ondergebracht.

1. Beheersing van gedachten. Onder het beheersen van gedachten wordt verstaan het jezelf aansporen om niet

direct mee te gaan met de eerste ingeving die in je opkomt, maar om je denkproces grondig te toetsen en alternatieven te overwegen (denk aan het onderscheid dat Daniel Kahneman maakt tussen systeem 1 en systeem 2).

- II. Beheersing van emoties. Een emotie kies je niet, maar de mate waarin je een emotie uit, kan je wel reguleren. Denk aan het niet direct uitvallen tegen een collega of baas wanneer er iets voorvalt dat je volstrekt belachelijk vindt. Denk ook aan het onderdrukken van een goed humeur op een begrafenis.
- III. Impuls-beheersing. Dit is de vorm van wilskracht waar de meeste mensen aan denken bij de term wilskracht. Het betreft het vermogen om verleidingen te weerstaan.
- IV. Prestatiebeheersing. Hieronder wordt het vermogen verstaan om je energie te richten op de taak, het vinden van het juiste evenwicht tussen snelheid en zorgvuldigheid, het plannen van werkzaamheden en het volhouden tot de taak is voltooid.

Het mag dus duidelijk zijn dat men vele malen per dag een beroep doet op wilskracht. Een veeleisende baan, twee projecten waar je bij betrokken bent, een collega die dagelijks in je irritatie-zone verkeert, de afdelings-droppot die vier meter verderop op de kast staat. Al deze zaken concurreren ook nog eens met elkaar. Waar zet je je wilskracht voor in? Een lekker dropje eten en daarna weer gestaag verder werken aan het project? Eens flink uitvallen tegen die collega en het snoepen moeiteloos weerstaan? Kiezen is noodzakelijk als je aan het einde van de dag ook thuis nog voldoende energie over wilt hebben om er een leuke avond van te maken.

Waar komt de 'kracht' in wilskracht vandaan?

Vele onderzoeken tonen aan dat het uitoefenen van wilskracht er voor zorgt dat de bloedsuikerspiegel daalt. De hoeveelheid glucose, de brandstof van het brein, neemt af. Als deze brandstof afneemt, neemt eveneens de wilskracht af. De hersenen houden niet op met werken, maar schakelen over naar andere activiteiten die minder energie vereisen. Een signaal dat het lichaam onderwijl afgeeft, is trek in zoetheid. Om gehoor te geven aan de glucosebehoefte hoeft je je niet tot zoetheid te wenden. Ander, gezonder voedsel werkt uiteindelijk langzamer maar beter. Van suikers krijg je een snelle kick en daarna een beruchte energie-dip. Van gezond eten krijg je niet de kick, maar een meer gelijkmatige dosis hernieuwde energie. Enkele praktische tips met betrekking tot de relatie tussen glucose en wilskracht zijn:

- ✓ Voed het beest. Iemand met honger heeft meer moeite zich te concentreren en ook nog eens vriendelijk te blijven. Doe elkaar een plezier en eet voldoende gedurende de dag.
- ✓ Ga niet lijnen terwijl er grote uitdagingen op je af komen.
- ✓ Eet bij voorkeur langzame suikers (groenten, noten, fruit, kaas, vis, vlees, olijfolie). De snelle suikers zorgen voor een even snelle kick als crash.
- ✓ Ben je ziek? Bewaar dan je glucose voor je afweersysteem. Vraag niet te veel van jezelf en stel belangrijke beslissingen indien mogelijk uit.
- ✓ Slaap als je moe bent.

De to-do lijst

De eerste stap op weg naar meer zelfbeheersing is een duidelijk doel stellen. Zonder doelen en andere normen is zelfbeheersing een zinloze exercitie. Wat zijn nu enkele belang-

rijke inzichten ten aanzien van het succesvol realiseren van doelen?

- ✓ **Beperk het aantal doelen.** De meeste mensen hebben niet te weinig doelen, maar eerder een teveel aan doelen. Zij onderschatten hoe vaak er storingen en onderbrekingen plaatsvinden die hen van hun doel af houden.
- ✓ **Let op de onderlinge samenhang van de doelen.** Hoe meer doelen, hoe groter de kans dat doelen onderling tegenstrijdig zijn. Wie tegenstrijdige doelen heeft gaat niet over tot handelen, maar blijft hangen in gepieker. Gepieker kost vervolgens energie die ten koste gaat van de energie die nodig is voor het uitoefenen van de benodigde zelfbeheersing. Overdenk dus de onderlinge samenhang van de doelen en bepaal voor jezelf waar je prioriteiten liggen in tijden van onderling conflict. Dit voorkomt het keer op keer moeten piekeren over wat te doen.
- ✓ **Heb een lange termijn perspectief voor ogen.** Bij het stellen van doelen, is het van belang een lange termijn perspectief te hanteren. Een gezonde levensstijl, in de meeste ruime zin, is gebaat bij een lange termijn perspectief. Het meest eenvoudige voorbeeld is het verschil tussen het aanwennen van een gezonde levensstijl ten opzichte van het volgen van een tiendaags crashdieet. Op de lange termijn is de eerste methode de enige methode die blijvend succes garandeert.
- ✓ **Maak een globale planning.** Om het realiseren van een doel te plannen, is het verstandig, zo blijkt uit onderzoek, om niet in detail te plannen maar in grote lijnen. Wie te gedetailleerd plant, laat onvoldoende ruimte voor onverwachte situaties. Wie globaler plant, kan gedurende de periode compenseren en waar mogelijk een voorsprong opbouwen. Dit is beter voor het zelfvertrouwen.
- ✓ **Plan niet te veel grote projecten ineens.** Om je doelen te realiseren, is het raadzaam niet alle doelen ineens te willen behalen. Begin met de twee of drie belangrijkste en pas als die gerealiseerd zijn, ga je door naar de volgende. Het voordeel hiervan is dat je je aandacht niet hoeft te versnipperen en dus minder energie verspilt. Energie die hard nodig is voor het opbrengen van wilskracht om de doelen te realiseren.
- ✓ **Houd rekening met het Zeigarnik-effect.** Zeigarnik ontdekte dat onafgemaakte taken en ongerealiseerde doelen ons steeds weer te binnen schieten. Zodra de taak is afgemaakt en het doel bereikt, houden deze voortdurende herinneringssignalen op. Het Zeigarnik-effect in het klein ervaar je als je een liedje tot halverwege beluistert. Aanzienlijke kans dat de rest van de dag je nog regelmatig in gedachten het refrein van het liedje zingt. Wat het brein onbewust doet, is je dwingen een plan te maken om de taak alsnog af te maken of het doel te bereiken. Hoe leg je



Zelfbeheersing en religie

Gelovige mensen lijken een betere zelfbeheersing te hebben. Het causale verband zit hem in de duidelijke prioriteiten die religie biedt. Hoe duidelijker het is wat je belangrijk vindt, hoe eenvoudiger het wordt om daar je leven naar in te richten.

het brein het zwijgen op? Door een concreet plan te maken voor de eerste vervolgstap die je gaat zetten. Het brein kan nu zijn energie richten op het realiseren van het doel in plaats van op het sturen van herinneringsboodschappen.

- ✓ **Accepteer dat 'ja' zeggen tegen het één, 'nee' zeggen tegen het ander impliceert.** Je kan tijd en geld maar aan één ding tegelijk besteden. Keuzes maken is onvermijdelijk. Wie niet uit de startblokken komt om doel A te bereiken en niet begrijpt wat hem precies tegenhoudt, die moet eens nagaan of er niet (onbewust) een doel B is dat hij eigenlijk aantrekkelijker vindt.

Beslissingsmoeheid

Onderzoek wijst uit dat het nemen van beslissingen de wilskracht vermindert. Als gevolg van die verminderde wilskracht worden beslissers gevoeliger voor verleidingen.

Er kunnen twee soorten mentale processen worden onderscheiden. Als eerste de automatische processen (systeem 1 in termen van Daniel Kahneman). Een voorbeeld daarvan is 4 x 2. Of je wil of niet, het antwoord 8 doemt automatisch op. Een ander voorbeeld is de automatische reactie op een foto van een puppy of het horen van een liedje uit de top 40 uit je jeugd. Beelden, verhalen en emoties worden automatisch opgeroepen. Dit automatische proces kost geen inspanning.

Als tweede zijn er de gecontroleerde processen (systeem 2 in termen van Daniel Kahneman). Een voorbeeld daarvan is 26 x 47. Deze rekensom roept geen automatisch antwoord op. Om de som op te lossen moet je een gecontroleerde inspanning leveren. Dit proces kost wel wilskracht. Een ander voorbeeld is het moeten nemen van een besluit ten aanzien van de voortgang van een project of het voeren van een sollicitatiegesprek waarbij je bij elke vraag moet besluiten wat je gaat antwoorden. Dergelijke gecontroleerde processen kosten wel inspanning.

Prettige beslissingen kosten minder inspanning dan onprettige beslissingen, net zoals beslissingen nemen voor een ander vaak eenvoudiger is dan beslissingen nemen voor jezelf.

Bij het nemen van beslissingen, verbruikt het lichaam glucose. Glucose is essentieel voor wilskracht. Hoe meer beslissingen er genomen zijn, hoe vermoeider het lichaam is geworden en hoe minder wilskracht er is om uit te putten. Het lichaam wordt verleid om beslissingen te gaan nemen met systeem 1 in plaats van systeem 2. Dat wil zeggen, de kans op een besluit genomen op basis van vooroordelen en eerste indrukken wordt groter en groter. De verleiding om een beslissing helemaal uit te stellen, neemt eveneens toe. Zeker omdat men (onbewust) begrijpt dat kiezen voor het één, betekent dat iets anders wordt opgegeven.

Wat kan je doen om beslissingsmoeheid tegen te gaan? Plan belangrijke afspraken en beslismomenten vroeg in de ochtend als je nog fris bent. Valt een dergelijke afspraak later op de dag, zorg dan dat je een uur van tevoren goed eet en je glucose aanvult. Maak als het even kan een wandeling buiten en gun jezelf wat rust. Sluit prikkels tijdelijk buiten en geef je wilskracht een nieuwe boost.

Geen zelfbeheersing zonder zelfbewustzijn

Voor zelfbeheersing is wilskracht nodig. Daarnaast is er nog iets nodig, namelijk zelfbewustzijn. Wie zelfbewust is, die kijkt naar zichzelf en zijn eigen gedrag. Door dat zelfbewustzijn, corrigeert de mens zichzelf. Uit onderzoek is gebleken dat mensen wanneer ze alleen worden gelaten in een

kamer met M&M's meer M&M's eten als er geen spiegel aanwezig is. Zodra op de tafel een spiegel staat waardoor mensen zichzelf en hun gedrag zien, treedt er een automatisch corrigerend effect op.

De betekenis van wat je ziet als je naar jezelf kijkt, hangt af van het doel dat je nastreeft of de norm waar je aan wil voldoen. Een duidelijk referentiepunt schept helderheid ten aanzien van het succes van het handelen.

De spiegelfunctie kan je op meerdere manieren inrichten. Je kan bijvoorbeeld dagelijks je voortgang meten. Waar je bij plannen er goed aan doet om redelijk globaal te plannen zodat er voldoende flexibiliteit is om verrassingen op te vangen, is dagelijks meten de manier om je zo snel mogelijk bewust te zijn van onaangename verrassingen. Daarnaast kan je je doelen delen met anderen zodat je sociale omgeving als een tweede spiegel kan fungeren.

Kun je je wilskracht versterken?

Wie zijn wilskracht wil versterken, kan het volgende doen. Oefen jezelf in het vergroten van je zelfbewustzijn en het corrigeren van je gedrag door voor langere tijd op iets kleins te letten. Bijvoorbeeld op rechtop zitten of op het spreken in grammaticaal correcte zinnen. Door je aan te wennen meer te letten op je eigen gedrag en te corrigeren, vergroot je je wilskracht ook voor de minder vaak voorkomende momenten. Vergelijk het met dagelijks de trap nemen in plaats van de lift waardoor je conditie beter wordt en je met minder moeite een sprintje trekt wanneer je een keer moet rennen om de trein te halen. Zelfbeheersing trainen in één aspect van je leven, werkt positief door in andere aspecten van je leven.

Langdurige zelfbeheersing

Lange tijd een beroep te doen op je zelfbeheersing, vraagt om een aantal succesvolle technieken.

Empathie-kloof: een van de grootste uitdagingen in het uitoefenen van zelfbeheersing is de zogenaamde empathie-kloof. Wie gaat lijnen, bedenkt van tevoren een manier om de verleiding van chocolade te weerstaan. Dit doe je op het moment dat je nog geen behoefte voelt aan chocolade. Het nadeel daarvan is dat mensen chronisch onderschatten hoe sterk ze ergens naar kunnen verlangen en wat ze bereid zijn daar voor te doen. In een 'koude' toestand, dat wil zeggen een toestand waarin je nog geen behoefte hebt aan choco-



Spijkers & Spijkers

Het succesvolle mode-ontwerp duo Spijkers & Spijkers, bestaat uit de eenenige tweeling Truus en Riet. In een interview in de Esta zei Truus het volgende: 'Ik heb altijd een spiegel bij me. Als ik Riets eigenwijsheid zie, zie ik ook de mijne. Automatisch meet ik me aan haar. Oeps, denk ik dan, daar moet ik zelf ook eens beter op letten.' Een mooi voorbeeld hoe zelfbewustzijn een impuls geeft aan zelfbeheersing.

lade, denk je dat het voldoende is om geen chocolade in huis te halen. In een 'warme' toestand blijkt dat je zelfs bereid bent om 's avonds laat nog naar de dichtstbijzijnde benzinepomp te rijden om die verlangde chocolade te halen. Kortom, in een koude toestand bedenken we strategieën die onvoldoende aansluiten op de realiteit van de warme toestand. Het is dus zaak zo snel mogelijk te verkennen wat de extra uitdagingen zijn die je moet overwinnen op het moment dat je werkelijk in de verleiding komt.

Als-dan regels: wat helpt is om zuinig aan te doen met je beschikbare wilskracht. Spaar deze op voor de echt moeilijke momenten. Het besparen van wilskracht kan je doen door je dagelijks leven te vereenvoudigen. Hoe minder dilemma's je op een dag te beslechten hebt, hoe meer energie er over is voor de momenten waarop het echt lastig wordt. Terugkerende dilemma's kan je oplossen door met jezelf enkele simpele als-dan regels op te stellen. Een voorbeeld. Stel je ervaart met zekere regelmaat dat je sociale leven dusdanig druk is, dat je jezelf voorbij loopt. Elke keer weer worstel je met de vraag of je de ander of jezelf teleur moet stellen. Ga ik naar een feestje, terwijl ik eigenlijk moet ben en thuis wil blijven of bel ik af? Een simpele als-dan regel die je af kan spreken is dat je per maand naar niet meer dan drie feestjes gaat. Wie daarna nog aanklopt is simpelweg te laat, jij laat weten dat je niet kan. Geen uitleg, geen smoesjes, gewoon een helder 'nee'. Breng de eenvoud terug en bewaar het echte denkwerk voor die momenten die er echt toe doen.

Handhaaf de orde: kleine oefeningen van wilskracht en zelfbeheersing werken gunstig door in het zwaardere werk. Blijf jezelf dus aansporen om het huis opgeruimd te houden, jezelf goed te verzorgen en al die andere kleine zaken die een gevoel van orde en controle met zich meebrengen. Het kleine werk staat symbool voor de grote bergen die je ook kan verzetten. Wie vervolgens voldoende lang weet vol te houden, die merkt dat er steeds minder wilskracht nodig is, omdat het van een gecontroleerd proces (systeem 2) langzaam maar zeker verandert in een automatisch proces (systeem 1).

Heb een hoger doel voor ogen: weet waarom je iets belangrijk vindt. Wie het grotere plaatje overziet, heeft meer intrinsieke motivatie om vol te houden. Als dat grotere plaatje dan ook nog eens om meer gaat dan alleen jezelf, maar bijvoorbeeld ook te maken heeft met de toekomst die je voor ogen hebt voor jou en je partner of het voorbeeld dat je wilt zijn voor je kinderen, die heeft een extra stok achter de deur. Denk terug aan het doel. Voor wie en waarom is dit belangrijk? Is het antwoord nog steeds inspirerend, dan put je daar soms het extra beetje energie uit dat je nodig hebt.

De toekomst van wilskracht

Wie geen stress wil, moet geen domme dingen doen. Ironisch genoeg zijn het juist de mensen met veel zelfbeheersing die de minste tijd hoeven te besteden aan het weerstaan van verleidingen. De verklaring daarvan is simpel. Zij hebben hun leven zo ingericht dat veel verstandige beslissingen een routine zijn geworden. Zo houden zij voldoende wilskracht over voor die momenten die uitzonderlijk zijn en echt vragen om het maken van de juiste keuze. Bij het inrichten van hun leven, kiezen zij ervoor om problemen te voorkomen in plaats van problemen het hoofd te moeten bieden. In het klein zorgen zij ervoor dat ze op tijd eten waardoor ze minder vaak last hebben van 'zoete trek'. Het glucosepijl is immers goed onderhouden. Kleine keuzes, met grote effecten. Kleine keuzes die wij allemaal kunnen maken. De lessen die Baumeister aanraadt na jaren van onderzoek zijn:

1. **Ken je grenzen.** Je voorraad wilskracht is beperkt. Die wilskracht verbruik je zelfs na eerst een kwartier jezelf iets te onzeggen om vervolgens toch toe te geven. Zorg dus dat je vlot en duidelijk keuzes maakt. Beter meteen toegeven en je wilskracht op peil houden, dan half werk. Dus niet eerst je wilskracht uitputten en daarna alsnog zwichten.
2. **Let op de symptomen.** Ben je moe? Komen prikkels intenser binnen? Valt het nemen van besluiten je zwaarder? Geen puf om redelijk te blijven? Dit zijn tekenen dat je wilskracht te veel is aangesproken. De remedie? Op korte termijn rust en glucose.
3. **Bereid je voor.** De zware tijden in je leven kan je niet altijd voorspellen, je er op voorbereiden kan wel. Zorg voor voldoende rust, een gezonde levensstijl en weet wat voor jou belangrijk is en hoe dat zich uit in het maken van keuzes.
4. **Stel jezelf doelen** en heb scherp voor ogen welke drie zaken de prioriteit verdienen boven al het andere. Plan niet te optimistisch en monitor de voortgang.
5. **Plan tijd voor het realiseren van doelen.** Spreek met jezelf af dat je in die tijd niet per se aan je doel hoeft te werken, maar dat je niet iets anders mag doen in die tijd. Niet stofzuigen, niet tv kijken, helemaal niets. Je zal merken dat het nietsdoen al snel stopt en je toch stappen gaat zetten op weg naar je doel.
6. **Beloon jezelf voor je inspanning.** Kleine beloningen voor kleine stappen en grote beloningen voor het echte werk. Je hebt het tenslotte eerlijk verdiend!

Eva van Wijngaarden Management Consultant. 0031 40 230 4 231 | www.cltr.nl | info@cltr.nl

Dit boek is een perfecte voorloper op het werk van Daniel Kahneman. Roy Baumeister en John Tierney geven inzicht in het fenomeen zelfbeheersing en wilskracht. Wat maakt nu dat we soms moeiteloos volharden op weg naar het realiseren van een doel, terwijl het op andere momenten zo zwaar kan vallen? Baumeister en Tierney bieden waardevolle inzichten en geven geloofwaardige tips hoe je je wilskracht kan vergroten. Lezen en toepassen is het advies aan iedereen die van zijn leven iets mooi(er)s wil maken.

