OIKONOVA

OVER-WINNENDE GEDACHTEN

Een praktische gids om je denken te leren kennen, bij te sturen en kracht van te maken

Met de Oikonova-methode in vijf stappen

BEGRIJPEN · OVERWINNEN · TOEPASSEN

Overwinnende gedachten

Een praktische gids om je denken te leren kennen,
bij te sturen en kracht van te maken

Met de Oikonova-methode in vijf stappen

Inspectie · Opruimen · Ontwerp · Inrichten · Onderhoud



Bouw je leven van binnenuit

Overwinnende gedachten. Een praktische gids om je denken te leren kennen, bij te sturen en kracht van te maken.

Uitgave: Oikonova, 2026. Oikonova is een handelsnaam van Bulky Belly.

© 2026 Oikonova. Alle rechten voorbehouden. Je mag dit e-book gratis lezen, printen en de werkbladen kopiëren voor eigen gebruik. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van Oikonova worden verkocht of openbaar gemaakt.

Dit e-book is een gids voor persoonlijke ontwikkeling en vervangt geen medisch of psychologisch advies.

www.oikonova.nl · info@oikonova.nl

Inhoud

Voor je begint 5

DEEL 1: BEGRIJPEN 7

1. De strijd in je hoofd 8
2. Hoe gedachten werken 11
3. Wie stuurt jouw denken? 15

DEEL 2: OVERWINNEN 18

De Oikonova-methode 19
4. Stap 1: Inspectie 21
5. Stap 2: Opruimen 25
6. Stap 3: Ontwerp 29
7. Stap 4: Inrichten 32
8. Stap 5: Onderhoud 36

DEEL 3: TOEPASSEN 39

9. Je dertigdagenplan 40
10. Gebruikshandleiding 42
11. Woordenlijst van vakjargon 59
12. Wanneer heb je méér nodig? 62
13. Over Oikonova en de coach 63

Werkbladen 65
Tot slot 78

Voor je begint

Een korte uitleg over dit e-book

Je hoort de hele dag een stem. Soms is het een vriendelijke stem die zegt: dit lukt je wel. Vaker is het een strenge stem: doe maar niet, je faalt toch. Die stem is jouw eigen denken. En het bepaalt meer van je leven dan de meeste mensen denken.

In dit e-book leer je hoe je die stem leert kennen, hoe je hem bijstuurt en hoe je een denkwijze opbouwt waarmee je wint: een overwinnende gedachte. Dat betekent niet dat je nooit meer twijfelt. Het betekent dat twijfel niet meer de baas is.

Wat je er niet in vindt

Geen beloftes over snel rijk worden. Geen trucjes waarbij je alleen maar “positief” hoeft te denken. Wel een werkwijze in stappen, met oefeningen, voorbeelden en werkbladen. Je kunt het e-book in één avond lezen, maar de verandering zit in het doen. Reken op ongeveer dertig dagen oefenen.

Hoe gebruik je dit e-book?

- Lees een hoofdstuk per keer en doe direct de oefening. Lezen alleen verandert niets.
- Schrijf op papier. Een schrift of de werkbladen achterin. Wat je opschrijft, wordt duidelijker en je kunt het later teruglezen.
- Wees eerlijk, niet streng. Je kijkt naar je denken om het te begrijpen, niet om jezelf te veroordelen.
- Zoek een maatje. Wie samen oefent, houdt het langer vol. In hoofdstuk 8 lees je hoe.
- Zoek de uitleg per methode op in hoofdstuk 10, de gebruikshandleiding.

Goed om te weten

Dit e-book is een gids voor persoonlijke ontwikkeling en vervangt geen behandeling. Heb je last van langdurige somberheid, angst, paniek of donkere gedachten? Praat dan met je huisarts. In hoofdstuk 12 vind je hulplijnen en wanneer je meer hulp nodig hebt.

DEEL 1

Begrijpen

Eerst zien wat er speelt. Wie zijn denken begrijpt, kan het gaan sturen.

1. De strijd in je hoofd

Waarom denken en doen botsen

Herken je dit? Je weet dat je eerder naar bed moet. Je weet dat dat snoepje niet nodig is. Je weet dat je dat gesprek moet voeren. En toch doe je het niet. Er gaat dan iets mis tussen wat je denkt en wat je doet.

Dat is geen zwakte. Het is een innerlijke strijd, en vrijwel iedereen kent hem. Het lastige is dat je hem vaak niet eens opmerkt. Je voelt alleen onrust, schuld of vermoeidheid.

Zolang denken en doen gelijk lopen, is er geen strijd

Neem iemand die al jaren op dezelfde manier leeft. Zijn gedachten zeggen: zo doe ik dat nu eenmaal. Zijn gedrag doet precies dat. Er is geen wrijving. Hij voelt zich prima, ook als de gewoonte hem op termijn schaadt. Lichaam en geest zitten op één lijn.

De strijd begint pas op het moment dat er iets nieuws binnenkomt: een nieuwe norm, een nieuw inzicht, een nieuw doel. Je leest iets, je ziet iets, je krijgt een gesprek. Je denkt: zo kan ik niet langer doorgaan. Maar je lichaam en je gewoontes willen nog steeds het oude. Nu botsen twee kanten. Dát is de strijd in je hoofd.

> Je voelt pas hoeveel een gewoonte aan je trekt op het moment dat je ermee wilt stoppen.

Dat is goed nieuws. De strijd laat zien dat er in jou al iets is gaan bewegen. Wie nooit strijd voelt, heeft nog niets nieuws toegelaten.

Wat de wetenschap hierover zegt

Uit psychologisch onderzoek blijkt dat mensen last hebben van wat vakmensen cognitieve dissonantie noemen: dat is het onaangename gevoel dat ontstaat als je gedrag niet past bij wat je gelooft of vindt. Mensen willen dat gevoel kwijt. Ze kunnen hun gedrag veranderen, maar vaker passen ze hun gedachten aan, zodat het gedrag toch “klopt”. Daar zit het gevaar.

> **Voorbeeld: “Ik rook niet echt”**
>
> Sander wil stoppen met roken. Hij stapt over op een e-sigaret en zegt tegen zichzelf: “Dit is geen echt roken.” Zijn gedachte is aangepast, niet zijn gewoonte. De onrust verdwijnt even, maar de afhankelijkheid blijft. Hij heeft de strijd niet gewonnen, hij heeft hem gesust.
>
> Een voorbeeld om te laten zien hoe dit werkt.

Zo werkt een rechtvaardiging: een verhaal dat je jezelf vertelt om niets te hoeven veranderen. Je hoort het aan woorden als “het is toch niet zo erg”, “iedereen doet het” en “ik doe het alleen dit keer”. Een overwinnende gedachte lost de strijd op door eerlijk te kijken en daarna te kiezen.

Twee uitkomsten van de strijd

	Je sust de strijd	Je beslecht de strijd
Wat je doet	Je past je gedachte aan zodat het oude gedrag mag blijven	Je kijkt eerlijk en past je gedrag aan je keuze aan
Hoe het voelt	Even rust, daarna schuldgevoel en vermoeidheid	Eerst ongemak, daarna rust en trots
Op lange termijn	Je blijft hetzelfde patroon herhalen	Je gedachten en daden trekken dezelfde kant op

Oefening 1: Waar strijd ik?

Schrijf drie dingen op waarvan je weet dat je ze anders wilt, maar waarbij je het oude blijft doen.

Schrijf bij elk ding op welke zin je tegen jezelf zegt om het oude te mogen blijven doen (“ik heb het verdiend”, “morgen begin ik”).

Zet een kruisje bij de zin die je het vaakst gebruikt. Dat is jouw eerste rechtvaardiging. Je hoeft er nu niets mee. Zie hem alleen.

2. Hoe gedachten werken

Van gedachte naar gevoel naar gedrag

Gedachten komen niet uit het niets. Ze volgen een vast patroon, en dat patroon kun je leren herkennen. Dat is het begin van elke verandering.

De driehoek: gedachte, gevoel, gedrag

Vrijwel elke coach- en gesprekstherapievorm gaat uit van deze samenhang:

- Wat je denkt over een situatie, bepaalt hoe je je voelt.
- Wat je voelt, bepaalt wat je doet.
- Wat je doet, bevestigt weer wat je dacht. Zo draait de cirkel verder.

Je kunt dus op drie plekken ingrijpen. De krachtigste plek is vaak de eerste: de gedachte.

Het ABC-schema

Het ABC-schema helpt je de cirkel uit elkaar te halen. Het komt uit de rationeel-emotieve therapie. Bij Oikonova gebruiken we er een vierde letter bij: de D.

Letter	Betekent	Vraag aan jezelf
A: Aanleiding	Wat gebeurde er? Alleen feiten.	Wat zag of hoorde een camera?
B: Gedachte (overtuiging)	Wat dacht ik meteen erbij?	Welke zin ging door mijn hoofd?
C: Gevolg	Wat voelde ik en wat deed ik?	Welk gevoel? Welke daad?
D: Dwarsliggen	Is mijn gedachte wel waar? Wat is een betere?	Welk bewijs is er voor en tegen?

Uitgewerkt voorbeeld

(A) Mijn leidinggevende zegt tijdens de vergadering niets over mijn voorstel.

(B) “Hij vindt het slecht. Ik ben niet goed genoeg.”

(C) Ik voel me onzeker, praat de rest van de dag niet meer en stuur mijn volgende idee niet in.

(D) “Ik weet niet wat hij dacht. Misschien was hij moe of had hij geen tijd. Ik vraag er morgen naar.” Gevolg: ik voel me rustiger en ik stuur het idee alsnog in.

Een voorbeeld ter illustratie.

Let op het verschil: de gebeurtenis (A) is bij beide verhalen hetzelfde. Wat anders is, is de uitleg (B). Verander de uitleg en het gevolg verandert mee.

Automatische gedachten

Uit onderzoek in de cognitieve therapie blijkt dat mensen tussen gebeurtenis en gevoel vaak een snelle gedachte hebben die ze nauwelijks opmerken.

Vakmensen noemen dat automatische gedachten. Ze komen snel, voelen als de waarheid en zijn meestal kort. Daarom moet je ze leren opmerken.

Waarom het brein zo negatief denkt

Het brein is gebouwd om te overleven, niet om gelukkig te zijn. Onderzoekers noemen dit de negativiteitsbias: slechte ervaringen en bedreigingen trekken meer aandacht en blijven langer hangen dan goede. Dat verklaart waarom één kritische opmerking zwaarder weegt dan tien complimenten. Je hoeft je daar niet schuldig over te voelen. Je moet het wel weten, zodat je er bewust tegenwicht aan geeft.

De zeven denkvalkuilen

Een denkvalkuil is een vast soort fout in ons denken. Wie ze kent, herkent ze sneller.

Valkuil	Zo klinkt het	Betere vraag
Zwart-wit denken	“Het is helemaal goed of helemaal mislukt.”	Wat zit er tussen die twee in?
Rampdenken	“Dit loopt vast slecht af.”	Wat is het meest waarschijnlijke? Wat kan ik doen als het toch misgaat?
Gedachten lezen	“Zij vindt mij vast raar.”	Weet ik dat of denk ik het?
Moeten-denken	“Ik moet altijd sterk zijn.”	Wie zegt dat? Wat zou ik liever willen?
Overdrijven van één ding	“Ik faal altijd.”	Is “altijd” waar? Wanneer ging het wel goed?
Etiketten plakken	“Ik ben een mislukkeling.”	Wat heb ik gedaan? Dat is iets anders dan wie ik ben.
Gevoel als bewijs	“Ik voel me waardeloos, dus ben ik het.”	Een gevoel is een signaal, geen feit. Welk bewijs is er?

Oefening 2: Het gedachtendagboek (drie dagen)

Kies drie dagen. Schrijf op elk moment dat je je rot, gespannen of boos voelt het ABC-schema op (werkblad 1 achterin).

Zoek bij elke gedachte de denkvalkuil erbij.

Aan het eind van de derde dag kijk je: welke valkuil komt het vaakst terug? Dat is jouw terugkerend denkpatroon.

3. Wie stuurt jouw denken?

Invloeden, gewoontes en de keuze die jij hebt

Je denkt dat je gedachten van jezelf zijn. Voor een deel is dat zo. Maar een groot deel is binnengekomen: via opvoeding, school, collega's, series, nieuwsberichten en sociale media. Wat je vaak ziet en hoort, wordt langzaam wat je gaat vinden.

Je denken wordt gevoed

Stel je voor dat je elke dag drie uur luistert naar mensen die klagen, vergelijken en klaarstaan met een mening. Dan hoef je je niet te verbazen als je zelf ook zo gaat denken. Denken is geen vaste eigenschap. Het is een gewoonte, en gewoontes worden gevoed.

Uit onderzoek naar sociale vergelijking blijkt dat mensen zichzelf automatisch vergelijken met anderen. Sociale media vergroten dat effect, omdat je vooral de mooiste momenten van anderen ziet. Hoe sterk de invloed op het welzijn is, wordt nog onderzocht; de uitkomsten zijn gemengd.

Oefening 3: De informatiescan

Maak een tabel met drie kolommen: bron (bijvoorbeeld een app, een persoon, een programma), uren per week, en hoe voel ik me erna (energie, rustig, gejaagd, minderwaardig).

Kies één bron die je energie kost en verlaag hem een week lang. Kies één bron die je sterker maakt en verhoog hem.

Dit heet in de coaching een omgevingsscan. Je bepaalt bewust wat je denken voedt.

Wie is jouw baas?

Iedereen laat zich leiden door iets. De één door zijn angst, de ander door zijn gewoontes, de derde door de mening van anderen. Je kunt het zien aan wat je beslist als het erop aankomt. Vraag jezelf: wie of wat bepaalt eigenlijk wat ik vandaag doe?

Het wordt lastig als je twee bazen tegelijk hebt. Je wilt gezond leven, maar kiest toch steeds voor de bank en het gemak. Je wilt eerlijk zijn, maar ook geliefd. Je kunt niet beide volledig volgen. Wie tussen twee kanten blijft hangen, wordt onrustig en onbetrouwbaar voor zichzelf: vandaag zus, morgen zo. Wie verdeeld is, wordt wankel.

> Wie twee kanten tegelijk wil volgen, komt nergens aan.

Gewoontes: onzichtbare ketens

Een gewoonte begint als keuze en eindigt als automatisme. Daarna kost het energie om het anders te doen. Iemand die lang gewoontes volgt, voelt zich gebonden: ik moet dit doen. Die ketens zijn niet sterk, maar ze zijn wel vertrouwd. Verandering voelt daardoor als een verlies, ook als het beter wordt.

Het brein bespaart energie door vaste patronen te vormen. Uit onderzoek blijkt dat mensen een groot deel van hun dagelijkse handelen op de automatische piloot doen. Schattingen lopen uiteen; vaak wordt zo'n 40 procent genoemd.

Het goede nieuws: je kunt kiezen

Dit is het hart van dit e-book. Je bent geen slachtoffer van je gedachten. Je kunt ze kiezen, niet in één keer en niet zonder moeite, maar wel stap voor stap. Niemand kan jouw denken voor je veranderen. Een coach, een vriend of een e-book kan je wel de weg wijzen. De beslissing blijft van jou.

Oefening 4: Mijn keuzemoment

Denk aan één situatie van deze week waarin je anders had willen handelen.

Schrijf op: wat gebeurde er in de seconde voordat je koos? Welke gedachte was er?

Schrijf nu op: welke andere keuze had ik op dat moment? Je hoeft die niet te doen. Je oefent alleen met zien dat er een keuze was.

DEEL 2

Overwinnen

Vijf stappen om je denken stap voor stap om te bouwen: de Oikonova-methode.

De Oikonova-methode

Vijf stappen: inspectie, opruimen, ontwerp, inrichten, onderhoud

Oikonova betekent: bouw je leven van binnenuit. Dat begint bij je denken. Daarom volgt de werkwijze de stappen van een goede verbouwing. Je gaat niet blind slopen. Je kijkt eerst wat er staat, ruimt op wat niet meer past, ontwerpt een nieuw plan, richt in en onderhoudt wat je hebt gebouwd.

Stap	Wat doe je?	Vraag voor je denken
1. Inspectie	Eerlijk kijken wat er staat	Welke gedachten sturen mij nu?
2. Opruimen	Weghalen wat niet meer past	Welke gedachten werken tegen mij?
3. Ontwerp	Een nieuw plan en kompas maken	Welke gedachten wil ik hebben?
4. Inrichten	Het nieuwe dagelijks uitvoeren	Hoe maak ik het een gewoonte?
5. Onderhoud	Blijven controleren en bijsturen	Hoe blijf ik op koers?

Het Bouwuur: vier delen van elk gesprek

Elk coachgesprek bij Oikonova duurt een uur en kent vier delen. Je kunt dit ook zelf doen als je alleen werkt:

Deel	Doel	Zelf doen
Inzicht	Zien wat er speelt	Schrijf vijf minuten vrij op wat je bezighoudt
Spiegel	Eerlijk terugkijken	Wat valt me op aan wat ik net schreef?
Bijsturing	Kiezen wat anders moet	Welke ene stap neem ik?

Deel	Doel	Zelf doen
Training	Oefenen	Doe de stap nu alvast voor in gedachten of hardop (werkblad 10)

Het Bouwuur neem je één keer per week, met een vaste dag en tijd. Het is jouw afspraak met jezelf. In hoofdstuk 10 lees je stap voor stap hoe je het Bouwuur alleen doet, met werkblad 10.

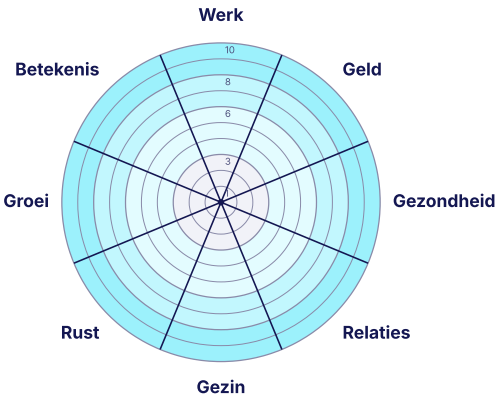
4. Stap 1: Inspectie

Eerst zien wat er staat

Een aannemer begint niet met hameren, maar met opmeten. Dat doen wij ook. In deze stap breng je in kaart hoe je nu denkt en wat dat doet met je leven.

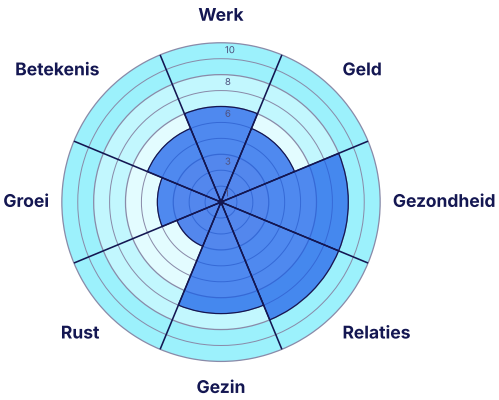
Het Oikonova-wiel

Het wiel laat zien hoe je op acht levensgebieden scoort: werk, geld, gezondheid, relaties, gezin, rust, groei en betekenis. Geef elk gebied een cijfer van 1 tot 10 voor hoe tevreden je nu bent. Zet de cijfers in een wiel; zo zie je meteen waar het niet rond loopt.



Het lege wiel: elke cirkel is een cijfer. Hoe verder van het midden, hoe hoger je score.

Kleur bij elk gebied het stuk in tot aan jouw cijfer, of zet een stip op de juiste cirkel en verbind de stippen. Is het wiel rond, dan loopt je leven soepel. Heeft het deuken, dan zie je meteen waar het schuurt.



Voorbeeld: deze persoon scoort hoog op gezondheid en relaties en laag op rust en groei.

Cijfer	Zone	Betekenis
1–3	Aandacht nu	Hier gaat het mis. Begin hier.
4–6	Groeizone	Het kan beter en het lukt om te groeien.
7–8	Op orde	Het gaat goed. Houd het vast.
9–10	Kracht	Hier haal je energie vandaan.

Kijk bij de gebieden met een laag cijfer naar je gedachten: wat zeg je tegen jezelf over werk, geld of relaties? Het cijfer is vaak een gevolg van wat je gelooft dat mogelijk is.

Oefening 5: Het wiel invullen

Geef elk van de acht gebieden een cijfer (werkblad 2).

Kies één gebied met een laag cijfer. Schrijf op welke gedachte je daarover hebt.

Vraag aan jezelf: wat zou er gebeuren als ik daar één punt hoger op scoorde?

Waardenlijst

Een waarde is iets wat je belangrijk vindt en waar je naar wilt leven, zoals eerlijkheid, vrijheid, zorg of groei. Wie zijn waarden kent, heeft een vast punt als gedachten wankelen.

Kies uit onderstaande lijst de vijf die het meest bij jou passen. Kies er daarna twee uit die je nooit wilt opgeven.

Kies er vijf			
Eerlijkheid	Vrijheid	Veiligheid	Zorg voor anderen
Groei	Rust	Doorzettingsvermogen	Vertrouwen
Gezondheid	Samenwerking	Creativiteit	Respect
Moed	Trouw	Plezier	Verantwoordelijkheid

Het blinde-vlekkengesprek

Niet alles zie je zelf. Een blinde vlek is iets dat anderen wél zien aan jouw denken of gedrag, maar jij niet. Vraag twee mensen die je vertrouwt:

- Wat zie je dat ik zelf niet zie?
- In welke situaties onderschat ik mijzelf?
- Welke zin zeg ik vaak die mij in de weg zit?

Luister alleen. Argumenteer niet. Schrijf op wat je hoort en laat het een dag rusten.

Meten met een schaal

Geef jezelf elke avond een cijfer van 1 tot 10 voor de vraag: hoe sterk was mijn denken vandaag? Dat gaat niet om perfect, maar om het patroon over weken.

> **Mijlpaal van stap 1**
>
> Je hebt: een ingevuld wiel, een lijst van vijf waarden, het gedachtendagboek van drie dagen en twee reacties uit het blinde-vlekkengesprek.

5. Stap 2: Opruimen

Weghalen wat niet meer past

Na de inspectie weet je wat er staat. Nu haal je weg wat je tegenwerkt. Dat zijn vooral beperkende overtuigingen: vaste gedachten over jezelf of de wereld die je klein houden.

Beperkende overtuigingen

Een overtuiging is een gedachte die je zo vaak hebt gedacht dat hij als een feit voelt. Voorbeelden:

- “Ik ben nu eenmaal niet goed met geld.”
- “Mensen zoals ik komen er niet.”
- “Als ik faal, lachen ze me uit.”
- “Ik heb geen discipline.”

Zulke zinnen ontstaan vaak vroeg in je leven. Ze hebben ooit een functie gehad: ze beschermden je tegen teleurstelling. Maar nu houden ze je tegen.

Zo onderzoek je een overtuiging

1. Schrijf hem op zoals je hem hoort in je hoofd.
2. Geef hem een cijfer voor hoe sterk je erin gelooft (0–100%).
3. Zoek bewijs vóór de overtuiging. Wees eerlijk.
4. Zoek bewijs tegen de overtuiging. Denk aan momenten dat het anders was.
5. Formuleer een eerlijker alternatief, geen overdreven positief, maar iets wat je werkelijk kunt geloven.
6. Geef nu opnieuw een cijfer. Het mag een klein stukje zakken; dat is al winst.

Uitgewerkt voorbeeld

Overtuiging: “Ik ben nooit goed in praten voor een groep.” (sterkte: 85%)

Bewijs vóór: Ik werd rood tijdens mijn presentatie vorig jaar.

Bewijs tegen: Mijn collega zei na afloop dat de inhoud helder was. Bij het afscheidsfeest kon ik wel een speech houden.

Eerlijker alternatief: “Praten voor een groep maakt me gespannen, maar met voorbereiding kan ik het.” (de oude overtuiging zakt van 85% naar 50%; het nieuwe alternatief krijgt 65%)

Een voorbeeld ter illustratie.

Herkaderen

Herkaderen (in vakjargon: cognitief herstructureren) betekent dat je dezelfde situatie in een ander kader zet. Je verandert de feiten niet, wel de betekenis die je eraan geeft.

Oud kader	Nieuw kader
“Ik heb gefaald.”	“Ik heb iets geleerd wat ik nodig had.”
“Ik moet dit doen.”	“Ik kies dit, omdat het me iets oplevert.”
“Ik ben bang.”	“Ik voel spanning omdat dit belangrijk voor me is.”
“Dit is onmogelijk.”	“Dit lukt me nog niet.”

Dit sluit aan bij onderzoek naar cognitieve herwaardering: wie een gebeurtenis bewust anders uitlegt, voelt minder heftige emoties dan wie ze onderdrukt. Onderdrukken kost juist veel energie.

Het ABC-schema met D

Gebruik het schema uit hoofdstuk 2 elke keer als een gedachte je dwarszit. De D is het sleutelmoment: dwarsliggen. Stel vijf vragen:

- Is dit een feit of een mening?
- Wat zou ik tegen een vriend zeggen die dit dacht?
- Wat is het slechtste, het beste en het meest waarschijnlijke?
- Helpt deze gedachte mij vooruit?
- Wat is een eerlijker, behulpzamer gedachte?

De drie-lijstenmethode

Een eenvoudig hulpmiddel om je hoofd leeg te maken en keuzes te maken. Pak drie lijsten:

Lijst	Inhoud	Wat doe je ermee?
1. Houden	Gedachten en gewoontes die je helpen	Bewaren en versterken
2. Veranderen	Dingen die half werken	Eén kleine verbetering kiezen
3. Stoppen	Gedachten en gewoontes die je schaden	Beslissen om ze te laten gaan

Voorbeeld lijst 3: elke avond het nieuws scrollen tot middernacht; “ik moet het alleen kunnen”; mezelf vergelijken met collega’s.

Ontrommellijst

Een ontrommellijst is een lijst van alles wat je hoofd bezet houdt: onafgemaakte taken, gesprekken die je uitstelt, zorgen die in je rondtollen. Schrijf alles op, zonder te ordenen. Zet er daarna achter wat je ermee doet: doen, plannen, delegeren of loslaten. Je hoofd is geen opslagplaats.

Oefening 6: Ruim één ding op

Kies uit lijst 3 één gedachte of gewoonte die je gaat stoppen.

Schrijf op waarom: wat kost het je en wat levert het op als je stopt?

Schrijf één eerlijk alternatief op en hang het op een plek waar je het elke dag ziet.

Mijlpaal van stap 2

Je hebt: minstens drie overtuigingen onderzocht, drie lijsten gemaakt en één gewoonte gekozen om te stoppen.

6. Stap 3: Ontwerp

Een kompas en een plan voor je nieuwe denken

Weghalen alleen is niet genoeg. Als je een gedachte verwijdert zonder iets nieuws, komt de oude terug. Daarom ontwerp je nu wat er voor in de plaats komt.

Je kompas: waarden en richting

Stel je voor dat je met een navigatiesysteem rijdt dat elke keer een andere bestemming kiest. Je zou nergens aankomen. Veel mensen leven zo: hun gedachten wisselen met de stemming, de mening van anderen en de dag.

Een kompas staat vast. Jouw kompas zijn je waarden uit stap 1 en je visie: hoe wil ik over een jaar leven en denken? Als je in een lastig moment twijfelt, vraag je niet: waar heb ik zin in? maar: wat past bij mijn kompas?

Visie en visiebord

Schrijf in tegenwoordige tijd een beschrijving van jouw leven over één jaar, alsof het al zo is. Wees concreet: wat doe je, hoe denk je, wat zeg je tegen jezelf? Maak er eventueel een visiebord van: een A3-vel met foto's, woorden en tekeningen die je richting laten zien.

Let op: uit onderzoek blijkt dat alleen positief dromen soms juist minder actie oplevert. Combineer je visie daarom met een eerlijke blik op de hindernissen. Dat heet mentaal contrasteren (WOOP: wens, uitkomst/outcome, obstakel, plan).

Doelen: SMART

Letter	Vraag	Voorbeeld
S Specifiek	Wat precies?	Ik wil elke ochtend vijf minuten mijn gedachten opschrijven
M Meetbaar	Hoe weet ik dat het lukt?	Ik zet elke dag een vinkje
A Haalbaar	Kan ik het echt?	Vijf minuten past in mijn ochtend
R Relevant	Past het bij mijn kompas?	Het geeft mij rust, mijn waarde
T Tijdgebonden	Tot wanneer?	Dertig dagen, daarna evalueren

Voorbeeldfiguren

Zoek twee of drie mensen, bekend of persoonlijk, die laten zien hoe het kan: iemand die kalm blijft onder druk, iemand die eerlijk is over fouten. Schrijf op wat je in hen bewondert en welke gedachten daar volgens jou onder zitten. Je kopieert niet hun leven, je leert van hun denkwijze.

Het persoonlijk plan op A4

Bundel alles op één A4. Hang het op een plek waar je het elke dag ziet.

Onderdeel	Mijn invulling
Mijn kompas (twee waarden)	
Mijn visie in één zin	
Mijn denkvalkuil nummer één	

Onderdeel	Mijn invulling
Mijn nieuwe gedachte (als-dan)	Als ___ gebeurt, denk ik: ___
Mijn SMART-doel voor 30 dagen	
Mijn maatje	
Mijn beloning bij de eindstreep	

Mijlpaal van stap 3

Je hebt een kompas, een visie, een SMART-doel en een persoonlijk plan op A4.

7. Stap 4: Inrichten

Maak het nieuwe denken tot een gewoonte

Nu komt het echte werk. Een ontwerp is niets waard als het niet wordt ingericht. Je brengt je nieuwe denken in je dagelijks leven.

Het weekplan

Plan elke week drie vaste momenten voor je denken: een ochtendmoment (vijf minuten: kompas en doel lezen), een gedachtencontrole (tussen de middag: wat dacht ik net?) en een avondmoment (ABC-schema en cijfer). Zet ze in je agenda alsof het afspraken zijn.

Als-dan-plannen

Uit onderzoek blijkt dat mensen veel vaker doen wat ze zich voornemen als ze een als-dan-plan maken (in het vakjargon: implementatie-intentie).

Het formaat is eenvoudig: Als [situatie of gedachte], dan [mijn nieuwe reactie].

- Als ik denk “dit lukt toch niet”, dan zeg ik: “Ik doe de eerste stap van vijf minuten.”
- Als ik me ga vergelijken met anderen, dan leg ik mijn telefoon weg en adem ik drie keer diep in en uit.
- Als ik zin heb om uit te stellen, dan begin ik met de kleinste taak.

De gedragsproef

Een gedachte verander je niet alleen door erover na te denken, maar door iets te testen. Een gedragsproef gaat zo:

1. Noteer je voorspelling: “Als ik mijn mening geef in de vergadering, dan lachen ze me uit (80%).”
2. Bedenk een kleine proef: geef één korte mening.
3. Voer de proef uit.
4. Noteer wat er werkelijk gebeurde en vergelijk met je voorspelling.
5. Wat betekent dat voor je overtuiging?

Gedragsproeven zijn een vast onderdeel van cognitieve gedragstherapie. Ze werken omdat ervaring zwaarder weegt dan argumenten.

Het dertigdagenexperiment

Kies één nieuwe denkgewoonte, bijvoorbeeld elke avond drie dingen noteren die goed gingen. Doe dat dertig dagen lang en houd een vinkjeslijst bij (werkblad 5).

> **Een eerlijke opmerking over tijd**
>
> Je hoort vaak dat een gewoonte in 21 dagen ontstaat. Dat is een mythe. Uit onderzoek blijkt dat het gemiddeld ongeveer 66 dagen duurt, met grote verschillen tussen mensen en gewoontes (van 18 tot 254 dagen). Eén dag missen bleek de gewoontevorming niet te verpesten. Wij werken daarom met een proefperiode van dertig dagen en een vervolg.

Je omgeving inrichten

Maak het goede makkelijk en het slechte lastig. Leg je dagboek op je nachtkastje. Verwijder een app van je startscherm. Spreek af met mensen die je helpen. Je hoeft niet iedereen te veranderen, maar kies bewust wie dichtbij je zit.

Rustoefeningen

Gedachten veranderen lukt slecht als je lichaam in alarmstand staat. Daarom oefen je eerst rust.

Rustige ademhaling (twee minuten)

1. Zit rechtop met beide voeten op de grond.
2. Adem vier tellen in door je neus.
3. Adem zes tellen uit door je mond.
4. Herhaal tien keer. Voel hoe je schouders zakken.

Een langere uitademing dan inademing activeert het deel van het zenuwstelsel dat voor rust zorgt. Het effect is bescheiden maar goed te merken.

De vijf-zintuigen-oefening

Benoem vijf dingen die je ziet, vier die je voelt, drie die je hoort, twee die je ruikt en één die je proeft. Je haalt je aandacht uit je hoofd terug naar het nu.

Gedachten loslaten (defusie)

Uit de acceptatie- en commitmenttherapie komt een simpele truc: zeg niet “ik ben waardeloos” maar “ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben”. Die kleine omweg geeft afstand. Je bent niet je gedachte; je hebt hem.

Volledig toewijden

Een halve keuze levert een halve uitkomst. Wie een beetje meedoet, voelt de strijd uit hoofdstuk 1 het langst. Beslis daarom voor de dertig dagen: ik doe dit voluit. Schrijf die zin op en onderteken hem. Dat klinkt groot, maar het werkt: een duidelijke keuze neemt veel twijfel weg.

Mijlpaal van stap 4

Je hebt een weekplan, drie als-dan-plannen, één gedragsproef uitgevoerd en dertig dagen lang een nieuwe gewoonte gevolgd of begonnen.

8. Stap 5: Onderhoud

Op koers blijven

Een auto die een tijdje rijdt, raakt uit balans. Het stuur trekt scheef, de banden slijten ongelijk. Daarom laat je de wielstand regelmatig controleren. Hetzelfde geldt voor je denken: ook als het goed gaat, glijd je langzaam af.

De maandelijkse kwaliteitscontrole

Eén keer per maand een uur, met vaste vragen:

- Welke gedachten kwamen deze maand het vaakst terug?
- Waar waren mijn kompas en mijn gedrag in lijn? Waar niet?
- Welk cijfer geef ik mijn denken (1 tot 10)? Wat was het vorige maand?
- Wat gaat de komende maand beter?

De dip in week drie tot zes

Veel mensen merken dat de motivatie rond week drie tot zes zakt. De eerste vreugde is weg en het resultaat nog niet zichtbaar. Dit is een gewone fase, geen teken dat je faalt. Wij noemen dit de dip. Dit is een observatie uit coachingspraktijk, niet uit een vast onderzoek.

Wat helpt in de dip:

- Verklein de stap tot twee minuten.
- Lees je persoonlijk plan en je visie opnieuw.
- Vertel je maatje eerlijk dat het moeilijk gaat.
- Vier wat al gelukt is. Kijk terug in je dagboek.

Het terugvalplan

Een terugval hoort bij verandering. Het gaat erom wat je daarna doet. Maak vooraf een plan:

Vraag	Mijn antwoord
Wat zijn mijn waarschuwingssignalen? (bijv. slecht slapen, mezelf vergelijken)	
Wat zeg ik tegen mezelf als het misgaat?	“Een misstap is geen mislukking. Ik pak de draad op.”
Wie bel ik?	
Wat is mijn eerste kleine stap daarna?	

De steungroep en het maatje

Niemand verandert zijn denken in zijn eentje. Kies een maatje, of start een groep van drie tot vijf mensen. Spreek wekelijks twintig minuten af: wat lukte, wat niet, wat is mijn stap? Geen advies geven tenzij erom gevraagd wordt.

Bij Oikonova kun je terecht voor een gratis groepssessie, online of op locatie, waarin je met anderen aan je denken werkt.

De kwartaalinspectie

Eén keer per kwartaal herhaal je de Inspectie uit stap 1: wiel opnieuw invullen, waardenlijst bekijken en de laatste drie maanden vergelijken. Zo zie je je groei in cijfers.

Doorgeven

Wat je leert, houd je beter vast als je het uitlegt. Leg in een gesprek van vijf minuten uit aan iemand anders hoe je een gedachte onderzoekt. Dat is de doorgeef-opdracht en tegelijk de beste toets.

> **Mijlpaal van stap 5**
>
> Je hebt een terugvalplan, een maatje en je eerste maandelijkse controle gepland.

DEEL 3

Toepassen

Een plan voor dertig dagen, een woordenlijst, werkbladen en hulp als het zwaar wordt.

9. Je dertigdagenplan

Week voor week

Dit plan is een voorstel. Pas het aan op je eigen tempo. Het gaat om regelmaat, niet om perfectie.

Week	Thema	Wat je doet
Week 1 Inspectie	Zien wat er is	Gedachtendagboek (3 dagen), wiel invullen, waardenlijst, blinde-vlekkengesprek met twee mensen
Week 2 Opruimen	Weghalen wat tegenwerkt	Drie overtuigingen onderzoeken, drie lijsten maken, één gewoonte kiezen om te stoppen, ontrommellijst
Week 3 Ontwerp	Richting kiezen	Kompas en visie schrijven, SMART-doel, voorbeeldfiguren, persoonlijk plan op A4, maatje zoeken
Week 4 Inrichten en onderhoud	Vasthouden	Weekplan volgen, als-dan-plannen, gedragsproef, terugvalplan, eerste kwaliteitscontrole, eindgesprek met je maatje

Elke dag, in tien minuten

Moment	Wat	Tijd
Ochtend	Lees je kompas en je doel. Eén keer rustig ademen.	3 min
Middag	Gedachtencontrole: wat dacht ik zojuist? Past het bij mijn kompas?	2 min
Avond	ABC-schema bij één lastige gedachte. Cijfer 1–10. Drie dingen die goed gingen.	5 min

Eindgesprek met jezelf (dag 30)

Wat is mijn cijfer nu, vergeleken met dag 1?

Welke gedachte heeft het meest gewonnen aan kracht? Welke werd zwakker?

Wat neem ik mee naar de volgende dertig dagen?

Wie vertel ik over mijn vooruitgang?

10. Gebruikshandleiding

Zo werk je stap voor stap met elke methode

In de vorige hoofdstukken lees je wat elke methode is. In dit hoofdstuk zie je hoe je ze doet: wat je opschrijft, in welke volgorde, hoeveel tijd het kost en welke fouten mensen vaak maken. Lees dit hoofdstuk niet in één keer. Sla het open bij de methode waar je nu mee bezig bent.

Vijf uitgangspunten

Deze vijf afspraken gelden bij elke oefening in dit e-book.

- Begin klein. Eén methode tegelijk, één kleine stap per keer. Eén steen per dag is genoeg.
- Schrijf het op. Gebruik papier of de werkbladen achterin. Wat in je hoofd blijft, blijft vaag.
- Wees eerlijk, niet streng. Je kijkt om te begrijpen, niet om jezelf te veroordelen.
- Regelmaat gaat voor perfectie. Mis je een dag, pak dan de volgende dag de draad weer op. Mis je er twee achter elkaar, maak de stap dan kleiner.
- Doe het niet alleen. Een maatje maakt het verschil tussen een goed idee en een gewoonte.

Drie manieren om dit e-book te gebruiken

Manier	Zo doe je het	Past bij
Alleen	Eén Bouwuur per week, het dertigdagenplan en de werkbladen achterin.	Je werkt graag in je eigen tempo.
Met een maatje	Zoek iemand die ook aan het werk gaat. Spreek wekelijks twintig minuten af.	Je houdt het langer vol als iemand meekijkt.

Manier	Zo doe je het	Past bij
Met een coach	Een coach begeleidt het Bouwuur en geeft een eerlijke terugkoppeling. Je kunt gratis kennismaken.	Je zit vast of je wilt meer houvast.

Je eerste twintig minuten

Weet je niet waar je moet beginnen? Doe dit, in deze volgorde.

Vijf minuten: vul het Oikonova-wiel in (werkblad 2). Neem je eerste gevoel, denk niet lang na.

Vijf minuten: kies het gebied met het laagste cijfer en schrijf op welke gedachte je daarover hebt.

Vijf minuten: schrijf één kleine stap op die je morgen doet, en wanneer.

Vijf minuten: vertel het aan iemand.

Het ritme van de methode

De methode werkt in vier ritmes. Elk ritme heeft een vast moment in je agenda.

Ritme	Wat je doet	Tijd
Dagelijks	Ochtend-, middag- en avondmoment uit het dertigdagenplan (hoofdstuk 9)	10 minuten
Wekelijks	Het Bouwuur (zie hieronder)	60 minuten
Maandelijks	De kwaliteitscontrole met vier vaste vragen (hoofdstuk 8)	60 minuten
Per kwartaal	De kwartaalinspectie: het wiel opnieuw invullen (hoofdstuk 8)	45 minuten

Welke methode past bij mijn situatie?

Weet je niet welke methode je nu nodig hebt? Zoek hieronder de zin die het best bij je past.

Ik herken mij in deze zin	Begin hier
Ik weet niet wat er bij mij speelt.	Het Oikonova-wiel en de waardenlijst (stap 1).
Dezelfde gedachte komt steeds terug.	Het ABC-schema met D en een overtuiging onderzoeken (stap 2).
Mijn hoofd zit vol.	De ontrommellijst en de drie lijsten (stap 2).
Ik weet wat ik wil, maar ik begin niet.	Een als-dan-plan en het dertigdagenexperiment (stap 4).
Ik zie op tegen een gesprek of situatie.	De gedragsproef (stap 4).
Ik weet niet wat ik echt belangrijk vind.	De waardenlijst en het kompas (stap 1 en 3).
Ik ben afgehaakt of teruggevallen.	Het terugvalplan en het Bouwuur (stap 4 en 5).
Ik wil mijn vooruitgang zien.	De kwartaalinspectie en het wiel naast elkaar leggen (stap 5).

Het Oikonova-wiel (stap 1)

Het wiel laat in één blik zien waar je leven soepel loopt en waar het schuurt. Je maakt het aan het begin en herhaalt het elk kwartaal. Je gebruikt werkblad 2.

Zo doe je het

1. Kies een rustig moment van vijftien minuten en pak werkblad 2.
2. Loop de acht gebieden langs: werk, geld, gezondheid, relaties, gezin, rust, groei en betekenis.

3. Geef elk gebied een cijfer van 1 tot 10 voor hoe tevreden je nu bent. Neem je eerste gevoel, niet het cijfer waarvan je vindt dat het hoort.
4. Zet de cijfers in het wiel en verbind ze. Kijk waar het wiel deuken heeft.
5. Lees de zones: 1 tot 3 is aandacht nu, 4 tot 6 is groeizone, 7 en 8 is op orde, 9 en 10 is kracht.
6. Kies één gebied om mee te beginnen en schrijf op welke gedachte je daarover hebt.

> **Voorbeeld: Bas, 38**
>
> Cijfers: werk 7, geld 4, gezondheid 5, relaties 6, gezin 8, rust 3, groei 5, betekenis 4.
>
> Hij begint bij rust, het laagste cijfer. Zijn gedachte: “Ik mag pas rusten als alles af is.”
>
> Zijn eerste stap: elke avond om half elf de telefoon in de keuken leggen.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Een cijfer geven dat netjes klinkt. Het wiel is voor jou, niemand ziet het.
- Alle gebieden tegelijk aanpakken. Kies er één.
- Alleen naar de laagste cijfers kijken. Een 9 laat zien waar je energie vandaan komt. Gebruik die.

Waardenlijst en blinde-vlekkengesprek (stap 1)

Je waarden zijn je vaste punt als gedachten wankelen. Het blinde-vlekkengesprek laat zien wat anderen in jou zien en wat jij zelf niet ziet. Je gebruikt werkblad 9.

Zo doe je het

1. Lees de waardenlijst in hoofdstuk 4 langzaam en zet een streepje bij alles wat je raakt.
2. Schrap tot vijf en kies daaruit twee die je nooit wilt opgeven. Zet ze op werkblad 9.
3. Schrijf bij elke waarde één zin: hoe leef ik dit nu?
4. Kies twee mensen die eerlijk zijn en het goed met je menen. Stel hen de drie vragen uit het blinde-vlekkengesprek.
5. Luister, schrijf op, bedank en reageer niet. Laat het een dag rusten en zoek dan het patroon: wat noemen ze allebei?

> **Voorbeeld: Sam, 44**
>
> Top vijf: eerlijkheid, gezin, groei, vrijheid, gezondheid. Twee die hij nooit opgeeft: eerlijkheid en gezin.
>
> Eerlijkheid in actie: “Ik zeg mijn leidinggevende dat de deadline niet haalbaar is.”
>
> Wat twee collega’s noemden: hij zegt vaak ja terwijl hij nee bedoelt.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Waarden kiezen die mooi klinken maar die je niet leeft.
- Mensen vragen die je willen sparen. Kies iemand die eerlijk durft te zijn.
- Gaan verdedigen wat je hoort. Luister alleen.

Het ABC-schema met D (stap 1 en 2)

Het ABC-schema haalt de cirkel uit elkaar: aanleiding, gedachte, gevolg en daarna dwarsliggen. Je gebruikt werkblad 1, bij voorkeur elke avond.

Zo doe je het

1. Neem een moment van vandaag waarop je je rot, gespannen of boos voelde.
2. Schrijf bij A alleen op wat een camera zou zien of horen.
3. Schrijf bij B de zin op zoals hij in je hoofd klonk.
4. Schrijf bij C op wat je voelde en deed.
5. Leg de gedachte bij D tegen de vijf vragen uit hoofdstuk 5 en schrijf een eerlijker gedachte op.
6. Kijk welke denkvalkuil erbij past (hoofdstuk 2) en zet die onderaan het werkblad.

> **Voorbeeld: Marco, 33**
>
> (A) Mijn buurvrouw groette niet terug.
>
> (B) “Ze heeft een hekel aan mij.”
>
> (C) Ik voel me afgewezen en loop een andere route.
>
> (D) “Misschien zag ze me niet. Ik weet het niet. Ik zeg morgen gedag.” Denkvalkuil: gedachten lezen.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Een gevoel bij B zetten. B is een zin (“ik ben dom”), C is het gevoel (verdrietig).
- Een oordeel bij A zetten (“hij negeerde me”). Schrijf alleen wat je ziet of hoort.
- Bij D een gedachte kiezen waar je zelf niet in gelooft. Kies er een die je kunt geloven.

Een overtuiging onderzoeken (stap 2)

Een overtuiging is een gedachte die zo vaak is gedacht dat hij als een feit voelt. Je onderzoekt hem als een rechter die beide kanten hoort. Je gebruikt werkblad 3.

Zo doe je het

1. Kies een overtuiging die in je gedachtendagboek steeds terugkomt.
2. Schrijf hem op en geef hem een cijfer voor hoe sterk je erin gelooft (0 tot 100 procent).
3. Schrijf drie dingen op die vóór de overtuiging pleiten, en drie die ertegen pleiten.
4. Formuleer een eerlijker alternatief dat je werkelijk kunt geloven.
5. Geef nu opnieuw een cijfer. Het mag een klein stukje zakken. Dat is al winst.

> **Voorbeeld: een overtuiging over geld**
>
> Overtuiging: “Ik ben nu eenmaal slecht met geld.” (sterkte: 85 procent)
>
> Bewijs ervoor: ik vergat drie keer een abonnement op te zeggen.
>
> Bewijs ertegen: ik betaal mijn vaste lasten al jaren op tijd en ik spaarde ooit voor een reis.
>
> Eerlijker alternatief: “Ik heb overzicht nodig om goed met geld om te gaan. Dat kan ik leren.” (oude overtuiging: 45 procent)
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Argumenten verzinnen om je overtuiging meteen te verslaan. Eerlijkheid wint, geen ruzie.
- Het alternatief te mooi maken. Het moet ook voor jou kloppen.

- Direct willen geloven wat je net hebt geschreven. Tien procent lager is al een goed begin.

De ontrommellijst en de drie lijsten (stap 2)

Opruimen is eerst leegmaken en dan kiezen. De ontrommellijst maakt je hoofd leeg. De drie lijsten (houden, veranderen, stoppen) helpen je kiezen. Je gebruikt werkblad 4.

Zo doe je het

1. Schrijf in tien minuten alles op wat je hoofd bezet houdt, zonder te ordenen.
2. Zet achter elk punt wat je ermee doet: doen, plannen, delegeren of loslaten. Doe vandaag het kleinste punt.
3. Pak drie vellen: houden, veranderen en stoppen. Zet je gedachten en gewoontes op de lijst waar ze horen.
4. Kies bij veranderen één kleine verbetering.
5. Kies bij stoppen één ding en schrijf op wat er voor in de plaats komt.

> **Voorbeeld: Joris, 41**
>
> Houden: elke zondag wandelen.
>
> Veranderen: ’s avonds mail lezen, voortaan alleen tot acht uur.
>
> Stoppen: nieuws scrollen tot middernacht. In de plaats: tien minuten lezen.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Alles tegelijk willen stoppen. Kies één ding.
- Stoppen zonder vervanging. Een lege plek vult zich weer met het oude.

- Een lijst vol dingen die moeten. Zet erop wat je zelf wilt loslaten.

Kompas, visie en SMART-doel (stap 3)

Het ontwerp geeft je denken een richting. Je kompas zijn je waarden, je visie is hoe je over een jaar wilt leven en je SMART-doel is de eerste stap daarheen.

Zo doe je het

1. Neem de twee waarden uit stap 1. Dat is je kompas.
2. Schrijf in tegenwoordige tijd hoe je leven er over een jaar uitziet. Schrijf ook één eerlijke hindernis op en wat je daaraan doet.
3. Kies één doel voor dertig dagen en loop de vijf vragen van de SMART-tabel langs.
4. Zet alles op je persoonlijk plan op A4 en hang het op een plek waar je het elke dag ziet.

> **Voorbeeld: een SMART-doel**
>
> Wens: rustiger worden.
>
> Specifiek: elke ochtend vijf minuten mijn gedachten opschrijven.
>
> Meetbaar: een vinkje per dag. Haalbaar: het past voor het ontbijt.
>
> Relevant: het geeft rust, mijn waarde. Tijdgebonden: dertig dagen, daarna evalueren.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Een doel dat te groot is, zoals “ik ga anders denken”.
- Een visie zonder hindernissen. Wie alleen droomt, doet vaak minder.
- Het plan in een la leggen. Hang het op.

Weekplan en als-dan-plannen (stap 4)

Een goed voornemen heeft een vast moment. Het weekplan geeft je drie momenten per dag. Een als-dan-plan zegt vooraf wat je doet als het lastig wordt.

Zo doe je het

1. Pak je agenda en zet drie vaste momenten per dag: ochtend (kompas en doel), middag (gedachtencontrole) en avond (ABC-schema en cijfer).
2. Kies je moeilijkste moment en schrijf een als-dan-plan: Als [situatie of gedachte], dan [mijn nieuwe reactie].
3. Schrijf het plan op een kaartje en leg het waar je het ziet.
4. Kijk na een week: wat werkte, wat past niet? Pas het aan.

> **Voorbeeld: twee als-dan-plannen**
>
> Als ik denk “dit lukt toch niet”, dan doe ik de eerste stap van vijf minuten.
>
> Als ik mijn telefoon pak om me te vergelijken, dan leg ik hem weg en adem ik drie keer diep.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Te veel plannen tegelijk. Begin met één tot drie.
- Een moment kiezen dat niet vast is. Koppel het aan iets wat elke dag gebeurt, zoals koffie of tandenpoetsen.
- Geen tijd in je agenda zetten. Een plan zonder tijdstip blijft een wens.

De gedragsproef (stap 4)

Een gedachte verander je niet alleen door na te denken, maar vooral door iets te testen. De proef laat je zien wat er echt gebeurt. Je gebruikt werkblad 8.

Zo doe je het

1. Schrijf je voorspelling op, met een percentage.
2. Bedenk een kleine proef die je deze week kunt doen.
3. Voer de proef uit.
4. Noteer wat er werkelijk gebeurde en vergelijk dat met je voorspelling.
5. Schrijf op wat dat betekent voor je overtuiging.

> **Voorbeeld: een proef in de vergadering**
>
> Voorspelling: “Als ik mijn mening geef, lachen ze me uit.” (80 procent)
>
> Proef: ik geef één korte mening.
>
> Uitkomst: twee mensen knikken, niemand lacht. Nieuwe schatting: 30 procent.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Een proef die te groot is. Kies iets wat spannend voelt, niet iets wat je angst geeft.
- Alleen kijken naar wat er misging. Noteer ook wat goed ging.
- De uitkomst wegverklaren als toeval. Schrijf het gewoon op.

Het dertigdagenexperiment (stap 4)

Een experiment van dertig dagen laat je ervaren hoe een nieuwe denkgewoonte aanvoelt. Daarna kies je: doorgaan, aanpassen of stoppen. Je gebruikt werkblad 5.

Zo doe je het

1. Kies één nieuwe denkgewoonte, zo klein dat je hem bijna niet kunt missen.
2. Koppel hem aan een vast moment en schrijf op wat de kleinste versie is.
3. Hang werkblad 5 op een plek waar je het elke dag ziet en zet elke dag een vinkje.
4. Mis je een dag, pak dan de volgende dag weer op. Nooit twee keer missen.
5. Doe op dag dertig het eindgesprek met jezelf (hoofdstuk 9).

> **Voorbeeld: de avondgewoonte**
>
> Gewoonte: elke avond drie dingen noteren die goed gingen.
>
> Vast moment: na het tandenpoetsen. Kleinste versie: één ding.
>
> Een dag gemist? Hij schrijft kort op wat er die dag gebeurde en gaat de volgende avond verder.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Meer dan één gewoonte tegelijk.
- Stoppen na één gemiste dag.
- Op dag dertig niet terugkijken. Zonder terugblik leer je niets van het experiment.

Het Bouwuur zelf doen (stap 4)

Het Bouwuur is een vast uur per week met vier delen. Je kunt het alleen doen. Kies een vaste dag, een vaste plek en leg je telefoon weg. Je gebruikt werkblad 10.

Deel	Tijd	Wat je doet
Inzicht	15 minuten	Schrijf vrij op wat je bezighoudt. Niet ordenen, niet corrigeren.
Spiegel	15 minuten	Lees terug. Wat valt je op? Wat komt steeds terug? Wat vermijd je?
Bijsturing	15 minuten	Kies één stap die anders moet. Alleen één.
Training	15 minuten	Doe de stap in gedachten of hardop en plan wanneer je hem echt doet.

Veelgemaakte fouten

- Het Bouwuur overslaan omdat het goed gaat. Juist dan houd je het vast.
- Het uur gebruiken om te piekeren in plaats van te kiezen.
- Meer dan één stap kiezen. Eén stap die je doet, wint van vijf die je plant.

Terugvalplan, controle en kwartaalinspectie (stap 5)

Wat je bouwt, onderhoud je. Het terugvalplan maak je nu, terwijl het goed gaat. De controle houdt je op koers en de kwartaalinspectie laat je groei zien. Je gebruikt werkblad 7 en werkblad 11.

Zo doe je het

1. Schrijf je terugvalplan: je waarschuwingssignalen, wat je tegen jezelf zegt, wie je belt en je eerste kleine stap daarna.

2. Zet de maandelijkse kwaliteitscontrole (een uur) vast in je agenda en beantwoord de vier vragen uit hoofdstuk 8 op werkblad 11.
3. Vul elk kwartaal het wiel opnieuw in en leg het naast het vorige.
4. Leg een keer in een gesprek van vijf minuten aan iemand uit hoe je een gedachte onderzoekt. Dat is doorgeven.

> **Voorbeeld: het terugvalplan van Joris**
>
> Waarschuwingssignalen: ontbijt overslaan, laat opblijven, het e-book niet openen.
>
> Wat hij tegen zichzelf zegt: “Een misstap is geen mislukking. Ik pak de draad op.”
>
> Wie hij belt: zijn maatje. Eerste stap daarna: een glas water en vijf minuten wandelen.
>
> Een voorbeeld ter illustratie.

Veelgemaakte fouten

- Het plan pas maken als het misgaat.
- Een terugval zien als bewijs dat het niet werkt. Het hoort bij verandering.
- De controle uitstellen tot er tijd voor is. Er komt nooit tijd, dus plan haar.

Alle methodes in één overzicht

Zo plan je je tijd. De tijden zijn richtlijnen: neem de tijd die jij nodig hebt.

Methode	Stap	Hoofdstuk	Tijd	Werkblad
Oikonova-wiel	1	4	15 min	2
Waardenlijst	1	4	20 min	9

Methode	Stap	Hoofdstuk	Tijd	Werkblad
Blinde-vlekkengesprek	1	4	2 × 20 min	9
ABC-schema met D	1 en 2	2 en 5	10 min	1
Overtuiging onderzoeken	2	5	20 min	3
Ontrommellijst en drie lijsten	2	5	30 min	4
Kompas, visie en SMART-doel	3	6	45 min	Plan op A4
Weekplan en als-dan-plannen	4	7	20 min	6
Gedragsproef	4	7	per proef	8
Dertigdagenexperiment	4	7	5 min per dag	5
Het Bouwuur	4	3	60 min per week	10
Terugvalplan	5	8	20 min	7
Maandelijkse controle	5	8	60 min	11
Kwartaalinspectie	5	8	45 min	2

Je mijlpalen op een rij

Zo weet je dat je goed bezig bent. Elke stap heeft een duidelijk resultaat.

Stap	Je hebt
1. Inspectie	Een ingevuld wiel, een lijst van vijf waarden, het gedachtendagboek van drie dagen en twee reacties uit het blinde-vlekkengesprek.
2. Opruimen	Minstens drie overtuigingen onderzocht, drie lijsten gemaakt en één gewoonte gekozen om te stoppen.

Stap	Je hebt
3. Ontwerp	Een kompas, een visie, een SMART-doel en een persoonlijk plan op A4.
4. Inrichten	Een weekplan, drie als-dan-plannen, één gedragsproef en dertig dagen een nieuwe gewoonte gevolgd of begonnen.
5. Onderhoud	Een terugvalplan, een maatje en je eerste maandelijkse controle gepland.

Als het even tegenzit

Bijna iedereen loopt vast op een of meer van deze punten. Het hoort bij het proces.

Ik weet niet waar ik moet beginnen

Doe de eerste twintig minuten uit dit hoofdstuk. Begin bij het wiel. Meer hoeft er vandaag niet te gebeuren.

Ik heb een dag overgeslagen

Dat is normaal. Pak de volgende dag de draad weer op. Eén gemiste dag verpest niets. Mis je er twee achter elkaar, maak de stap dan kleiner, bijvoorbeeld twee minuten.

Ik voel niets bij de oefeningen

Schrijf vijf minuten vrij op wat je bezighoudt en lees het daarna terug. Vaak zit het gevoel onder de woorden. Praat erover met je maatje of een coach als het niet komt.

Mijn maatje haakt af

Vraag eerlijk wat nodig is om door te gaan. Zoek eventueel een tweede maatje of kom naar de gratis groepssessie van Oikonova.

Ik word er onrustig of somber van

Een beetje ongemak hoort bij eerlijk kijken. Houdt het aan, loopt je dagelijks leven vast of heb je gedachten over jezelf iets aandoen, lees dan hoofdstuk 12 en neem contact op met je huisarts. Je hoeft niet op je slechtst te zijn om hulp te vragen.

Het gaat goed en toch stop ik

Rond week drie tot zes zakt de motivatie bij veel mensen. Dat is de dip. Verklein de stap en houd je Bouwuur vast.

Mijn omgeving werkt tegen

Vertel kort wat je doet en vraag om één ding, bijvoorbeeld een uur rust op je vaste moment. Je hoeft niemand te overtuigen. Kies bewust wie dichtbij je zit.

Hoe weet ik dat het werkt?

Vergelijk je wiel en je cijfers van dag 1 met dag 30. Kijk naar wat je doet, niet naar hoe je je vandaag voelt. Een garantie is er niet. Iedereen verandert in zijn eigen tempo.

Een woord van Oikonova

Je hoeft niet alles alleen te doen. Wil je meer houvast, kom dan naar de gratis groepssessie of boek een gratis kennismakingsgesprek. Je vindt de gegevens in hoofdstuk 13.

11. Woordenlijst van vakjargon

Veelgebruikte begrippen uit coaching, kort uitgelegd

Je hoort deze woorden bij coaches, trainers en psychologen. Dit is wat ze betekenen.

Begrip	Betekenis
ABC-schema	Hulpmiddel om aanleiding, gedachte en gevolg uit elkaar te halen; met D voor dwarsliggen.
Automatische gedachte	Snelle gedachte die vanzelf opkomt en als waarheid voelt.
Beperkende overtuiging	Vaste gedachte over jezelf of de wereld die je tegenhoudt.
Blinde vlek	Iets dat anderen wel zien aan jou, maar jij zelf niet.
Bouwuur	Oikonova-gesprek in vier delen: inzicht, spiegel, bijsturing, training.
Cognitie	Alles wat met denken te maken heeft: gedachten, beelden, overtuigingen.
Cognitieve dissonantie	Onprettig gevoel als je gedrag niet past bij wat je vindt of gelooft.
Cognitieve gedragstherapie	Behandelvorm waarbij je gedachten en gedrag verandert om je beter te voelen.
Comfortzone	Het gebied van wat bekend en vertrouwd voelt.
Defusie	Afstand nemen van een gedachte: “ik heb de gedachte dat…”.
Denkvalkuil	Terugkerende denkfout, zoals zwart-wit denken of rampdenken.
Doel (SMART)	Specifiek, meetbaar, acceptabel/haalbaar, realistisch/relevant en tijdgebonden doel.

Begrip	Betekenis
Gedragsproef	Iets uitproberen om te testen of een voorspelling of overtuiging klopt.
Groeigerichte denkwijze	Overtuiging dat vaardigheden zich ontwikkelen met oefening.
Herkaderen	Dezelfde situatie op een andere, eerlijke manier bekijken.
Implementatie-intentie	Als-dan-plan: “als ik X zie, doe ik Y”.
Inspectie	Stap 1 van de Oikonova-methode: eerlijk kijken wat er is.
Kompas	Je waarden en richting als vast punt bij keuzes.
Mentaal contrasteren	Een wens combineren met een eerlijke blik op obstakels (WOOP).
Mijlpaal	Een duidelijk tussendoel dat laat zien dat je vooruitgaat.
Negativiteitsbias	De neiging om slechte dingen sterker op te merken dan goede.
Nulmeting	Eerste meting aan het begin, zodat je later kunt vergelijken.
Omgevingsscan	Overzicht van mensen, plekken en bronnen die je denken beïnvloeden.
Oikonova-wiel	Overzicht van acht levensgebieden met een cijfer van 1 tot 10.
Rechtvaardiging	Verhaal dat je jezelf vertelt om niets te hoeven veranderen.
Regie	Zelf de leiding hebben over je keuzes.
Ruminatie	Steeds opnieuw piekeren over hetzelfde.
Terugval	Terugkeer naar oud gedrag of oud denken; hoort bij verandering.

Begrip	Betekenis
Waarden	Wat jij belangrijk vindt in het leven, zoals eerlijkheid of vrijheid.
Zelfeffectiviteit	Het vertrouwen dat je zelf iets kunt bereiken.
Zelfreflectie	Bewust terugkijken op je eigen denken en doen.

12. Wanneer heb je méér nodig?

Grenzen van zelfhulp en coaching

Een overwinnende gedachte bouw je zelf, maar niet altijd alleen. Soms is er meer nodig dan een e-book of coach.

Neem contact op met je huisarts of een psycholoog als:

- je al weken somber, angstig of leeg bent;
- je slecht slaapt, niet meer eet zoals je gewend bent of je niet kunt concentreren;
- je merkt dat gedachten je zo bezighouden dat je dagelijks leven vastloopt;
- je gedachten hebt over jezelf iets aandoen.

Hulp is er, dag en nacht

Direct gevaar: bel 112.

Denk je aan zelfdoding? Je staat er niet alleen voor. Bel 113 Zelfmoordpreventie (113 of 0800-0113, dag en nacht) of chat via 113.nl.

Overdag praten: je huisarts, of bel De Luisterlijn (088 0767 000).

Coaching is geen behandeling. Een coach werkt aan doelen, gedrag en denken in het gewone leven. Een zorgverlener werkt aan klachten. Een goede coach weet het verschil en verwijst door.

13. Over Oikonova en de coach

Bouw je leven van binnenuit

Oikonova

Oikonova is een coachingbedrijf voor mensen die vastzitten en hun leven van binnenuit willen opbouwen. Wij werken met de Oikonova-methode, het Bouwuur en het Oikonova-wiel. Je kunt kiezen voor online begeleiding, face-to-face op locatie, of een combinatie.

Over de coach

Op papier had ik alles: een goede baan, een auto van de zaak, een eigen huis en een volle agenda. Toch stond ik op een nacht op het punt mijn leven te beëindigen.

Ik ben Elton. Op mijn zeventiende verloor ik mijn moeder. Ik nam vroeg veel verantwoordelijkheid en stopte mijn verdriet weg. Van buiten ging het goed, van binnen niet. Na een zware periode van isolatie bleef iemand bij mij die niet geloofde dat het goed ging. Verbondenheid bracht mij terug.

Later leerde ik waarom dat werkte: wie zich verbonden voelt, houdt het langer vol. Ik leerde mijn gedachten te onderzoeken in plaats van ze te geloven en iets nieuws op te bouwen. Dat heb ik gebundeld in de Oikonova-methode, die aansluit op bekende inzichten uit de cognitieve gedragsaanpak, het werken met waarden en onderzoek naar sociale steun.

Ik werk met mensen van elke leeftijd: tieners en jongeren die hun richting zoeken, volwassenen die vastlopen in werk, relaties of gewoontes en senioren die een nieuwe fase ingaan. Ik ben geen genezer en geen superheld. Ik ben ervaringsdeskundige. Ik beloof je geen snelle oplossing, wel een eerlijk gesprek, een helder plan en iemand die blijft.

Jouw eerste stap

Kom naar de gratis groepssessie of boek een gratis kennismakingsgesprek, online of op locatie.

Zo werken wij: elk gesprek heet Het Bouwuur en heeft vier delen. Eerst krijg je inzicht, dan houden wij je een spiegel voor, dan sturen wij samen bij en tenslotte oefen je wat je hebt geleerd.

Aanmelden: via de website of per e-mail van Oikonova.

Werkbladen

Kopieer of print deze bladen zo vaak je wilt

Nr	Werkblad	Hoort bij
1	Gedachtendagboek (ABC-D)	Hoofdstuk 2 en 5
2	Het Oikonova-wiel	Hoofdstuk 4
3	Overtuiging onderzoeken	Hoofdstuk 5
4	Drie lijsten	Hoofdstuk 5
5	Dertigdagenexperiment	Hoofdstuk 7
6	Weekplan	Hoofdstuk 7
7	Mijn terugvalplan	Hoofdstuk 8
8	Gedragsproef	Hoofdstuk 7
9	Mijn waarden en blinde vlekken	Hoofdstuk 4
10	Mijn Bouwuur	Hoofdstuk 3 en 7
11	Maandelijkse kwaliteitscontrole	Hoofdstuk 8

Elk werkblad staat op een eigen pagina, zodat je het kunt uitprinten. Bij elk werkblad staat welk hoofdstuk erbij hoort.

Werkblad 1: Gedachtendagboek (ABC-D)

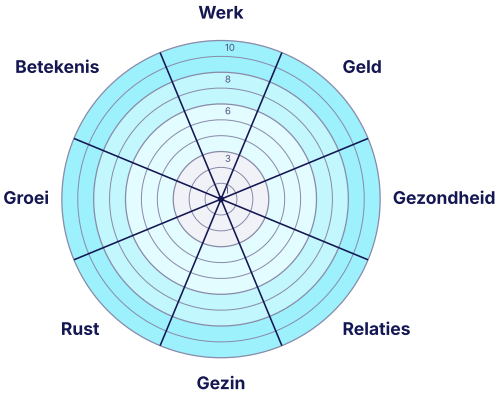
Hoofdstuk 2 en 5 · uitleg in hoofdstuk 10

Datum	A: Aanleiding	B: Gedachte	C: Gevoel en daad	D: Betere gedachte

Denkvalkuil die het vaakst voorkwam:

Werkblad 2: Het Oikonova-wiel

Hoofdstuk 4 · uitleg in hoofdstuk 10



Gebied	Cijfer (1–10)	Gedachte die ik daarover heb	Eén stap die één punt oplevert
Werk			
Geld			
Gezondheid			
Relaties			
Gezin			
Rust			

Gebied	Cijfer (1–10)	Gedachte die ik daarover heb	Eén stap die één punt oplevert
Groei			
Betekenis			

Zones: 1–3 aandacht nu · 4–6 groeizone · 7–8 op orde · 9–10 kracht.

Werkblad 3: Overtuiging onderzoeken

Hoofdstuk 5 · uitleg in hoofdstuk 10

Mijn overtuiging (zoals ik hem hoor)	
Hoe sterk geloof ik dit? (0–100%)	
Bewijs vóór	
Bewijs tegen	
Eerlijker alternatief	
Sterkte nu (0–100%)	

Werkblad 4: Drie lijsten

Hoofdstuk 5 · uitleg in hoofdstuk 10

Houden	Veranderen	Stoppen

Werkblad 5: Dertigdagenexperiment

Hoofdstuk 7 · uitleg in hoofdstuk 10

Mijn nieuwe denkgewoonte	
Mijn als-dan-plan	

Dag 1–10	Dag 11–20	Dag 21–30
1 ☐	11 ☐	21 ☐
2 ☐	12 ☐	22 ☐
3 ☐	13 ☐	23 ☐
4 ☐	14 ☐	24 ☐
5 ☐	15 ☐	25 ☐
6 ☐	16 ☐	26 ☐
7 ☐	17 ☐	27 ☐
8 ☐	18 ☐	28 ☐
9 ☐	19 ☐	29 ☐
10 ☐	20 ☐	30 ☐

Zet elke dag een vinkje. Eén gemiste dag is geen ramp: pak de volgende dag de draad weer op.

Werkblad 6: Weekplan

Hoofdstuk 7 · uitleg in hoofdstuk 10

Dag	Ochtend (kompas)	Middag (controle)	Avond (ABC en cijfer)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Werkblad 7: Mijn terugvalplan

Hoofdstuk 8 · uitleg in hoofdstuk 10

Mijn waarschuwingssignalen	
Wat zeg ik tegen mezelf?	
Wie bel ik?	
Mijn eerste kleine stap	

Werkblad 8: Gedragsproef

Hoofdstuk 7 · uitleg in hoofdstuk 10

Mijn overtuiging	
Mijn voorspelling (met een percentage)	
Mijn kleine proef: wat, wanneer, waar?	
Wat gebeurde er werkelijk?	
Klopte mijn voorspelling? Mijn nieuwe percentage	
Wat betekent dit voor mijn overtuiging?	

Werkblad 9: Mijn waarden en blinde vlekken

Hoofdstuk 4 · uitleg in hoofdstuk 10

Mijn vijf waarden	Zo leef ik dit nu (één zin)
Twee die ik nooit opgeef	

Blinde-vlekkengesprek

Vraag	Persoon 1	Persoon 2
Wat zie je dat ik zelf niet zie?		
In welke situaties onderschat ik mijzelf?		
Welke zin zeg ik vaak die mij in de weg zit?		
Wat noemen ze allebei?		

Werkblad 10: Mijn Bouwuur

Hoofdstuk 3 en 7 · uitleg in hoofdstuk 10

Datum en tijd	
Inzicht: wat houdt mij bezig? (15 min)	
Spiegel: wat valt mij op? Wat komt steeds terug? (15 min)	
Bijsturing: mijn ene stap (15 min)	
Training: wanneer doe ik die stap? (15 min)	
Mijn cijfer voor mijn denken deze week (1–10)	

Werkblad 11: Maandelijkse kwaliteitscontrole

Hoofdstuk 8 · uitleg in hoofdstuk 10

Maand	
Welke gedachten kwamen deze maand het vaakst terug?	
Waar waren mijn kompas en mijn gedrag in lijn? Waar niet?	
Mijn cijfer voor mijn denken (1–10). Vorige maand:	
Wat gaat de komende maand beter?	

Tot slot

Jouw volgende stap

Je hebt nu een werkwijze in handen: eerlijk kijken, opruimen, ontwerpen, inrichten en onderhouden. Een overwinnende gedachte komt niet in één dag, maar wel stap voor stap, als je blijft oefenen.

Begin klein. Kies vandaag één oefening, schrijf op wat je merkt en vertel het aan iemand. Dat is de eerste stap, en die stap is van jou.

Oikonova is een handelsnaam van Bulky Belly. Dit e-book is een algemene aanzet en geen persoonlijk advies. Bij klachten die zorg vragen: neem contact op met je huisarts.

> **Heb je iets aan dit e-book gehad?**
>
> Deel het met iemand die er ook iets aan kan hebben. Het is gratis te lezen en te downloaden via oikonova-gedachten.pages.dev