



Masterclass "Van willen naar kunnen"
Werkboek 1.

De Olifant en de Rijder



Veranderen

“Het paradigma van de Olifant, de Rijder en de Route”

In het boek “De Happiness Hypothesis” introduceert auteur Jonathan Haidt het concept van de olifant en haar rijder.

Dit concept is gebaseerd op het werk van grote denkers uit de geschiedenis zoals Plato, Sigmund Freud en zelfs Buddha.

De olifant en de rijder wordt gebruikt als analogie voor de manier waarop onze hersenen werken en een basaal begrip van deze analogie geeft je een unieke kijk op succesvol veranderen.

Want om je doelen te bereiken en te behouden zullen er namelijk veranderingen moeten plaatsvinden ten opzichte van je huidige situatie.

Die veranderingen moeten op meerdere niveaus plaatsvinden om ze vol te kunnen houden en om op lange termijn effectief te kunnen zijn.

Het boek “Switch” van Dan en Chip Heath diept de analogie van de olifant en de rijder verder uit om te laten zien hoe je een verandering kan inzetten, zelfs als deze op het eerste gezicht moeilijk of zelfs onhaalbaar is.

Beide boeken zijn aanraders en zeker de moeite waard om een keer te lezen. Op de volgende pagina’s heb ik echter de belangrijkste punten al voor je samengevat en aangevuld met de laatste inzichten over de werking van ons brein en gedrag.



De Ridder

De ridder (van de olifant) staat symbool voor onze bewuste gedachten en onze wilskracht.

De ridder stippelt de weg uit en houdt ervan om zaken te analyseren. Hij is in staat om plannen te maken voor de toekomst en hij kan informatie analyseren en op waarde inschatten.

Als je bijvoorbeeld tegen de ridder vertelt dat te veel snoepen het lastig maakt om af te vallen, dan ziet hij hier de logica van in.

De ridder kent echter ook zwakke punten.

Zo is hij in verhouding tot de olifant maar erg klein. Voor korte tijd is hij prima in staat om de olifant een bepaalde richting op te dwingen, maar als de olifant het nut er niet van inziet dan zal de reis van korte duur zijn.





De Olifant

De olifant staat symbool voor ons (onbewuste) gedrag en onze emoties.

In tegenstelling tot de rijder doet ze veel meer op gevoel in plaats van verstand.

Ze weet dat veel snoepen het moeilijk maakt om af te vallen, maar als ze haar zinnen eenmaal ergens op gezet heeft dan is ze moeilijk te stoppen.

Dit is haar zwakte, maar tevens haar kracht.

Motiveer haar namelijk in de juiste richting en het kost de rijder een stuk minder moeite om de reis te volbrengen.





De Route

Naast het sturen van de ridder en het motiveren van de olifant heb je ook nog te maken met de route waarover de reis moet plaatsvinden.

Deze staat symbool voor je obstakels en voor de omgeving waarin je jezelf bevind.

De ridder kan de perfecte route uitgestippeld hebben en de olifant kan extreem gemotiveerd zijn, maar als er een grote steen is die de weg blokkeert dan is de reis waarschijnlijk ten einde.

De ridder en de olifant kunnen het bijvoorbeeld eens zijn over de negatieve rol van teveel snoepen bij het afslanken. Haal je huis echter vol met chocolade en er ligt ineens een grote steen die de weg blokkeert.





De Rijder



**Doelen stellen
& Wilskracht**

De Olifant



**Gedrag
& Emoties**

De Route



**Obstakels
& Omgeving**

