



Masterclass "Van willen naar Kunnen"
Werkboek 2b.

De Beslismatrix



Doelen stellen

Ieder verandertraject start met het stellen van een doel.

In de masterclass “Van willen naar Kunnen” presenteer ik een onder andere een proces en een stappenplan waarin je leert om je doelen beter te stellen.

Een van de eerste onderdelen die hierbij aan bod komt is (de rol van) motivatie:

“Wat beweegt jou om juist dat doel te willen behalen?”

De matrix op de volgende bladzijde is een hulpmiddel om in kaart te brengen wat je drijfveren zijn. Daarnaast dwingt het je tot nadenken over de obstakels die je tegen zult komen.

Een (nieuw) doel bereiken betekent per definitie dat je iets zult moeten veranderen aan je huidige gedrag.

Het resultaat na het invullen van de volledige matrix is een objectieve indicatie van het verloop en daarmee de kans van slagen van het veranderproces.



Beslismatrix

	Voordelen (voor jezelf en anderen)	Nadelen (voor jezelf en anderen)
Veranderen	I	II
Niet veranderen	III	IV



Waarom de beslismatrix?

De Beslismatrix helpt om duidelijk te krijgen dat er voor- en nadelen kleven aan wel-veranderen, maar tegelijkertijd ook aan niet-veranderen.

Vaak lijken de nadelen van veranderen op de voordelen van niet-veranderen. Net als dat de nadelen van niet-veranderen lijken op de voordelen van veranderen.

Toch is het zinvol om alle voor- en nadelen met behulp van de matrix in kaart te brengen.

De vraagstelling dwingt je namelijk tot het innemen van een ander perspectief. Denken vanuit “positief” levert vaak andere antwoorden op dan denken vanuit “negatief.”

Daarnaast neemt de balans ook de invloed op/van je omgeving (de “anderen”) mee. Een onderschatte maar vaak kritieke factor in een verandertraject.

Het resultaat na invullen is een compleet en diepgaand beeld van je motivatie en van de factoren die van invloed zijn op het succesvol bereiken van je doel.

Op de volgende pagina's heb ik kort 2 voorbeelden voor je uitgewerkt. In de praktijk zou ieder kwadrant zeker nog verder gevuld kunnen worden.



Voorbeeld: Spaans leren

	Voordelen (voor jezelf en anderen)	Nadelen (voor jezelf en anderen)
Veranderen	<p>Ik kan mezelf verstaanbaar maken in Spaans sprekende landen.</p> <p>Ik kan Spaanse literatuur lezen</p>	<p>Ik moet na mijn werk nog naar de Spaanse les.</p> <p>Ik moet iedere dag een uur besteden aan huiswerk.</p>
Niet veranderen	<p>Ik houd meer tijd over voor mijn hobbies en andere activiteiten.</p> <p>Ik hoef niet minder tijd aan mijn gezin te besteden</p>	<p>Ik overweeg om op termijn een huis in Spanje te kopen. Dit gaat veel moeilijker als ik de taal niet spreek.</p> <p>Het bedrijf wordt overgenomen door de Spaanse moedermaatschappij. Als ik geen Spaans spreek verklein ik mogelijk mijn carrièremogelijkheden. Het kan me dus geld kosten.</p>



Voorbeeld: 5 Kg afvallen

	Voordelen (voor jezelf en anderen)	Nadelen (voor jezelf en anderen)
Veranderen	<p>Ik zie er goed uit in mijn ondergoed</p> <p>Het is beter voor mijn gezondheid</p>	<p>Ik mag niet zo veel lekkere dingen meer eten</p> <p>Ik moet misschien wel "hongerlijden" om het gewicht eraf te krijgen.</p> <p>Ik moet speciaal koken en mijn gezin heeft daar mogelijk last van.</p>
Niet veranderen	<p>Ik heb de komende tijd veel feestjes en hoef me dan geen zorgen te maken over mijn dieet.</p> <p>Ik hoef 's-avonds "mijn wijntje" niet te missen.</p> <p>Ik spaar geld uit omdat ik geen nieuwe kleren hoef te kopen nadat ik afgevallen ben.</p>	<p>Mijn zelfvertrouwen blijft laag. Dit beïnvloedt alle aspecten in mijn leven</p> <p>Ik kan later niet met mijn (klein)kinderen spelen als het zo doorgaat.</p> <p>Hart- en vaatziekten komen in onze familie veel voor. Als ik niet verander krijg ik er mogelijk ook mee te maken.</p>



Hoe gebruik je de Matrix?

1. De eerste stap is om alle kwadranten te vullen.

Ik raad je aan om dit in meerdere sessies van zo'n 10 minuten per keer te doen.

Neem rustig de tijd om ieder kwadrant goed door te denken. Dit bespaart je een hoop (verspilde) tijd en energie wanneer later blijkt dat je toch niet over de juiste motivatie(s) beschikt.

Heb je de volledige matrix ingevuld?

2. Weeg dan op een zo'n objectief mogelijke manier je antwoorden af.

Kwadrant I en IV *geven* je energie om te veranderen.
Kwadrant II en III *kosten* je energie om te veranderen.

Meer redenen in een kwadrant betekent overigens niet automatisch een zwaardere score.

In de matrix over Spaanse les zie je in kwadrant IV bijvoorbeeld een reden staan (werk) die een behoorlijk zwaar kan wegen.

3. Bepaal na het invullen welke kant de balans volgens jou uitslaat.

Dit geeft je *een indicatie* over de kans van slagen van je verandertraject.