

Het youtube filmpje hiernaast laat mooi zien hoe moeilijk het is een ingesleten gedragspatroon te wijzigen. En ook wordt aan het einde van het filmpje duidelijk dat als het nieuwe patroon voldoende is ingesleten, het weer moeite kost het oude patroon weer op te pakken. Het geeft een mooi visueel beeld van de blog over de bospaadjes.

Het bewust leren van nieuwe dingen, nieuwe gedragspatronen aan leren kost veel energie en moeite. Een eenmaal ingesleten patroon kost echter geen energie meer. Het gaat automatisch. Om goed te kunnen functioneren in onze complexe wereld maken we veel gebruik van geautomatiseerde gedragspatronen. Dat voelt goed en vertrouwt. Totdat we in een situatie komen waar het gedragspatroon niet meer klopt, wanneer er ander gedrag nodig is. Soms blijven we dan toch in het oude gedrag hangen, met allerlei problemen tot gevolg. De eerste stap is ook hier weer herkennen van situaties waar ander gedrag, andere 'coping' nodig is. Bewustwording. En dan hard werken om nieuw gedrag aan te leren.

Overigens, dit filmpje laat ook zien dat het switchen van het ene geautomatiseerde gedrag naar het andere ook te automatiseren is. Denk aan rechts rijden en dan naar Engeland gaan met de auto.