

Gewoontes begrijpen

Waarom je doet wat je altijd doet en hoe het keuzepunt je helpt patronen te doorbreken.

We hebben allemaal gewoontes waarvan we denken: *Waarom doe ik dit nou steeds?* Of het nu gaat om te lang scrollen, uitstellen, jezelf voorbijlopen, piekeren of steeds in dezelfde relatie-dynamiek stappen, het voelt vaak alsof patronen een eigen leven leiden.

In de psychologie weten we dat dit klopt: een groot deel van ons gedrag bestaat simpelweg uit automatische routines van het brein. Niet omdat je zwak bent, niet omdat je het “niet goed genoeg probeert”, maar omdat je hersenen houden van voorspelbaarheid, veiligheid en energie besparen.

Maar... een gewoonte is niet onveranderlijk.

En juist hier komt ACT, en specifiek het keuzepunt, prachtig van pas.

Laat me je meenemen in hoe dat werkt.

1. Een gewoonte is eigenlijk een mini-programmaatje in je brein

Charles Duhigg beschreef het heel simpel: elke gewoonte heeft drie onderdelen:

1. Het signaal: iets wat de gewoonte activeert
2. De routine: wat je automatisch gaat doen
3. De beloning: wat het je onmiddellijk oplevert

Bijvoorbeeld:

- signaal: moe op de bank
- routine: telefoon pakken en scrollen
- beloning: ontspanning, afleiding, even niets hoeven

Het bijzondere is: we denken vaak dat we “verslaafd” zijn aan de routine, maar eigenlijk is het de beloning waar het brein naar hunkert. De routine is slechts het middel. En daarom is stoppen met een hardnekkig patroon zo moeilijk: je brein blijft op zoek naar dezelfde beloning.

2. Waar ACT het verschil maakt: gedrag is geen vijand, maar informatie

In ACT zien we gewoontegedrag niet als fout, maar als poging tot zelfbescherming. Vermijding, controle, afleiding: het zijn allemaal strategieën die ooit functioneel waren. Ze hielpen je spanning verminderen, risico's vermijden of emoties dempen. Alleen... wat vroeger hielp, werkt nu vaak tegen je.

Het [keuzepunt](#) is precies gebouwd om dit begrijpelijk te maken.

3. Het keuzepunt: het moment waarop je brein kiest zonder jou te vragen

Het keuzepunt werkt met twee routes:

Links: vermijding & controle

Hier liggen:

- automatische patronen
- gewoontegedrag
- uitstel
- piekeren
- terugtrekken
- pleasen
- afleiding zoeken
- emoties wegdrukken

Deze route geeft snelle beloning (kortdurend comfort), maar laat je op lange termijn vaak vastlopen.

Rechts: Leven vanuit waarden

Hier vind je:

- moed
- contact
- eerlijkheid
- verantwoordelijkheid
- richting kiezen
- zorg
- zelfrespect

Deze route voelt meestal ongemakkelijker, maar bouwt aan jouw lange-termijn welzijn.

4. Hoe gewoontes precies in het keuzepunt passen

De drie stappen van een gewoonte passen naadloos in het keuzepunt:

Het signaal

=> het keuzepunt verschijnt

De routine

=> automatische beweging naar links (vermijding/controle)

De beloning

=> de korte-termijn verlichting die het patroon in stand houdt

En ACT voegt daar iets belangrijks aan toe:

“Tussen signaal en routine is er een micro-moment van keuze.”

Dat moment is heel klein, soms maar één ademhaling breed, maar precies daar kun je leren sturen.

5. Hoe doorbreek je een gewoonte met ACT en het keuzepunt?

Niet door hard te vechten tegen jezelf. Niet door wilskracht. En zeker niet door straffen of belonen. Maar door drie stappen:

Stap 1: Bewustwording van het signaal

In ACT gebruiken we:

- mindfulness
- lichaamssignalen
- de camera-/meta-positie
- pauzeren

Het doel is simpel: zie het keuzepunt eerder verschijnen.

Stap 2: De automatische routine vertragen

Je hoeft de oude gewoonte niet meteen te stoppen. Je hoeft alleen *even* te vertragen.

Bijvoorbeeld:

- één bewuste ademhaling
- “oh ja, dit is mijn patroon”
- handen voelen
- voeten op de grond
- naam geven aan de emotie

Door te vertragen wordt het automatisch gedrag niet langer leidend, maar zichtbaar.

Stap 3: Kiezen voor een kleine waardevolle actie (rechts)

In plaats van:

- scrollen
- snacken
- piekeren
- terugtrekken
- pleasen
- vermijden

Kies je een heel **klein** alternatief dat beter past bij wie je wilt zijn. Bijvoorbeeld:

- 2 minuten ademruimte
- 1 zin eerlijk naar jezelf toe
- een appje naar iemand die ertoe doet
- 1 taak afronden
- jezelf toestemming geven om moe te zijn
- 3 minuten naar buiten

Niet groot. Niet perfect. Maar richting waarde.

6. Het mooie aan deze manier van werken

Je hoeft jezelf niet te veranderen.

Je hoeft je verleden niet uit te wissen.

Je hoeft je brein niet te dwingen.

Je leert opmerken, vertragen en kiezen.

En dat is precies waar vrijheid ontstaat: niet in het wegwerken van gewoontes, maar in het terugwinnen van de regie over je gedrag.

7. Waarom dit zo krachtig werkt

Omdat je niet langer gevangen zit in je automatische loops. Omdat je brein leert dat er meerdere routes zijn. En omdat elke kleine “rechts-actie” je identiteitsgevoel versterkt:

- *“Ik kan kiezen.”*
- *“Ik ben iemand die volgens mijn waarden leeft.”*
- *“Ik hoef niet meer op de automatische piloot te reageren.”*

Dat is duurzame gedragsverandering, zonder strijd, zonder zelfkritiek.

Tot slot

Gewoontes zijn geen vijanden. Gewoontes zijn oude beschermers.

Het keuzepunt helpt je niet om ze te bevechten, maar om ze vriendelijk te voorzien en een nieuwe richting te kiezen.

Niet perfect.

Niet in één keer.

Maar stap voor stap, adem voor adem, richting een leven dat klopt.