

***In beweging komen?
Hoe?
Nou gewoon, Zo!***

**Door:
Ester Rooimans
M. Postlaan 75 –77
8264 DL Kampen
Tel.: 038 – 3314122
e-mail: emrooimans@home.nl**

In beweging komen? Hoe? Nou gewoon, Zo!

1. Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Als oefentherapeut Mensendieck en bedrijfsoefentherapeut ben ik dagelijks bezig mensen te motiveren te gaan bewegen.

Wat ik in mijn modelleeropdracht onder bewegen versta heeft te maken met echt lichamelijk in beweging komen en dit ook vol blijven houden. Ik richt mij vooral op het lichamelijk in beweging komen om vervolgens een techniek te ontwikkelen waarmee ik mijzelf en anderen werkelijk lichamelijk in beweging kan zetten en houden.

Mijn doelvermogen: ik wil zelf en/of anderen leren hoe je meer dan 2x per week kunt gaan sporten en dit ook blijven doen.

Vandaar de vraag hoe doet men dit? Wie dit doet is in mijn ogen een expert.

Daarom heb ik experts gezocht ouder dan 40 jaar, welke al langer dan 1 jaar, vaker dan 2x per week sporten. Ik heb 3 experts (3 vrouwen) uitgebreid geïnterviewd. Expert A.: 47 jaar (3x hardlopen, 1x tennis, 2x fitness per week), Expert B. 48 jaar ongeveer 5x per week hardlopen, loopt diverse marathons, wandelen en mountainbiken, Expert C: 54 jaar, 5 tot 6x per week hardlopen, loopt marathons en ½ marathons.

Door de **metaprofielinterviews** van de experts te vergelijken werden overeenkomsten zichtbaar:

Belangrijke criteria om meer dan 2x per week te sporten waren: gevoel van voldoening, goed in mijn lijf blijven zitten, strak en op gewicht, goed voelen, positief gevoel over zelf, conditie, sociale contacten, tijdverdrijf, gezondheid en uitdaging.

Kerncriteria: voldoening en hoop, positief zelfbeeld, tevredenheid over jezelf, sporten is een onderdeel van je leven.

Bij alle drie de experts waren de volgende metaprogramma's zeer dominant aanwezig:

Pro-actief, naar toe, interne referentie, procedure, controle binnen zelf, handhaving, globaal, activiteiten, voldoet wel, zelf regulerend en rationeel

Mijn doelgroep: personen die de intentie hebben om meer te gaan bewegen (en dit in het verleden ook met plezier gedaan hebben), maar er telkens maar niet toe komen om zich echt in beweging te zetten.

2. Doel van de techniek

M.b.v. de door mij ontwikkelde techniek kunnen mensen die wel kunnen sporten maar zich er niet toe kunnen aanzetten om ook daadwerkelijk te gaan sporten de omslag maken om ook echt in actie te komen en te blijven.

3. Hoe weet je dat de gebruiker het doel heeft bereikt?

De gebruiker van deze techniek heeft doel bereikt wanneer hij een voldaan, fit, energiek gevoel heeft na het sporten en ervaart dat het sporten hem daadwerkelijk iets positiefs oplevert zowel op de korte als op de lange termijn. Ondanks een b.v. drukke agenda, zeer slecht weer, of andere belangrijke bezigheden gaat hij sporten, het hoort er gewoon bij.

In beweging komen? Hoe? Nou gewoon, Zo!

De van 0 naar 9 techniek

De techniek bestaat uit het doorlopen van 6 elkaar opvolgende stappen. Deze stappen vormen samen een cirkel een 0. Wanneer de techniek goed loopt en je werkelijk in beweging bent gekomen en daar ook van geniet, schakel je vanzelf over naar de kleine cyclus bestaande uit de stappen 4,5 en 6 en daal je af en toe af naar stap 1 om de echte motivatie vast te houden. Dan loop je dus een 9 (afbeelding) dit is dus de gewenste toekomst.

Overzicht van de 0 naar 9 techniek:

In beweging komen? Hoe? Nou gewoon, zo!

1. Kennis en ervaring associëren en herkennen (eigen hulpbronnen wakker schudden)
2. Besluiten te gaan sporten
3. Creatief plannen, vinden van mogelijkheden
4. Uitvoeren om te gaan
5. Doen, genieten van het doen
6. Bewust na genieten van de uitvoering

Invulling van de stappen:

Voor het slagen van de techniek is het van belang dat je voldoet aan de criteria van de doelgroep: personen die de intentie hebben om meer te gaan bewegen (en dit in het verleden ook met plezier gedaan hebben), maar er telkens maar niet toe komen om zich echt in beweging te zetten.

Ga na of je van de volgende overtuigingen uit kunt gaan.

- Sporten is goed voor de gezondheid.
- Na het sporten voel je je altijd fitter, energiever.
- Als je niet gaat, voel je je schuldig.
- Tijdens het sporten is het genieten.
- Door het sporten komen geest en lichaam weer in balans.
- Als ik eenmaal met plezier sport, is het makkelijk vol te houden.

Stap 1:

Kennis en ervaring, associëren en herkennen (eigen hulpbronnen wakker schudden)

TOTE:

T: je kunt wel sporten, maar doet het te weinig, eigenlijk zou je meer willen maar je komt er niet toe.

O: ga associëren in kennis, ervaringen van anderen en jezelf.

T: je komt in de juiste sportstemming.

E: het is genoeg zo, ik besluit te gaan sporten (ga door naar stap 2).

Uitvoering stap 1:

Pak een groot stuk papier en krijg. Kies een kleur en teken een grote nul. Zet onderin de nul het cijfer 1 en leg het papier terzijde.

Zeg tegen je zelf: "ik wil weer lekker gaan sporten/hardlopen".

Maak in gedachten een filmpje van met plezier sportende (hardlopende) mensen. Maak daarna in gedachten een filmpje van een fijne ervaring dat je zelf aan het sporten/hardlopen was. Zie wat je toen zag, voel wat je toen voelde, hoor wat je toen hoorde.

Besef bewust belangrijke winstpunten van het sporten: het is goed voor de gezondheid, door sporten komen geest en lichaam weer in balans, tijdens sporten geniet ik.

Nu je weer weet, voelt en ziet hoe het is om lekker te sporten, pak je weer je papier en kies een kleur krijg.

Ga de nul diverse keren overschrijven en vul in gedachten plaats 1 met het gevoel wat het oplevert wanneer je lekker gaat sporten/hardlopen.

Maak zo vaak de nul, zolang je het prettig vindt.

Als je klaar bent schrijf je iets rechts boven van het cijfer 1 het cijfer 2 en je kunt voor naar de uitvoering van stap 2.

Stap 2:

Besluiten

TOTE

T: ik ben in de juiste sportstemming maar nog niet aan het bewegen

O: ik associeer nog in positieve gevoelens en bepaal haalbare doelen op korte en lange termijn

T: ik besluit: ik ga het doen

E: ik ga door naar stap 3 Plannen

Uitvoering stap 2:

Voel nog eens wat je voelde in stap 1, zie het filmpje nog eens van de met plezier sportende mensen, zie en voel je zelf weer sporten.

Zeg nu tegen jezelf: "ja, dat is goed, dat wil ik doen. Ik ga sporten".

Bepaal voor jezelf hoe vaak per week je gaat sporten en wat je doelen zijn. (b.v. 3x per week, 1 uur sporten)

Bepaal en voel wat het je op gaat leveren op korte en lange termijn.

Zeg tegen jezelf:

- na het sporten voel ik mij altijd fitter en energiever,
- tijdens het sporten geniet ik,
- door het sporten komen geest en lichaam in balans

- bewegen is goed voor mijn gezondheid

Tot slot zeg je tegen jezelf: “Ja, dat is goed, ik ga 3x per week sporten”.

Pak weer papier een kies een kleur krijt. Overschrijf de reeds bestaande nul en herhaal in gedachten waar je punt 1 mee gevuld hebt en wat in stap 2 hebt gedaan. Ga zolang door, zolang het nodig is en prettig voelt. Wanneer je klaar bent schrijf je het cijfer 3 iets boven de 2 en kun je door gaan naar de uitvoering van stap 3.

Stap 3.

Creatief plannen, vinden van mogelijkheden.

TOTE

T: ik ga het doen, het besluit is gevallen

O: agenda pakken/plannen/creatief tijd maken

T: het staat

E: ik ga het doen, ik ga mijn schoenen aan doen ik ga naar stap 4.

Uitvoering stap 3

Voel nog eens wat je in stap 1 en 2 beleefd hebt.

Ga in gedachten na hoe je week eruit ziet. Vind momenten wanneer je lekker kunt gaan sporten. Kies tijdstippen dat je ruim de tijd hebt, zodat je ook na afloop nog voldoende tijd hebt om rustig na te genieten.

Noteer de dagen en de tijdstippen en **zeg dan tegen jezelf: “zo, dat staat”!!**

Pak papier en kies een kleur krijt en overschrijf wederom de nul. Herinner je wat je gedaan hebt in de stappen 1,2 en 3. Ga zolang door als prettig is. Wanneer je klaar bent schrijf je een 4 in de nul net weer iets boven de 3 en ga je door naar de uitvoering van stap 4.

Stap 4:

Uitvoeren om te gaan

TOTE

T: het staat gepland

O: ik hou mij aan de afspraak, ik maak me klaar

T: ik heb mijn schoenen aan, klaar voor vertrek

E: ik ga sporten, dus door naar de volgende stap.

Maak in gedachten een filmpje van hoe het eruit ziet, het moment vlak voor je gaat sporten. Zie je zelf rustig de voorbereidingen treffen.

Zeg tegen jezelf: “Na het sporten voel ik mij altijd fitter en energiever” en als ik niet ga voel ik mij klote (sorry, maar dit woord werkt beter, klinkt “negatiever” dan bv. dan voel ik me zo rot).

Pak het papier en krijt en overschrijf weer de nul. Herhaal in gedachten weer de stappen 1,2,3 en 4 zolang als gewenst. Als je klaar bent schrijf dan de 5 in de nul en ga verder naar de uitvoering van stap 5.

Stap 5:

Doen, genieten van het doen

TOTE

T: ik ga lopen

O: ik beweeg en geniet

T: ik kom voldaan thuis

E: ik ga door naar nagenieten (stap 6)

Uitvoering stap 5:

Je bent begonnen met sporten/hardlopen. Maak je zelf direct een compliment, goed dat ik weer aan het sporten ben.

Geniet ervan dat je je lichaam/spieren voelt. Geniet dat je lijf werkt. Voel het zweten, voel je ademhaling, voel je hartslag. Je zorgt ervoor dat je niet te ver gaat, dat het niet te zwaar wordt.

Geniet ervan dat je rustig de tijd hebt om dingen te overpeinzen.

Zeg tegen jezelf: tijdens het sporten geniet ik, door het sporten komen geest en lichaam in balans.

Kijk om je heen en zie ook de omgeving.

Pak weer papier en krijt en maak weer de nul. Vul de stappen 1 t/m 5 in gedachten terwijl je doorgaat met de nullen te overschrijven. Ga door zolang het prettig voelt. Als je klaar bent noteer dan de 6 en ga door naar de uitvoering van stap 6.

Stap 6:

Bewust na genieten van de uitvoering

TOTE

T: ik kom terug van het sporten

O: ik ga nagenieten

T: ik voel me heerlijk/energiek

E: dit voldoet aan associaties uit stap 1, associaties met expert, de cirkel wordt weer opnieuw begonnen.

Uitvoering stap 6:

Maak voor jezelf de film dat je net klaar bent met sporten. Hoe ziet dat eruit, wat voel je, wat hoor je. Voel heel bewust de voldoening van dat heb ik toch maar mooi geflikt. Voel je voldaan. Neem de tijd om rustig na te genieten. Merk dat je hartslag weer afneemt en dat de ademhaling weer rustig wordt.

Pak nogmaals papier en krijg en overschrijf wederom de nul. Herhaal in gedachten de stappen 1 t/m 6 en denk nog eens over de inhoud van de afzonderlijke stappen. Blijf zolang doorgaan als prettig voelt.

Toekomst:

Bekijk de tekening op afstand, het is de bedoeling dat nu je begonnen bent met sporten dit ook vol blijft houden. Ontdek hoe je in de nu ook een 9 kunt schrijven. Besef dat wanneer je eenmaal met plezier sport je het makkelijk vol kunt houden. Dan hoeft je alleen nog maar de stappen 4 t/m6 te doen (een kleine cyclus, de nul van de 9) en af en toe daal je nog eens af naar de onderzijde van de 9 dit is stap 1 om nog eens te ervaren wat er nou zo prettig aan is aan dat sporten!

Het uitvoeren van de techniek:

Door tijdens de oefening gebruik te maken van Milton taal kun je doelgroep/persoon nog beter laten associëren in wat de positieve gevoelens en effecten zijn van het sporten.

Deze techniek heb ik uitgewerkt voor het hardlopen.

Maar deze techniek kun je bij heel veel andere zaken ook toepassen.

Tijdens mijn werk heb ik deze techniek bij diverse mensen op diverse gebieden uitgeprobeerd. B.v.: meer te gaan bewegen, problemen gaan oplossen op het werk, een andere baan gaan zoeken, gaan slapen, meer tijd voor jezelf gaan nemen, verbeteringen aan gaan brengen op de werkplek, e.a..

De te nemen stappen blijven gelijk. De invulling van de stappen vind je door te associëren in herinneringen van jezelf of in ervaringen van anderen.

Commentaar

Belangrijkste stap

Stap 1 is de belangrijkste stap. Stap 1 zorgt voor het opgang komen van een kettingreactie. Het is dan ook noodzakelijk dat voor deze stap voldoende tijd wordt genomen. Het is belangrijk dat je heel goed associeert in de goede herinneringen van het bewegen van anderen en van jezelf, hierdoor komt je in de "sportstemming".

Relatie tussen de stappen

Bij aanvang loop je de stappen 1 t/m 6, je loopt dan de nullen. Wanneer de techniek goed verloopt, lopen zij naadloos in elkaar over. Het vormt een proces wat te gebruiken is om in beweging te komen en te blijven. Verder is het nuttig als diagnose instrument. Wanneer het niet wil lukken om in beweging te komen, kun je onderzoeken in welke stap het mis gaat. Je kunt de hindernis opzoeken zodat je weet waar je wat aan moet gaan doen.

Hindernissen

Het is belangrijk voor het slagen van de techniek dat de cliënt voldoet aan de eisen van de doelgroep. Wanneer de cliënt winst behaalt bij het niet in beweging komen, is deze techniek niet geschikt.

Wanneer de cliënt een belemmerende overtuiging heeft b.v. dat sporten niet leuk is, is het handig eerst hier eens naar te gaan kijken. De hoefijzeroefening kan cliënt mogelijk ontdooien. Wellicht is hij daarna in staat te geloven dat sporten best een prettige/zinnvolle bezigheid kan zijn.

Wanneer de motivatie wegzakt om te gaan sporten, kun je de cyclus nogmaals doorlopen. Het associëren in winst op korte en lange termijn is dan een belangrijk onderdeel evenals het associëren in het gevoel van tijdens het sporten en het nagenieten na afloop. Het is belangrijk haalbare doelen te stellen, juist ook op korte termijn b.v. zorg ervoor dat je niet te diep gaat, niet stuk thuis komen.

Door een blessure kan cliënt langere tijd uitgeschakeld zijn. Wanneer hij lichamelijk weer in staat is op te starten ga dan eerst weer de nullen lopen en stel wederom haalbare doelen.



Ester Rooimans, Kampen 2004

E.M. Rooimans
M. Postlaan 75 – 77
8264 DL Kampen
Tel.: 038 – 3314122
e-mail: emrooimans@home.nl