

# The Lab of Life-methodiek



Een opgeladen batterij door gedragsverandering

THE LAB  
OF LIFE

De een is gedragswetenschapper aan de Radboud Universiteit Nijmegen en medeoprichter van The Lab of Life-methodiek, de ander is manueel therapeut en gecertificeerd trainer op het gebied van arbeid en vitaliteit voor mens en bedrijf. Beiden zagen dat er behoefte was aan een nieuwe training voor organisaties die op zoek zijn naar een gezonde werk-privébalans voor hun medewerkers. “The Lab of Life-methodiek is geboren uit noodzaak.”



Douschka Anschutz



Maarten van Zon

Zonder  
authenticiteit  
is er geen  
duurzaamheid

Wanneer het dr. Doeschka Anschutz opvalt dat velen in haar omgeving worstelen met hun werk-privébalans en krampachtig proberen alle ballen in de lucht te houden, vraagt ze zich af hoe deze mensen iets aan hun situatie kunnen verbeteren. Doeschka: “In mijn zoektocht naar praktische, oplossingsgerichte methoden vond ik niets dat aansloot bij wat ik zocht. Als docent Gedragsverandering bij de Radboud Universiteit Nijmegen gebruiken mijn collega’s en ik al jarenlang mooie technieken om mensen ‘van willen naar doen’ te krijgen. Ik realiseerde me dat dat was wat ik miste in de bestaande methoden. Die richten zich sterk op iemands huidige leven en wat hij daarin zou willen veranderen. Het bewustwordingsproces hóe je je leven blijvend kunt veranderen en een praktische methode die daarbij kan ondersteunen, ontbrak voor mijn gevoel. Daarom besloot ik, op basis van de nieuwste wetenschappelijke kennis, met een aantal gerenommeerde gedragswetenschappers een methodiek voor effectieve gedragsverandering vorm te geven. Met een stappenplan waar mensen blijvend

iets aan hebben. ‘The Lab of Life’ was geboren.” Maarten van Zon, jarenlang werkzaam geweest in de wereld van de (top)sport, deelt haar mening. Ook hij was in het kader van arbeid en vitaliteit op zoek naar een vitaliteitsprogramma dat hout snijdt. “Vanuit het bedrijfsleven kreeg ik steeds vaker de vraag om een vitaliteitstraining te geven, maar ik miste nog een bewezen effectief trainingsprogramma met een wetenschappelijke basis. Via de Radboud Universiteit kwam ik op het spoor van The Lab of Life. Ik was dusdanig enthousiast over de methodiek, dat ik de opleiding tot gecertificeerd trainer ben gaan volgen.”

#### Intrinsieke motivatie

Het trainingsmodel zet volledig in op de intrinsieke motivatie van de betrokkenen, volgens Maarten allesbepalend voor het bereiken van een doel: “Sporters zijn bereid hard te trainen omdat ze vanuit intrinsieke motivatie gedreven zijn om een bepaalde prestatie neer te zetten. Zodra iemand weet wat hem of haar intrinsiek motiveert, kan

diegene ook zijn gedrag veranderen.” Doeschka: “Anders dan andere methoden steken wij in op blijvende gedragsverandering. Daarbij reiken we technieken aan die inspelen op het doorbreken van automatische processen, waardoor gewoonten kunnen veranderen en nieuwe, positieve gewoonten kunnen worden aangeleerd. Het grootste probleem waar mensen tegenaan lopen in het dagelijks leven is dat ze het gevoel hebben dat ze vastzitten in een situatie en geleefd worden. ‘Ik móet dit, ik móet dat, ik heb nou eenmaal geen tijd, ik heb geen energie om iets te veranderen’, zijn veelgehoorde klachten van mensen die stress ervaren. Ons hoofddoel is ervoor te zorgen dat het gevoel van controle terugkomt, niet alleen in de huidige situatie maar voor elk nieuw doel dat mensen zichzelf stellen, in alle facetten van hun leven. Dat doen we door mensen successen te laten ervaren in gedragsverandering. Een positief gevoel smaakt altijd naar meer! Twee uitgangspunten zijn hierbij essentieel. Ten eerste moet de gedragsverandering authentiek zijn. Dat betekent dat de individuele deelnemers goed op zoek moeten gaan naar wat bij ze past; anders zal de verandering nooit het positieve effect sorteren dat iemand beoogt. Zonder authenticiteit is er geen duurzaamheid. Ten tweede moeten deelnemers zelf concreet maken wat ze willen veranderen en waarom ze dat willen, zodat de positieve verandering helemaal aan henzelf kan worden toegeschreven en er sprake is van commitment aan het doel. Om ieders doel helder te krijgen werken we onder meer met de kracht van *self-persuasion*. Wij vertellen mensen niet wat goed voor ze is, dat weten ze zelf heel goed.” Maarten: “Als mensen de dood in de ogen kijken hoor je vaak: ‘Had ik maar wat minder hard gewerkt, meer tijd vrijgemaakt voor familie en vrienden of niet het leven geleid dat anderen van me verwachtten...’ Als het erop aankomt kunnen mensen heel goed aangeven wat ze missen of gemist hebben in hun leven. Alleen: van willen naar doen is vaak lastig. Onze methodiek helpt mensen te ontdekken wat ze daadwerkelijk willen veranderen en wat de beste persoonlijke strategie daarbij is. In vijf groepsessies van twee uur zien we mensen een enorme ontwikkeling en groei doormaken. Heel bijzonder om te zien.”

### Sleutel tot succes

In gezonder eten en genoeg bewegen denken velen het antwoord te vinden in hun wens naar meer vitaliteit. Volgens Maarten zijn dit weliswaar belangrijke gezondheidsdomeinen, maar zaligmakend zijn ze allerm minst. “Vaak zit de winst in eenvoudige dagelijkse dingen waarvan mensen heel blij kunnen worden. In tweehonderd euro overhouden aan het eind van de maand, of in kinderen die tijdens het avondeten rustig aan tafel blijven zitten zonder hun smartphones. Of in een consequent slaapritme waardoor iemand ’s morgens een stuk gelukkiger wakker wordt. Deze training zet in op ieders eigen geluksdomein, zonder naar de buurman te kijken. De verandering zit ’m meestal niet in heel grote doelen als het maken van een wereldreis. Dat duidt vaak eerder op vluchtgedrag. Doeschka vult aan: “Fitnessen omdat de buurman het doet, is lastig vol

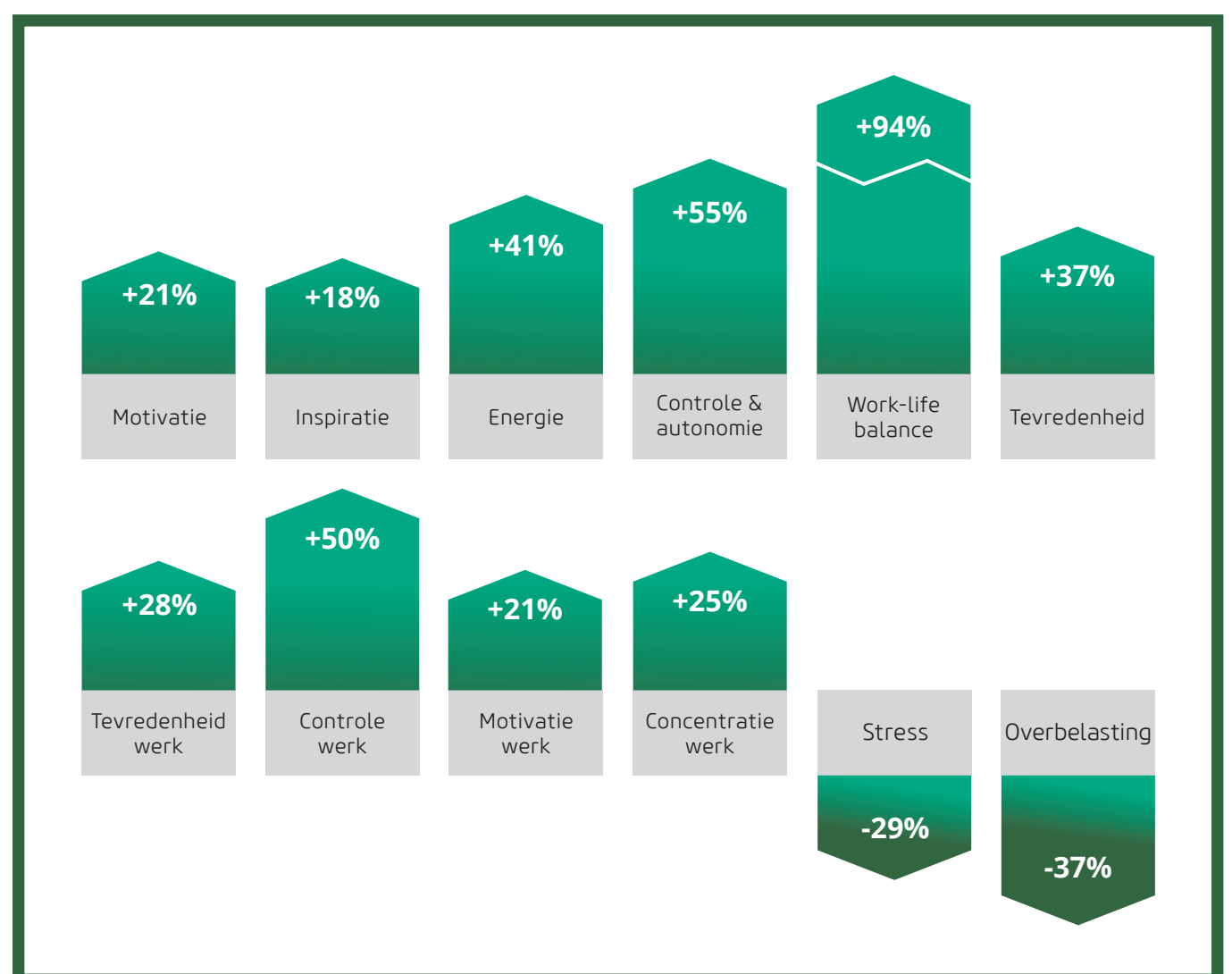
te houden. Je mist de intrinsieke motivatie. Zo kun je ook stellen dat iedereen moet stoppen met bier en bitterballen, maar zou er bij sommigen juist weleens wat meer bier en bitterballen op tafel mogen komen, bij wijze van spreken. Op het moment dat mensen erachter komen welke oplossing bij ze past, wat en hoe ze daarvoor moeten veranderen en wat het ze oplevert aan energie, zullen ze dat gedrag vaker gaan vertonen. Dat is in een notendop waar onze training op inspeelt. De bal ligt altijd bij de individuele deelnemers, wij helpen ze met de motivatie en de methodiek.”

### Geen entertainment

Whiteboards, flip-overs, flashy powerpointpresentaties, apps, ze zijn in geen velden of wegen te bekennen tijdens The Lab of Life-trainingen. Maarten: “Infotainment leidt alleen maar af. Het gaat niet om de trainer of de powerpointpresentatie maar om de deelnemer zelf. De noodzakelijkheden bestaan uit een werkboekje, een pen en een potlood. Als trainer licht ik het programma toe en beantwoord ik vragen. Doeschka: “De deelnemers gaan zelf actief aan de slag met de opdrachten tijdens de sessies. We willen dat mensen vanuit intrinsieke motivatie het maximale uit de training halen. Zoveel mogelijk verandering, vooruitgang en succes, dat is het doel.”

Meer informatie via [www.thelaboflife.com](http://www.thelaboflife.com)

Deze training zet  
in op ieders eigen  
geluksdomein,  
zonder naar de  
buurman te kijken



The Lab of Life-resultaten.