

Sociotherapie, Bijlage 6

Uitleg over concrete doelen stellen:

Waarom moet een doel die je jezelf stelt voldoen? De meeste mensen hebben de neiging, de doelen die ze zichzelf stellen, zo groot te maken, dat ze er niet aan kunnen voldoen. Of ze stellen hun doelen zo vaag, dat ze eigenlijk niet precies weten, wat ze moeten doen om aan dat doel te voldoen.

Sommige mensen, die al heel lang niets aan bewegen gedaan hebben, vinden dan dat ze ineens dagelijks een uur moeten lopen. Behalve of je daar de tijd voor zou hebben, is je conditie nog niet zo, dat je er dan plezier in kunt hebben. Op het laatst loop je met je tong op je schoenen en heb je er totaal geen lol meer in. Dat is dus een te groot doel.

Als je bijvoorbeeld zegt: "ik moet meer bewegen", dan weet je nog niet hoe vaak, hoeveel en op wat voor manier je dat moet doen, zodat je tevreden kunt zijn over jezelf.

Doelen moeten aan een aantal voorwaarden voldoen :

- 1 Het doel moet **uitvoerbaar** zijn, zodat je in ieder geval ook eens succes kunt behalen, dus in het bovenstaande voorbeeld: 3x per week een kwartier lopen.
- 2 Het doel moet in positieve zin worden geformuleerd, dus je beschrijft wat je **wel** gaat doen en niet, wat je **niet** gaat doen. Dus bijvoorbeeld: ik ga meer leuke dingen doen met mijn partner en niet: ik ga minder ruzie maken met mijn partner.
- 3 een doel moet **concreet** geformuleerd worden. Dus : ik ga 3x per week een kwartier wandelen en niet: ik ga meer wandelen.
- 4 Je moet het doel kunnen bereiken **door je eigen gedrag** en niet afhankelijk zijn van anderen of toeval. Dus: ik ga mijn vrouw tweemaal per week met de afwas helpen en niet: ik wil dat mijn vrouw aardiger tegen mij is.

Ook kun je het doel wat je wilt bereiken nog **opdelen in stappen**. Bijvoorbeeld , als je doel is : 3x per week een kwartier wandelen, kun je dit doel nog opdelen in: de eerste 2weken ga ik 1x per week een kwartier wandelen. De tweede 2 weken ga ik 2x een kwartier wandelen en de derde twee weken ga ik 3x een kwartier wandelen en daarna houd ik dat zo.