

# Macht der gewoonte

## Charles Duhigg

---



### Gegevens boek

Uitgegeven bij: AmbolAnthos, (2015)

ISBN 9789026332227

Aantal pagina's: 384

Engelstalige titel: The power of habit

**Auteur van deze bespreking:** Sofie Willox (november 2017)

### Info over de auteur

Charles Duhigg is geboren in 1974 en journalist bij de New York Times en won eerder de Pulitzer prijs. Naast artikels, schreef hij boeken over gewoontevorming en productiviteit.

### Waarover gaat het?

Het boek bestaat uit 3 grote luiken.

Duhigg beschrijft in het eerste deel **hoe gewoonten en routines ontstaan**. Volgens hem zijn slechts 3 elementen verantwoordelijk voor gewoontevorming: een aansporing, handeling en beloning. Om zijn theorie te onderstrepen, brengt hij gekende en minder gekende voorbeelden aan die hij gaat analyseren: bijvoorbeeld waarom we vanuit verveling op kantoor (aansporing) naar de koekenautomaat lopen (handeling) om eigenlijk even een babbeltje te kunnen doen met collega's (beloning). Hij gaat hierbij ook in op hoe slimme marketeers bewust aan deze drie knoppen draaien om onze gewoontes bewust en onbewust te drijven. Het wordt met momenten akelig te lezen hoe ver ze daar in gaan.

In een tweede luik maakt hij **de brug van individuele gewoontevorming naar het vormen van groepsgedrag**. Opnieuw haalt ie bekende voorbeelden uit de geschiedenis aan (bv de massaprotesten ten tijde van Martin L King), maar eveneens vanuit bedrijfscontext. Over hoe organisaties succesvol een cultuurverandering in gang zetten, waarbij ze bewust aan de parameters van gewoontevorming en groepsverandering (social pressure) draaien. Hierbij nam hij een voorbeeld van een productiebedrijf dat regelmatig met arbeidsongevallen kampte. En hoe deze organisatie door gewoontevorming en social pressure naar een ongevallenvrije omgeving evolueerde.

In een laatste deel voert de auteur een psychologisch debat met de lezer over het feit **of we wel of niet verantwoordelijk kunnen worden gesteld voor onze handelingen die we vanuit automatisme en dus gewoontes stellen**. Hierbij is over de twee kanten wel iets te zeggen.



### Waarom dit boek zeker lezen?

Het ontwikkelen van nieuw gedrag en gewoontes is een aspect dat we soms vergeten bij het uitrollen van leeractiviteiten. Je stelt achteraf vast dat deelnemers aan een training wel de kennis meehebben, maar om de een of de andere reden het geleerde toch niet toepassen; Hier zijn uiteraard meerdere oorzaken voor terug te vinden. Maar wat er nodig is om nieuw gedrag het “betonneren” wordt wel eens onderschat. Dit boek is een mooie instapper. Het geeft op eenvoudige manier weer welke ingrediënten mensen nodig hebben op gewoontes te creëren of wijzigen. Of het nu gaat over het dagelijks poetsen van je tanden of het volgen van veiligheidsinstructies op de werkvloer: ze werken volgens hetzelfde principe. De theorie is zeker geen rocket science, maar geeft stof tot nadenken. Hoewel het boek slechts een klein topje van de ijsberg der gewoonteverandering aanraakt, is goed om stil te staan bij hoe learning experts kunnen bijdragen tot ontwikkeling van nieuwe gewoontes na een leeractiviteit. Het boek zet aan tot nadenken via een eenvoudige theorie.

### Waarom dit boek *niet* lezen?

Als je reeds zaken hebt gelezen over het onderwerp, is dit boek wellicht te basic voor jou. Er spelen veel meer factoren mee om in de praktijk naar andere gewoontes te evolueren. Daarnaast bouwt de auteur telkens verder op hetzelfde model, wat bij mij een gevoel van ‘onvolledigheid’ geeft. Trouwens, als je op zoek bent naar een lijstje kant en klare tips om habits te laten ontstaan na trainingen, dan blijf je wat op je honger zitten. Het boek is conceptueel opgevat en geschreven voor een breed publiek. Als learning professional zal je zelf de vertaalslag moeten maken. En om dit te doen, heb je meer dan enkel dit boek nodig of ga je op zoek publicaties die specifiek voor L&D zijn geschreven. Hoewel het psychologisch debat, dat een kwart van het boek uitmaakt, ik persoonlijk erg verrijkend vond, biedt het geen meerwaarde voor je training design en nazorg.

### Wat heb ik eruit geleerd en gebruikt?

De inzichten rond gewoontevorming helpen me te sleutelen aan het creëren van blijvend gewenst gedrag bij deelnemers na trainingen. Ik zet bewuster hefboomen in zoals het werken met kleine maar haalbare stappen, het veelvoudig belonen van gewenst gedrag (door bijvoorbeeld een compliment te geven) en heldere verwachtingen te scheppen. Een stuk neem ik mee in mijn leerdesign. Daarnaast maak ik deze principes ook helder aan de opdrachtgever, vaak de leidinggevende, zodat die hier ook een verantwoordelijkheid in opneemt.

### Waar vind je meer info?

Een korte filmpje waar de auteur de essentie van zijn boek uitlegt: <http://charlesduhigg.com/resources/how-to-break-habits-2/>

Wil je nog meer weten? Google dan bijvoorbeeld eens op ‘Tiny Habits’ of bekijk het werk van neuroloog Victor Lamme “Vrije wil bestaat niet; waarom dien we wat we doen en hoe kunnen we dat beïnvloeden.

