

THEORY OF CHANGE:

DE ZACHTE DAADKRACHT BENADERING

WHAT UITKOMST

WHY PROBLEEM

Ons fysieke, mentale en emotionele welbevinden staat onder druk door het idee dat we **perfectie kunnen en moeten bereiken**. We schieten heen en weer tussen hyperproductief gaan en de onvermijdelijke fysieke, mentale en emotionele uitputting die daarop volgt - waarbij we vaak ontspanning zoeken in gedrag dat ons welzijn verder onder druk zet (scrollen, bingewatchen, eten, etc.). Zowel dit hyperproductieve als onproductieve gedrag zijn kanten van **perfectionisme** die **begrenzing** nodig hebben.

WHO DOELGROEP

De **doelgroep** voor deze benadering is:

- zelfkritisch
- hanteert strenge normen voor zichzelf
- cognitief sterk
- sociaal gevoelig
- 'high functioning', maar worstelt (soms in stilte) met:
 - stress
 - fysieke/emotionele/mentale uitputting
 - het gevoel zichzelf 'kwijt te zijn'
 - 'uitlog/uitstelgedrag' (scrollen, eten, binge watchen, online shoppen, etc.)

HOW INTERVENTIE



1. Kennis over totaalplaatje **perfectionisme** en impact ervan
2. Kennis over de effecten van **zelfcompassie**
3. **Kritisch zelfbewustzijn**: perfectionisme is óók een maatschappelijke trend.



4. **Zelf-vertrouwen ontwikkelen** door:
 - focus op welbevinden en zelfzorg
 - Zelfcompassie + intrinsieke eigenwaarde
 - Focus op kernwaarden
 - Zachte daadkracht cultiveren (zie onder)



5. **'Zachte daadkracht' ontwikkelen** (het vermogen om keuzes te maken die je welbevinden vergroten). **Door in je dagelijks leven de volgende 'pauzeknoppen' in te drukken**:
 1. de stress in de bek kijken
 2. mildheid oefenen
 3. aandacht hebben voor wat je voelt
 4. zorgzaamheid
 5. het perfecte plaatje loslaten
 6. kiezen vanuit je kern
 7. **zachte discipline**.

- Je maakt **andere keuzes**, waardoor je fysieke, mentale en emotionele welbevinden toenemen.
- Je voelt je **weerbaarder** tegen sociale druk.
- Je ervaart **meer grip** op je leven.
- Je stress neemt af en er ontstaat meer ruimte voor **genieten en ontspannen**.
- Je bent **milder** voor jezelf.
- Je bent **reëler** over je grenzen en capaciteiten.
- Je logt minder vaak uit bij stress, waardoor je **zelfvertrouwen** toeneemt.
- Je houdt daardoor ook **meer energie** over voor wat je belangrijk vindt.
- Je draagt bij aan de wereld om je heen **zonder jezelf te verliezen**.
- Je **kiest bewuster** waar je ja en nee tegen zegt.
- Je voelt je meer **'jezelf'**