

Over Ben Tiggelaar en Dromen-durven-doen:

Op het vriendenweekend nodigen we graag uiteenlopende en inspirerende sprekers uit, die hun christen zijn verbinden met hun (dagelijks) leven. Zo sprak op 5 oktober 2018 **Ben Tiggelaar** op ons weekend over gedragsverandering.

Uitgangspunt hierbij was voor hem het Bijbelboek Jacobus, waar duidelijk wordt dat je geloof ook tot gedragsveranderingen moeten leiden en je daarbij gewoon je verstand mag gebruiken. Ben's bekendste boek heet "*Dromen, Durven, Doen*" en in praktijk blijkt vooral het (blijven) "doen" de grootste uitdaging. Dromen vertaalt zich in concreet een doel stellen en weten waarom je dit doel kiest. Een "leerdoel" kiezen werkt veelal beter dan een "prestatiedoel". Bij een leerdoel kun je groeien in vaardigheden en uitbouwen van je kwaliteiten, terwijl veel prestatiedoelen de nadruk leggen op (tijdig) kwantiteiten bereiken. Gedrag is simpel te omschrijven als "dat wat je kunt voordoen en ook nadoen".

Effectieve gedragsveranderingen lukken het best als je kiest voor gedrag dat je "leuk" vindt, d.w.z. dat bij je (waargenomen) competenties past. Het helpt als je zo concreet mogelijk benoemt wat je gaat veranderen en je daarbij met kleine stapjes kunt beginnen. Een belangrijke tip is om je verander-voornemen aan je omgeving kenbaar te maken, zodat zij je kunnen helpen en ondersteunen bij je op weg zijn in je verandering (organiseer je "support").

Als christen is je grote doel " God liefhebben en je naaste als jezelf", maar hoe je daar verder naartoe kunt groeien is voor een ieder verschillend. Wel hebben christenen vaak bij de buitenwereld een negatief imago doordat anderen snel een veroordeling ervaren vanuit het christendom. Het zou een belangrijke positieve verandering zijn als we meer en meer als christenen geassocieerd gaan worden met begrippen als " liefde, genade, vergeving, saamhorigheid en gezelligheid ".

Een mooie uitdaging voor ons om daar concreet -misschien nog bescheiden- stapjes in te gaan zetten het komend jaar.

Door: Peter Abbink