



Hoe versterkt u commitment?

Daadwerkelijke verandering vraagt om meer dan een concreet veranderplan. Commitment is erg belangrijk. Wees gespist op mobiliserende verandertaal (uitspraken over **doen**): gaan doen, willen doen, ik neem me voor om... (doen), ik beloof dat ik ... (ga doen). U reageert als op voorbereidende verandertaal.

Stel u zelf de volgende vragen:

- I. In welke mate is de ander bereid om het te doen?
- II. Hoe gereed is de ander om het te doen?
- III. Welke stappen heeft de ander al genomen in de richting van het doel?

Wat kan commitment versterken?

- Reageren op aanwezige mobiliserende verandertaal (zie reageren op verandertaal).
- Stimuleren om het plan SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden) te maken.
- Ontlokken van intenties/beloftes ("Ik zal vandaag ...", "Ik ben van plan om deze week drie keer te ...").
- Het verwoorden van een afspraak die iemand met zich zelf maakt.
- Bespreken/vaststellen/noteren van waar iemand al klaar voor is, bereid is om te doen, kan doen, gaat doen.
- Mogelijke problemen, tegenzin en zorgen in kaart brengen.
- De ander vragen wat zijn/haar commitment zou versterken.
- Zelfmonitoring
 - logboek, puntentelling
 - testjes of metingen doen
 - opschrijven hoe je je voelt of waarom je iets doet (voordat je het gaat doen, bv. sigaret opsteken)
- Een hamvraag stellen.
- Valkuilen bespreken (wat zou er mis kunnen gaan?).
- Hulpbronnen bespreken (bijv. vrienden, partner, collega's).
- Stok achter de deur regelen (wie, wat en hoe).