

Waarom goed stoppen zo moeilijk is

Marije van den Berg



Dode paarden moet je feestelijk begraven

**Wat voor bedrijf
heb je?**

**Werk je op dit moment ergens
aan waarvan je denkt: dit gaat
niet werken, lukken, af komen,
zijn doel behalen?**

**Is dat iets waarmee je
eigenlijk zou willen of moeten
stoppen?**

Niet of slecht stoppen

- Het dode paard
- De waakvlam
- De botte bijl
- De zombie



**Aan welk
dood paard
ben jij aan
het sleuren?**

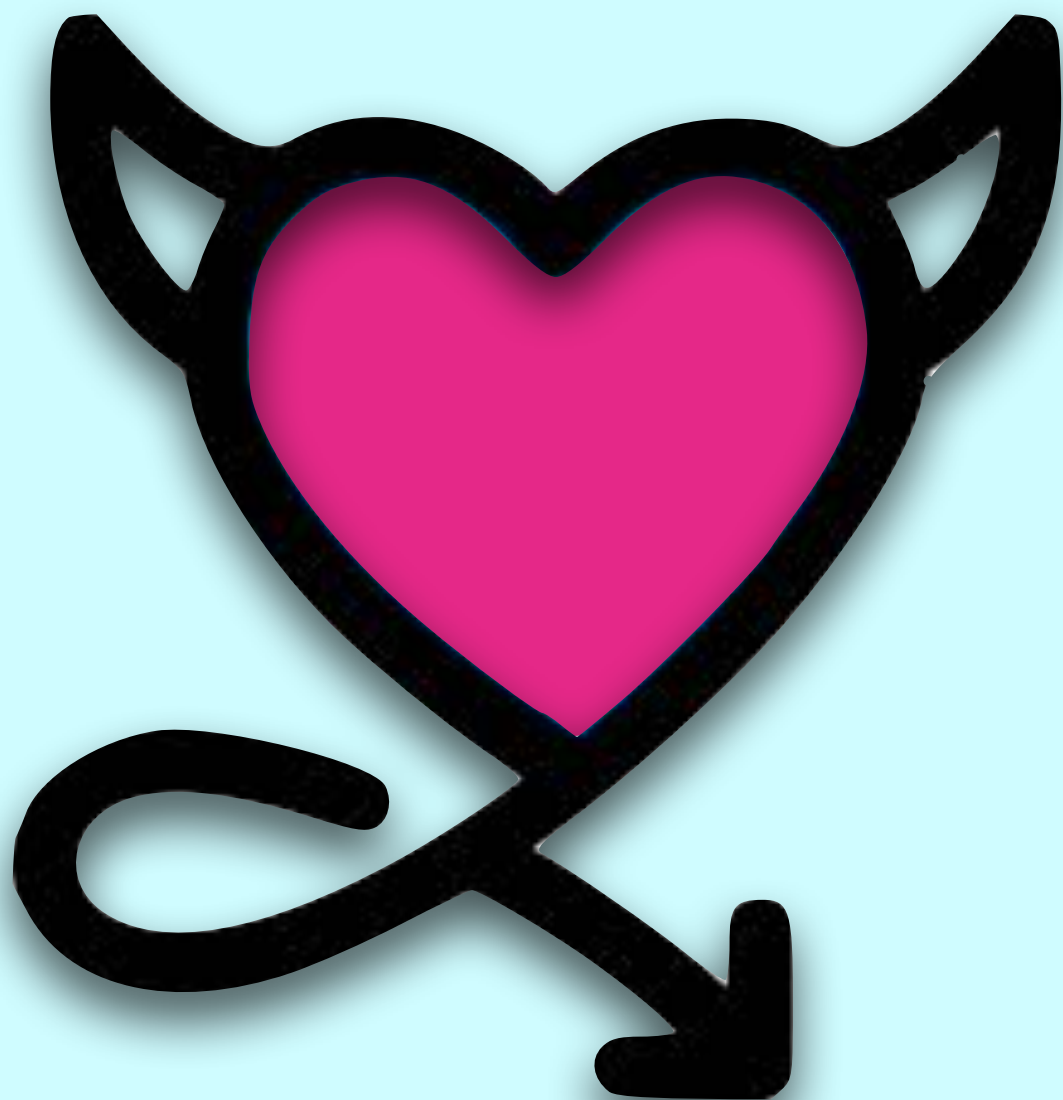
**Waarom is het
zo moeilijk?**

12 mechanismes voor doorgaan

1. Stoppen is niet sexy
2. Concorde-effect
3. De crisis als instrument
4. Transitie is eng
5. Te sterke verhalen
6. Definitiemacht
7. Routines
8. Snijden in eigen vlees
9. Coalitie van hoop
10. Bergje individuen
11. Heel rationeel
12. Doorgaan levert ook iets op

12 mechanismes voor doorgaan

1. Stoppen is niet sexy
2. Concorde-effect
3. De crisis als instrument
4. Transitie is eng
5. Te sterke verhalen
6. Definitiemacht
7. Routines
8. Snijden in eigen vlees
9. Coalitie van hoop
10. Bergje individuen
11. Heel rationeel
12. Doorgaan levert ook iets op



Stopppen is niet sexy

Concorde-effect

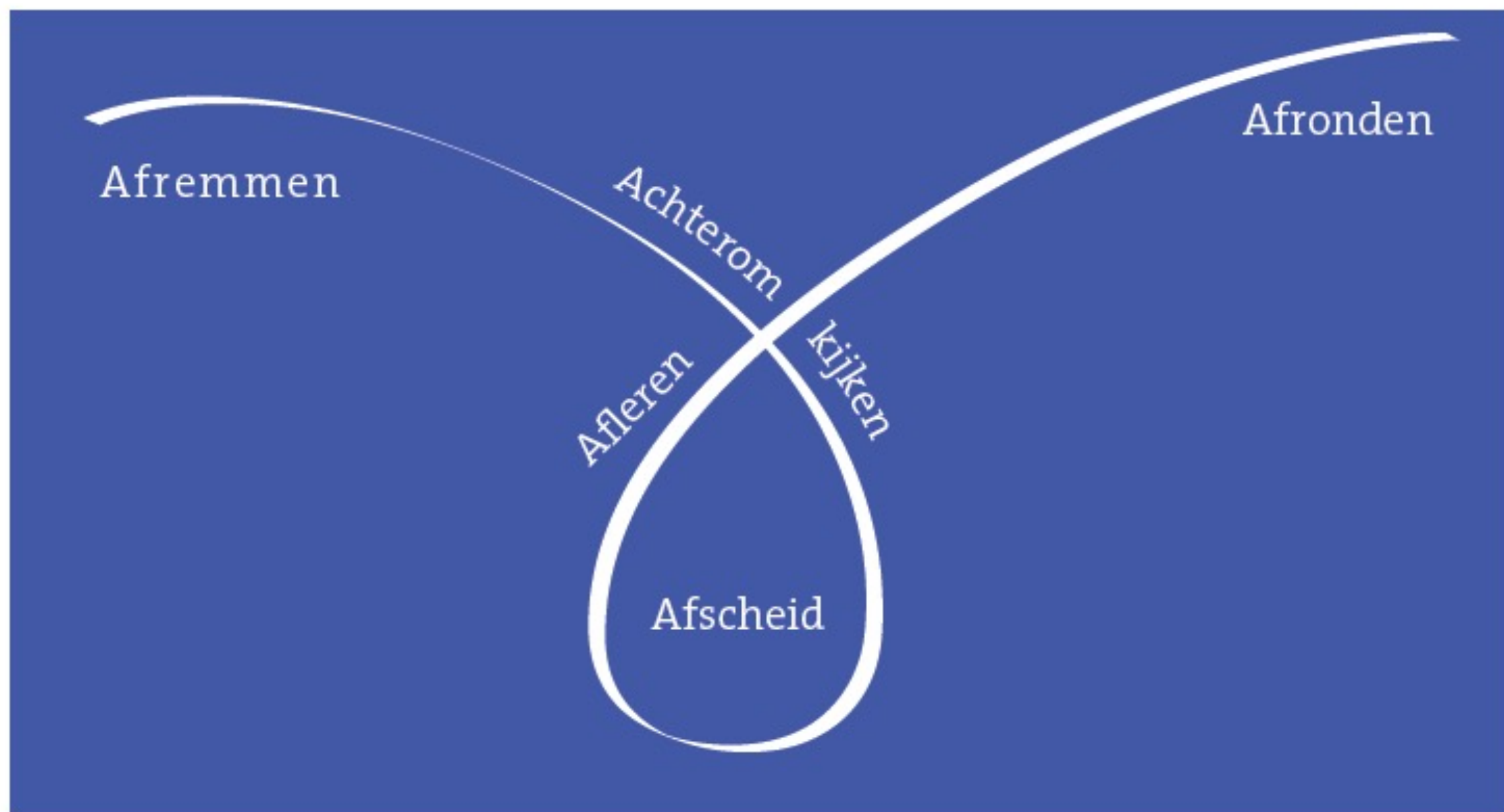


Sterke verhalen

Doorgaan levert ook iets op



**Wat maakt dat jij blijft
sleuren?**



De vijf stappen van de stopstrategie

De stopstrategie

1. Afremmen
2. Achterom kijken
3. Afscheid
4. Afleren
5. Afronden

**Voorkom het
jojo-effect.**

1. Steek door naar de onderkant

Zoals het bij afvallen niet helpt om na een stuk citroencake ook nog een appel te eten, zo helpt prioriteren niet als je de rest bij het oude laat. Als je niet oppast, levert prioriteren nieuw werk op. We jojoën. De truc is om door te steken naar de onderkant van de de lijst: waar je mee gaat stoppen.

2. RIP

Om goed te kunnen stoppen, moet je veel preciezer bepalen waar die routines zitten en wat ze doen. Ik noem dat RIPpen. (In het boek lees je er meer over.)

3. Vraag naar het omgekeerde

Beginnen jullie toch steeds weer met waar je mee wilt stoppen? Stel jezelf op trigger-momenten dan de vraag: wat wil je nu het allerliefst? Daarna vraag je naar het omgekeerde: 'Wat doe je waardoor je dat niet krijgt?' Dan krijg je een preciezer antwoord op de vraag waar je kunt stoppen.



Dode paarden moet je feestelijk begraven

Binnenkort ook als podcast op



www.bnr.nl/stop



**Bestel tot 30 september
met 5 euro korting bij
Managementboek**

www.managementboek.nl/stop

**en ontvang het
luisterboek
gratis!**

www.goedstoppen.nl/actie