

## W2 Insight Challenge: 'Stoppen met klagen'

Mooi dat je de uitdaging om te stoppen met Klagen wilt aangaan!

### Wat is Klagen?

De definitie van 'klagen' is het uiten van je ongenoegen, onvrede of frustratie over iets.

Klaag je tegen degene die je klacht ook kan oplossen, is er niets aan de hand. Je geeft de ander eigenlijk feedback en helpt hem diens functioneren te verbeteren. 'Positief Klagen' dus.

Het Klagen echter tegen anderen behalve degene die het probleem kan oplossen, helpt niet, is negatief en is zelfs schadelijk voor jezelf en de ander. Dit soort klagen mag dus verdwijnen.

### Waarom stoppen met klagen?

Even heel in het kort:

- Je blijft gefocust op het probleem in plaats van de oplossing.
- Omdat niets wordt opgelost, blijft je frustratie bestaan wat zorgt voor stress die je lichamelijk en psychisch welbevinden in de weg staat.
- Klagen is slecht voor je relaties met anderen; op den duur wil eigenlijk niemand in het gezelschap verkeren van een Klager. (klagen is als 'slechte adem')
- Klagen is slecht voor je succes omdat ook werkgevers liever geen klagers in hun organisatie hebben.
- Wanneer we klagen, hebben we het vaak over 'ze'; de politiek, management, bepaalde afdelingen, bevolkingsgroepen, mensen waar we eigenlijk een hekel aan hebben, etc. Door dit klagen (Roddelen valt hier ook onder) willen we onszelf superieur maken.

### Hoe stop je met klagen?

Het duurt ongeveer 3 weken (21 dagen) om een gewoonte te doorbreken en een nieuwe gewoonte aan te leren.

Wil jij stoppen met klagen dan is het je uitdaging om 21 dagen achtereenvolgend niet te klagen

Een hulpmiddel hierbij is het dragen van een polsbandje, elastiekje o.i.d. of steentje in je broekzak.

- Je begint deze Challenge bij dag 1 en je doet het bandje om één van je polsen. Klaag je op dag 1 niet, ga je naar dag 2, 3 etc. Het bandje blijft dan gewoon zitten.
- Wanneer je jezelf in deze 21 dagen betrapt op het uitspreken van een klacht, dan wissel je het bandje van pols. Je begint dan ook weer opnieuw bij dag 1.
- De uitdaging is om het bandje 21 dagen achtereenvolgend aan dezelfde pols te blijven dragen. Onze ervaringen leren ons dat dit tussen de 4 en 8 maanden kan duren.

### Spelregels:

- Bij elke uitgesproken klacht wissel je van pols en je start weer vooraan bij dag 1.
- Ben je (al)weer terug bij dag 1, word dan niet boos op jezelf, maar wees blij dat je bewust aan het worden bent van je eigen mechanismes.
- Heb er plezier in en lach ook eens om jezelf wanneer je je bewust wordt hoe absurd sommige van je 'klachten' eigenlijk kunnen zijn.
- Het is geen competitie; je doet dit voor jezelf en vanuit een positieve intentie!
- Stimuleer anderen om ook mee te doen aan een 'klaagvrije' wereld!
- Wees je er bewust van dat elke dag dat je niet klaagt, je automatisch een stukje gelukkiger wordt en bijdraagt aan een positievere omgeving.

**SUCCES EN VEEL PLEZIER!**