

Conrad van Pruijssen
Clickertraining (deel 3)

Terugblik Trek4YOUTH

Paard in de kijker
HTK paard



Sport & Recreatie



Wat is clickertraining? MINDSET voor in de LRV

deel 3 van 3 clickercoach - Conrad

De mindset van een supertrainer.

Dit is deel drie van het drieluik over clickertraining. We hebben het gehad over wat clickertraining is en hoe je hiermee kunt starten. In deel twee heb je kennis gemaakt met de echte wereld waar het weleens anders gaat dan gepland en wat je dan kunt doen. Het antwoord is niet stoppen maar bijsturen en ik heb je uitgelegd hoe. Dit derde en laatste deel gaat over mindset. Ja, het is belangrijk dat je de juiste mechanische vaardigheden hebt, maar onderschat niet de kracht van je mentale vaardigheden. Zet jij jezelf al op voor succes?

Ik heb het al vaker gezegd: clickeren is heel simpel.

De techniek bestaat uit drie stappen:

1. een vraag.
2. een gedrag.
3. een consequentie.

Bij het juiste antwoord click & beloon je, bij een ander antwoord doe je niets. Hoe komt het dan dat sommige mensen heel snel en heel veel bereiken en andere mensen veel minder of misschien zelfs wel stoppen? Stoppen is prima als je het niets vindt, maar als je het in het begin geweldig vond dan is er misschien iets anders aan de hand.

Wat denk je dat het verschil uitmaakt tussen een trainer en een supertrainer?

Talent of doorzettingsvermogen? Je zou misschien denken talent, toch laat onderzoek zien dat doorzettingsvermogen en discipline belangrijker zijn. En ja, talent helpt als je doorzet, maar met alleen talent kom je er echt niet.

Wat is het verschil tussen jouw hersenen en mijn hersenen?

Kunnen we zeggen dat deze voor ongeveer (99,9%) gelijk zijn? Ik denk het wel. Wie bepaalt er wat jouw hersenen denken? Jij of iemand anders? Stel dat je aan iets denkt wat je niet kunt, geloof je dan je hersenen? Als het antwoord "Ja" is dan wil ik je vragen om de volgende vraag te beantwoorden. Als je kunt denken dat iets niet waar is, kun je dan ook denken dat iets wel waar is? Als het antwoord "Nee" is dan moet je mij bellen. Dan is

er iets bijzonders met je aan de hand. Je kunt namelijk zelf bepalen wat je denkt. Ik zeg daarmee niet dat je het meteen kunt, maar zodra je tegen jezelf zegt dat je iets NIET kunt dan doe je meteen de deur dicht.

Het antwoord op de vraag wat is het verschil tussen een trainer en een supertrainer is: mindset (zie kader voor uitleg).

Mindset (noun)

A set of beliefs or a way of thinking that determines one's behaviour, outlook and mental attitude.

Een bekende Amerikaanse wetenschapper, Carol Dweck, heeft hier veel onderzoek naar gedaan. Hieruit bleek dat er twee soorten mindset zijn: een "Fixed Mindset" en een "Growth Mindset" (zie kader voor uitleg). Het onderzoek heeft iets heel verrassends opgeleverd, zij noemt het "The Power of YET", waarbij je "YET" mag vertalen als "NOG". Ze gaven mensen met een "Fixed Mindset" een moeilijke puzzel.

Fixed Mindset =

Belief that my intelligence, personality and character are carved in stone: my potential is determined at birth. Het geloof dat mijn intelligentie, persoonlijkheid en karakter vaststaan, mijn potentieel is bij mijn geboorte bepaald.

Growth Mindset =

Belief that my intelligence, personality and character can be developed! A person's true potential is unknown (and unknowable). Het geloof dat mijn intelligentie, persoonlijkheid en karakter ontwikkeld kunnen worden. Iemand's ware potentieel is onbekend (en kan ook niet worden gekend).

Daarna vroegen ze of ze de puzzel konden maken. De mensen zeiden dan: 'Ik kan het niet.' De mensen gingen aan de slag en de resultaten werden gemeten. Daarna gaven ze aan mensen met een "Growth Mindset", die vergelijkbaar scoorde qua intelligentie, dezelfde moeilijke puzzel.

Ook hun resultaten werden gemeten en het bijzondere was, dat zij significant

beter scoorden. Weet je wat de mensen met een "Growth Mindset" als antwoord gaven op de vraag of ze de puzzel konden maken? Het antwoord was: "Ik kan het NOG niet", je weet het namelijk pas als je het geprobeerd hebt.

Als je nu allerlei gedachten hebt over het feit dat de mensen met een "Growth Mindset" misschien wel dit of dat beter konden, dan hoef je de test hierna niet meer te doen.

De kans is dan vrij groot dat je een "Fixed Mindset" hebt. Moet jij je dan zorgen maken? Nee hoor. Je kunt zelf bepalen wat je hersenen denken, je kunt er dus ook voor kiezen om vanuit een "Growth Mindset" te gaan denken.

De meeste eenvoudige oefening hiervoor is dus 'The Power of YET/De Kracht van NOG'. De eerst volgende keer dat je denkt: 'dat kan ik niet, dan zeg je tegen jezelf: 'Dat kan ik NOG niet.' Het feit dat je dit tegen jezelf zegt, geef zoveel extra ruimte in je hoofd dat je hersenen je gaan helpen om het wel te kunnen.

In plaats van dat je jezelf een beperkende overtuiging meegeeft, geef jij jezelf een verruimende overtuiging mee. Klinkt het simpel? Klinkt het voor jou té simpel? Ook deze gedachte is een beperkende overtuiging. Ga het internet op en zoek op "Carol Dweck Power of Yet" en zie hoeveel onderzoek er is dat bewijst dat dit echt het verschil kan uitmaken.

Hoe weet je nu of een "Fixed" of een "Growth" mindset hebt?

Ik wil je vragen om even een kort testje te doen. Blijkt dat je een "Fixed" mindset hebt dan ga ik je daarna uitleggen wat je kunt doen om naar een "Growth" mindset te komen. Er blijken namelijk heel veel voordelen aan een "Growth" mindset te zitten die je niet wilt missen (zie kader).

Quote:

Whether you think you can or think you can't, you're always right.

Test: Wat voor mindset heb ik?

Laat ik, voordat je de test maakt, eerst zeggen dat de uitkomst geen waardenoordeel is, het is een constatering. En jij mag kiezen welke mindset jou het meeste gaat helpen bij het (leren) clickertrainen van je paard. De antwoorden vind je aan het einde van dit artikel.

Stel je gaat iets nieuws leren, bijvoorbeeld clickeren met je paard.

1. Wat is dan je primaire behoefte?

A. Ik wil het in één keer goed doen.

B. Ik spring in het diepe en ga het leren.

2. Wat zeg je tegen jezelf als het tegenzit?

A. Ik ben een mislukkeling, stommeling.

B. Het is mislukt, ik ga beter mijn best doen.

3. Stel iemand geeft je feedback, wat doe je daarmee?

A. Ik negeer de opbouwende feedback.

B. Ik bedenk hoe ik met de feedback aan de slag kan.

Kijk voor de uitslag even aan het einde van dit artikel, ongeacht de uitslag weet ik zeker dat het interessant is om door te lezen.

Stel dat je een "Fixed Mindset" hebt en je bent van mening dat een "Growth Mindset" je meer gaat helpen om je paard te trainen met behulp van clickeren – dan zou het niet eerlijk zijn als ik je niet een paar handvatten zou geven hoe je meer als een supertrainer kunt gaan denken, supertrainers blijken namelijk vaker een "Growth Mindset" te hebben.

Ik ga drie manieren met je delen.

Zodat je kunt kijken wat het beste bij jou past, je mag ze natuurlijk ook alle drie gebruiken.

1. Wees lief voor jezelf.

2. Luister naar jezelf.

3. Reflecteer met jezelf.

Manier 1: wees lief voor jezelf.

Besef dat zodra je aan iets nieuws begint het NOG niet meteen gaat lukken. Dat je eerst de vaardigheden moet ontwikkelen die nodig zijn om het te laten slagen. Het is belangrijk dat je vooral nieuwsgierig bent. Ga op zoek naar goede informatie die je kan helpen om te starten met clickertraining. Doe na wat de mensen doen die al wel succes hebben met

clickeren. Praat positief over je paard en tegen jezelf (zie kader).

Manier 2: luister naar jezelf.

Als je aan iets nieuws begint, doe dit dan omdat het goed voelt voor je, of omdat het helemaal bij je past. Hou dit dan vast, ook als het NOG niet zo gemakkelijk gaat. Voordat je begon heb je een bewuste keuze gemaakt om te gaan clickeren. Je weet dat alles mogelijk is met clickeren, misschien dat je alleen NOG niet weet hoe. Laat je dan niet van de wijs brengen door anderen, ga niet stoppen, ga bijsturen.

Stap 1: leer de "Fixed Mindset" stem in je hoofd te herkennen.

Stap 2: besef dan dat je een keuze hebt: je kunt jezelf erbij neerleggen dat je iets niet kunt of tegen jezelf zeggen dat je iets NOG niet kunt.

Stap 3: praat terug met een "Growth Mindset".

Stap 4: de "Growth Mindset" gaat dan over tot actie en doet wat er nodig is om het wel te kunnen.

Manier 3: reflecteer met jezelf.

Mensen met een "Fixed Mindset" zijn snel geneigd om te denken dat mensen met een "Growth Mindset" naïef, positief of onrealistisch zijn.

Niets is minder waar, ze zijn alleen meer optimistisch, ze gaan ervan uit dat het wel mogelijk is, ze weten alleen NOG niet hoe. Om te zorgen dat ze zichzelf opzetten voor succes doen ze actief aan reflectie.

Wat is gemakkelijker reflecteren dan vooraf bedenken wat je wilt gaan doen, het dan gaan doen en dan achteraf kijken hoe het gegaan is. Als je werkt met een trainingsplan dan wordt dit heel simpel, helemaal als je ook nog meet hoe de trainingen gaan.

Hiermee voorkom je dat je optimisme omslaat in negativiteit. Omdat je namelijk precies weet wat niet werkt en wat wel werkt. Mijn advies is, om van het laatste meer te doen als je sneller bij je doel wilt komen.

Wat is de reden dat ik je wil helpen om meer en meer een "Growth Mindset" te krijgen?

De reden is heel simpel. Ik kom heel veel klanten tegen die vooraf heel goed

hebben nagedacht over hoe ze hun paard willen gaan trainen.

Ze hebben zich helemaal in de theorie van het clickeren verdiept en hebben zich daarna vol enthousiasme op de praktijk gestort.

Om een paar maanden later de conclusie te trekken dat clickertraining en/of clickeren met hun paard toch niet zo voor hen of hun paard geschikt is.

Dat vind ik raar, helemaal als je vooraf er zo van overtuigd was.

Ik wil niet dat je aan jezelf gaat twijfelen, dat je denkt dat je niet goed of slim genoeg bent om te clickeren.

Helemaal niet omdat iedereen zegt dat het zo simpel is. Ik wil dus niet dat je stopt maar dat je leert dat er naast mechanische vaardigheden ook mentale vaardigheden nodig zijn om van clickeren met je paard een succes te maken.



Quote:
Succes begint aan het einde van je comfort zone.

Bijsluiter

Er is een tijd dat je een "Growth Mindset" meer dan anders, hard nodig hebt. Er zijn namelijk 7 fases waar je paard (en jij dus ook) doorheen gaat voordat je paard 100% clickersavvy is. Tijdens fase 3 en fase 5 (zie kader voor uitleg) gaat het er niet om hoeveel talent je hebt als trainer, maar veel meer om hoeveel doorzettingsvermogen je hebt. Weet dat het mooier en mooier wordt, helemaal bij fase 7.

De 7 fases waar je paard doorheen gaat voordat hij clickersavvy is.

Fase 1: He, kom maar op met die beloningen, ik kom ze zelf wel even halen.

Fase 2: Ah, er komt een click voor de beloning, dan probeer ik te wachten.

Fase 3: Oh, een beloning verdient ik pas als ik een antwoord op jouw vraag geef.

Fase 4: Uh, ik snap het, jij vraagt en ik geef antwoord.

Fase 5: Oké, het antwoord moet niet alleen goed zijn maar ook nog mooi.

Fase 6: Ha, je wilt het antwoord nu.

Fase 7: Mooi, we werken samen en jij wordt een grotere beloning dan het voer.

De vraag is dan, ben je bereid om te doen wat er gedaan moet worden? Ook als je misschien NOG niet altijd weet wat je moet doen of NOG niet weet hoe. In fase 3 gaat je paard je overladen met antwoorden. Je krijgt namelijk het gedrag dat je beloont. Je paard moet alleen nog even beseffen dat hij niet zomaar een antwoord moet geven, maar dat hij een antwoord op je vraag moet geven. Alleen als hij het juiste antwoord geeft krijgt hij een beloning en dus niet voor elk antwoord dat hij kent. In fase 5 gaat je paard keurig laten zien dat hij weet wat het antwoord op je vraag is. Hij gaat alleen steeds vaker een minder mooi antwoord geven.

Net als mensen is een paard efficiënt (lees: lui ;-)) Als hij voor een minder goede uitvoering nog steeds beloond wordt, waarom zou hij dan de perfecte uitvoering laten zien? Het feit dat jij hier veeleisender wordt, kan leiden tot frustratie en terugval bij je paard. Het is dan aan jou om de stap te maken naar fase 6, ook al weet je NOG niet hoe.

De vierde manier om meer als een supertrainer te gaan denken, is "The Power of YET".

When I face a challenge, or even a failure, I can tell myself "I have not learned how to do this YET."

Think about the possibilities.

Every time you hear a voice saying "You are not _____."

Add YET: "I am not _____ YET."

Als ik tegen een uitdaging aanloop, of zelfs een mislukking, kan ik zeggen: ik heb NOG niet geleerd hoe ik dit aan moet pakken. Denk eens aan de mogelijkheden. Elke keer als je een stemmetje hoort zeggen: "Jij bent niet..." voeg NOG toe: "Ik ben NOG niet ..."

Wat helpt om lief voor jezelf en je paard te zijn:

- Denk groots over je paard en jezelf.
- Denk en Praat met positieve woorden.
- Probeer woorden als "Niet" en "Maar" te vermijden. Ben lief voor jezelf als het NOG niet altijd lukt.
- Handel en train vanuit kracht.
- Zoek naar de Ja bij je paard, Nee horen ze nog vaak genoeg.
- Probeer te denken in mogelijkheden en oplossingen.
- Besef dat het voorkomen van problemen minder energie kost dan het oplossen van problemen.
- Kijk naar wat er wel lukt, hoe klein het ook is, en vier dit.

Advantages of having a Growth Mindset.

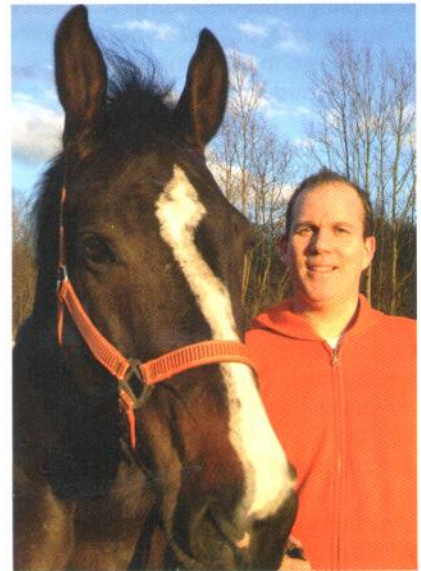
- 1. Enjoy training, even when you're not good at it, YET ;-)*
- 2. Improves your self-insight and self-esteem.*
- 3. Never feel stupid when learning something new.*
- 4. Never feel stress when things aren't going perfect, YET ;-)*
- 5. Strengthens your confidence.*
- 6. See single events as just that.*
- 7. See failures as information for your next step.*

Dank je wel Carol Dweck.

Ik had dit artikel niet kunnen schrijven zonder al het onderzoek wat Carol Dweck en haar collega's hebben gedaan. Kijk voor meer informatie over "Fixed/Growth" mindset op internet.

Wil je nog meer weten, nee wil je nog meer leren over hoe je kunt trainen met een "Growth Mindset", weet dan dat ik hiervoor een online training heb ontwikkeld: "De mindset van een supertrainer".

Deze training start half september. Als lezer van LRV krijg je 20 euro vroegboekorting als je voor 1 augustus inschrijft. Meer informatie vind je op onze site ClickerCoach.nl.



Conrad van Puijssen
ClickerCoach.nl

Copyright 2016 Clicker Coach

Niets uit dit artikel mag gebruikt worden zonder toestemming, originele bronvermelding en verwijzing naar de bron.

LRV heeft ervoor gezorgd dat wij in maart op Flanders Horse Expo konden staan. Als bedankje willen wij alle lezers de kans geven om nog gebruik te maken van de beursaanbieding en het 'Online Grondwerk 2.0' programma aan te schaffen voor € 47 i.p.v. € 97 via www.grondwerk20.nl