

# Rolmodel zijn: niet alleen voor wereldverbeteraars

## Persbericht [MijnDeugden.nl](http://MijnDeugden.nl)

Apeldoorn, 27 oktober 2017

**Gewone mensen die uitgroeiden tot ware rolmodellen: Mahatma Gandhi, Martin Luther King en Nelson Mandela. Deze drie grote wereldverbeteraars staan komende maanden centraal in de Nieuwe Kerk in Amsterdam. Wat doet zo'n tentoonstelling met de bezoekers? Zien zij drie voorbeeldige helden en denken ze dit is onbereikbaar voor mij? Volgens dr. Nicolet Theunissen van het innovatieve platform [MijnDeugden.nl](http://MijnDeugden.nl) kan iedereen een voorbeeld zijn. Je hoeft geen heilige te worden om rolmodel te zijn. Haar advies: Laat je inspireren en kies ervoor om een rolmodel te zijn in het dagelijks leven.**

Niet elke wereldverbeteraar hoeft de barricades op te gaan. Rolmodellen zijn minstens zo belangrijk in het leven van alle dag. Denk bijvoorbeeld aan iemand die enthousiasme voor een vak of hobby doorgeeft. Kortom: iemand die laat zien dat het de moeite waard is om aardiger, dapperder, enthousiaster, zorgvuldiger, evenwichtiger of dankbaarder te zijn, die is een rolmodel in het dagelijks leven. Daar hoef je geen held of heilige voor te zijn.



## Gedragsverandering

Het vraagt wel wat van iemand om een voorbeeld te zijn. Het begint met verandering van de overtuigingen over jezelf. Bijvoorbeeld een overtuiging die opschuift van 'Ik ben geen voorbeeld' naar 'Ik ben nog geen voorbeeld, maar kan het wel worden'. Met een concreet actieplan is het mogelijk om gewoontes te doorbreken en hindernissen te overwinnen. Een goed actieplan beschrijft niet alleen wat het gewenste gedrag is, maar ook wanneer, waar en hoe eraan gewerkt wordt. [MijnDeugden.nl](http://MijnDeugden.nl) daagt haar deelnemers uit om naar dergelijke overtuigingen te kijken en een actieplan te maken voor gedragsverandering.

## Positieve leeromgeving

[MijnDeugden.nl](http://MijnDeugden.nl) is een innovatief platform voor persoonlijke groei. Het platform begint daar waar zelfhulpboeken stoppen: het is een online leeromgeving met positieve praktische opdrachten. De deelnemers verkennen of ontwikkelen deugdengedrag in hun eigen

dagelijks leven. De modules zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis over gedragsverandering gecombineerd met positieve psychologie, inzichten over zelfsturend leren en leren voor de praktijk. Daarbij past dat deelnemers altijd en overal kunnen leren.

## Nieuwe deugdentaal

Het platform is geïnspireerd door deugden. Waarom deugden? Deugden worden al eeuwenlang en wereldwijd gebruikt voor gedrag dat als moreel goed, positief en wenselijk wordt gezien. Theunissen introduceert op MijnDeugden.nl een toegankelijke nieuwe deugdentaal opgebouwd rondom deugdenrollen. Deugdenrollen vertellen welke deugden er allemaal zijn en hoe iemand ze nodig heeft om in balans te zijn. Het gaat niet om wat je bent, maar om wat je doet. Deze deugdentaal past bij de mensen van nu en geeft ruimte aan alle visies. Wie werkt aan deugden, werkt aan een innerlijk kompas. Verbeter de wereld, begin bij jezelf.

===== einde persbericht =====

## Voor de redactie

### Toelichting

**Tentoonstelling We Have a Dream** – Er wordt in het persbericht verwezen naar een tentoonstelling in de Nieuw Kerk in Amsterdam. De tentoonstelling [We Have a Dream](#) is te zien van 16 september 2017 tot en met 4 februari 2018.

**Blog en stappenplan** – Dit persbericht sluit aan bij een blog op de website van MijnDeugden.nl: [Kun jij een rolmodel zijn?](#) Hierin wordt toegelicht dat je rolmodel kunt zijn in je dagelijks leven. Bovendien is er een bijpassend stappenplan: [Word een beter rolmodel](#), door gedrags- en onderwijsdeskundigen gemaakt ter ondersteuning.

### Contactgegevens

Dr. Nicolet Theunissen, Eigenaar [Future Life Research BV](#) en en [MijnDeugden.nl](#)  
Tel: +31 (0)55 844 36 27 | Mobiel: +31 (0)6 50 84 96 54 | [hq@futureliferesearch.nl](mailto:hq@futureliferesearch.nl)

### Beeldmateriaal

Beeldmateriaal kunt u downloaden van:

[https://www.mijndeugden.nl/pers/rolmodel\\_niet\\_alleen\\_wereldverbeteraars/](https://www.mijndeugden.nl/pers/rolmodel_niet_alleen_wereldverbeteraars/)