
De kracht van overtuigingen

Je beeld van een gebeurtenis of situatie bepaalt hoe je die ervaart. Als je dit beeld kunt veranderen heb je de belangrijkste sleutel in handen om met situaties om te gaan. Als je een situatie of gebeurtenis als vervelend ervaart is er een dikke kans dat dit komt door:

- Gekleurde brillen
- Belemmerende overtuigingen
- Irreële gedachten

Gekleurde brillen

Je zult voorbeelden kennen van onverbeterlijke optimisten die overal mogelijkheden zien en van pessimisten die in alles een dreiging of gevaar herkennen. Sommige mensen zien elke verandering als een probleem, terwijl anderen er vooral uitdagingen in ontdekken. Als je vaak 'beren' op je weg ziet zul je al stress ervaren voordat er feitelijk iets gebeurd is. Het is belangrijk te ontdekken door welk soort bril(len) jij de wereld bekijkt en welk effect dit heeft op je leven. Een volgende stap is om af en toe eens bewust een andere bril op te zetten.

→ *Vraag: Door welke bril kijk jij naar je gezondheid, je klachten, de oorzaken, oplossingen en de ondersteuning die je daarbij krijgt, hoe zie jij je collega's, je leidinggevende en je toekomst? Bedenk per onderwerp twee andere brillen en vraag je af welk effect deze op je stressbeleving en je herstel zouden kunnen hebben.*

Belemmerende overtuigingen

Elk volwassen mens heeft in de loop van zijn leven duizenden overtuigingen verzameld, over de meest uiteenlopende onderwerpen. Van de meeste overtuigingen zijn we behoorlijk zeker, ook al hebben we ze lang geleden gevormd, ook al hebben we ze van anderen overgenomen, ook al hebben we er misschien nooit zo diep over nagedacht, ook al denkt de helft van de mensheid hier heel anders over en ook al worden we er niet gelukkig van.

Meestal lukt het ons wel om te 'bewijzen' dat we gelijk hebben met onze eigen overtuigingen, maar dan wel door gebruik te maken van onze eigen gekleurde brillen. Eigenlijk is het helemaal niet zo belangrijk of onze overtuigingen nu waar zijn of niet. Hoe en door wie zou dat ook bepaald moeten worden? Belangrijker is welk effect onze overtuigingen hebben in het dagelijks leven. Daarvoor is het handig een onderscheid te maken tussen:

- **Helpende overtuigingen:** deze openen wegen en mogelijkheden om persoonlijke doelen en gewenste gevoelens te bereiken, of om problemen op te lossen.
- **Belemmerende overtuigingen:** deze sluiten wegen en mogelijkheden af om persoonlijke doelen en gewenste gevoelens te bereiken, of om problemen op te lossen.

Wil je gelijk of wil je geluk?

Een overtuiging is helpend of belemmerend in relatie tot een bepaald doel. Houd dit doel steeds voor ogen wanneer je je overtuigingen beoordeelt. Hieronder staat een voorbeeld om dit te illustreren.

Voorbeeld

Doel: <i>salarisverhoging</i>	
Helpende overtuigingen	Belemmerende overtuigingen
<i>Ik heb mijn target voor dit jaar al gehaald</i>	<i>Er wordt op het moment alleen maar bezuinigd</i>
<i>Ik kan me goed voorbereiden op het salarissgesprek</i>	<i>Ik ben niet zo'n goede onderhandelaar</i>
<i>Mijn collega's zijn tevreden over mij</i>	<i>Ik verdien nu al meer dan oudere collega's</i>
<i>Ik kan een goed moment uitkiezen om het te vragen</i>	<i>De personeelsmanager is overbezet</i>
<i>Ik heb me onmisbaar gemaakt op mijn afdeling</i>	<i>Afgelopen jaar kreeg ik ook al opslag</i>

→ Vraag: Kan stress veroorzaakt worden door factoren die uitsluitend buiten je liggen? Wat is daarvan het goede nieuws?

Neem voor jezelf eens de proef op de som en schrijf hieronder per onderwerp een overtuiging op. Schat vervolgens in of deze helpend of belemmerend zijn en in welke mate ze stress opleveren. Bedenk voor de belemmerende en stressvolle overtuigingen steeds een vervangende helpende overtuiging.

Onderwerp	Overtuiging	H/B *	stress ** (0-10)	Alternatief: Helpende overtuiging	stress ** (0-10)
<u>Voorbeeld:</u> <i>Stress</i>	<i>Ik kan niet werken onder hoge tijdsdruk.</i>	<i>B</i>	<i>8</i>	<i>Met heldere prioriteiten kan ik mijn stress hanteren.</i>	<i>3</i>
Gezondheid					
Werk					
Stress					
Sociale contacten					
Persoonlijke groei					
Financiën					
Levensgeluk					

* Is deze overtuiging in het algemeen Helpend (H) of belemmerend (B)?

Tip: je kunt dit gemakkelijker inschatten door je af te vragen: Wat is mijn doel?

** Hoe veel stress levert deze overtuiging mij op? (0 = geen stress, 10 = zeer veel stress)

Als je niet tevreden bent over bijvoorbeeld je werk, dan is het belangrijk om eerst je doelen duidelijk te krijgen: Wat wil ik (op/ met mijn werk) bereiken? Vervolgens kunnen de volgende vragen je helpen om er achter te komen welke belemmerende overtuigingen hier mogelijk een rol spelen:

- Wat maakt dat ik niet doe wat ik eigenlijk wel zou willen?
- Wat houdt mij tegen om mijn doel te bereiken?

Irreële gedachten

Stressgevoelens worden niet veroorzaakt door een reorganisatie, een onredelijke baas of een onhaalbare planning, maar door de manier waarop je hierover denkt en hoe je hier vervolgens op reageert.

Gedurende de hele dag praten we in gedachten tegen onszelf. Constant evalueren we onszelf en anderen, geven we zelfinstructies, voeren we interne monologen en zelfs dialogen. De meeste gedachten ontstaan automatisch en zijn het resultaat van gewoontevorming en een groot gedeelte hiervan is irreëel.

Kenmerken van irreële gedachten zijn:

- Ze zijn onwaar en geven een misleidend en vertekend beeld van de werkelijkheid.
Voorbeeld: "Er is nog nooit iets goeds uit dat team voortgekomen."
- Ze doen onrecht aan de betrokkenen (jezelf of anderen).
Voorbeeld: "Jij kunt ook niks."
- Ze bevatten onredelijke eisen (ten aanzien van jezelf, anderen, 'het leven' of 'de wereld')
Voorbeeld: "Ik moet altijd klaar staan voor anderen"
- Ze hebben negatieve gevolgen (door hun negatieve invloed op je zelfbeeld of het beeld van anderen)
Voorbeeld: "Het is nooit goed genoeg" (perfectionisme) leidt tot teleurstellingen en faalervaringen.
- Ze leiden op termijn tot een 'self-fulfilling prophecy'
Voorbeeld: "Ik vind mijn secretaresse te onzelfstandig." Daarom geef ik haar nauwkeurige instructies, met als gevolg dat zij geen eigen initiatieven meer neemt, wat mij bevestigt in mijn eerste gedachte.

Een van de belangrijkste aspecten van stressmanagement is het bewust worden en veranderen van deze irreële gedachten. Op de volgende pagina staat een overzicht van veel voorkomende irreële gedachten, met suggesties voor alternatieven.

Irreële gedachten (+ voorbeelden)	Reële alternatieven
Opblazen Na kritiek op afhandeling van één order: "Ben ik dan geen goede manager?"	Realiseer je dat je stress wordt veroorzaakt door de olifant die je zelf bedacht.
Bagatelliseren Dagelijks pijn in je arm, maar toch doorwerken met PC: "Iedereen heeft wel eens een pijntje". Compliment als belediging zien: "Het stelde niks voor."	Neem serieus wat je voelt. Neem anderen serieus en leer complimenten te ontvangen.
Zwart-wit denken Na ongelukkige communicatie: "Met Aziatische bedrijven valt niet samen te werken". Na één geslaagde zending: "Het is de beste koerier die er is".	Meer nuanceren en alles in een ruimer perspectief bekijken.
Zwartkijken/ alleen het negatieve zien Alleen zien wat niet deugt of lukt, de kansen en mogelijkheden verwaarlozen.	Waardeer wat OK is en wel lukt. Zet alle positieve aspecten en mogelijkheden op een rij.
Grijs maken/ het positieve ondermijnen Minder belangrijk maken waar je goed in bent.	Maak een overzicht van alle positieve kanten en successen.
Generaliseren Na twee uitgelopen vergaderingen: "Altijd lopen deze besprekingen uit."	Uit je gedachten en gevoelens over de feitelijke situatie en formuleer je wensen voor de toekomst.
Toekomst voorspellen Na de aankondiging van een reorganisatie: "Dat wordt weer een chaos (want dit was 10 jaar geleden in een ander bedrijf ook zo)".	Stop jezelf in dit soort gedachten. Realiseer je: Dit is een andere situatie, in een andere tijd.
Rampdenken Een afnemer heeft een zending afgekeurd: "Die grote klant zijn we nu kwijt."	Ga na: Wat zijn de feiten? Blijf in gesprek. Zorg voor een snel en goed herstel.
Lage frustratietolerantie Bij elk beroep dat op je gedaan wordt: "Ik kan het niet meer aan, ik houd het niet meer vol, ik zit al aan mijn grens", etc.	Vraag je nuchter af: Is dat zo? Waar blijkt dat uit? Pak taken één voor één aan en beloon jezelf voor wat je doet en af krijgt.
Alles in emoties beschrijven Een reactie op je rapport blijft uit: Boos worden, want: "Dit moet wel betekenen dat het negatief beoordeeld is."	Blijf bij de feiten: je hebt nog geen reactie gekregen op je rapport. Vraag hier naar.
Schuldig voelen Over zieke collega: "Ik had meer werk van hem over moeten nemen."	Het is prima een ander te steunen, maar ook je goed recht trouw te blijven aan jouw belangen.
Ontkennen eigen verantwoordelijkheid "Ik raak overspannen omdat hij te hoge eisen stelt."	Overleg over redelijke verwachtingen en geef tijdig en duidelijk je grenzen aan.
Jezelf als product van het verleden zien lets niet afmaken: "Ik heb nooit geleerd door te zetten, dat kan ik gewoon niet."	Maak nu een andere keus, motiveer jezelf en zoek steun op lastige momenten.
Gedachten lezen Je baas groet je niet: "Ik weet zeker dat hij mijn rapport slecht vindt."	Stop met denken voor anderen. Ga na: groet jij altijd je baas, ben jij wel eens in gedachten?
Personaliseren Een projectbespreking levert geen beslissing op: "Het is allemaal mijn schuld."	Wees je bewust van je eigen aandeel, zonder het op te blazen of minimaliseren.
Veroordelen Na mislukt project: "Het komt allemaal doordat Piet niet mee werkte."	Wat is jouw aandeel? Wat heb jij nagelaten (bijv. in het contact met Piet)?
Beschuldigen Je leidinggevende verantwoordelijk maken voor gedwongen ontslagen van collega's, terwijl hij niet besloten heeft tot de reorganisatie.	Ga na welke macht en verantwoordelijkheid de ander en jij feitelijk hebben in deze situatie.
Etiketteren Ik heb toegegeven, dus: "Ik ben een slappeling."	Blijf bij de feiten van deze situatie. Een volgende keer heb je een nieuwe keus.
Verwijten "Wat ben jij een neuroot."	Benoem het concrete gedrag waar je moeite mee hebt.
Ontkennen + verwensen "Had ik het maar niet gedaan."	Blijf bij de feiten (je hebt het wel gedaan!) en draag de consequenties.
Onredelijke eisen stellen aan jezelf "Ik moet gewaardeerd worden door iedereen."	Waardeer jezelf naar reële normen, ben blij met waardering die je wel krijgt van anderen.
Onredelijke eisen stellen aan de ander "Jij moet zorgvuldiger met mij omgaan."	Dit is de bron van veel frustraties en conflicten. Overleg over realistische verwachtingen.
Onredelijke eisen stellen aan alles "Het moet gewoon gaan zoals ik wil."	Stel je verwachtingen bij zodat ze ook voor anderen redelijk en acceptabel zijn.

Om je op ideeën te brengen geven we nog een aantal extra suggesties voor positieve zelfinstructies op momenten van spanning of stress. Ze vormen een goed tegengif voor irreële gedachten.

Vlak vóór de situatie:

- “Ik heb me goed voorbereid.”
- “Ik kan deze situatie aan.”
- “Mijn leven hangt er niet vanaf.”
- “Een beetje spanning kan geen kwaad.”
- “Rustig blijven en doorademen.”
- “Straks is het weer voorbij.”
- “Ik kan niet meer dan mijn best doen.”

Tijdens de situatie:

- “Ik weet dat ik het aankan.”
- “Ik laat me niet gek maken.”
- “Rustig blijven en doorademen.”
- “Een beetje spanning kan geen kwaad.”
- “Een ding tegelijk.”
- “Dit overleef ik ook wel weer.”
- “Het is ook een lastige situatie.”

Vlak na de situatie met een succesvolle afloop:

- “Ik heb mijn spanning goed in de hand gehouden.”
- “Fantastisch gedaan.”
- “Zo, dat heb ik toch weer mooi aangepakt.”
- “Zie je wel dat ik het kan.”
- “Eigenlijk viel het best wel mee.”

Vlak na de situatie zonder succesvolle afloop:

- “Ik hoef niet perfect te zijn. Iedereen maakt fouten.”
- “Het was ook een lastige situatie.”
- “Ik heb mijn best gedaan.”
- “Ik hoef mijzelf hierover niks te verwijten.”
- “Volgende keer beter.”
- “Ik heb er wel van geleerd.”
- “Er verder over piekeren heeft geen zin. Stop daar mee”

Ten slotte geven we nog een paar tips om irreële gedachten op het spoor te komen en hier effectiever mee om te gaan. Je kunt hier ook nog veel plezier mee beleven!

Je aap volgen

Onze gedachten lijken soms op jonge apen, springend van de ene tak op de andere. Volg een kwartier lang je eigen gedachten en doe niks (ze komen vanzelf). Benoem elke irreële gedachte die je opmerkt, verder niets. Bijv. bij een negatieve gedachte: “Ah, dat is de negatieve aap” Bij een zorgelijke gedachte: “Daar hebben we de piekeraap” Als je jezelf op je kop geeft: “Dat is de veroordelende aap”, etc. Al snel zal duidelijk worden wat jouw favoriete irreële gedachten zijn. Je wordt hier rustiger en milder van.

Overdrijven

Als je je een beetje zorgen maakt, maak deze zorgen nog erger, bedenk de meest rampzalige scenario's, heb er plezier in. Dit heeft een relativerend effect.

Doelbewust piekeren

Als je geneigd bent vaak te piekeren en dit moeilijk kunt stoppen, kies dan een vaste plek en tijd per dag waarin je jezelf de opdracht geeft om doelbewust intensief te piekeren. Nu moet het! Het effect zal zijn dat je neiging hiertoe gedurende de rest van de dag minder wordt. Komen er toch zorgen op: reserveer ze voor je vastgestelde piekertijd.

Overtuigingenonderzoek

Instructie: Vul per onderwerp spontaan enkele overtuigingen in, ga na of deze in het algemeen helpend of belemmerend voor je zijn en in welke mate ze stress opleveren. Vervang elke belemmerende overtuiging door minstens een helpende overtuiging.

Onderwerp	Overtuiging	H/B *	stress ** (0-10)	(vervangende) Helpende overtuiging	stress ** (0-10)
<u>Voorbeeld:</u> Mijn gezondheid	<i>VB: Ik heb een zwakke rug, dat zit bij ons in de familie, niks aan te doen.</i>	<i>VB: B</i>	<i>VB: 7</i>	<i>VB: Met rek- en strekoefeningen en extra lichaamsbeweging heb ik bijna geen last</i>	<i>VB: 2</i>
Mijn gezondheid					
Werk					
Mijn werkgever					
Mijn collega's					
Samenwerking					
Mijn kwaliteiten					
Relatie/ gezin					
Sociale contacten					
Persoonlijke groei					
Financiën					
Stress					
Mijn toekomst					

* Is deze overtuiging in het algemeen Helpend (H) of belemmerend (B) voor je?
Tip: je kunt dit gemakkelijker inschatten door je af te vragen: Wat is mijn doel?

** Hoe veel stress levert deze overtuiging op? (0 = geen stress, 10 = zeer veel stress)

