

---

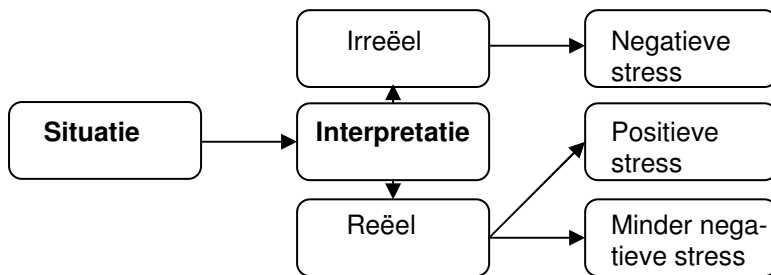
# Gevoels-ABC

---

*Als je met een probleem geconfronteerd wordt, denk er goed over na.  
Is er een oplossing, dan heeft het geen zin om je erover op te winden.  
Is er geen oplossing, dan heeft het geen zin om je erover op te winden.  
(Oosterse wijsheid)*

Mensen reageren heel verschillend op dezelfde situaties. De een kijkt er naar uit om in een vergadering het woord te nemen, terwijl een ander al blokkeert bij de gedachte. Gedwongen ontslag kan het einde van de wereld lijken, maar ook een grote opluchting zijn. Waardoor ontstaan deze grote verschillen? De situatie is hetzelfde, de reactie verschillend, dus moet er iets bepalends tussen zitten. Dit 'iets' is de interpretatie die we geven aan de situatie. Het maakt nogal wat uit of je een situatie ziet als een uitdaging of een bedreiging. We vereenvoudigen dit hele proces hier tot het 'stress-ABC':

**A = Aanleiding** → **B = Beoordeling** → **C = Consequentie**



**Voorbeeld:**

Gedwongen ontslag → "O jé, einde loopbaan" → Depressie

Gedwongen ontslag → "Tijd voor iets nieuws" → Opluchting

Zodra je je bewust bent van je irreële gedachten en de resulterende stress kun je de vervolgstappen zetten in je stress-ABC:

**A Aanleiding/** situatie

**B Beoordeling/** interpretatie

**C Consequentie/** gevoel

**D Doelstelling:** wat wil ik bereiken wat betreft de situatie en wat betreft mijn gevoel?

**Discussie.** Daag je eigen gedachten (B) uit via de volgende vragen:

- Is het waar?
- Bereik ik zo mijn doel?
- Kom ik zo niet onnodig in conflict met mezelf?
- Kom ik zo niet onnodig in conflict met een ander?

**E Effect** wanneer ik de uitdaging bij D aanga en mijn doel bereik: wat betreft situatie en gevoel.

Binnen dit uitgebreide schema word je dus uitgedaagd om je beoordeling (B) van de situatie (A) ter discussie (D) te stellen, zodat het eindresultaat (E) positiever is dan de stress (C) die het in eerste instantie opleverde. In het onderstaande voorbeeld wordt dit geïllustreerd.

### Voorbeeld

**A Aanleiding/** situatie

Je overweegt om met je leidinggevende te praten over een aangepaste functie-inhoud met meer managementaspecten.

**B Beoordeling/** interpretatie

1. "Ik wil graag een functie met meer managementaspecten."
2. "Mijn leidinggevende zal het vreemd vinden als ik hier over begin."
3. "Er zijn anderen die dit veel beter kunnen dan ik."
4. "Ik heb veel te weinig managementervaring."
5. "Als ik word afgewezen is dat een afgang die het contact met mijn leidinggevende in de weg zal staan."
6. "Als ik het in mijn nieuwe functie niet red durf ik mijn collega's niet meer onder ogen te komen."
7. "Ik zou wel gek zijn om dat risico te nemen."

**C Consequentie/** gevoel

Ik besluit om dit gesprek niet aan te gaan.

**D Doelstelling**

Ik wil een functie met meer managementaspecten en ik wil me rustig en ontspannen voelen tijdens het gesprek daarover met mijn leidinggevende.

**D Discussie**

1. Dat is waar en ik maak morgen een afspraak met mijn leidinggevende.
2. Ik weet dat niet zeker en als ik geen initiatief neem gebeurt er niks.
3. Wie dan? Heb ik namen? Hoe weet ik dat zij dit beter zouden kunnen?
4. Ik heb niet veel ervaring, maar die zal ook niet toenemen wanneer ik er nu niet voor ga.
5. Waarom is een afwijzing een afgang? Ga ik af als persoon? Nee. Als werknemer? Ook niet. Iedereen die initiatief neemt loopt een risico op afwijzing. Dat hoort erbij. Laat ik mijn tijd beter besteden en starten met de voorbereiding van het gesprek.
6. Waarom zou ik het niet redden? Ik heb al eerder leiding gegeven, ik ken dit bedrijf en deze afdeling, ik kan langzaam in die nieuwe functie groeien, om ondersteuning vragen, een managementtraining volgen.
7. Is dat wel zo? Zonder risico's te nemen bereik ik niks. Ik heb al eerder een afwijzing overleefd, dus dat zal me nu ook wel lukken.

**E Effect**

Wat betreft de situatie: Ik maak morgen een afspraak voor een gesprek met mijn leidinggevende.

Wat betreft mijn gevoel: Ik voel me blij over het besluit en ontspannen over het te voeren gesprek.

## Hoe kan ik mijn gedachten veranderen?

Wat hiervoor beschreven staat ziet er gestructureerd en eenvoudig uit, maar de praktijk zal anders zijn en vormt de grootste uitdaging. Ook hier gelden weer de stappen van het model voor gedragsverandering zoals deze in hoofdstuk 1 werden aangegeven. Alles begint met bewustwording over je eigen gedrag; in dit geval bijvoorbeeld je irrealistische gedachten. De stress die dat oplevert kan je motiveren tot ander gedrag. Maak hiervoor gebruik van wat je hiervoor hebt gelezen en laat je inspireren door goed voorbeeldgedrag van anderen. Vul een maand lang bij tal van stresssituaties het onderstaande schema in en wissel hierover uit met vertrouwde mensen in je omgeving. Laat je door hen op nieuwe ideeën brengen en laat je ondersteunen in je nieuwe keuzes en gedrag.

A. Situatie/ gebeurtenis	B. (Irreële) gedachten	C. Gevoel/ gedrag + stresscijfer (0-10)		
- Waar? - Wanneer? - Met wie?  VB: Chef uitte vandaag zijn ontevredenheid over de verkoopresultaten van mijn afdeling.	VB: Hij is altijd negatief. Ik heb er geen invloed op. Dit kost me mijn baan.	VB: Boos, machteloos, ontmoedigd, stress = 8		
	<b>D. Reële gedachten</b>  VB: Verkoop is 10% gedaald. We hadden 5 % verzuim. Geen ramp of onoverkomelijk drama. Ik kan met verkopers gaan praten. Het is goed om weer even op scherp gezet te worden.	<b>E. Gevoel/ gedrag</b>  VB: Rustiger, ik heb weer overzicht. Ik ga geplande functioneringsgesprekken gebruiken voor nieuwe verkoopimpulsen. Stress = 3	<b>F. Verschil (C-E)</b>  $8 - 3 = 5$	

---

# Stressanalyse

---

**Instructie:** Onderzoek een stresssituatie met behulp van een beschrijving van de situatie/ gebeurtenis (A), alle reële en irreële gedachten die daarbij opkwamen (B), het gevoel dat jij er bij had en het gedrag dat je er op liet volgen, met een score voor het bijbehorende stressniveau (C).

Neem vervolgens even afstand en rustig de tijd om elk van je irreële gedachten uit te dagen door hiervoor een alternatieve reële gedachte te formuleren (D), met het bijbehorende gevoel en gedrag (E). Bepaal uiteindelijk het verschil in scores/ stressniveau tussen C en E (F).

A. Situatie/ gebeurtenis	B. (Irreële) gedachten	C. Gevoel/ gedrag + stresscijfer (0-10)		
- Waar? - Wanneer? - Met wie?				
	D. Reële gedachten	E. Gevoel/ gedrag + stresscijfer (0-10)	F. Verschil (C-E)	

\* Vul mate van stress in (0 = geen stress, 10 = zeer veel stress)