

Effectieve overtuigingen zetten ons in beweging

Module 4

Werkboek - Emotionele fitheid



NovaVitalis

04

Emotionele Energie

Effectieve overtuigingen zetten ons in beweging

Module 4

Effectieve overtuigingen zetten ons in beweging	4
Hoe weet je of je belemmerende overtuigingen hebt?	7
Opdracht 1: Effectieve overtuigingen	10

Effectieve overtuigingen zetten ons in beweging

Overtuigingen voeden onze gedachten en onze gedachten bepalen ons gedrag. Overtuigingen zijn vaak onbewust, ze geven richting aan onze mening. Het is dus belangrijk ze te herkennen. We hebben belemmerende en effectieve overtuigingen. Belemmerende overtuigingen over onszelf en de wereld kunnen ons weerhouden om te doen wat we echt willen. In deze module leer je hoe je belemmerende overtuigingen om kunt zetten naar effectieve.

Gedurende ons leven bouwen we een model van de wereld. Met behulp van dat model vinden we onze weg tussen mensen, dingen en concepten. Zonder een dergelijk model kunnen we niet leven. Dit model van de werkelijkheid creëren we vooral door generalisaties te vormen over onze concrete ervaringen. Die generalisaties noemen we overtuigingen.

We worden vaak onbewust beïnvloedt door andere mensen en nemen als

gevolg hiervan overtuigingen over van deze mensen. Met behulp van ons pakket aan overtuigingen, denken we te weten hoe, wat en waarom de wereld is zoals het is. De overtuigingen die we (meestal onbewust) kiezen, dienen een doel; we vormen ze niet lukraak. Ze helpen ons bij het nastreven van belangrijke waarden in ons leven.

Eigen overtuigingen

Onze eigen overtuigingen zijn onze leidende principes, de innerlijke 'kaarten' die we gebruiken om onze wereld te overzien. Ze zorgen voor stabiliteit en continuïteit; 'gezond eten is belangrijk', 'bewegen is goed voor je lichaam', 'mijn buurman is altijd op zoek naar een oplossing', 'ik ben te dik', 'ik ben niet goed in engels', 'ik ben niet goed genoeg', 'ik moet beter mijn beste doen', 'ik ben geliefd' etc.

Onze overtuigingen hebben een sterke invloed op ons gedrag. Ze motiveren ons en geven vorm aan wat we doen. Het is moeilijk iets aan te leren als je

niet gelooft dat het prettig kan zijn en/of dat je er baat bij zal hebben.

Belemmerende overtuigingen over onszelf beperken ons in groei en houden ons op de plaats waar we zij zijn, het houdt ons in de comfortzone. Onze overtuigingen hebben een sterke invloed op ons gedrag en komen veelal tot stand via conditionering; hersenspoeling vanuit je cultuur/omgeving tot nu toe. Wij mensen beïnvloeden elkaar op alle momenten van contact en vervullen wel of niet de behoefte van onszelf en/of de ander op dat moment.

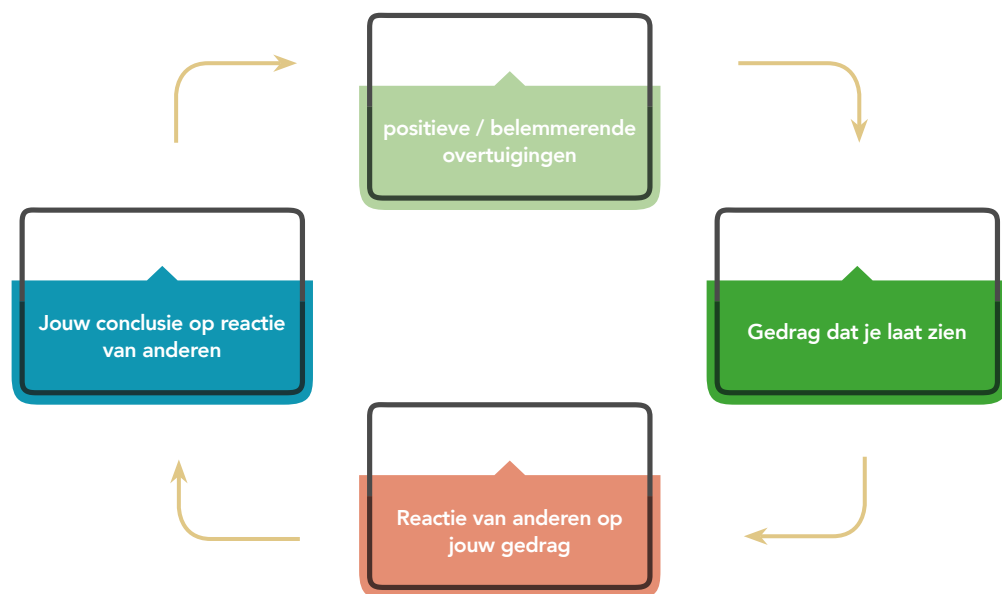
Zo gaat het ook met ons als we kind zijn. Als kind maken we van alles mee, we scannen/interpreteren positieve en negatieve ervaringen. De lading (+ of -) van de ervaring heeft te maken met de behoefte die je op dat moment had als kind. Als kind heb je veel verschillende behoeften zoals eten, slapen, liefde, verbinding, veiligheid, spelen, gezien en gehoord worden, erkent worden etc. Al deze behoeften worden in bepaalde

situaties wel vervuld en in bepaalde situaties niet vervuld.

Op basis van alle ervaringen ontwikkelen we overtuigingen over hoe de omgeving ons ziet en wie wij dus zijn. Het gaat om alle momenten van gedrag om je heen en richting jou, van wat er tegen je gezegd wordt, hoe dit wordt gezegd, welke reacties je krijgt op jouw vragen, hoe er fysiek contact gemaakt wordt met je knuffelen etc. Zo ontstaan stemmetjes in ons hoofd als; ik kan ook niks, ik mag geen fouten maken, ik ben dom etc. De belemmerende overtuigingen worden dus zo 'geboren' en ze verlaten ons nooit helemaal. Als we volwassen worden kunnen we met ons analytische brein steeds meer zelf de regie nemen op onze overtuigingen over onszelf. Maar als het brein een situatie scant waarbij het risico vergelijkbaar is met een situatie vanuit het verleden, zal onze automatische piloot direct reageren. Direct wordt onbewust de belemmerende overtuiging vanuit het verleden getriggert. Je gaat onbewust het

beschermende gedrag van vroeger neerzetten, en jouw bewuste rationele denken wordt overruled. Of je dit nu wil of niet.

Daarom is het van belang om bewust te worden van je belangrijkste belemmerende overtuigingen die een rol spelen in het hier en nu en deze taalkundig en emotioneel om te zetten naar effectieve overtuigingen. Dit doe je door je brein bewust te trainen met deze nieuwe overtuigingen zodat je nieuwe neuronetwerken aanmaakt en deze steeds bewust gebruikt. Op een bepaald moment worden deze overtuigingen dan de automatische piloot en verdwijnen de oude overtuigingen op de achtergrond. En als ze dan weer eens tevoorschijn komen, kun je ze makkelijker bewust weer 'uitzetten'.



Hoe weet je of je belemmerende overtuigingen hebt?

Belemmerende overtuigingen laten zich zien in ons gedrag. Als we oordelend denken over onszelf of over de intentie van de ander doen we dit omdat we een belemmerende overtuiging hebben. We gaan reactief/passief gedrag neerzetten, we noemen dit ook wel 'overlevings' gedrag.

Voorbeeld:

Als bijvoorbeeld je partner niet heeft gestofzuigd en je had dit wel afgesproken, dat komt jouw verwachting niet uit en dat raakt je op een bepaalde manier. Je kunt op diverse manieren reageren.

1 Als je onbewust reageert ga je mopperen als je je partner ziet en je zegt bijvoorbeeld; 'ik moet ook altijd alles zelf doen' of 'jij komt ook nooit je afspraak na'. Hieronder zitten belemmerende overtuigingen vanuit je automatische piloot, bijvoorbeeld; 'ik moet het alleen doen' en 'mijn partner

houdt zich niet aan afspraken'. In deze reactie zend je oordelen en dus negativiteit uit. Je wijst af. Dit is een voorbeeld van overlevingsgedrag.

2 Een neutralere reactie zou kunnen zijn dat je je bewust wordt van je teleurstelling, omdat je verwachting niet uitkomt. Je staat even stil bij je gedachten en gevoel en je gaat pas reageren als je bewust naar je eigen behoeften hebt gekeken. Deze kun je uitspreken. Hierdoor beschuldig je niemand, maar kom je wel voor jezelf op.

In de tweede reactie hou je de relatie met de ander veilig en open en geef je de ander ruimte om bewust te kijken in zichzelf waarom hij zich niet aan de afspraak heeft gehouden. Hiermee ondersteun je het reflectieproces in de ander. Je geeft de ander ruimte om te leren doordat hij/zij zich bewust wordt van zijn/haar gedrag, op een veilige wijze.

Hierdoor zal in een toekomstige situatie

de betreffende persoon eerder de afspraak nakomen omdat je een veilige leersituatie hebt gecreëerd die bewustwording versterkt.

Overlevingsgedrag is niet 'slecht'; er gebeurt iets in jou waardoor je geraakt wordt in een emotie (teleurstelling, boosheid) veroorzaakt door een belemmerende overtuiging. Echter jijzelf bepaalt hoelang je in deze emotie blijft zitten. Slachtoffergedrag is gedrag dat je inzet omdat je moet schakelen in jezelf. Je verwachting komt niet uit, je voelt onveiligheid, je bent teleurgesteld of geschrokken etc. Je kunt slachtoffergedrag van jezelf zien als een schakelpunt waardoor je bewust kunt worden dat je een behoefte hebt en wat je hierin nodig hebt

Omzetten in 4 stappen

Gelukkig kunnen we ons brein trainen en belemmerende overtuigingen omzetten naar effectieve overtuigingen. Hierdoor gaan we van overlevingsgedrag naar effectief/verantwoordelijk gedrag.

In 4 stappen kun je jezelf hierin bewust maken. Als er een moment is dat je je betrappt op het feit dat je negatief denkt of doet, ga dan stil staan en vraag je af wat je nu negatief maakt. Wat raakt er?

1- Spoor de situatie op en kijk welke belemmerende overtuiging is geraakt.

2- Welke gedrag zet ik in, dus wat ga ik doen, wat zien mensen mij doen?

3- Hoe kan ik een effectieve overtuiging formuleren die mijn positiviteit aanspreekt over mijzelf?

4- Welk gedrag zou deze effectieve overtuiging werkelijkheid kunnen laten worden; hoe kan ik deze nieuwe overtuiging bevestigen met positief en effectief gedrag?

Voorbeelden van belemmerende overtuigingen

- Ik mag geen fouten maken
- Ik ben niet belangrijk
- Ik ben alleen
- Ik ben dom
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik mag er niet zijn
- Ik voel mij niet veilig
- Niemand houdt van mij
- Ik hou niet van mijzelf
- Ik ben (te) lelijk, te dik of te dun
- Ik ben het niet waard
- Ik moet perfect zijn
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag niet genieten
- Succes is niet voor mij weggelegd
- Ik ben bang voor verandering
- Ik ben bang voor conflicten
- Ik mag niet falen
- Ik kan dit niet
- Ik kan dit niet aan
- Ik ben niet leuk
- Ik ben geen leuke partner, moeder of collega
- Ik moet presteren

Voorbeelden effectieve overtuigingen:

- Ik mag mezelf ruimte geven om te leren
- Ik ben belangrijk
- Ik ben wie ik ben Ik hou van mezelf
- Ik ben krachtig Ik mag kiezen voor mijzelf
- Ik heb bestaansrecht
- Ik mag er zijn
- Ik neem mijn eigen plek in
- Ik mag uniek zijn
- Ik mag helen/geheeld worden
- Ik mag veranderen
- Ik voel me veilig
- Ik houd van mijzelf
- Ik ben het waard om van te houden
- Ik vertrouw op mijzelf
- Ik vertrouw mijzelf
- Ik respecteer mijzelf zoals ik ben
- Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- Ik ben zelfbewust
- Ik heb zelfvertrouwen
- Ik mag liefde ontvangen
- Ik geef liefde
- Ik ben waardevol
- Ik doe dingen met aandacht
- Ik ben krachtig
- Ik ben blij om met mij te zijn
- Ik focus op mijzelf en daarna op de ander

Opdracht 1

Effectieve overtuigingen

Maak een lijstje van jouw eigen belemmerende overtuigingen over jezelf. Kies er drie en werk deze uit zoals in onderstaand schema. Je gaat je belemmerende overtuiging omzetten naar een effectieve overtuiging.

	Belemmerende overtuiging	Welke actie zet je neer (overlevingsgedrag)	Effectieve overtuiging	Welke actie zet je neer (creatief/verantwoordelijk gedrag)
1	Ik ben niet leuk	• Contact vermijden • Niet praten • Koptelefoon opzetten • Stoer kijken • Afsluiten (Negatieve gedachten)	Ik mag uniek zijn	• Open stellen • Contact opzoeken • Kwetsbaar zijn; eerlijk tegen mensen die dichtbij staan • Niet oordelen over anderen en niet over mijzelf • Meningsverschillen oplossen via win-win
2	Ik mag niet falen	• Niet eerlijk zijn • Vermijden • Geen risico's nemen • Mezelf klein houden	Ik mag mezelf ruimte geven om te leren	• Eerlijk zijn naar mezelf • Risico's nemen • Zeggen; dat heb ik niet briljant gedaan! Ipso facto dat heb ik fout gedaan • Accepteren van de situatie • Feitelijk blijven kijken wat had ik anders kunnen doen met een effectiever/ beter resultaat.

	Belemmerende overtuiging	Welke actie zet je neer (overlevingsgedrag)	Effectieve overtuiging	Welke actie zet je neer (creatief/verantwoordelijk gedrag)
1				
2				
3				