

# JE MOET NIKS WANT HET IS JOUW WERELD



# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Jouw model van de wereld .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Verbeter jouw wereld .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Interactie met andere “werelden” .....</b>	<b>29</b>
<b>5. Oefeningen .....</b>	<b>46</b>
<b>6. Tot besluit.....</b>	<b>52</b>
<b>Literatuurlijst.....</b>	<b>57</b>

## 1. Inleiding

In 2003 heb ik na het afronden van mijn NLP opleidingen het boek “Je moet niks” geschreven. De insteek was om een praktisch boek te schrijven geïnspireerd op de zaken die ik in NLP geleerd had. De titel is een levensles over het vele moeten dat wij onszelf, anderen of de maatschappij opleggen. Moeten kun je van tijd tot tijd ter discussie stellen want jij hebt nagenoeg altijd een keuze.

In 2006 volgde hierop het boek “Het is jouw wereld”. Wederom een levensles gebaseerd op NLP principes. Hoe jij de wereld waarneemt zal verschillen van anderen. Zo creëert een ieder een eigen beeld van de werkelijkheid. Uiteindelijk wordt de werkelijkheid jouw beeld van de wereld.

Ik heb besloten om beide boeken niet meer uit te geven als een e-boek maar alleen nog te gebruiken als cursusboeken bij e-learning cursussen. Maar gezien de informatie, die in beide boeken te vinden zijn tijdloos is, heb ik besloten om beide boeken samen te voegen tot één nieuw e-boek en uit te brengen onder de paraplu van de Stichting Free Yourself Heal Yourself (FYHY). De stichting die tot doel heeft om mensen te leren om te komen tot een gezonde geest in een gezond lichaam.

Dit boek zal jou inzicht geven hoe jouw wereld in elkaar zit en hoe jij je wereld kan verbeteren. Met deze kennis krijg je tevens meer inzicht in de wereld van anderen. Verder zal, onder anderen aan de hand van het relatiemodel, uitgelegd worden hoe interacties tussen twee verschillende werelden werken.



## 2. Jouw model van de wereld

*Je bent je leven lang bezig om een antwoord te vinden op de vraag: wie ben ik?*

Het antwoord op bovenstaande vraag kan niemand anders dan jij geven omdat ieder persoon uniek is. Wanneer je jezelf beter wilt leren kennen, dan begint dit bij een analyse van jouw model van de wereld. Elk persoon heeft zijn of haar model van de wereld, wat natuurlijk niet uitsluit dat er overeenkomsten zijn. In dit hoofdstuk zal duidelijk worden wat nu precies bedoeld wordt met “jouw model van de wereld”.

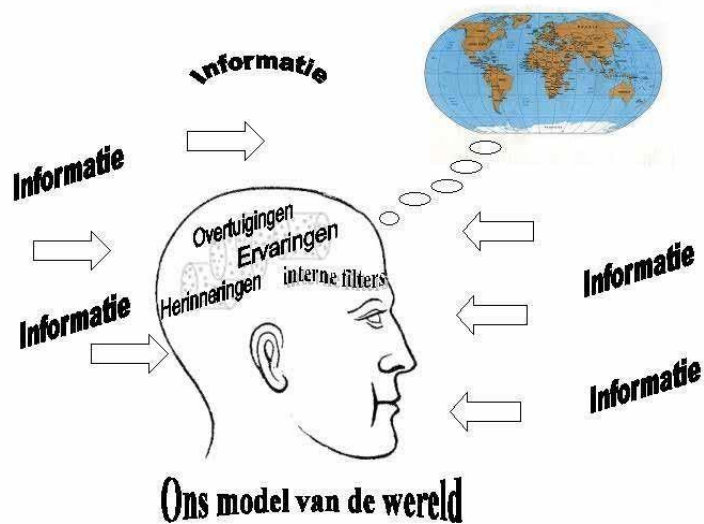
Via onze zintuigen ontvangen (horen, zien, voelen, ruiken en proeven) we elke dag een enorme grote hoeveelheid informatie. We zijn niet in staat om alle details van deze informatiestroom tegelijkertijd te verwerken. Door keuzes te maken en bepaalde informatie te negeren of uit te sluiten kunnen we ons handhaven. Deze keuzes maken we bewust en voor het grootste deel onbewust. Hoe we die keuzes maken en wat we verder met die informatie doen hangt voor een groot deel af van ons model van de wereld. Er zijn bepaalde situaties waarin we nagenoeg allemaal op dezelfde manier reageren, bijvoorbeeld als we in een ruimte zitten waar brand ontstaat dan zal eenieder proberen om zo snel mogelijk uit die ruimte te komen. Gelukkig zijn de meeste situaties waarin we terechtkomen niet zo extreem en zullen we dus niet reageren vanuit ons oerinstinct: vechten of vluchten.

Op het moment dat we bewust of onbewust een keuze maken van de informatie die bij ons binnenkomt zijn we feitelijk de werkelijkheid aan het vereenvoudigen. Onze reactie die volgt na het verwerken van die informatie is dan ook gebaseerd op onze interpretatie van de werkelijkheid. Met andere woorden: de werkelijkheid zoals wij die zien en ervaren. Van jongs af aan leren wij met de informatie van de buitenwereld om te gaan. Als baby zijn we in hoofdzaak geïnteresseerd in voedsel, warmte en veiligheid. De informatie van de buitenwereld omtrent deze zaken zullen dus met name onze aandacht krijgen. Wanneer we ouder worden komen er meer en meer zaken waarnaar onze aandacht uitgaat. Bijvoorbeeld: materiële zaken, genegenheid, erkenning, status, seks, etc. Ons model van de werkelijkheid is dan ook het sterkst in ontwikkeling vanaf onze kinderjaren tot volwassenheid. Vooral de eerste zeven jaren van ons leven nemen wij alle informatie uit onze omgeving als een spons op en verwerken wij die naar regels en interne filters die onderdeel worden van ons wereldmodel. Hierdoor wordt de buitenwereld voor ons meer voorspelbaar en veiliger. Op deze wijze ontwikkeld ieder mens een eigen model van de werkelijkheid, met anderen woorden zijn eigen wereldmodel.

Al onze herinneringen en ervaringen worden door ons opgeslagen en hieraan worden vaak bepaalde overtuigingen of generalisaties verbonden. Wanneer iemand bijvoorbeeld als klein kind gebeten is door een hond, zal hij of zij vaak op latere leeftijd nog angst ervaren bij het zien of horen van een hond. Als hetzelfde kind in zijn jeugd alleen maar prettige ervaringen gehad zou hebben met honden, zal hij of zij zich meestal niet angstig voelen bij het zien of horen van een hond. De ervaringen en herinneringen aan een hond kunnen zich dus bijvoorbeeld “vertalen” naar een overtuiging: “elke hond kan mij misschien gaan bijten” of naar “een hond is de beste kameraad van een mens”. Dit eenvoudige voorbeeld illustreert

het verschil tussen de werkelijkheid en het eigen wereldmodel. De werkelijkheid is “een blaffende hond” en reactie van die persoon is afhankelijk van de specifieke ervaringen, herinneringen en overtuigingen (zijn of haar wereldbeeld).

De ervaringen die we opgedaan hebben beïnvloeden dus indirect de manier hoe we iets in de toekomst ervaren.



Hoe we onze herinneringen en ervaringen verwerken is dus bepalend voor ons wereldmodel. Ook al hebben twee personen exact dezelfde ervaringen en herinneringen dan nog zal er meestal een verschil zijn in de manier waarop deze verwerkt worden. Aan veel van onze ervaringen en herinneringen verbinden wij op een bepaald moment waarden en overtuigingen. Toekomstige gelijksoortige gebeurtenissen worden op basis hiervan gefilterd en verwerkt. Ons wereldbeeld wordt dus in de loop der tijd voor een groot gedeelte gevormd door onze waarden en overtuigingen. Omdat we van onze sociale omgeving (gezin, familie, school, vrienden en vriendinnen, etc.) verschillende waarden, normen en overtuigingen geheel of gedeeltelijk overnemen, heeft onze sociale omgeving ook een grote invloed bij de vorming van ons wereldbeeld. Natuurlijk spelen aangeboren kwaliteiten, karakter en talenten tevens een belangrijke rol.

*Ons leven wordt niet bepaald door de teleurstellingen, frustraties en problemen die we tegen komen, maar hoe we ermee omgaan.*

Hoewel ons wereldmodel voor het grootste gedeelte gevormd wordt vanaf onze geboorte tot volwassenheid kan ons wereldmodel op latere leeftijd nog in meer of mindere mate veranderen. Voor een groot gedeelte zal dit onbewust gebeuren doordat we steeds beter leren omgaan met de grote hoeveelheid aan informatie die wij middels onze zintuigen dagelijks ontvangen. Op het moment dat we echter besluiten om zaken in ons leven anders te gaan aanpakken kan ons wereldmodel na onze volwassenheid nog fors wijzigen. Het goede nieuws is dan ook dat jouw wereldmodel geen absoluut gegeven is maar dat je te allen tijde in staat bent om te veranderen en te verbeteren. Verder zeggen ze niet voor niets: “wijsheid komt met de jaren”.

Wanneer jij de theorie van het wereldmodel accepteert, dan volgt hieruit een heel belangrijke levensles: zoals jij bepaalde zaken ervaart en ziet hoeft niet overeen te komen met “de werkelijkheid” en jouw werkelijkheid kan heel anders zijn dan iemands anders werkelijkheid. Deze wetenschap kan je bijvoorbeeld helpen op momenten dat je het misschien niet meer ziet zitten of wanneer je je geduld voor een bepaalde persoon dreigt te verliezen. Accepteer dat jouw beeld van de wereld niet het enig juiste hoeft te zijn en sta open voor andere wereldbeelden.

Het wereldmodel is een logisch model maar is, zoals alle modellen, slechts een hulpmiddel om meer inzicht in onszelf en in ons functioneren te krijgen. Het model beschrijft voor een deel de interactie tussen ons bewustzijn en onderbewustzijn. Ons onderbewustzijn is echter veel complexer dan ons bewustzijn. Om hier meer inzicht in te krijgen zal hier nader op ingezoomd worden.

Zoals de naam al aangeeft zijn wij ons niet bewust van de zaken die in ons onderbewustzijn afspelen. Ons onderbewustzijn wordt wel eens vergeleken met een ijsberg. Net zoals een ijsberg is het grootste gedeelte niet zichtbaar, we zien slechts het topje van de ijsberg.

*Soms denk je iemand te kennen, totdat je ontdekt dat je slechts het topje van iemands “ijsberg” gezien hebt en er geen notie van had dat er nog zo groot gedeelte onder water zat.*

Als bij een ijsberg, zit ons onderbewustzijn bij wijze van spreken onder water. We kunnen er niet bij en we kunnen het niet zien maar toch maakt dit het grootste deel van onze geest uit.

De belangrijkste functies die aan ons onderbewustzijn worden toegekend zijn:

- Opslagplaats van al onze indrukken en herinneringen.
- Domein van onze emoties, hier worden onze emoties gecreëerd.
- Verzamelvat van niet verwerkte negatieve ervaringen.
- Beschermt het lichaam, weet hoe het lichaam functioneert en weet hoe het zou moeten functioneren.
- Bron en distributieplaats van de energie die mensen activeert en drijft.
- Centrum van reflexen en automatisme, zoals instinct en gewoonten.
- Organiseert ons geheugen.

Enkele belangrijke kenmerken van ons onderbewustzijn zijn:

- Heeft herhaling nodig om te leren.
- Wil meer en meer weten en ontdekken.
- Functioneert als een groot geheel, maar is te beschouwen als een grote verzameling delen.
- Is gemakzuchtig en kiest voor de weg van de minste weerstand.
- Reacties van ons onderbewustzijn hebben altijd een positieve intentie.

Een belangrijke manier waarop ons onderbewuste deel informatie uitwisselt (communiqueert) met ons bewuste deel is via emoties. Een emotie kan plotseling ontstaan en weer weggaan, het is de kunst om de emotie te verwerken en de boodschap van het onderbewustzijn eruit te halen. Het onderdrukken van bepaalde emoties zal slechts tijdelijk werken, omdat het

onderbewustzijn zeer vasthoudend is en van tijd tot tijd deze emotie weer opnieuw aanbiedt.

In veel culturen wordt je van kinds af aan gestimuleerd om je gevoelens en emoties te onderdrukken: je moet flink zijn en je mag niet huilen, etc. Dit kan leiden tot een bepaalde conditionering waar we op latere leeftijd last van kunnen krijgen. Als een gevolg hiervan kan er een te grote opstapeling van onverwerkte emoties en gevoelens ontstaan zijn waardoor je niet meer instaat bent om optimaal te functioneren. Mensen die hierin terecht zijn gekomen spreken van een burn-out of van een emotionele crisis. Om dit te voorkomen, dien je je emoties niet continu te onderdrukken maar een manier of strategie te vinden om erop gepaste manier mee om te gaan. Het is natuurlijk niet verstandig om je emoties altijd maar de vrije loop te laten. Indien je in een bepaalde situatie een negatieve emotie hebt, kan het zijn dat het beter is om deze emotie tijdelijk te onderdrukken c.q. te “parkeren”. Wanneer je op een later moment terugdenkt aan die situatie en de emotie die jij erbij had, kun je deze alsnog verwerken.

Ons onderbewustzijn is opgebouwd uit delen maar functioneert als een geheel. Hiervan zullen wij over het algemeen maar weinig van merken. Op het moment dat je een innerlijk conflict hebt, kun je je bewust worden van de verschillende delen. Een voorbeeld hiervan is als je twijfelt over iets. Gedachten die dan bij je spelen zijn: aan de ene kant zou ik dit willen, maar aan de andere kant wil ik dat. Om zo’n innerlijk conflict op te lossen kan tijd kosten omdat je geen van beide delen wilt teleurstellen. Meestal wordt dit opgelost doordat je een compromis vindt dat het best haalbare is voor beide delen. Niet in alle gevallen is het duidelijk dat er een deel van jou er niet mee eens is. Meestal is er echter wel een bepaald gevoel of emotie geweest die dit kenbaar gemaakt heeft. Ook hiervoor geldt: onderdruk deze emotie of dit gevoel niet, maar verwerk het! Haal de boodschap eruit en doe er iets mee, want niks doen is geen optie.

De theorie van ons wereldmodel leert ons dat we in twee werelden leven: de echte wereld en onze eigen wereld. Zowel onze wereld als de echte wereld is erg groot en divers en het zal meer dan een mensenleven vergen om beide werelden te leren kennen. In jouw wereld heb jij het rijk alleen want daar is maar één ontdekkingsreiziger die toegang heeft tot alle uithoeken. Bedenk dat; als iedereen een eigen beeld van “de werkelijkheid” heeft hoe relevant is dan “de werkelijkheid”.

Als gevraagd wordt naar waar je goed in bent of waar jouw kwaliteiten liggen dan is het antwoord hierop niet altijd even makkelijk. Dit komt doordat waar we goed in zijn vaak door onszelf als vanzelfsprekend ervaren wordt. Wij zijn onbewust bekwaam. Mensen die je goed kennen, zullen echter wel in staat zijn om die eigenschappen die tot de kern van je persoonlijkheid behoren te benoemen. Eenieder heeft een aantal kernkwaliteiten, hoewel ze soms diep verborgen kunnen zitten.

### **Kernkwaliteit:**

Een kernkwaliteit is niet gelijk aan een vaardigheid. Vaardigheden worden van “buitenaf” aangeleerd en kernkwaliteiten komen van “binnenuit”. Kwaliteiten zijn verder te ontwikkelen en vaardigheden zijn aan te leren. Wanneer je inzicht krijgt in je eigen

kernkwaliteiten kun je die kwaliteiten beter integreren in je dagelijks leven, in je werk en privé. Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn; moed, daadkracht, flexibiliteit, eerlijkheid, etc. Indien je teveel in je kernkwaliteit doorschiet dan kom je uit bij je valkuil.

#### **Valkuil:**

Er ontstaat dan een vervorming van de kernkwaliteit. Als iemand te veel behulpzaam is, wordt dit ervaren als bemoeizucht; als iemand te daadkrachtig is wordt dit ervaren als drammerig; als iemand te flexibel is, wordt dit gezien als wispelturig. Met andere woorden de valkuil is het etiket dat iemand opgeplakt krijgt wanneer zijn kernkwaliteit als te veel van het goede wordt ervaren. Het onder ogen zien van je eigen valkuil kan moeilijk zijn omdat je voor jouw gevoel het toch allemaal goed bedoelt. Het tegenovergestelde, in positieve zin, van je valkuil is je uitdaging.

#### **Uitdaging:**

De uitdaging bij drammerigheid is geduld en bij bemoeizucht is de uitdaging loslaten. Het is belangrijk om de juiste balans te vinden tussen je kernkwaliteit en uitdaging. De uitdaging is de aanvullende kwaliteit van de kernkwaliteit. Wanneer je niet in je valkuil wilt terechtkomen, dien je je uitdaging verder te ontwikkelen. De valkuil voor zorgzaamheid kan betutteling zijn, de uitdaging zal dan zijn; loslaten. Bij de kwaliteit moed kan behoedzaamheid de uitdaging zijn. Behoedzaamheid kan je dan behoeden voor roekeloosheid (jouw valkuil).

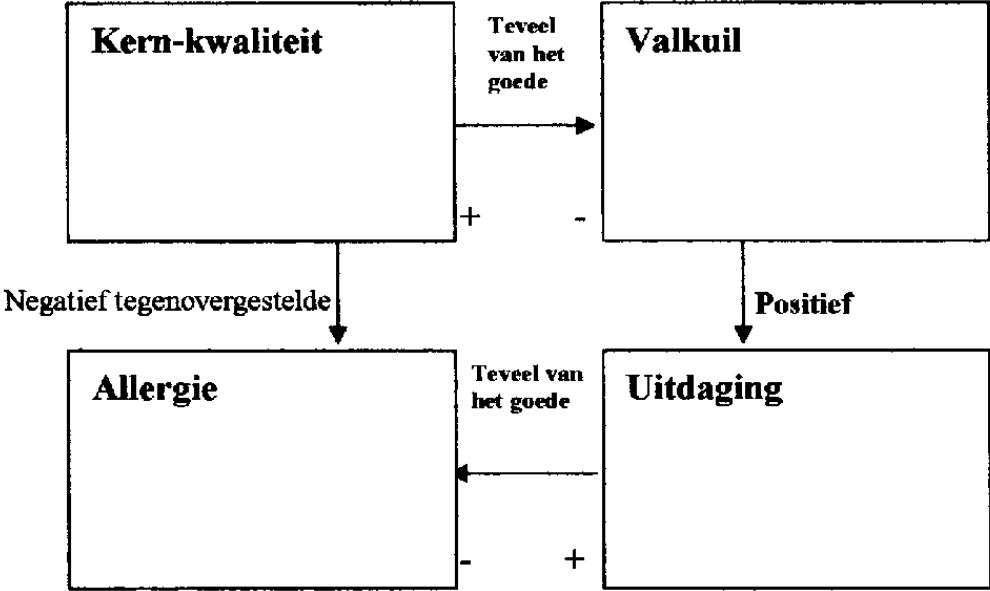
Het tegenovergestelde, in negatieve zin, van je kernkwaliteit is je allergie.

#### **Allergie:**

Zo kan een daadkrachtig persoon geïrriteerd raken indien hij of zij geconfronteerd wordt met passiviteit en een behulpzaam persoon raakt geïrriteerd door onverschilligheid.

Er blijkt dus een logisch onderling verband te bestaan tussen iemands kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. Wanneer je een van deze zaken kent dan kun je andere hiervan afleiden.

Schematisch wordt dit weergegeven in het Kernkwadrant:



### 3. Verbeter jouw wereld

In jouw wereld ben jij het die de grootste invloed kan hebben. Niet iedereen realiseert dit zich en vaak legt men de invloed buiten zichzelf. Bijvoorbeeld als iemand zegt: “Iedereen negeert mij en daarom voel ik mij zo slecht”, dan verplaatst hij of zij feitelijk de invloed buiten zichzelf. Nog concreter naar: “iedereen” en wordt op deze manier dus afhankelijk van “iedereen”! Wanneer je invloed wilt hebben in jouw wereld of jouw gevoelswereld dan dien je je te realiseren dat jij en alleen jij verantwoordelijk bent voor jouw gevoelens. Je omgeving en of anderen kunnen je uiteraard beïnvloeden, echter jij kunt zelf bepalen hoe je daarmee omgaat.

*Kennis kan een krachtig wapen zijn, maar dan moet je het wel gebruiken!*

Om beter om te gaan met de zaken die jij van buitenaf laat binnenkomen in jouw wereld, zul je eerst kennis en inzicht zien te verwerven in de mechanismen die je hiervoor gebruikt of kunt gebruiken. Op het moment dat je de kennis bezit, zul je nog moeten leren om die kennis in praktijk toe te passen. De praktijk is bijna altijd moeilijker dan de theorie, denk bijvoorbeeld maar eens aan autorijden: in het begin moet je op zo veel zaken tegelijk letten dat je met zweet in je handen achter het stuur zit en als je het eenmaal onder de knie hebt, snap je niet dat je het in het begin zo moeilijk had. De theorie heb je dan ook vaak veel sneller onder de knie dan de praktijk. In onze werkelijkheid draait het in hoofdzaak om de praktijk, de theorie is slechts een hulpmiddel en als je de praktijk beheerst kun je zelfs de theorie vergeten, want je doet dan automatisch alles goed.

Hieronder zullen zes punten besproken worden die je kunnen helpen om jouw wereld te verbeteren:

#### **1. Ken je eigen overtuigingen en evalueer deze van tijd tot tijd:**

Een overtuiging kun je omschrijven als een vast geloof, mening of opvatting dat gebaseerd is op onze waarden. Onze waarden zijn de criteria die wij hanteren bij begrippen als; goed of slecht, mooi of lelijk, spannend of vervelend, liefde of haat, etc. Een mens heeft vele overtuigingen, deze kunnen zowel positief als negatief zijn. De positieve overtuigingen helpen ons bij hetgeen we willen bereiken en de negatieve overtuigingen werken ons tegen bij hetgeen we willen bereiken. Positieve overtuigingen zijn bijvoorbeeld: mijn verleden is niet bepalend voor de toekomst, van elke situatie of gebeurtenis kan ik wat leren en doordat ik wat geleerd heb, is er geen sprake van falen. Enkele voorbeelden van negatieve overtuigingen zijn: ik ben nu eenmaal zo, ik heb altijd pech, dat is voor mij niet weggelegd, dit overkomt mij nu altijd, enz. Het is niet altijd even gemakkelijk om negatieve overtuigingen bij jezelf op te sporen, omdat ze vaak diep verstopt kunnen zitten. Tevens kunnen deze overtuigingen behoorlijk hardnekkig zijn, omdat ze voor jou meestal een zeer lange tijd als onbewust kompas hebben gediend.

Negatieve overtuigingen over jezelf zijn de meest beperkende overtuigingen die je kunt hebben. Het is zaak dat je deze ombuigt of neutraliseert.

Om die beperkende overtuigingen op te sporen kun je jezelf onderstaande vragen stellen:

- Waarover ben ik ontevreden?
- Hoe komt het dat ik hierover ontevreden ben?
- Wat denk ik dat ik niet kan?
- Hoe komt het dat ik denk dat ik dat niet kan?
- Wat houdt mij tegen bij bepaalde zaken die ik wil doen?
- Hoe komt het dat dit mij tegenhoudt?
- Waar ben ik onzeker over?
- Hoe komt het dat ik daar onzeker over ben?
- Waar twijfel ik regelmatig over?
- Hoe komt het dat ik daar regelmatig over twijfel?

Bovenstaande vragen of soortgelijke vragen kunnen voor jou informatie opleveren over de overtuigingen die jou, meestal onbewust, beperken in het dagelijkse leven. Op het moment dat je zicht hebt op een of meerdere negatieve overtuigingen, kun je deze nader onder de loep nemen.

Stel bij elke negatieve overtuiging die je tegenkomt onderstaande vragen en evalueer de antwoorden op deze vragen zorgvuldig:

- Wat is de zin van deze overtuiging?
- Wat word ik er beter van als ik aan deze overtuiging blijf vasthouden?
- Wat wordt mijn omgeving er beter van als ik aan deze overtuiging blijf vasthouden?
- Wat zijn alle voor- en nadelen van deze overtuiging voor mij en mijn omgeving?
- Wat is het bewijs voor deze overtuiging?

Een negatieve overtuiging kun je neutraliseren of ombuigen indien je voor jezelf andere ervaringen aandraagt die het tegendeel bewijzen van die negatieve overtuiging. Het is dus zaak om het bewijs van je negatieve overtuigingen onderuit te halen door zo veel mogelijk ervaringen op te halen die het tegendeel bewijzen. Een overtuiging is als het ware een tafel waarvan de poten bestaan uit herinneringen die de tafel ondersteunen. Hoe meer poten er onder het tafelblad staan, hoe steviger de tafel staat en hoe zwaarder je de tafel kunt belasten. Hoe meer poten je onder het tafelblad weghaalt, hoe zwakker de tafel komt te staan en hoe minder je de tafel kunt belasten.

Gelukkig hebben we niet alleen negatieve overtuigingen, maar hebben we vaak ook veel positieve overtuigingen. Deze overtuigingen kun je versterken door meer ervaringen aan te dragen die deze overtuiging bevestigen.

Religies maken ook gebruik van de kracht van overtuigingen. Een geloof bestaat voor een groot gedeelte uit een set krachtige overtuigingen. Deze overtuigingen worden middels bepaalde rituelen regelmatig bekrachtigd en het geloof blijft hierdoor sterk. Voor de overtuigingen die ons helpen bij onze persoonlijke ontwikkeling geldt eveneens dat deze regelmatig bekrachtigd dienen te worden. Het herhalen van overtuigingen wordt ook wel

affirmaties genoemd. Deze techniek kun je ook gebruiken om een nieuwe overtuiging jezelf eigen te maken. Een voorbeeld hiervan is als je regelmatig voor jezelf bijvoorbeeld de zin: “ik beschik in alle situaties over voldoende zelfvertrouwen” herhaalt. Wanneer je dit maar vaak genoeg herhaalt, zet deze zin zich als het ware in je hoofd vast. Op deze wijze vormt zich langzaam maar zeker een nieuwe overtuiging.

Van tijd tot tijd doen wij nieuwe ideeën op, waarvan er soms één ons zo aanspreekt dat we deze vasthouden en op den duur vanzelf omvormen naar een overtuiging. Niet al onze overtuigingen kunnen de tand des tijd doorstaan en het komt dan ook voor dat bepaalde overtuigingen na bepaalde tijd verdwijnen of veranderen, zonder dat we daar bewust mee bezig geweest zijn.

Het onbewuste proces van het komen en gaan van overtuigingen kunnen we stimuleren door ons bewust te worden van de diverse overtuigingen die we hebben en deze van tijd tot tijd te evalueren. Bedenk hierbij dat je vroeger waarschijnlijk in Sinterklaas geloofde, totdat langzamerhand één voor één de bewijzen van deze overtuiging onderuit gehaald werden. De herinneringen of ervaringen die gekoppeld zijn aan een negatieve overtuiging, zijn als de spaken van een fietswiel. Hoe meer spaken je weghaalt hoe zwakker het fietswiel wordt.

## **2. Stel jezelf bepaalde doelen:**

Wij verwachten vaak veel van onszelf en van anderen. Hierdoor ontstaan er bij ons diverse verwachtingen over de toekomst. Het hebben van een bepaalde verwachting over de realisatie van bepaalde zaken is prima natuurlijk. Het is echter essentieel dat een bepaalde toekomstverwachting steunt op realistische en haalbare doelstellingen. Een bepaalde verwachting over de toekomst leunt in de praktijk voor het grootste deel op de elementen vertrouwen en hoop. Deze zaken bieden vaak onvoldoende zekerheid op de daadwerkelijke realisatie van ons verwachtingen. Het is beter als je verwachtingen toets aan de realiteit en hiervoor doelstellingen formuleert en actie onderneemt om je doelstellingen te realiseren.

Het hebben van een bepaalde toekomst verwachting zonder dat hier een realistische doelstelling aan ten grondslag ligt, is als het bouwen op drijfzand zonder fundering. Je dient je in eerste instantie af te vragen of al die zaken die je wilt realiseren realistisch en haalbaar zijn. Als je kritisch bent, dan zul je waarschijnlijk vaststellen dat ze niet allemaal haalbaar of realistisch zijn. Het is dus zaak dat je jezelf afvraagt welke zaken om te zetten zijn naar realistische en haalbare doelstellingen.

Onderstaande vragen en de antwoorden hierop kunnen jou hierbij behulpzaam zijn:

- Wat is echt belangrijk voor mij en wat wil ik precies bereiken?
- Is het reëel en haalbaar wat ik verwacht?
- Kan ik zelf de regie voeren of ben ik voor een groot deel afhankelijk van anderen?
- Hoe graag wil ik het, ben ik wel voor 100% gemotiveerd?

Voordat je je gedachten omtrent je doelstelling concreet formuleert, is het goed jezelf nog enkele vragen te stellen:

- Welke gevolgen heeft het bereiken van mijn doel voor mijn leven, mijn werk, gezondheid, vrienden, familie, en andere levensdoelen? Check of het realiseren van je doelstelling niet te veel negatieve neveneffecten zal opleveren.
- Welke hindernissen zal ik waarschijnlijk ondervinden en wat kan ik al van tevoren doen om ze te omzeilen of gemakkelijk te slechten?

Aanvullende vragen hierbij zijn; wat heb ik daarvoor nodig? En hoe kan ik daaraan komen?

- Wat heeft mij dusver verhinderd mijn doel te bereiken? Stel vast welke wegen je tot nu toe tevergeefs geprobeerd hebt.
- Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken? Zoek ervaringsvoorbeelden van wat je nodig hebt en “vertaal” ze zo dat ze bruikbaar worden in de huidige situatie.
- Hoe komt het dat het nu is zoals het is? Wat veroorzaakt jouw huidige toestand en wat heb je nodig om die oorzaak te verhelpen?
- Door wat zal ik weten dat ik mijn doel bereikt heb? Stel vast wat je ziet, denkt, hoort of voelt waardoor je weet dat je je doel bereikt hebt.

Op het moment dat je overtuigd bent dat wat je wilt realiseren haalbaar en goed is voor jou en voor jouw omgeving, zet dan wat je wilt om naar een doelstelling en verbindt hieraan een stappenplan. Bedenk dat je actie moet ondernemen en stel dit dan ook niet uit. Als jij bijvoorbeeld geld wilt verdienen dan zul je “moeten” werken. Het geld komt niet uit het niets naar jou toe en je zult er dan ook iets voor moeten doen. Dit “moeten” is een gevolg van jouw doelstelling en is dus een bewuste keuze die bij zal dragen tot de realisatie van jouw doelstelling. Op het moment dat het “moeten” je tegen begint te staan is het goed om nogmaals stil te staan bij jouw doelstelling. Als je echt 100% overtuigd bent over je doelstelling, dan zie je “moeten” als een onderdeel van jouw stappen- of actieplan en zal je dit niet meer als “moeten” ervaren!

Door het stellen van doelen en hieraan uitvoering te geven, kun je meer invloed en grip krijgen op jouw wereld. Het werken met doelstellingen heeft een aantal functies.

De belangrijkste functies worden hieronder kort weergegeven:

- Het creëren van een productieve emotionele toestand. Als iemand nadenkt over wat hij wel wil in plaats van over het probleem, wordt zijn emotionele toestand positiever. Een prettige ontspannen emotionele toestand is bevorderlijk voor het vinden van hulpbronnen. Hulpbronnen zijn simpel gezegd alle zaken die jou helpen om iets te realiseren
- Doorbreken van fixatie. Door uitgebreid en diepgaand over doelen en hulpbronnen te praten wordt de fixatie op het probleem doorbroken. Dus je concentreert je op het doel in plaats van op het probleem.
- Richting geven bij het zoeken naar hulpbronnen. Een duidelijk doel geeft richting aan het innerlijk zoekproces naar oplossingen. Een doel zorgt voor terreinafbakening waardoor de kans op het vinden van passende hulpbronnen toeneemt.

- Opsporen van belemmeringen. Door het formuleren en concretiseren van een doel wordt het gemakkelijker vast te stellen wat de belemmeringen zijn bij het bereiken van dat doel.
- Versterken van de motivatie. Het stellen van aantrekkelijke doelen werkt volharding bij het zoeken naar oplossingen in de hand.
- De belangrijkste hulpbronnen zitten in jezelf en het is zaak dat je deze vindt en gebruikt. Het zoeken naar hulpbronnen kan vanuit een aantal invalshoeken plaats vinden:
  - Rechtstreeks zoeken vanuit het doel; wat heb ik nodig? Zoek ervaringsvoorbeelden van wat je nodig hebt en “vertaal” ze zo dat ze bruikbaar worden in de huidige situatie.
  - Zoeken vanuit de hindernis; wat houdt me tegen? Wat heeft je tot nu toe weerhouden om je doel te bereiken en wat heb je nodig om die hindernis te overwinnen? De hindernis kan te maken hebben met het verleden, het heden of de toekomst.
  - Zoeken vanuit de oorzaak; hoe komt het dat het nu zo is? Wat veroorzaakt je huidige toestand en wat heb je nodig om die oorzaak te verhelpen?
  - Zoeken vanuit het contrast; wat is het verschil dat het verschil maakt? Hoe wil je het precies hebben en wat is er nu precies anders? Wat zou je, als je bereikt had wat je wilde bereiken, anders denken, voelen, doen of geloven?

Bedenk dat elk mens alle noodzakelijke hulpbronnen in zich heeft. Richt jezelf naar binnen en zoek de hulpbronnen die jij nodig hebt. Anderen kunnen jou misschien helpen of leren hoe jij die hulpbronnen kan vinden en gebruiken.

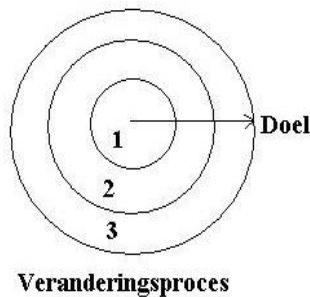
Om doelen voor je te laten werken is het belangrijk dat je je doelstelling toetst aan een aantal regels. Een veel gehanteerde regel is de SMART-regel; een doelstelling moet SMART zijn! **Specifiek**: simpel en duidelijk opgesteld (wie, wat, waar, wanneer en waarom je iets moet doen). **Meetbaar**: is het meetbaar en zinvol. **Acceptabel**: wil je het echt en kun je jezelf helemaal inleven in de realisatie van je doelstelling. **Tijdsgebonden**: een doelstelling dient een bepaalde einddatum te hebben.

Als je doel is om af te vallen dan zal je een streefgewicht dienen vast te stellen en je zult je regelmatig dienen te wegen. Je streefgewicht dient ook realistisch, verantwoord en haalbaar te zijn. In twee dagen 20 kilo afvallen is niet realistisch, verantwoord of haalbaar! Als je wilt afvallen maar je verbindt daar geen concrete doelstelling en actieplan aan, dan zal het meestal bij een wens blijven om af te vallen. Hetzelfde geldt als je wens is om te stoppen met roken. Een wens hebben is goed want er moet altijd wat te wensen over blijven. Als je de wens niet omzet naar een doelstelling en tot actie overgaat zal het echter een wens blijven.

Het is verstandig als je bij jouw doelstelling gebruik maakt van de kracht van verbeelding. Op het moment dat jij je kunt inleven in de realisatie van je doelstelling komt er positieve emotionele energie vrij. Deze energie zal jouw vertrouwen en geloof in een goed verloop versterken. Vertrouwen is belangrijk, omdat twijfel en angst maar al te makkelijk om de hoek komen kijken. Alleen door vertrouwen en geloof in jezelf kun je voldoende weerstand

bieden tegen die twijfel en angst. Een flexibele aanpak vergroot de kans op succes, dus zorg dat je opties hebt en creëer meerdere mogelijkheden die naar je doelstelling zullen leiden. Bedenk hierbij het gezegde dat er meerdere wegen zijn die naar Rome leiden.

Een realisatie van een doelstelling zal tot een verandering leiden. Het is dan goed je te realiseren dat veranderingen volgens een bepaald proces gaan, dit is schematisch weergegeven in onderstaand figuur.



In het veranderingsproces kun je 3 fasen onderkennen:

1. In het begin zal je willen vasthouden aan de huidige situatie, je wilt wel veranderen maar je voelt een bepaalde weerstand. Deze weerstand komt omdat je onbewust wilt vasthouden aan het bestaande, hetgeen wat voor jou vertrouwd is.
2. Wanneer je door deze fase heen gaat, vraag je je misschien af waar je aan begonnen bent. Je zult wellicht enige stress ervaren. Realiseer je dan dat veranderingen spanningen kunnen veroorzaken en energie vergen. Twijfel niet maar volhardt in je doelstelling.
3. Na verloop van tijd zal je echter merken dat je vertrouwd raakt met de nieuwe situatie. Daarna vraag je je af waarom je niet eerder hebt besloten om wat aan de oude situatie te doen. Op dat moment ben je volledig content met de nieuwe situatie.

### 3. Leer te genieten van “de kleine dingen” in het leven:

De “kleine dingen” in ons leven die voor ons gewoon zijn worden op naar een bepaalde tijd (onbewust) uit ons bewustzijn gefilterd. Wanneer het gewone plotseling niet meer gewoon is realiseren we ons pas wat we hadden. Wanneer we bijvoorbeeld gewend zijn dat we elke ochtend zonder files naar ons werk kunnen rijden, dan waarderen we dit op een gegeven moment niet meer. Op het moment dat dit verandert, bijvoorbeeld als gevolg van langdurige wegwerkzaamheden, realiseren we ons hoe fijn het was dat we vroeger zonder files naar ons werk konden rijden. Om te kunnen genieten van “de kleine dingen” in ons leven zullen we ons dus eerst weer bewust dienen te worden van deze dingen of zaken.

Veel mensen laten zich leiden door de problemen van alledag of door de problemen van morgen. Hierdoor hebben ze geen of nauwelijks aandacht voor die dingen of zaken waar ze

blij of dankbaar voor kunnen zijn. Misschien weet je niet waar je blij en dankbaar voor kan zijn.

Als dit het geval is, dan wil ik je vragen om onderstaande vragen te beantwoorden:

- Heb je voldoende te eten en te drinken?
- Heb je een onderkomen?
- Leef je in een vrije samenleving?
- Voel je je veilig in jouw land?
- Ben je gezond?
- Kun je goed slapen?
- Ken je mensen die jou waarderen?
- Ken je mensen die jij waardeert?
- Heb je vertrouwen in de toekomst?
- Heb je werk, een eigen inkomen of voldoende geld om rond te komen

Al kun je maar één vraag met ja beantwoorden dan heb je iets om blij of dankbaar voor te zijn. Bedenk bij elke ja score dat deze dingen of zaken te beschouwen zijn als een groot goed en niet te kwalificeren zijn als “de kleine dingen” in ons leven. Het is goed mogelijk dat je nauwelijks bij deze zaken hebt stil gestaan, omdat deze zaken of het merendeel ervan toch “normaal” voor jou zijn. Als dit het geval is dan is het verstandig om een lijst op te stellen van al die dingen of zaken die voor jou “normaal” zijn. Op deze manier kun je meer bewust worden van al die zaken en dingen die goed zijn en waar je blij en dankbaar voor mag zijn.

*Op het moment dat je ergens dankbaar voor bent, is er geen ruimte meer voor ontevredenheid.*

Als jij al moeite hebt met de grotere dingen in je leven dan is het niet vreemd dat je nog nauwelijks oog hebt voor de kleine dingen in jouw leven. Het vergt tijd en aandacht (leerproces) om weer oog te hebben voor de kleine dingen in ons leven. Je kunt dit leerproces starten door bijvoorbeeld een paar maal per dag ergens bij stil te staan en dan al je zintuigen te gebruiken. Bijvoorbeeld wanneer je 's ochtends buitenkomt, sta dan eens stil en kijk om je heen, luister naar de geluiden van je omgeving, ruik de verschillende geuren van je omgeving. Op deze manier ontkoppel je bij wijze van spreken “de automatische piloot” waar je onbewust gebruik van maakt. Zo wordt je je weer bewust van je omgeving en de mooie, goede en leuke dingen hierin. Misschien hoor je 's ochtends de vogels fluiten of ervaar je dat het mooi weer is en dat er een zacht briesje staat. Vergeet op dat moment je zorgen en geniet van de natuur. Het is de kunst om de kleine dingen die positief zijn waar te nemen en hier even bij stil te staan. Dit kan bijvoorbeeld ook een vriendelijk woord of een glimlach van iemand zijn.

Als je op deze manier elke dag diverse kleine dingen ervaart dan zullen je zorgen minder worden en krijg je een positievere kijk op het leven en jouw wereld.

#### 4. Vermijd negatieve gedachten:

Een negatieve gedachte is een gedachte die niet constructief is en geen positieve bijdrage levert aan jouw zelfvertrouwen, vertrouwen in de toekomst of jouw gemoedstoestand. Sterke negatieve gedachten zullen hier juist afbreuk aan doen. Ieder mens zal in meer of mindere mate wel eens negatieve gedachten hebben. Gezien we dagelijks ontzettend veel gedachten hebben, is het ook haast onvermijdelijk dat er dan een paar negatieve gedachten tussen zitten. Op het moment dat de balans doorslaat naar teveel negatieve gedachten komen wij gemakkelijk in de problemen. Wanneer wij die negatieve gedachten tevens kenbaar maken naar onze omgeving en hier bevestiging vinden, worden ze nog verder versterkt.

Mensen die perfectionistisch ingesteld zijn zullen meestal meer last van negatieve gedachten hebben dan mensen die het leven wat gemakkelijker nemen. Een perfectionist dient zich te realiseren dat de wereld niet perfect is en dat hij of zij ook niet perfect hoeft te zijn. Als je streeft naar perfectie, dan heb je jezelf een onhaalbare doelstelling opgelegd. Beter is als je jezelf tot doel stelt om steeds een beetje beter te worden. Dit doel kun je bereiken door te leren van de zaken en dingen die elke dag op je weg komen.

Een andere groep mensen die meer last van negatieve gedachten zullen hebben, zijn die mensen die last hebben van de "ziekte van meer". Deze mensen willen altijd meer en meer en zullen niet gauw tevreden zijn met de dingen die ze hebben. Voor deze mensen geldt dat ze dienen te leren om tevreden te zijn met de dingen die ze hebben en zich niet ontevreden te voelen over de dingen die ze niet hebben.

Indien we ergens angst voor hebben of ergens bang of nerveus voor zijn, dan gaat dit vaak gepaard met negatieve gedachten. Deze negatieve gedachten hebben meestal betrekking op de uitkomst van de situatie waar je in zit of die je tegemoet gaat. Dit kan bijvoorbeeld een examen, een presentatie die je moet geven of een sollicitatiegesprek zijn. Als je bijvoorbeeld last hebt van faalangst dan zul je waarschijnlijk gedachten hebben over het niet halen van het examen. In plaats van gedachten over een goed verloop of goede afloop, heb je gedachten over falen. Het zal duidelijk zijn dat deze gedachten je niet zullen helpen. Veel beter is als je in plaats hiervan je gedachten de vrije loop laat gaan over de positieve gevolgen als je het examen wel haalt.

*Focus jezelf op de zaken die jij wilt in plaats van de zaken die jij niet wilt want je onderbewuste kan niet met "niet" omgaan.*

Het is goed mogelijk dat bepaalde negatieve gedachten aangeleerd zijn. Als je bijvoorbeeld hebt geleerd dat je niet mag falen, omdat je anders een mislukking bent, dan zal je bang zijn om te falen. Daarom wordt bang ook wel eens omschreven als: **beperkende aangeleerde negatieve gedachten**. Als dit het geval is, dien je eens kritisch te kijken naar je negatieve gedachten en overtuigingen. Wanneer je vindt dat je niet mag falen, verander dan bijvoorbeeld deze overtuiging naar: falen bestaat niet want als iets niet lukt, dan is dit niets meer en minder dan een leermoment voor de toekomst.

Het grote gevaar bij een negatieve gedachte ligt in het feit dat negatieve gedachten elkaar aantrekken. Op deze manier kunnen negatieve gedachten “groeien” en op een gegeven moment ons totale waarnemingsvermogen vertroebelen. Op zo’n moment zul je nagenoeg alles negatief uitleggen, en als een bevestiging zien van één of meerdere negatieve overtuigingen die je hebt. Als je niet uit die negatieve spiraal komt dan heb je een grote kans dat je in een depressie terecht komt.

Het kan zijn dat je nauwelijks bewust bent van de negatieve gedachten die er dagelijks door je hoofd gaan. De eerste stap is dan dat je je bewust wordt van die negatieve gedachten.

Enkele voorbeelden van negatieve gedachten zijn:

- Ik heb helemaal geen zin om te werken vandaag.
- Bah, wat een vies weer is het vandaag.
- Mijn baas heeft de pik op mij.
- Ze zullen mij wel stom vinden.
- Ze luisteren ook nooit.
- Het is oneerlijk verdeeld in deze wereld.
- Ik kan niet eens een fatsoenlijke auto betalen.
- Ik heb ook altijd pech.
- Wat zullen ze wel van mij denken.
- Alles is zo duur geworden.
- Ik denk dat ik ziek word.

Genoemde voorbeelden zijn misschien te kwalificeren als kleine relatief onschuldige gedachten maar één ding is zeker: ze zullen niet bijdragen tot een verbetering van jouw gemoedstoestand. Het is dan ook verstandig dat je bewust wordt van al jouw negatieve gedachten en hieraan een halt toe roept. Op het moment dat je je bewust wordt van een negatieve gedachte, relativeer die gedachte dan of buig deze om. Als bijvoorbeeld de gedachte “ik heb ook altijd pech” naar binnen schiet, relativeer deze dan bijvoorbeeld naar: “soms heb ik geluk en soms heb ik pech” of als de gedachte “ik denk dat ik ziek wordt” naar binnen schiet, buig deze dan bijvoorbeeld om naar: “ik ben niet helemaal fit en ik ga vanavond maar lekker vroeg naar bed”. Wat je ook doet, geef in ieder geval niet toe aan je negatieve gedachten!

Als je toegeeft aan je negatieve gedachten, kunnen deze negatieve gedachten maar al te gemakkelijk jouw werkelijkheid worden (self-fulfilling prophecy). Als je denkt dat je ziek wordt, dan zul je je op een gegeven moment echt ziek voelen. Als je denkt dat alles zo duur is geworden, dan zul je ongetwijfeld voor jezelf genoeg bewijzen tegenkomen die jou hierin bevestigen. Indien je niet alert bent op je negatieve gedachten worden je negatieve gedachten, na verloop van tijd, negatieve overtuigingen. Kortom wanneer je jouw wereld wilt verbeteren vermijd dan zoveel mogelijk negatieve gedachten. Hou ook op met piekeren, want piekeren is vaak niks meer en minder dan een verzameling van negatieve gedachten waar je niks mee opschiet.

Wanneer iemand onzeker is dan neemt hij zijn omgeving nauwelijks waar, vaak zijn de ogen naar beneden gericht en kijkt men vanuit de ooghoeken. Door de wijze waarop je kijkt naar je omgeving aan te passen kun je een gedeelte van die onzekerheid wegnemen. Richt je blik naar buiten toe en neem je omgeving waar. Kijk hoe je omgeving eruitziet, neem de mensen om je heen waar, zie de bewegingen en de verschillende kleuren. Richt je blik niet op de ogen van de mensen, maar kijk naar het onderste gedeelte van iemands gezicht. Draai je hoofd wanneer je naar links of rechts kijkt, dus kijk niet vanuit je ooghoeken. Door deze simpele regels te volgen zal de fixatie op jezelf minder worden en zal je gevoel van onzekerheid afnemen.

Het is belangrijk dat je je realiseert dat er een logisch verband is tussen wat je denkt en voelt. De onzekerheid die je op een bepaald moment voelt, kan nooit rechtstreeks veroorzaakt worden door de situatie waarin je je bevindt. Er is namelijk een gouden regel die zegt: situaties overkomen je, maar gevoelens ken jezelf toe! Elk mens interpreteert en evalueert een bepaalde situatie op zijn eigen manier. Bij het interpreteren vraag je jezelf af; wat zie ik of wat gebeurt er? Bij het evalueren vraag je jezelf af; wat vind ik ervan? Zowel bij het interpreteren als evalueren kunnen we fouten maken. Bij het interpreteren van een situatie zijn we regelmatig geneigd om de informatie zodanig te filteren dat er alleen negatieve informatie binnenkomt. Bij de evaluatie zijn we wel eens geneigd om te overdrijven, onszelf te onderschatten of onszelf te bestempelen als nietsnut of mislukkeling. Wanneer we dit doen, zal ons gevoel over die situatie alleen maar negatief zijn. Op deze wijze denken we ons als het ware onzeker! Onnodig hevige gevoelens en ongezonder gedrag zijn het gevolg van irrationeel denken.

### **5. Vergroot je zelfkennis en vertrouw op jezelf:**

Niet iedereen denkt dat hij of zij helemaal geweldig is of denkt dat hij of zij altijd alles weet en goed doet. Als jij net als ik niet tot die categorie behoort dan kan ik mij best voorstellen dat je wel eens jaloers bent op dit soort types. Deze personen hebben nagenoeg geen twijfel over hun kennis en kunde en dit heeft bepaalde voordelen. Maar zoals bijna altijd geldt ook hier het spreekwoord: "elk voordeel heeft een nadeel". Het grote nadeel is dat zo'n persoon over een zeer geringe zelfkennis beschikt. Zelfkennis is een belangrijke voorwaarde voor persoonlijke ontwikkeling. Wanneer je nauwelijks zelfkennis hebt, zal je niet of nauwelijks gemotiveerd zijn in persoonlijke ontwikkeling. Zelfkennis kan je echter ontwikkelen door te leren:

- Je emoties te herkennen en te weten waarom je ze voelt.
- Hoe je emoties van invloed kunnen zijn op jouw denken, doen en laten.
- Inzicht te krijgen in jouw sterke kanten en jouw aandachtspunten.
- Te luisteren naar mensen die jou oprechte feedback geven over jouw functioneren.

Bij een sterke emotie kun je pijn, verdriet of plezier en vreugde ervaren. Pijn en plezier zijn basis-gevoelens beschouwen die ons doen en laten sturen. Dat wil zeggen dat ons handelen, veelal onbewust, gericht is om plezier te krijgen en pijn te vermijden.

Een emotie geeft informatie over hoe jij iets ziet of ervaart (jouw model van de wereld!). Ieder mens ervaart op een andere manier zijn omgeving en de reactie hierop verschilt dus

ook van mens tot mens. Natuurlijk is het wel zo dat veel mensen op dezelfde manier kunnen reageren op bepaalde situaties of gebeurtenissen. Emoties komen van onszelf vandaan en niet van de buitenwereld of van anderen. Dat anderen of de buitenwereld hierin een rol spelen zal ik niet ontkennen. Maar jij bent verantwoordelijk voor die emotie en jij zult met die emotie leren om dienen te gaan.

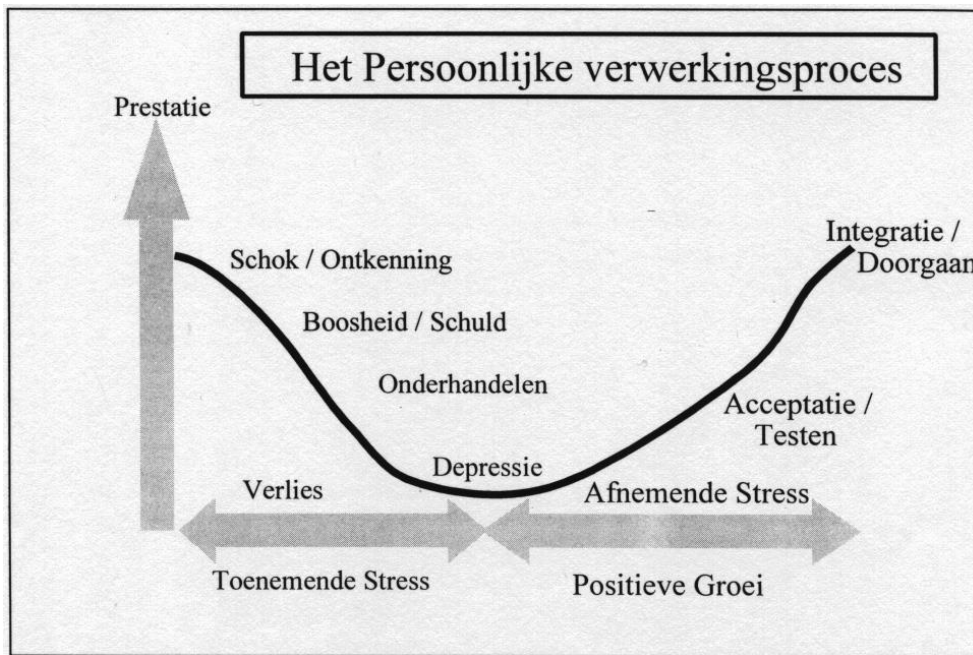
Ik zal hieronder een aantal belangrijke emoties kort benoemen:

- Woede, verontwaardiging, ergernis, irritaties, vijandigheid, gewelddadigheid, wrok, haat, bitterheid, kwetsen, vernedering, negeren, kleineren. Deze emoties zijn een signaal dat je van mening bent dat iemand anders jouw grenzen heeft overschreden. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.
- Verdriet, smart, rouw, zwaarmoedigheid, zelfmedelijden, eenzaamheid, wanhoop, bedroefdheid, bezorgdheid, zenuwachtigheid, stress. Deze emoties zijn een signaal dat je niet alles onder controle hebt, je voelt je een speelbal van de omstandigheden en het lijkt of alles tegen je is. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.
- Vreugde, geluk, plezier, opluchting, tevredenheid, verrukking, trots, extase, euforie, opwindning, verlangen, liefde, vriendelijkheid, acceptatie, vertrouwen, respect, begrip, erkenning, dankbaarheid, genegenheid. Deze emoties zijn een signaal dat je op dat moment alles onder controle hebt en het lijkt of alles je mee zit. Bij deze emoties ervaar je plezier of vreugde.
- Walging, verafschuwen, aversie, weerzin, schaamte, schuldgevoel, verlegenheid, teleurstelling, spijt, wroeging. Deze emoties zijn een signaal dat je je eigen grenzen en normen hebt overschreden. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.

Er zijn dus emoties die een goed gevoel opleveren (plezier) en emoties die een slecht gevoel opleveren (pijn). Emoties worden bepaald door ons denken en onze gedachtes. Wanneer er emoties ontstaan die ons belemmeren, dan is het zaak dat we inzicht krijgen in onze manier van denken. Wanneer onze manier van denken verandert, zal onze emotie ook veranderen. Dit gebeurt meestal in de loop der tijd vanzelf. We zeggen ook wel, dat er de nodige tijd voor nodig is om een emotie te verwerken. Met het verwerken wordt dus feitelijk bedoeld: het veranderen van ons denken. Door je meer bewust te zijn van dit proces kun je op een snellere manier je belemmerende emoties neutraliseren.

Emoties zijn natuurlijke reacties die bij ons mens zijn horen. Ze zijn meestal kort en veranderen naar verloop van tijd. Wanneer emoties te sterk zijn kunnen we in een tunnelvisie komen. Op dit moment beheerst die emotie ons leven. Wanneer dit gebeurt zul je niet meer optimaal functioneren en je dient actie te ondernemen om uit die "tunnel" te komen. Het kan zijn, dat je op dat moment dit niet op eigen kracht kan. Zorg dat je dit onderkent en zoek hulp!

Wanneer er iets gebeurt dat zeer ingrijpend voor ons is, bijvoorbeeld als je buiten je wil om wordt ontslagen, dan zul je door een emotioneel verwerkingsproces gaan. Dit verwerkingsproces kent een aantal fasen. Hieronder vind je een schematische weergave van het verwerkingsproces:



De eerste fase is er een van de eerste schok, ongeloof en ontkenning. Meestal duurt deze fase maar kort. Het kan zijn dat iemand hierin blijft steken en vast blijft houden aan de hoop dat het allemaal niet echt gebeurd is. In deze fase is het belangrijk dat je voor jezelf weer structuur brengt in het dagelijks patroon en dat je eerst alles even laat betijen.

De tweede fase kenmerkt zich door woede of boosheid die naar buiten gericht is of naar binnen. De redelijkheid is vaak ver te zoeken en je acties zullen met name gebaseerd zijn op een enorm gevoel van machteloosheid. Wanneer de woede naar binnen gericht is, dan uit dit zich in zelfverwijt, schuld en frustratie. Op dit moment dringt het echt door wat er gebeurd is, wat vaak gepaard gaat met gevoelens van onzekerheid of angst. In deze fase kun je kijken of je behoefte hebt aan steun.

Na deze fase komt meestal de onderhandelingsfase. Men probeert tot een compromis te komen die zoveel mogelijk aansluit bij de oude situatie. Vaak wordt er nog getracht om de nieuwe situatie te ontkennen of er onderuit te komen. In deze fase zal je de zaken onder ogen dienen te zien en je emoties te laten gaan. Het kan zijn dat je uit zelfmedelijden dingen gaat doen die niet goed voor je zijn, zoals bijvoorbeeld veel drinken of snoepen, etc.

Helaas hebben we nog niet alles gehad, want na deze fase komt een fase waarin we echt "in de put zitten" (depressie). Gevoelens van falen, mislukking of wanhoop gaan hieraan vooraf. Je zelfvertrouwen zal minimaal zijn, net als je motivatie. Het is in deze fase erg belangrijk dat je je niet verzet tegen je emoties, want het verzet tegen je emoties is pijnlijker dan het ondergaan van je emoties. Je stress is heviger dan in de voorgaande fasen en je beschikt maar over weinig energie. In plaats van vechten tegen je emoties, kun je beter al je energie gebruiken voor het ondergaan en beleven van gevoelens van pijn, verdriet en teleurstelling. Na het ondergaan van deze gevoelens en emoties, zul je uiteindelijk tot werkelijke acceptatie komen en weer verder kunnen gaan met je leven.

Hierna kom je in de fase terecht waar je daadwerkelijk het verleden los kunt laten en nieuwe mogelijkheden kan verkennen. Het verleden heb je leren te accepteren en je bent weer

bezig met de toekomst. Je zult met enthousiasme weer aan de slag gaan met nieuwe mogelijkheden. Het is echter van belang dat je niet te hard van stapel loopt, omdat je dan wel eens terug kan vallen in de vorige fase.

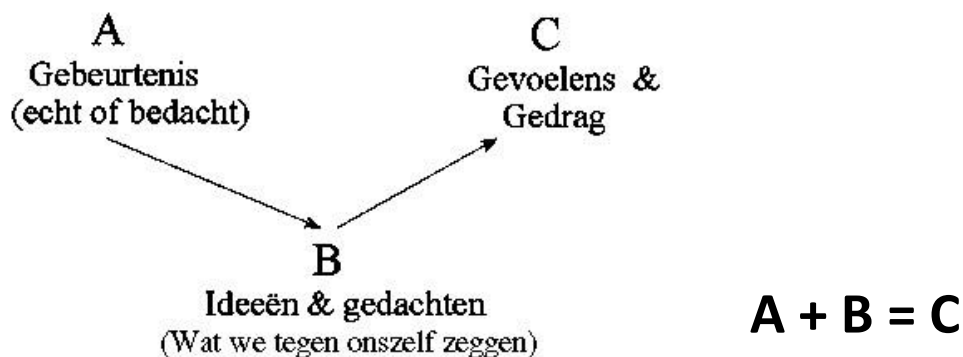
Pas in de laatste fase zul je de aangrijpende gebeurtenis en de gevolgen hiervan volledig geïntegreerd hebben in je nieuwe situatie. Slechts in deze fase is het mogelijk om na te gaan wat en waarom het een en ander allemaal gebeurd is en wat de diepere betekenis is geweest. Het kan goed zijn dat je in deze laatste fase behoefte hebt om anderen te ondersteunen in de processen die jij zojuist bent doorgegaan.

Realiseer je dat het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis een natuurlijk proces is, dat je in fasen zult dienen te doorlopen. Gun jezelf, en anderen, de tijd om elke fase van het verwerkingsproces te doorlopen. Op het moment dat je in een bepaalde fase blijft steken of je verdringt de ingrijpende gebeurtenis dan is het verstandig om deskundige hulp in te schakelen.

Een goed relativiseringsvermogen en een flinke dosis humor en zelfspot kunnen behulpzaam zijn bij het vergroten van je zelfkennis. Je dient jezelf serieus te nemen, maar de boog hoeft niet altijd gespannen te staan.

Elke dag doen zich leermomenten voor na aanleiding van een bepaalde situatie of gebeurtenis. Op het moment dat we in een bepaalde situatie terecht komen zullen we op een bepaalde manier reageren. De manier waarop we reageren wordt voor een groot gedeelte bepaald door de ideeën, gedachten en onze waarden en overtuigingen die we op dat moment hebben bij die situatie of gebeurtenis. Wanneer we meer zicht op onze gevoelens en gedrag willen krijgen, dienen we achteraf zo'n situatie of gebeurtenis kritisch voor onszelf te evalueren. Hierbij dien je goed in de gaten te houden dat je jouw ideeën, gedachten, waarden en overtuigingen scheidt van de daadwerkelijke gebeurtenis of situatie.

Als je dit regelmatig doet zul je vaststellen dat jouw gevoel en reactie niet zonder meer één op één te verbinden is aan een bepaalde situatie of gebeurtenis. Deze worden namelijk sterk beïnvloed door jouw ideeën, gedachten, waarden en overtuigingen. Onderstaand figuur geeft dit schematisch weer.



Wanneer je zo veel mogelijk leermomenten uit elke situatie of gebeurtenis wil halen dan dien je naar jezelf te kijken op een neutrale manier, alsof je naar iemand anders kijkt. Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Waar reageer ik precies op? Het antwoord hierop, zal je meer inzicht verschaffen in jouw omgeving en de manier hoe jij hierop reageert.
- Wat doe ik nu precies? Het antwoord hierop, zal je meer inzicht geven in jouw gedrag.
- Wat kan ik? Als je deze vraag beantwoordt, zul je meer inzicht verkrijgen in jouw vaardigheden.
- Wat is belangrijk? Als je deze vraag beantwoordt, zul je meer inzicht verkrijgen in jouw waarden en overtuigingen.

Het is niet eenvoudig om goed inzicht te verkrijgen in onze sterke kanten en onze aandachtspunten. De sterke kanten zullen niet altijd zo duidelijk voor ons zijn omdat wij deze als gewoon ervaren. Onze aandachtspunten weten we vaak te camoufleren of we hebben ze inmiddels als gewoon gekwalificeerd, door bijvoorbeeld tegen onszelf te zeggen: "ik ben nu eenmaal zo". Inzicht in jouw sterke kanten en aandachtspunten kun je voor een deel verkrijgen door hier met anderen over te praten en een deel kun je verkrijgen door jezelf vragen te stellen. Enkele goede vragen die jij jezelf kan stellen zijn:

- Waar denk ik dat ik goed in ben?
- Waar zeggen andere mensen dat ik goed in ben?
- Waar denk ik dat mijn aandachtspunten liggen?
- Waar zeggen andere mensen dat mijn aandachtspunten liggen?
- Waar heb ik wel eens complimenten over gekregen?
- Waar heb ik wel eens kritiek op gekregen?
- Welke kwaliteiten bewonder ik in andere mensen en zou ik zelf ook meer willen hebben?
- Welke eigenschappen van anderen irriteren mij gemakkelijk, omdat ik feitelijk het tegenovergestelde ben?

Iemand anders kan soms voor jou als een soort spiegel functioneren. Wat jij ziet en waar jij je aan ergert kan jouw "spiegelbeeld" zijn. Bijvoorbeeld als jij je ergert omdat iemand erg arrogant is, dan kan het goed zijn dat jij een erg sympathiek persoon bent. Of als je iemand bewondert omdat hij of zij zo assertief is, dan kan dit bijvoorbeeld jouw aandachtspunt zijn. Bijna iedereen heeft wel een deel in zijn persoonlijkheid dat als het ware een blinde vlek is. Anderen hebben hier vaak wel oog voor. Door met anderen hier op een open en eerlijke manier over te praten kun je meer zicht krijgen op dat deel. Het zal soms niet mee vallen om hierover te praten. Jij en de ander lopen namelijk het risico om afgewezen te worden. Iets waar veel mensen bang voor zijn. Jij dient dus de moed te hebben om feedback van die ander te ontvangen door je kwetsbaar op durven te stellen. Wanneer je echter op zoek bent naar meer zelfkennis dan is het de moeite waard om hierover met anderen te praten.

De meeste mensen hebben een sterke behoefte aan waardering en de mate waarin ze waardering ontvangen, is bepalend voor hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Het is fijn om

waardering te krijgen maar het is niet verstandig als je hier je eigenwaarde of zelfvertrouwen aan verbindt. Het is onvermijdelijk dat je in je leven de nodige afkeuring ontvangt, niet iedereen die je ontmoet zal waardering voor je hebben. Je eigenwaarde en zelfvertrouwen kun je niet bij anderen vinden, hiervoor dien je bij jezelf te zoeken. Je dient jezelf als uitgangspunt te nemen en je hebt de goedkeuring van een macht of persoon buiten jezelf niet nodig. Je eigenwaarde en zelfvertrouwen dien je te baseren op je eigen gedrag en je eigen geweten. Wijzig je mening of overtuiging niet alleen omdat iemand tekenen van afkeuring vertoont, jij hebt immers zijn of haar waardering of goedkeuring niet nodig. Vertrouw op je eigen waarde en neem een besluit omdat jij hiervan overtuigd bent en niet om waardering van anderen te krijgen. Het zoeken naar waardering van anderen om zo te komen tot zelfvertrouwen is een verkeerde strategie omdat je zelfvertrouwen en eigenwaarde alleen maar bij jezelf kan vinden.

Wanneer je de nodige zelfkennis hebt dan dien je het vertrouwen te hebben dat je aan je aandachtspunten kunt werken en deze kunt verbeteren. Bedenk hierbij dat een aandachtspunt vaak een schaduwkant is van een sterk punt van jou en beschouw dit dan ook als een uitdaging. Je moet niks maar niks doen of zaken en situaties vermijden leidt niet tot oplossingen of verbeteringen.

#### **6. Neem de leiding in je leven: jij bent de manager en de leider van jouw leven.**

Eenieder is, wanneer hij of zij volwassen is, de leider en manager over zijn eigen leven. Dit is niet altijd even gemakkelijk en van tijd tot tijd probeert eenieder die verantwoordelijkheid wel eens van zich af te schuiven. Voorbeelden hiervan zijn, uitspraken zoals:

- Ik kan er niks aan doen, het ligt aan mijn opvoeding. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij je opvoeding.
- Dit kan ik niet, want ik heb hier nooit een opleiding voor gehad. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij jouw opleiding.
- Met mijn collega's kan ik niet samenwerken. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij jouw collega's.
- Mijn partner maakt altijd ruzie met mij. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij jouw partner.
- De maatschappij biedt mij geen kansen. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij de maatschappij.
- Ik word gek van het gezeur van mijn kinderen. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij jouw kinderen.
- Jullie luisteren ook nooit naar mij. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij "jullie".
- Ik ben te oud om nog van baan te veranderen. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij hoe de maatschappij zou omgaan met jouw leeftijd.

*Laat jij je leven leiden door de omstandigheden of leidt jij je eigen leven.*

Zo zijn er nog vele voorbeelden te bedenken die wellicht bij de meeste van ons min of meer bekend zullen voorkomen. Het kan zijn dat dit soort uitspraken voor een bepaalde opluchting kunnen zorgen. Maar dit zal altijd tijdelijk zijn en geen bijdrage leveren aan een eventuele oplossing van de situatie. Op het moment dat jij je realiseert dat er maar één

persoon verantwoordelijk is voor jouw leven dan zal je dit soort uitspraken vermijden omdat je weet dat jij diegene bent die hier iets aan kan veranderen. Misschien ben je niet in staat om die bepaalde situatie of dat specifieke probleem te veranderen, maar je bent altijd in staat om jouw gevoel hierover te veranderen.

Wij kunnen ons denken veranderen Als je je gedachten beheerst, dan ben je in staat je eigen gevoelens te beheersen. Leg de verantwoordelijkheid van je gevoelens niet weg bij iemand anders. Alleen jij kunt jouw gevoelens veranderen. Wanneer je meent dat iemand jouw gevoelens kwets, dan dien je je te realiseren dat jij de reactie van een ander op jou vertaalt naar gevoelens. Het resultaat hiervan is dat jij je gekwetst voelt. Veel mensen proberen anderen verantwoordelijk te maken voor hun eigen gevoelens en worden zo afhankelijk van anderen.

*Een probleem bestaat pas op het moment dat we denken dat we een probleem hebben en voor sommige mensen bestaan er geen problemen maar alleen maar uitdagingen.*

Hieronder vindt je enkele tips die jou kunnen helpen om een betere manager en leider van jouw leven te worden:

- **Ga efficiënt met je energie om:**

Sommige mensen hebben een hoog energieniveau en andere hebben een laag energieniveau. Dus de een hoeft wat minder zuinig met zijn energie om te gaan dan de ander. Bij alles wat we doen gebruiken we een gedeelte van onze energie. De grootste energieverbruikers zijn onze hersenen. Bij alles wat we doen, zowel onbewust als bewust, verbruiken onze hersenen energie. Op het moment dat we te weinig energie hebben, kunnen we niet meer optimaal functioneren. Op dit soort momenten zijn we kwetsbaar en het is dan ook zaak dat we het rustiger aandoen. We dienen ons dan de tijd te geven om onze energie aan te vullen.

Enkele grote energievervlinders (de 3 s'en) waar je alert voor dient te zijn, zijn:

**S**tress: dit is een grote energievreter zeker op het moment dat er "te veel" voor komt te staan. Stress ontstaat als we in een bepaalde situatie of periode niet meer in staat zijn om onszelf aan te passen aan de spanningen waaraan we bloot staan. Ook als je bewust bent dat die spanningen voor het grootste deel van jezelf komen, valt het niet altijd mee om de stress snel te reduceren. De beste verdediging tegen stress is om zaken en situaties beter te relativiseren en je sneller aan zo'n situatie aan te passen. Onthoud dat de boom die met de wind meebuigt minder snel breekt dan de boom die de wind trotseert.

**S**pijt: een krachtige emotie die de nodige energie wegneemt. Spijt heeft altijd betrekking op het verleden en niet op het heden. Het verleden kunnen we niet veranderen en als we

dus ergens spijt van hebben, dan is er maar een remedie: leer te leven met het verleden! Gedachten als “had ik maar.....” of “als ik toen toch.....” zijn niet zinvol en bestaan alleen in jouw gedachtewereld maar hebben geen echte betekenis of impact op onze fysieke wereld. Bedenk dat je in elke situatie gehandeld hebt met gebruikmaking van de kennis en vaardigheden die je toen tot je beschikking had. Verwerk die situatie door er de leermomenten uit te halen en heb er dan vrede mee.

**S**chuld: een emotie die vaak samen met spijt ontstaat en waarvoor dezelfde remedie

geldt. Misschien dat je bepaalde zaken die verkeerd gegaan zijn nog kunt herstellen, maar hiervoor dien je je te richten op de toekomst en niet op het verleden. Bedenk dat tijdsmachines alleen in onze fantasie bestaan, maar dat voor onze wereld geldt: wat gebeurd is, is gebeurd en dat moment in tijd kunnen we niet meer veranderen.

Wees dus alert op die zaken die veel energie vergen en neem op tijd een rustperiode om je energie weer aan te vullen. Het beste kun je je energie weer aanvullen indien je je geest “bevrijdt” van de dagelijkse beslommeringen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door naar rustige muziek te luisteren, een strandwandeling of boswandeling te maken, hard te lopen of te joggen, te mediteren, etc. Dit zal ook helpen om je zorgen te verminderen. De meeste zorgen zijn vaak negatieve gedachten over de toekomst. Zorg dat je het onzinnige van zorgen maken inziet. Stel jezelf de vraag: zal hetgeen waarover ik me zorgen maak ook maar iets veranderen als gevolg hiervan? of, wat heb ik eraan als ik me hierover nu zorgen maak? Als je dit regelmatig doet dan zul je leren om meer in het heden te leven en jezelf minder bezig te houden met zorgen over de toekomst. Bedenk dat er geen ander moment bestaat om te leven dan het NU.

Een ander aandachtspunt is dat je niet teveel dingen in te weinig tijd wilt doen. Zorg dat je zaken realistisch inplant en hou er dan rekening mee dat bepaalde zaken kunnen tegenvallen. Indien je jezelf een onrealistisch tijdschema oplegt, zal dit een bepaalde druk geven dat extra energie kost.

Sommige mensen hebben weinig energie doordat ze veel te veel op anderen gericht zijn. Indien we ons alleen richten op anderen, doen we onszelf te kort en staan we onze eigen geluk in de weg. We mogen ons best wel vaker realiseren dat de belangrijkste persoon in ons leven wijzelf zijn. Vergeet niet dat je eerst voor jezelf dient te zorgen voordat je voor anderen goed kunt zorgen. In de natuur is dit normaal en is onderdeel van het instinct tot zelfbehoud. Wanneer, bijvoorbeeld een leeuw na drie uur jagen en ver verwijderd van haar welpen uiteindelijk een prooi geslagen heeft, zal zij eerst het grootste gedeelte van de prooi opeten en daarna uitrusten en weer op krachten komen om dan pas weer naar haar welpen te gaan met de rest van de buit. Doet ze dat niet en gaat ze met de prooi van circa 30 kilo direct naar haar welpen, dan is het maar de vraag of ze daar genoeg kracht voor heeft en wanneer ze een groep hyena's tegen zou komen heeft ze zeker niet de kracht om haar buit te verdedigen. Indien ze dus niet eerst voor zichzelf zorgt, loopt ze het risico om haar buit kwijt te raken en misschien zelf nog gewond te raken. De leeuw weet dus instinctief dat ze

eerst voor haarzelf dient te zorgen voordat ze goed voor de welpen kan zorgen. Wij mensen willen ons instinct tot zelfbehoud nog wel eens negeren.

- **Richt je op wat goed is in jouw leven in plaats van wat dat niet goed is in jouw leven:**

Als je een positieve kijk hebt op het leven is het eenvoudiger om met de tegenslagen die je tegenkomt om te gaan. Het leven is gemakkelijker als je de houding van een optimist aanneemt, in plaats van die van een pessimist. Tussen deze twee uitersten bestaat nog een middenweg en dat is die van een realist. Nagenoeg iedereen zal van tijd tot tijd de houding hebben van een pessimist en het even niet meer zien zitten. Op zulke momenten is het zaak dat je de zaken realistisch benadert en al je opties overziet. Hierdoor zal je houding snel veranderen van een pessimist naar een realist en zul je weer in staat zijn om je eigen situatie op een positieve manier te beïnvloeden door keuzes en beslissingen te nemen.

Focus je niet op die dingen die je niet hebt, maar kijk naar die dingen die je wel hebt. Er zijn mensen die zich ongelukkig voelen omdat ze bepaalde dingen niet hebben, terwijl ze meestal genoeg dingen hebben waarover ze zich gelukkig kunnen voelen. Accepteer dat je bepaalde dingen niet hebt en wees eerlijk ten opzichte van jezelf. Haal je geluk uit die dingen die je wel hebt en denk niet na over de dingen die je niet hebt. Als je bepaalde dingen of zaken wilt hebben, kijk dan of je in staat bent om hieraan een haalbare doelstelling te verbinden.

Op het moment dat wij een positieve en opgewekte kijk op ons leven hebben, zal het gemakkelijker zijn om te genieten van ons leven en zullen we gemakkelijker met de tegenslagen in ons leven omgaan. Hiervoor bestaat een mooie Engelse zinsnede: “always look at the bright side of life” (kijk altijd naar de zonnige kant van het leven), deze zin is afkomstig van een komische film van Monty Python, waarin ook de zin: “you start with nothing and you end with nothing, so what can you lose?....Nothing!!” (je begint met niks en eindigt met niks, dus wat kun je nu verliezen?...Niets!!) in voorkomt.

De truc is om met de juiste insteek naar bepaalde zaken te kijken: is het glas halfvol of halfleeg.....(het is allebei hetzelfde maar de insteek is wel anders!). Een zaak heeft meestal twee kanten en het is aan jou welke kant van de zaak je wilt zien. Als bepaalde dingen niet goed gaan, kijk dan eens naar die dingen die wel goed gaan en haal hieruit de moed en energie om te werken aan die dingen die minder goed gaan. Een positief gevoel geeft energie en kracht terwijl een negatief gevoel altijd energie en kracht vergt. Ons onderbewuste zal streven naar een goed gevoel, als je op bewust niveau dit streven overneemt ben je in ieder geval verzekerd van een trouwe bondgenoot.

- **Maak keuzes:**

Het maken van keuzes is niet altijd even gemakkelijk, omdat aan een bepaalde keuze ook negatieve kanten kunnen zitten. Wanneer je kiest voor het één dan kan dat tot gevolg hebben dat je het andere uitsluit, bijvoorbeeld wanneer je kiest om te stoppen met roken dan zul je waarschijnlijk bepaalde zaken die het roken aangenaam maakte in het begin gaan missen. Op het moment dat je echt kiest om te stoppen met roken, zul je voor deze zaken

alternatieven vinden en op den duur tevreden zijn met jouw beslissing. Als je echter gestopt bent met roken omdat je graag zou willen stoppen, dan loop je een groot risico dat je geen alternatieven voor deze zaken vindt en op den duur weer gaat roken. Het verschil zit hem namelijk in het feit dat wanneer je iets graag zou willen, je nog geen beslissing hebt gemaakt en nog andere opties openhoudt. Als je echt iets beslist dan zijn er geen opties meer, want je hebt immers gekozen en niks of niemand kan jou dan nog van die beslissing afhouden.

Keuzes en beslissingen maken we niet alleen op een bewust niveau, er zijn veel keuzes en beslissingen die we op een onbewust niveau al gemaakt hebben, maar waar we ons niet of nauwelijks van bewust zijn. Zolang je van deze keuzes en beslissingen geen hinder ondervindt, is het praktisch gezien ook niet interessant om hiervan bewust te zijn. Als je echter ergens last van hebt, is het goed om je af te vragen of er op onbewust niveau misschien sprake is van een bepaalde keuze of beslissing. Een voorbeeld hiervan is iemand die last heeft van zijn of haar streven naar perfectie. Zo'n persoon heeft wellicht op onbewust niveau gekozen of beslist dat hij of zij ook perfect dient te zijn. Het slechte nieuws voor die persoon is, dat perfectie niet bestaat. De enige goede beslissing voor die persoon is dan ook: beslis om niet perfect te zijn! Een ander voorbeeld is een persoon die last heeft van het feit dat hij of zij altijd overal controle over wilt hebben. Zo'n persoon kan op onbewust niveau hebben gekozen of beslist dat zij of hij over alles controle wil hebben. Ook voor deze persoon is er slecht nieuws, je kunt namelijk niet altijd en overal controle over hebben. Voor deze persoon is er slechts één goede beslissing: besluit om niet altijd en overal controle over te willen hebben! Als je op onbewust niveau een onrealistische keuze of beslissing hebt gemaakt dan zal dit meestal leiden tot angst. In het eerste voorbeeld zal er angst voor falen kunnen ontstaan (faalangst) en in het laatste voorbeeld zal er angst voor controleverlies kunnen ontstaan.

Elke dag, week, maand en jaar maken we keuzes, de meeste hebben betrekking op kleine zaken en slechts enkele hebben een daadwerkelijke impact op ons leven. Het zal duidelijk zijn dat we weloverwogen dienen om te gaan met die keuzes die een daadwerkelijke impact hebben in ons leven. Zorg dat je voordat je een keuze hierover maakt zo goed mogelijk geïnformeerd bent en stel vast welke consequenties volgen of kunnen volgen uit jouw keuze en beslissing. Gebruik niet alleen je ratio maar geef ook voldoende tijd en aandacht aan je gevoel. Ga niet alleen van het optimistisch scenario uit, maar stel vast hoe een negatief scenario eruit zal zien. Maak dan een keuze, waarbij je je realiseert dat je eventueel geconfronteerd kunt worden met het negatieve scenario. Als je op deze manier een belangrijke keuze of beslissing maakt zul je achteraf nooit spijt hebben, want de keuze of beslissing die je toen genomen had was immers de beste keuze of beslissing die je op dat moment had kunnen nemen.

Door keuzes te maken, kunnen we onze energie beter focussen op wat we willen bereiken in ons leven. Op het moment dat je echt iets wenst te bereiken en hieraan doelstellingen en keuzes verbindt zal de kans op daadwerkelijke realisatie van je wens of droom aanzienlijk toenemen.

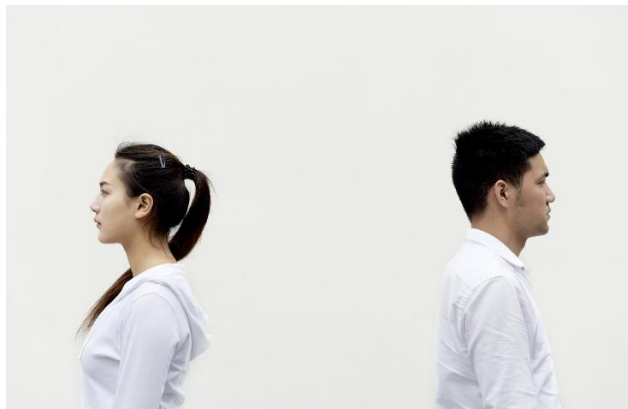
- **Geloof in jouw doelstellingen en de keuzes die je maakt in je leven:**

Er zijn vele succesverhalen van mensen die in hun leven de juiste keuzes gemaakt hebben en veel van hun doelstellingen verwezenlijkt hebben. Al deze mensen hebben ten minste één ding gemeen, ze geloofden in hun doelstellingen en de keuzes die ze maakten. Je geloof zal je meer kracht en energie geven en je helpen om de tegenslagen die je eventueel tegenkomt te boven te komen. Geloof is als het ware een stille kracht, die je helpt om vasthoudend te zijn ten aanzien van je doelstellingen en de keuzes die je gemaakt hebt.

Je kunt je geloof versterken door regelmatig je gedachten te laten gaan over het daadwerkelijk bereiken van je doelstellingen. Zie jezelf in gedachten dat je je doelstelling gerealiseerd hebt. Ervaar de prettige gevolgen hiervan. Voel dat het goed is! Hetgeen je feitelijk doet, is dagdromen over de daadwerkelijke realisatie van je doelstelling. Hoe realistischer je dit in jouw gedachte kunt ervaren, hoe sterker je geloof in de daadwerkelijke realisatie wordt.

Als je echt gelooft in een doelstelling dan is je onderbewuste overtuigd van de zin en haalbaarheid van jouw doelstelling en de keuzes die hieruit volgen. Je onderbewuste zal dan volledig tot je beschikking staan en je helpen bij de realisatie van je keuze. Voor twijfels is er dan geen ruimte, want je totale persoon is als het ware geprogrammeerd op de realisatie van je doelstelling. Geloof zorgt er dus voor dat je bewuste gesynchroniseerd wordt met je onderbewuste, waardoor je focus en energie optimaal is en volledig aangewend kan worden voor de realisatie van jouw doelstelling.

De tot nu toe besproken zaken zijn sterk gericht op jezelf. Hiermee kun je je persoonlijke effectiviteit vergroten en meer inzicht in jezelf verkrijgen. Om gelukkig en succesvol in onze maatschappij te zijn, dien je een goede manager en leider van je eigen leven te zijn. Daarnaast dien je ook goed met andere mensen overweg te kunnen. We leven tenslotte niet alleen op deze wereld. Wij zijn sociale wezens die zaken als aandacht, waardering en liefde van andere mensen nodig hebben. In het volgende hoofdstuk zullen diverse zaken besproken worden die je kunnen helpen om beter en succesvoller met andere mensen om te gaan.



## 4. Interactie met andere “werelden”

Het succes van de mensheid ligt in ons vermogen tot samenwerken en communiceren. Indien je succesvol in deze wereld wilt zijn dien je goed te kunnen samenwerken en te communiceren. Dit zijn zaken die je niet of nauwelijks geleerd hebt op de lagere en middelbare school, maar voor een groot deel geleerd zal hebben in de praktijk, wellicht soms met schade en schande. De een zal van nature gemakkelijker en succesvoller met andere mensen kunnen omgaan dan de ander, maar eenieder kan zich op dit vlak verbeteren.

In dit hoofdstuk zullen zaken besproken worden die jou kunnen helpen om beter met andere mensen te communiceren of samen te werken. De basis van elke goede samenwerking of communicatie is begrip voor elkaar. Zonder wederzijds begrip is er geen succesvolle interactie tussen twee “werelden” mogelijk.

Om iemand beter te leren begrijpen zul je:

### 1. kennis van iemands wereldbeeld dienen te hebben.

We hebben geleerd dat eenieder na verloop van tijd bepaalde “filters” ontwikkeld, welke bepalend zijn voor hoe zij de wereld waarnemen of ervaren. Op basis van deze filters maakt een persoon zichzelf bepaalde vaste strategieën eigen. Deze strategieën zijn feitelijk “programma’s”, enigszins te vergelijken met computerprogramma’s, die een persoon (meestal automatisch) bij voorkeur in een bepaalde situatie gebruikt. Zo’n strategie of “programma” wordt voor een deel ook bepaald door aangeboren kwaliteiten, talenten en karaktereigenschappen. Als men enkele belangrijke “programma’s” kent die iemand hanteert, dan zal dit bijdragen tot een beter begrip van het gedrag van die persoon. Hieronder zullen de belangrijkste “programma’s” kort en bondig besproken worden:

#### **Introvert versus extravert:**

Een introvert persoon is meer op zich zelf gericht dan een extravert persoon, die meer naar buiten gericht is. Het gedrag van introverte of extraverte mensen kan soms zeer karakteristiek zijn en zal dan ook voor anderen snel herkenbaar zijn. Deze vormen van gedrag zijn:

- **Dominant gedrag:** dit gedrag behoort vaak bij mensen die extravert zijn. Zij willen winnen en regeren. Zij nemen snel beslissingen, zijn ongeduldig en zijn niet bang om risico’s te nemen. De beste reactie op dit gedrag is om te luisteren en hun advies en mening te vragen.
- **Afstandelijk gedrag:** dit gedrag behoort vaak bij mensen die introvert zijn. Zij zijn overwegend rustig, praten minder, kunnen goed luisteren en geven meestal korte antwoorden op gestelde vragen. Zij houden van feiten en ratio. De beste reactie op dit gedrag is om open vragen te stellen, zakelijk zijn, oprecht zijn en te luisteren.
- **Sociaal gedrag:** dit gedrag kan zowel bij een introvert als extravert persoon behoren, zij willen graag mensen helpen en staan voor iedereen klaar. Zij zijn meestal minder goed in het nemen van beslissingen en kunnen gemakkelijk afdwalen. De beste

reactie op dit gedrag is om aandacht te geven, initiatief houden en de situatie prettig houden (stel de ander op zijn gemak).

#### **Intern referentiekader versus extern:**

Iemand met een intern referentiekader zal vooral zelf bepalen wat goed of verkeerd is. Hun eigen oordeel, op basis van de informatie die zij hadden of hebben verzameld, is doorslaggevend. Wanneer iemand een sterk extern referentiekader heeft dan zal hij of zij veel van zijn of haar beslissingen baseren op wat anderen ervan zeggen of vinden. Vaak zullen zij ook een bevestiging vragen of zoeken voor hun mening, beslissingen of activiteiten.

#### **Pro-actief versus re-actief:**

Een pro-actief persoon neemt gemakkelijk het initiatief. Ze houden van aanpakken en de klus te klaren. Soms handelen ze wat te overhaast, zonder dat ze voldoende informatie hebben of de consequenties van hun handelen kunnen overzien. Een reactief persoon zal eerst voldoende informatie willen hebben en de tijd om de informatie te analyseren en met zichzelf te overleggen. Zij zullen niet snel overhaaste beslissingen nemen.

#### **Benaderen versus vermijden:**

Mensen die de voorkeur geven aan zaken te benaderen in plaats van te vermijden, zullen voornamelijk kenbaar maken wat ze willen. Zij zullen meestal goed in staat zijn om hun doelstellingen te realiseren. Mensen die de voorkeur geven aan zaken te vermijden in plaats van te benaderen, zullen met name kenbaar maken wat ze niet willen. Door hun strategie om zaken te vermijden zullen ze meer moeite hebben om hun doelstellingen te realiseren.

#### **Specifiek (detail) versus globaal (grote geheel):**

Mensen die overwegend specifiek gericht zijn, zullen jou over elk detail willen informeren of over geïnformeerd willen worden. Zij hebben vaak moeite om het geheel te overzien, omdat ze zo gefocust zijn op de details. Mensen die globaal gericht zijn, willen graag het grote geheel duidelijk hebben of maken. Zij hebben wel inzicht in de details maar dan als onderdeel van het grote geheel.

#### **Opties versus procedures:**

Mensen die gericht zijn op opties, zijn in het algemeen goed in het bedenken van alternatieven of verbeteringen voor een bepaalde procedure of werkwijze. Door hun flexibele houding, zullen ze soms moeite hebben om zich aan een bepaalde procedure of werkwijze te conformeren. Mensen die meer gericht zijn op procedures, zullen deze vaak strikt volgen of zich er goed aan houden. Zij zullen zich meestal niet kritisch opstellen ten opzichte van een vastgestelde procedure of werkwijze. Op het moment dat een procedure vastloopt, hebben ze meestal geen opties of alternatieven tot hun beschikking omdat ze simpelweg nauwelijks of nooit nagedacht hebben over de opzet van de procedure of werkwijze.

## Denken versus voelen:

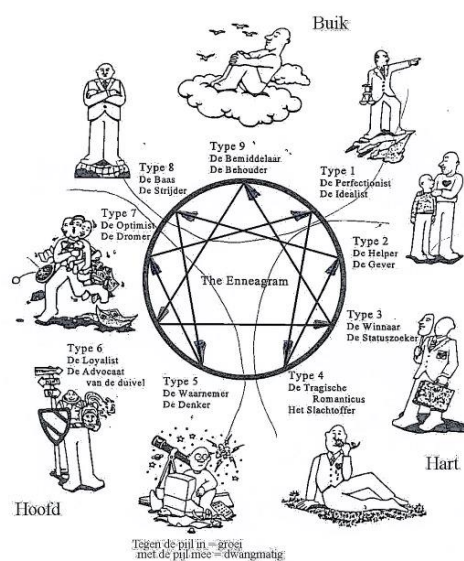
Iemand die zijn denken als voorkeursysteem hanteert, zal zijn beslissingen overwegend baseren op logica, rationele of zakelijke overwegingen. Hij of zij zal de meeste zaken wat afstandelijker of onpersoonlijker benaderen. Iemand die zijn gevoel voorrang geeft boven zijn denken, zal zijn beslissingen meer gevoelsmatig nemen. Hij of zij is vaak goed bewust van zijn eigen gevoelens, waarden en overtuigingen.

## Relatie gerichtheid: zelf – anderen – wij:

*Zelf:* de hoofdzaak ligt bij het vervullen van de eigen criteria en hij of zij richt zich met name op wat binnen hun eigen leefwereld afspeelt. Ze hebben meestal weinig moeite om assertief te zijn. *Ander:* zij zullen meer aandacht hebben voor de leefwereld van de ander en hoe ze hieraan tegemoet kunnen komen. Zij zullen zich in veel situaties behulpzaam opstellen. *Wij:* de groep en het wij-gevoel is belangrijk voor deze mensen, belangrijker dan het vervullen van hun eigen criteria of die van een ander. Zij zullen in hoofdzaak zich concentreren op die zaken welke overeenkomsten vertonen binnen de groep.

Niet alle bovengenoemde “programma’s” zullen even duidelijk bij iemand te herkennen zijn. Het kan zijn dat iemand zich in de ene situatie anders gedraagt dan in een andere situatie. Het is dan ook geen label dat je zonder meer aan iemand kunt ophangen. Op het moment dat je bij iemand een bepaald “programma” onderkent, zegt dit in ieder geval iets over de voorkeurstrategie van deze persoon in zo’n situatie. Dit zal bijdragen tot een beter inzicht en begrip van het gedrag van die persoon.

Hoewel de persoonlijkheid van een mens veelzijdig en complex is zijn er diverse modellen die een beter inzicht kunnen geven in de persoonlijkheid van iemand. Een model dat ik kort zal toelichten is het Enneagram. Dit model ziet eruit als een cirkel met diverse lijnen die getrokken worden tussen negen punten op de cirkel. Elk punt op de cirkel staat voor een bepaalde persoonlijkheidstypering, waarvan er negen zijn.

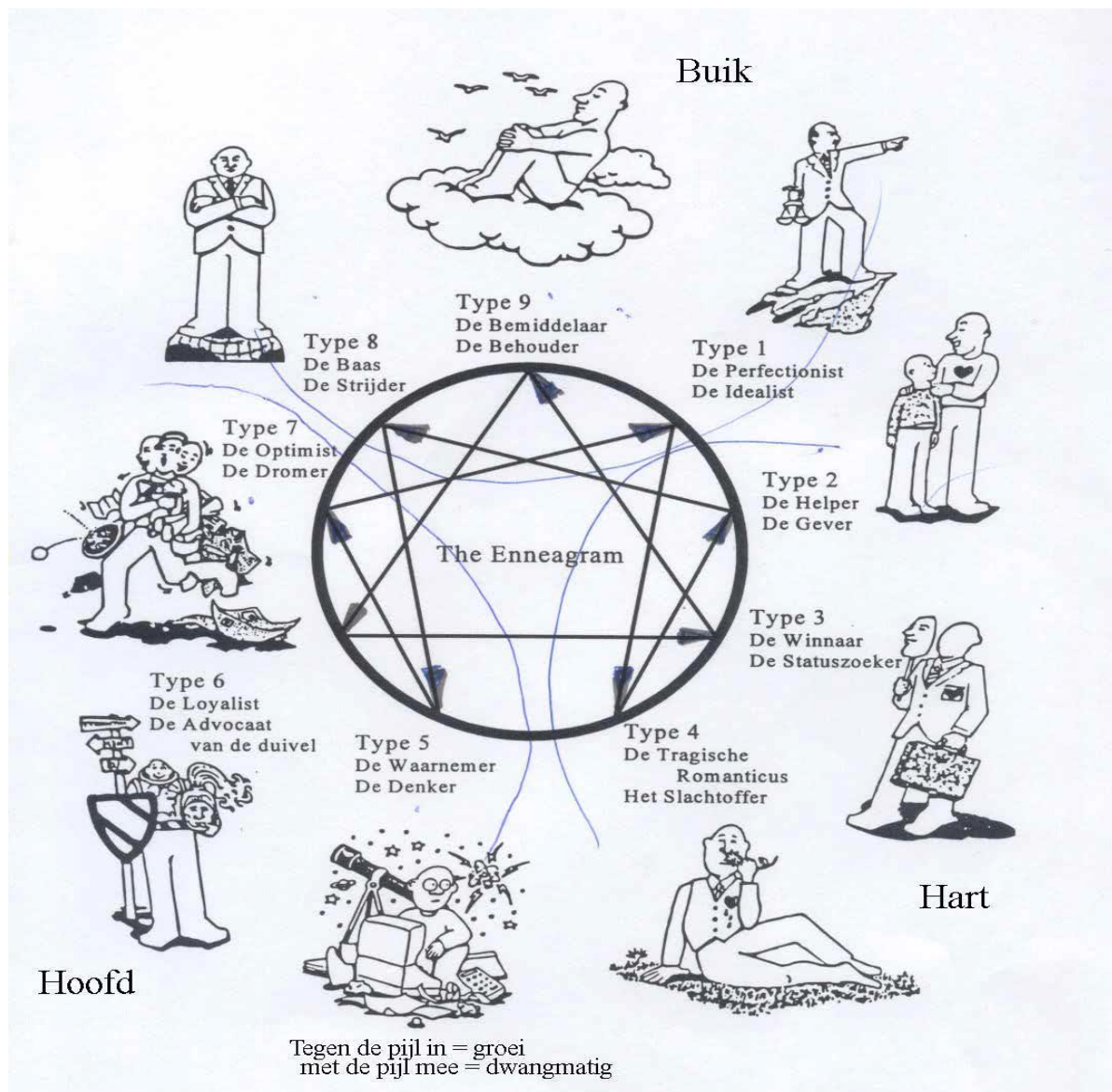


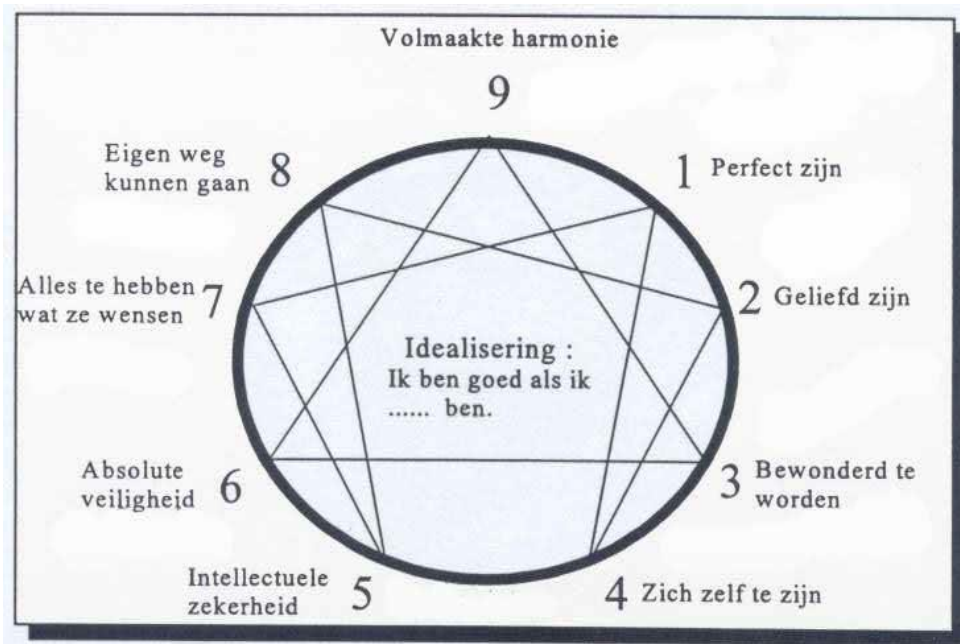
Het Enneagram is opgedeeld in drie centra:

1. Hoofd of intellectuele centrum, hiertoe behoren de types 5, 6 en 7.
2. Hart of emotionele centrum, hiertoe behoren de types 2, 3 en 4.
3. Buik of motorisch centrum, hiertoe behoren de types 8, 9 en 1.

Indien je vroeger heel goed op school was en veel uit je hoofd deed, dan is de kans groot dat je tot het centra 1 behoort. Was je vroeger nogal emotioneel en gevoelig dan is de kans groot dan je tot het centra 2 behoort. Als je vroeger behoorlijk fysiek, snel en actief ingesteld was dan is de kans groot dat je tot centra 3 behoort. De basis-emotie die bij centra 1 behoort is angst, bij centra 2 is dit verdriet en bij 3 is dit kwaadheid.

Elk type heeft zijn specifieke kwaliteiten, kenmerken en aandachtspunten maar geen enkel type is een ideaalbeeld. Iedereen heeft wel iets van elk ander type maar meestal is 1 type dominant.





De informatie komt bij ons binnen en wordt door ons vertaald. De informatie die binnenkomt hangt voor een deel af van het voorkeursysteem dat iemand hanteert. Daarbij wordt onderscheidt gemaakt in:

- **Visueel** (zien): mensen die met name visueel ingesteld zijn, vinden uiterlijk vaak belangrijk. Zij zien er zelf meestal keurig verzorgd uit en leiden een regelmatig leven. Ze zullen minder snel afgeleid worden door lawaai en onthouden door het zien en het creëren van beelden. Mondelinge aanwijzingen vinden ze vaak moeilijk om te onthouden omdat hun gedachten gemakkelijk afdwalen. Hoe zaken of dingen eruitzien heeft in eerste instantie hun interesse.
- **Auditief** (horen): mensen die auditief ingesteld zijn, hebben nog al eens de neiging om in zichzelf te praten. Woorden en taal kunnen zij eenvoudig herhalen en zij leren in hoofdzaak door te luisteren. Ze zullen echter gemakkelijk afgeleid worden door lawaai. Dit soort mensen kunnen uren aan de telefoon praten en houden meestal van muziek. Stappen, procedures en volgorde zijn voor hen belangrijke hulpmiddelen bij het onthouden van iets. De toon van de stem en de gebruikte woorden zijn voor auditief ingestelde mensen belangrijk.
- **Gevoel** (voelen): mensen die in hoofdzaak gevoelsmatig ingesteld zijn praten en bewegen meestal langzaam. Zij zijn gevoelig voor fysieke lofuitingen zoals een schouderklopje of een aai over de bol. Wanneer zij met iemand praten zullen ze vaak dichtbij gaan staan. Ze onthouden door iets te doen en herinneren zich dingen door in gedachte iets door te lopen. Wat belangrijk voor hen is, is dat iets goed voelt of goed aanvoelt.
- **Ratio** (denken): mensen die vooral een voorkeur hebben voor het rationele, zullen voordat ze een beslissing nemen de nodige tijd gebruiken om na te denken. Dit

nadenken bestaat voor een deel uit in zichzelf praten door te wikken en te wegen van de voor en tegen. Ze zullen zich dingen gemakkelijker herinneren door het volgen van bepaalde stappen, procedures en volgordes. Zij zullen vaak ook eigenschappen hebben van de andere voorkeursystemen. Wat belangrijk voor hen is, zijn concrete gegevens of feiten en zij houden meestal niet van wazige of wollige taal.

Als je de bovengenoemde theorie in de praktijk weet te herkennen en hiermee in je communicatie naar anderen rekening weet te houden, zal het eenvoudiger worden om op een snelle manier een zekere inzicht te krijgen van iemands wereldbeeld.

## **2. Je in kunnen leven in iemands wereldbeeld.**

We hebben het dan over empathie: bewust zijn van andermans gevoelens, behoeftes en zorgen. Deze vaardigheid vergt een bepaalde mate van aanleg, maar eenieder kan deze vaardigheid verder ontwikkelen. Hoe beter je zicht hebt in je eigen gevoelens, dat wil zeggen; je begrijpt hoe bepaalde gevoelens bij jou ontstaan en je weet welke fysieke signalen hieraan vooraf gaan, hoe beter je wordt in de gevoelens en emoties van anderen aan te voelen. Zaken die een belangrijke rol spelen bij het succesvol kunnen inleven in iemands wereldbeeld zijn:

- **Openstaan voor iemands wereldbeeld:**

Dit houdt in dat je daadwerkelijk interesse dient te hebben in iemands wereldbeeld. Tevens zul je je eigen wereldbeeld even los dienen te laten. Belangrijk is dat je de persoon niet beoordeelt of conclusies verbindt aan de zaken die jij waarneemt.

Bedenk dat eenieder een eigen wereldbeeld heeft en dat dat van jou niet het enige juiste hoeft te zijn. Geef voorrang aan je gevoel en niet aan je ratio. Op het moment dat je het gevoel van een ander gaat analyseren, geef je voorrang aan je ratio en ben je in feite zijn of haar gevoel door je eigen “filters” aan het halen, wat tot een verkeerd beeld van iemands wereldbeeld kan leiden.

Hou in de gaten dat je doel is om je in te leven in iemands wereldbeeld en probeer dus niet om iemands wereldbeeld te verklaren. Het is niet relevant om voor jezelf een bepaalde mening te vormen over iemands wereldbeeld, het enige dat belangrijk is dat je zicht krijgt in het wereldbeeld van de ander en dat je dit gewoon accepteert op een neutrale manier.

- **Jezelf afstemmen en openstellen:**

De persoon zal gelijkgestemdheid en een gevoel dat jij daadwerkelijk geïnteresseerd in hem of haar dienen te ervaren. Om dit te bereiken is het goed om in eerste instantie in een bepaalde mate de lichaamshouding, gelaatsuitdrukkingen, stemvolume en stemming van de ander over te nemen. Als je dus wilt afstemmen op een persoon die teleurgesteld en verdrietig is dan zal dit niet werken wanneer je zo’n persoon in eerste instantie met een brede glimlach en op een vrolijke manier benadert.

Het is dan zaak dat je je lichaamshouding, gelaatsuitdrukkingen, stemvolume en stemming in een bepaalde mate in overeenstemming brengt met die ander. Op deze wijze kun je in contact komen met zijn of haar emotionele gevoelswereld en zal hij of zij gelijkgestemdheid

ervaren en openstaan voor jouw vragen over de situatie waar hij of zij zich in bevindt. Doordat we dus als het ware de ander spiegelen, komen we in contact met de gevoelens en emoties van de ander en hij of zij zal jou dan beschouwen als een gelijkgestemd persoon waar hij of zij zijn of haar gevoel bij kwijt kan. Het zal duidelijk zijn dat dit afstemmen subtiel en natuurlijk dient te gebeuren, het is geen kwestie van na-apen.

- **Waarnemen:**

Gebruik al je zintuigen als je contact hebt met iemand. Iemand zal zowel non-verbaal als verbaal informatie geven. Om de non-verbale informatie waar te nemen dien je te letten op iemands lichaamshouding, gelaatsuitdrukkingen en bewegingen. Deze informatie zegt vaak meer dan de verbale informatie.

Enkele meer of minder bekende non-verbale reacties van iemand kunnen zijn:

- Fronsens van de wenkbrauwen: men begrijpt iets niet of men vindt iets vreemd.
- Schouders ophalen: onverschilligheid.
- Ogen neerslaan: schaamte.
- Armen gekruist voor de borst houden: afscherming.
- Hand onder de kin houden: nadenken.
- Mondhoek naar beneden: ontevredenheid.
- Tikken of trommelen met de vingers: ongeduld.
- Handen wringen: men verheugt zich ergens over.
- Nagelbijten: ongeduld of nervositeit.
- Vuist ballen: woede.
- Grote ogen opzetten: verbazing.
- Glimlachen en lachen: blij zijn.
- Gekruiste voeten: persoon is zenuwachtig of bezorgd.
- Ogen die links naar boven gaan: een bepaalde herinnering ophalen.
- Ogen die rechts naar boven gaan: een bepaalde voorstelling maken op basis van voorgaande ervaringen.
- Ogen die links naar beneden gaan: op basis van logica iets overwegen.
- Ogen die rechts naar beneden gaan: op basis van zijn gevoel iets overwegen.
- Open handpalmen naar voren gericht: oprechtheid.

Bovenstaande opsomming is zeker niet compleet en waarschijnlijk kun jij er zelf nog wel een aantal benoemen.

### **3. Respect hebben voor iemands wereldbeeld.**

Mensen willen respect hebben en respect ontvangen. Zaken die bij respect een rol spelen zijn:

- Ruimte: mensen dienen voldoende ruimte te krijgen om zichzelf te kunnen manifesteren, uiten en begrepen te worden. Zet iemand niet onder druk of probeer niet te manipuleren.
- Eerlijkheid: wees eerlijk. Indien je oneerlijk bent zal de ander dit ervaren als respectloos.
- Serieus: zorg dat je de ander serieus neemt. Mensen die zich niet serieus genomen voelen, zullen dit als een gebrek aan respect ervaren.
- Persoonlijk: mensen willen graag persoonlijk behandeld en aangesproken worden. Als je dit op een vriendelijke manier doet, zal dit door de ander als een teken van respect worden ervaren.
- Emoties: zijn een belangrijk onderdeel van ons “mens” zijn. Neem emoties bij anderen altijd serieus en wees zelf niet bang om emoties te tonen. Creëer als het ware een veilige omgeving waarin emoties bespreekbaar gemaakt kunnen worden.
- Communicatie: dit is uiteraard van cruciaal belang. Zorg dat wat je zegt congruent is met je lichaamshouding, gelaatsuitdrukking en mimiek. Met andere woorden: zeg wat je meent en waarvan je overtuigd bent, zodat je verbale en non-verbale communicatie met elkaar in overeenstemming is.
- Timing: de juiste timing is belangrijk, bijvoorbeeld op het juiste moment de goede dingen zeggen of op het juiste moment te zwijgen. Wat het juiste moment is, zul je op basis van je gevoel dienen vast te stellen. Onthoud het spreekwoord: spreken is zilver en zwijgen is goud.

Respect wil niet zeggen dat je eens bent met de ander, maar als je duidelijk maakt dat je de ander wilt begrijpen en hierin slaagt, is de basis voor respect gelegd. Met name door goed, duidelijk, en zorgvuldig te communiceren kan men de ander het gevoel geven dat jij respect hebt voor zijn of haar wereldbeeld.

### **4. Goed en duidelijk communiceren.**

Communicatie is vaak de kritische succesfactor in een succesvolle samenwerking of relatie. Ondanks dat we dagelijks communiceren, zullen de meeste van ons er maar weinig bij stilstaan. Toch kunnen we op dit vlak vaak nog dagelijks bijleren. Praten is slechts een gedeelte van het communicatieproces, een ander belangrijk deel is luisteren. Volgens de wetenschap bestaat communicatie uit: 7% woorden, 38% tonaliteit (toonhoogte, intonatie en stemvolume) en 55% fysiologie (non-verbaal).

Laten we om te beginnen eens even stil staan bij luisteren. Een veel gemaakte fout bij luisteren is: te luisteren met de intentie om te spreken. Dit wil zeggen dat terwijl jij luistert je

al gelijk jouw gedachten opmaakt om wat te zeggen. Op het moment dat de ander uitgesproken is, komt er dan ook gelijk een reactie, vaak zonder dat de woorden van de ander goed zijn doorgedrongen.

Waar we bij luisteren alert op dienen te zijn, is het feit dat we de communicatie (verbaal en non-verbaal) van de ander voor ons zelf vertalen. Op basis van ons wereldbeeld en onze waarnemingen interpreteren wij de informatie van de ander. Het zal duidelijk zijn dat onze interpretatie niet altijd overeen hoeft te komen met wat de ander probeert kenbaar te maken. Hierdoor is het dan ook aan te bevelen om de informatie van de ander regelmatig terug te voeren, zodat je kunt vaststellen of jouw interpretatie juist is. Op het moment dat je als het ware op de juiste golflengte zit bij de ander is het terugvoeren van de informatie meestal niet of nauwelijks meer nodig, bevestig wel regelmatig aan de ander dat je hem of haar begrijpt. Dit kan ook non-verbaal bijvoorbeeld door te knikken. Een belangrijke valkuil waar we alert op dienen te zijn, is dat we nog al eens de neiging hebben om onze eigen gevoelens te projecteren op de ander. Hierdoor kleuren we als het ware het plaatje van de ander voor onszelf in. Het zal duidelijk zijn dat het plaatje er dan wel eens anders kan uitzien dan de ander ons probeerde duidelijk te maken. Mensen die dit in een sterke mate doen reageren vaak meteen met: ik weet exact wat je voelt of ik heb laatst precies hetzelfde meegemaakt.

Samenvattend mag men stellen dat de kunst van het goed luisteren bestaat uit:

- Het “lezen” van het gevoel en de intenties van de ander (door het goed waarnemen van de verbale en non-verbale communicatie van de ander).
- Het controleren en bevestigen dat je het gevoel en de intentie van de ander begrijpt.

We handelen vanuit een volwassenenrol als we ons vermogen gebruiken om uit een verscheidenheid aan bronnen informatie te betrekken, mogelijkheden te overwegen en op grond van de beschikbare informatie een keuze maken. Onze communicatie is dan luisterend, afwegend, vergelijkend, nieuwsgierig en we zoeken actief naar een goede afstemming met de ander. Het zoeken naar de juiste afstemming met de ander kun je doen door vragen te stellen, waardoor je informatie krijgt over de gedachtewereld van de ander.

Het stellen van goede vragen is een belangrijk onderdeel van de communicatie. In plaats van bepaalde zaken van een ander zelf in te vullen, iets wat we maar al te vaak doen, is het beter om ernaar te vragen. Hier zal ik enkele voorbeelden van geven:

- Iemand is geïrriteerd en zegt: “ik ben het helemaal zat”. De persoon zegt niet wat hij of zij helemaal zat is, hij of zij laat wat weg. Vraag naar wat hij of zij helemaal zat is.
- Iemand zegt: “ik denk dat het echt belangrijk is”. De persoon onderscheidt meerdere vormen van belangrijkheid, zorg dat je duidelijk krijgt wat het verschil maakt. Vraag bijvoorbeeld aan die persoon hoe het komt dat hij of zij het echt belangrijk vindt.
- Iemand zegt: “dat er geen afspraken te maken zijn met hem vind ik het ergste”. De persoon heeft blijkbaar nog meer ergernissen, vraag hierna.

Als iemand een bepaalde uitspraak doet, dan is die uitspraak aan een bepaalde context (zaken die betrekking hebben op personen, plaats, omgeving en tijd) verbonden. Door een vraag te stellen waarbij je zijn of haar uitspraak in een andere context plaatst kun je meer informatie krijgen over de denkwijze van de ander. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Iemand zegt: “het beleid van onze regering is verkeerd”. Vraag bijvoorbeeld: stel dat jij de president bent, hoe zou het beleid er dan uit zien?
- Iemand zegt: “ik vind die bank niet mooi”. Vraag bijvoorbeeld: als die bank nu een andere kleur zou hebben, zou je hem dan wel mooi vinden?
- Iemand zegt: “ik heb nu geen zin”. Vraag bijvoorbeeld: denk je dat je over een paar uur wel zin hebt?

Als iemand een bepaalde uitspraak doet, dan kan het soms verhelderend werken indien je zijn of haar uitspraak ter discussie stelt en als een vraag terugvoert. Deze vraagtechniek kan confronterend werken, dus de timing is hier belangrijk. Een voorbeeld hiervan is: iemand stelt dat als hij of zij anderen helpt er vaak misbruik van zijn of haar goedheid gemaakt wordt. De vraag die jij bijvoorbeeld zou kunnen stellen is: zou het misschien kunnen dat anderen niet zozeer misbruik van jou maken, maar dat je moeite hebt om je eigen grenzen te stellen?

Ervaringen van mensen worden voor een groot deel bepaald door wat ze hebben gezien, gehoord of gevoeld. Om meer informatie te krijgen over een ervaring is het zinvol indien je vraagt naar de specifieke waarnemingen die bij die ervaring een onderdeel uitmaakte. Vraag aan de ander of hij of zij kan beschrijven wat hij of zij zag, hoorde of voelde. Gebruik eventueel hulpvragen zoals: was het dichtbij of veraf, groot of klein, was het geluid hard of zacht, luid of gedempt, voelde het koud of warm, zwaar of licht, prettig of akelig, etc.

Indien je meer informatie over de bovenliggende overwegingen van iemands uitspraak wilt achterhalen, dan kun je bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Welk doel heb je hiermee voor ogen? Of
- Hoe komt het dat dit voor jou zo belangrijk is? Of
- Wat denk je hiermee te bereiken?

Indien je meer detail informatie van iemands uitspraak wilt achterhalen, dan kun je bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Hoe bedoel je dit precies? Of
- Kun je hier een voorbeeld van geven? Of
- Hoe denk je dit te gaan aanpakken?

Het stellen van goede en juiste vragen is dus een belangrijk onderdeel in de communicatie met anderen, maar stel niet te veel vragen want dan lijkt het op een kruisverhoor en realiseer je dat mensen niet altijd zin hebben om vragen te beantwoorden. Bij emotionele kwesties zul je voorzichtig met vragen om dienen te gaan. In plaats van vragen te stellen, kun je in zo'n situatie beter zo veel mogelijk proberen te luisteren.

Ons onbewust woord en taalgebruik kan, in een bepaalde context, bij de ander soms een negatieve emotie, verwarring of onduidelijkheid "veroorzaken". Indien we alerter en zorgvuldiger met ons woord en taalgebruik omgaan, kunnen we dit voorkomen.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

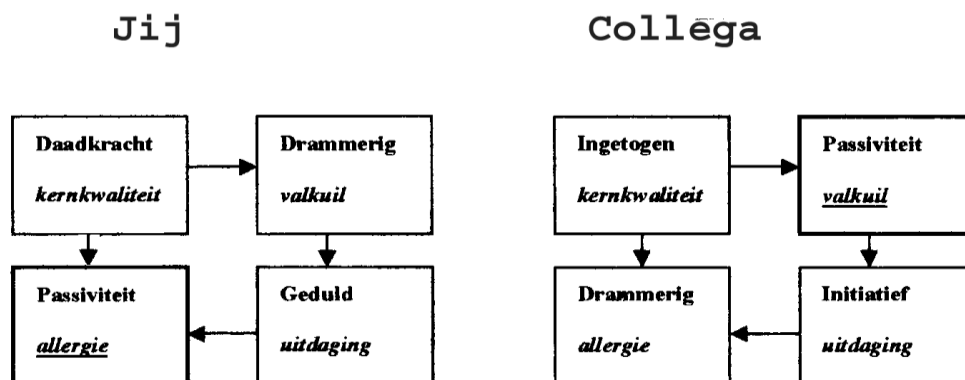
- Het gebruik van het woord "moeten" in al zijn vormen, bijvoorbeeld: "jij moet dat even voor mij doen". Moeten is dwang en dit kan bij veel mensen een opstandig gevoel geven en leiden tot een reactie in de trant van "ik moet niks!" Beter is natuurlijk om in plaats van "moeten" het woord "willen" te gebruiken.
- Het gebruik van het woord "waarom", bijvoorbeeld: "waarom heb jij dat nu gedaan?". Het woord waarom kan een gevoel bij de ander opleveren dat hij of zij aan jou verantwoording dient af te leggen. In plaats van "waarom" kun je beter het woord "hoe" gebruiken.
- Het gebruik van de woorden: "nooit, altijd, niemand, iedereen, helemaal, alles, niets", bijvoorbeeld: "het is ook nooit goed". Dit zijn woorden die generaliseren, en doen vaak afbreuk aan jouw stelling omdat er meestal wel een uitzondering is. Gebruik deze woorden alleen in combinatie met het woord "bijna" of "nagenoeg".
- Het gebruik van de woorden: "jullie" en "zij", bijvoorbeeld: "jullie weten ook niet waar jullie mee bezig zijn". Dit zijn niet specifieke woorden en het is dan ook niet precies duidelijk wie hiermee bedoeld wordt, tevens is het gebruik hiervan vaak een generalisatie. Als je het woord "jullie" in een groep gebruikt neem je feitelijk afstand van die groep, het is dan ook beter om het woord "wij" te gebruiken. In veel gevallen is het duidelijker indien je aangeeft wie precies bedoeld wordt.
- Het gebruik van het woord "eigenlijk", bijvoorbeeld: "het is eigenlijk niet goed wat jij gedaan hebt". Dit kan tot onduidelijkheid leiden, omdat het afbreuk doet aan de uitspraak die gedaan wordt. Het woord "eigenlijk" is meestal een overbodig woord dat eenvoudig weggelaten kan worden.

Wanneer je een reactie geeft op een uitspraak van iemand waarbij je graag een bepaalde kanttekening bij wilt plaatsen, dan dien je er alert op te zijn dat je dit op een positieve manier doet. Begin bij voorkeur met aan te geven wat je goed vond of waar je het mee eens bent en geef dan jouw mening, zodanig dat je de ander in zijn waarde laat. Een voorbeeld hiervan is: "ik vind het idee prima! Ik denk dat het wel goed zal zijn indien je ook rekening houdt met....." Als je op deze wijze communiceert dan ben je direct, maar zonder dat je de ander bekritiseert of terechtwijst. Hierdoor maak je kenbaar wat je denkt of wat er in je omgaat zonder vaag te zijn. Het is niet altijd even gemakkelijk om op deze manier te communiceren, omdat bepaalde zaken die nogal moeilijk liggen maar al te gemakkelijk verdrongen of verzwegen worden. Als je echter weet dat deze zaken vroeg of laat toch besproken dienen te worden, kun je ze maar beter bespreekbaar maken dan ervan weg te lopen.

Wanneer we communiceren met een ander dan dienen we alert te zijn dat we niet overheerst worden door onze emoties. Wanneer we bijvoorbeeld emoties als woede, verontwaardiging of wrok ervaren dan zal het moeilijk zijn om nog goed te kunnen communiceren met een ander. Als dit gebeurt dan is het beter om de communicatie af te

breken en tijd voor jezelf te nemen om jouw emoties te evalueren. In algemene zin kun je stellen dat sterke negatieve emoties in bijna alle gevallen een goede communicatie in de weg zullen staan.

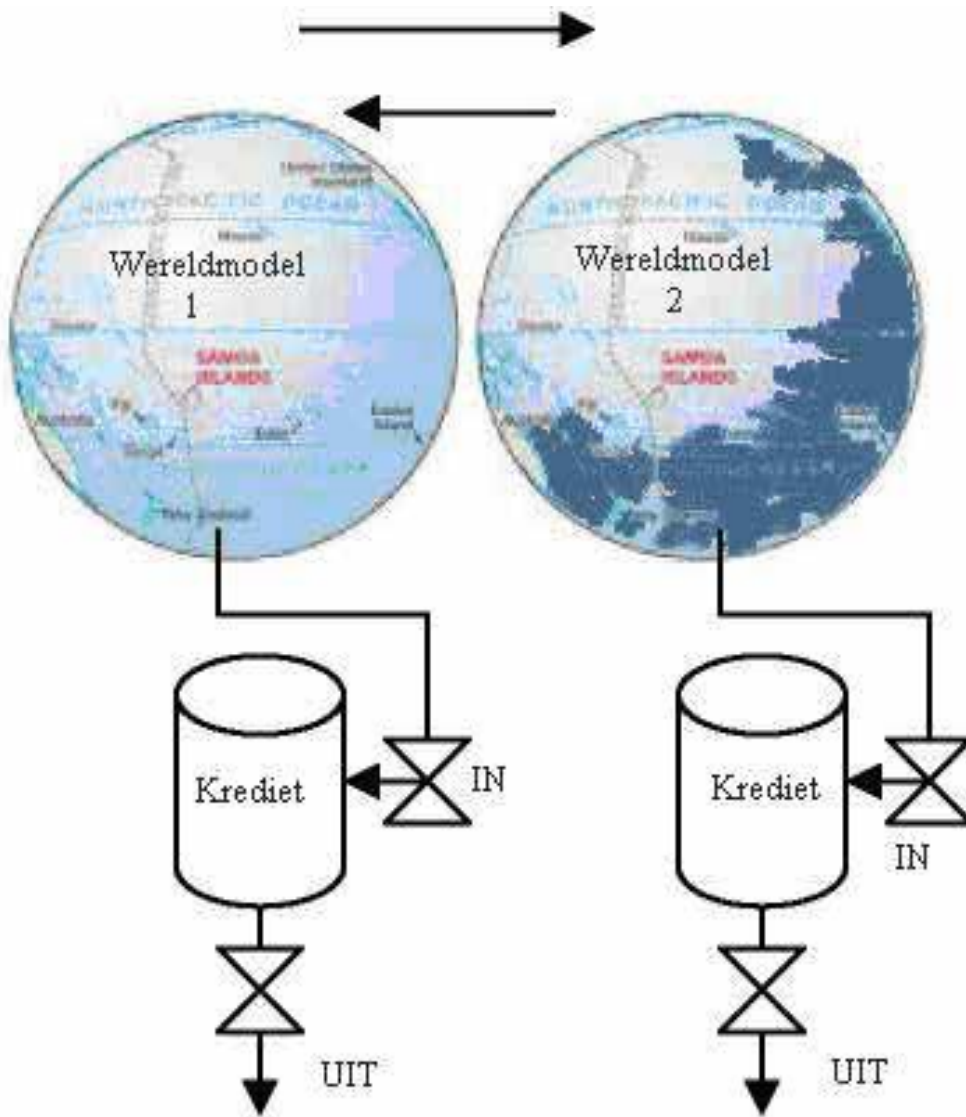
Het Kernkwadrant dat wij eerder besproken hebben is ook goed te gebruiken om beter inzicht te krijgen in de interactie tussen jou en de ander. Stel dat je bijvoorbeeld niet graag samenwerkt met een collega vanwege zijn afwachtende manier van doen, dan kan jou schema en zijn schema er als volgt uitzien:



Zijn afwachtende houding of passiviteit is jouw allergie en zijn valkuil. Jij zou jezelf verder kunnen ontwikkelen in geduld en je collega kun je behulpzaam zijn bij het ontwikkelen van zijn initiatief. Zie de ander als een spiegel van jezelf en haal je lering hieruit. Sta meer open voor de persoon die jou confronteert met jouw allergie. Bedenk daarbij dat jij nu ook zicht hebt gekregen op de kwaliteit achter de allergie.

Het is mogelijk dat bepaalde mensen zichzelf een zodanig gedrag hebben aangeleerd dat het lijkt of dit gedrag een kernkwaliteit is. Dit gedrag kan in stand gehouden worden door angst, bijvoorbeeld angst om iets bloot te geven. Omdat dit gedrag niet echt is, maar eerder een poging om de ware valkuil te vermijden is hier geen sprake van een kernkwaliteit.

Wanneer je met iemand een relatie hebt (zakelijk of privé), dan zal je regelmatig momenten ervaren waar je als het ware dichter of verder van die persoon af komt te staan. Als je dit vertaalt naar het wereldmodel kan je stellen dat wanneer twee wereldbeelden bij elkaar komen er continu krachten aan het werk zijn die ons tot elkaar brengen of verder van elkaar verwijderen. Wanneer de samenwerking of de relatie goed is zijn deze krachten in evenwicht zijn. Je kunt dit vertalen naar een Relatiemodel.



In het Relatiemodel zie je twee soorten krachten: aantrekkingskrachten (+) en afstotingskrachten (-), tevens zie je dat elke “wereld” een kredietvat heeft. Indien zo’n kredietvat vol is, zal dit een compensatie geven op de afstotende krachten, waardoor het evenwicht in tact zal blijven. Op het moment dat het vat leeg is en de afstotende krachten sterker zijn dan de aantrekkende krachten zullen de werelden uit elkaar drijven.

We zullen nu dieper op het Relatiemodel ingaan:

### **Afstotingskrachten:**

deze “krachten” ontstaan op het moment dat jij dingen doet (of niet doet) of zegt (of niet zegt) die door de ander als negatief ervaren wordt. Het zal duidelijk zijn dat wat de een als negatief ervaart de ander misschien niet eens opmerkt. Ondanks dat het per persoon kan verschillen wat zij of hij als negatief ervaart, zijn er wel diverse zaken te benoemen die over het algemeen als negatief ervaren zullen worden.

Enkele zaken die in dit model in een zekere mate als negatief beschouwd worden, zijn:

- Respectloos: een ander zonder respect behandelen.
- Onbegrip: geen begrip hebben of tonen voor de ander.
- Negeren: de ander negeren.
- Geen waardering: geen waardering geven de ander.
- Geen vertrouwen: geen vertrouwen geven aan de ander.
- Ruzie: indien je ruzie maakt met de ander.
- Ongeduld: geen geduld hebben met de ander.
- Oordelen: wanneer jij over een ander oordeelt (jij bent een..... of jij kunt ook niet eens.....).
- Verwaarlozen: geen of te weinig aandacht aan de ander geven.

### **Aantrekkingskrachten:**

Deze “krachten” ontstaan op het moment dat jij dingen doet (of niet doet) of zegt (of niet zegt) die door de ander als positief ervaren wordt. Ook dit zal per persoon verschillen, maar er zijn diverse zaken die door de meeste mensen als positief ervaren worden. Enkele zaken die in dit model als positief beschouwd worden zijn:

- Respect: de ander met respect behandelen.
- Begrip: begrip hebben (en tonen!) voor de ander.
- Aandacht: aandacht geven aan de ander.
- Waardering: de ander waardering geven.
- Vertrouwen: de ander vertrouwen geven.
- Geduld: geduld hebben met de ander.
- Waarde: de ander in zijn waarde laten en niet over de ander oordelen.
- Ruimte: voldoende ruimte geven aan de ander om zichzelf te kunnen zijn.
- Feedback: op een positieve manier opbouwende kritiek geven aan iemand.

- In persoonlijke relaties spelen zaken als uiterlijk, uitstraling, charme, onderhoudend zijn, etc. natuurlijk ook een belangrijke rol. Het Relatie-model is hierdoor complexer dan in een zakelijke relatie.

### **Kredietvat:**

Zoals gezegd zorgt het kredietvat als compensator voor die momenten waar de negatieve krachten sterker zijn dan de positieve krachten. Het is dan wel zaak dat jij wat in het kredietvat hebt zitten bij de ander. Met andere woorden dat jij nog krediet hebt bij de ander. Op het moment dat het kredietvat wordt aangesproken, zal er wat krediet wegvloeien. Je dient dan ook voor te waken dat het kredietvat weer tijdig aangevuld wordt. Op het moment dat het kredietvat bij de ander leeg is en niet of nauwelijks aangevuld wordt, zal de relatie (privé of zakelijk) of samenwerking onder druk komen te staan. Als je start met een samenwerking of relatie, dan krijg je meestal een basiskrediet of startkrediet. Het overige krediet zal je in het algemeen moeten verdienen. Door er voor te zorgen dat de positieve krachten sterker zijn dan de negatieve krachten kun je krediet verdienen. Extra krediet kun je verdienen door positieve dingen te doen die een ander niet verwacht, dit kan bijvoorbeeld zo iets eenvoudig zijn als een compliment of bedankje.

Waar je in een relatie of samenwerking alert op dient te zijn is het verwachtingspatroon dat jij van de ander hebt of de ander van jou heeft. Indien jij een verwachtingspatroon hebt van de ander, waar deze niet of nooit aan kan voldoen dan is de kans op een goede relatie of samenwerking zeer klein. Dit leidt namelijk tot een negatieve kracht, die jullie na verloop van tijd uit elkaar zal drijven. Hetzelfde geldt natuurlijk als de ander een verwachtingspatroon heeft van jou waar jij niet aan kunt voldoen. Natuurlijk kan in plaats van “kunnen”, “willen” een thema zijn. Om vast te stellen of de ander niet aan jouw verwachtingspatroon “kan” of “wil” voldoen, is het belangrijk dat de verwachtingen die jij van de ander hebt helder worden. Als deze onduidelijk zijn, praat hier dan over. De ander en jijzelf evenmin kunnen geen gedachtelezen dus spreek je verwachtingen uit en moedig de ander aan om zijn of haar verwachtingen ook uit te spreken.

Uit het Relatie-model volgt dat je ervoor dient te zorgen dat de zaken en dingen die je doet of zegt een positieve uitwerking hebben op de samenwerking of relatie met de ander. Tevens dien je er alert op te zijn dat je voldoende krediet hebt en houdt bij de ander. Hieronder zal ik diverse punten bespreken die een positief effect hebben op een samenwerking of relatie:

- Geef de ander waardering en gemeente complimenten. Nagenoeg alle mensen hebben een sterke behoefte aan waardering en erkenning, dus als je waardering hebt voor de ander maakt dit dan ook duidelijk aan de ander.
- Als de ander een fout maakt, zie dit dan als een leerpunt voor de ander en spreek hem of haar ook op deze manier aan. Hierdoor spreek je iemand op een indirecte manier aan op zijn “fout”. De ander zal dan zijn of haar “fout” niet als falen of kritiek ervaren, maar als een positieve terugkoppeling waar hij of zij iets mee kan. Voordat je de ander aanspreekt op zijn of haar “fout” is het goed indien je eerst over je eigen leerpunten praat. Heb compassie met de ander.

- Stel vragen in plaats van het verstrekken van opdrachten. Het zal bij de ander beter overkomen indien je bijvoorbeeld vraagt: “zou je dit voor mij willen doen?” dan dat je zegt: “doe dit voor mij”. Op deze wijze zal de ander ervaren dat je respect voor hem of haar hebt en eerder genegen zijn om hetgeen te doen wat je vraagt.
- Zorg ervoor dat je de ander altijd in zijn waarde laat. Op het moment dat je iemand belachelijk maakt of niet serieus neemt, zal je het respect van de ander verliezen.
- Spreek geen kwaad over de ander.
- Wanneer je boos of kwaad bent op de ander zorg dan dat je eerst het “gif” van jouw kwaadheid of boosheid kwijt bent voordat je verdere actie onderneemt. Op het moment dat je kwaad of boos bent, zul je overheerst worden door deze emoties en niet in staat zijn om hierop een goede en verstandige manier te reageren. Als je hier voldoende tijd voor neemt, kun je het een en ander nog nader evalueren en voor jezelf vaststellen of het allemaal wel zo is als je denkt of voelt. Als je daarna de ander aanspreekt op zijn of haar handelen, zal je beter in staat zijn om de situatie naar een positief einde te brengen zonder afbreuk te doen aan de relatie of samenwerking.
- Geef, zonder er altijd wat ervoor terug te verwachten. Indien je alleen geeft op het moment dat je er wat voor terug krijgt, zal de ander dit als egoïstisch ervaren. Indien je onvoorwaardelijk (d.w.z. zonder er iets voor terug te verwachten of te verlangen) iets geeft aan de ander, zal dit een positieve uitwerking hebben op de relatie of samenwerking.
- Zorg dat je eerst de ander “begrijpt” voordat je probeert de ander jou te laten begrijpen. Hiermee wordt bedoeld, dat je eerst tijd dient te investeren in het leren kennen van het wereldmodel van de ander, voordat je de ander met jouw wereldbeeld kennis laat maken. Op deze manier leer je eerst de overeenkomsten met de ander kennen, waarop jij kunt afstemmen. Bedenk hierbij dat de waarden en normen die je met een ander deelt vaak een krachtig “bindmiddel” zijn in een samenwerking of relatie.
- Behandel de ander zoals jij behandeld wilt worden. Een klassieker, die in deze opsomming niet mag ontbreken. Op het moment dat je, van tijd tot tijd, de samenwerking of relatie met iemand evalueert met de gedachte: “behandel ik de ander zoals ik zelf behandeld wil worden?”, kun je soms tot andere inzichten komen die, mits omgezet in acties, tot een verbetering van de samenwerking of relatie kunnen leiden.
- Neem voldoende tijd om naar de ander te luisteren en de ander te begrijpen. Een valkuil voor veel mensen is dat ze iemands wereldbeeld “inkleuren” op basis van hun eigen wereldbeeld, zonder echt goed te luisteren naar de ander of voldoende tijd te nemen om de ander te begrijpen. Zorg dat je een “klankbord” voor de ander bent, waarop de ander kan terugvallen. Het gaat er niet om dat je eens bent met de ander, maar dat je de ander wilt begrijpen en kenbaar maakt dat je hem of haar begrijpt.
- Wacht bij voorkeur met advies geven totdat er om gevraagd wordt. Op het moment dat je ongevraagd je advies geeft, kan dit door de ander als bemoeizucht, ongewenst of ongepast ervaren worden. Wanneer iemand vraagt om advies dan weet je zeker dat jouw advies gewenst is en zal dit een positieve bijdrage kunnen leveren aan de samenwerking of relatie met de ander.

Als je het relatiemodel gebruikt om je eigen relatie of samenwerking te analyseren, probeer dan zo veel mogelijk alle krachten, zowel positief als negatief, boven tafel te krijgen. Op het moment dat je deze helder hebt, begin dan eerst te werken aan de negatieve krachten die je eenvoudig kunt neutraliseren. De volgende stap is om de positieve krachten verder te versterken. Ga daarna over op het zo veel mogelijk neutraliseren of afzwakken van de overgebleven negatieve krachten.



## 4. Oefeningen

Oefening baart kunst. In theorie is er geen verschil tussen theorie en praktijk maar in de praktijk wel. Het is dan ook goed om enkele zaken die behandeld zijn in dit boek in de praktijk te oefenen. De oefeningen zijn eenvoudig gehouden, dus met een beetje vasthoudendheid en discipline zul je deze oefeningen moeiteloos kunnen afronden.

### Oefening 1

Deze oefening kan je helpen om op een betere manier de situaties van de afgelopen dag te evalueren:

Hou voor jezelf gedurende één week een minidagboekje bij, dat wil zeggen noteer dagelijks de belangrijkste dingen die je die dag meemaakt hebt. Routinezaken zoals douchen en ontbijten kun je natuurlijk achterwegen laten. Met name de interacties met personen en de gevoelens die je die dag had, dien je kort te noteren. Aan het eind van elke dag bekijk je de punten die je vastgelegd heb en bij elk punt sta je even kort stil en bedenk wat er goed ging en beleef dit opnieuw. Wanneer je een punt tegenkomt dat voor je gevoel minder goed ging, bedenk dan wat er precies minder goed ging en ga bij jezelf te rade hoe je het de volgende keer anders gaat aanpakken, bedenk hierbij dat er geen mislukking bestaat alleen maar een terugkoppeling van informatie (feedback). Het kan zijn dat je vindt dat je zo'n dagboekje niet nodig hebt, hou dan ten minste de eerste dag de punten bij en probeer de volgende dag of je het zonder kan. Als het dan blijkt dat je het zonder minidagboekje af kunt dan is dit natuurlijk prima.

### Oefening 2

Middels deze oefening krijg je meer inzicht in je eigen overtuigingen:

Denk eens na over je leven en ga na of je soms overdreven reageert op bepaalde situaties of gedragingen van mensen.

- Welke gebeurtenis of welk gedrag van de ander zorgt bij jou voor een sterke reactie?
- Waar doet die reactie je aan denken?
- Wanneer heb je die reactie al eens eerder vertoond?
- Welke gedachtes of gevoelens ervaar je bij die gebeurtenis of dat gedrag?
- Hoe weet je dat je manier van reageren overdreven is?
- Wat geloof je over jezelf, dat jij je zo gedraagt?
- Hoe zou jij je het liefst gedragen?
- Wat houdt je tegen om je anders te gaan gedragen?
- Wat geloof je over jezelf?
- Wat heb je nog meer nodig?
- Welke dingen doe je soms die je eigenlijk niet wilt doen, maar toch doet en die je dan een triest, boos of angstig gevoel opleveren?
- Hoe kijk jij tegen je omgeving aan en wat geloof je over jezelf en die dingen waardoor jij je zo gedraagt?

- Wat is er uniek aan jou? Wat is jouw bijdrage aan je omgeving? Wat zou je omgeving niet of minder hebben als jij er niet zou zijn? Wat is de essentie van wie je eigenlijk bent?
- Wat zou je willen dat echt waar was over jezelf? Wat geloof je over jezelf waardoor je dat nu nog niet bent?
- Vind je dat je de moeite waard bent om gehoord te worden? Wat geloof je over jezelf dat je dan niet manifesteert?

Pak nu een groot vel papier en trek een streep door het midden van het vel. Zet aan de linkerkant van de streep een negatieve overtuiging die je van jezelf hebt. Schrijf aan de rechterkant de antwoorden op van de onderstaande vragen:

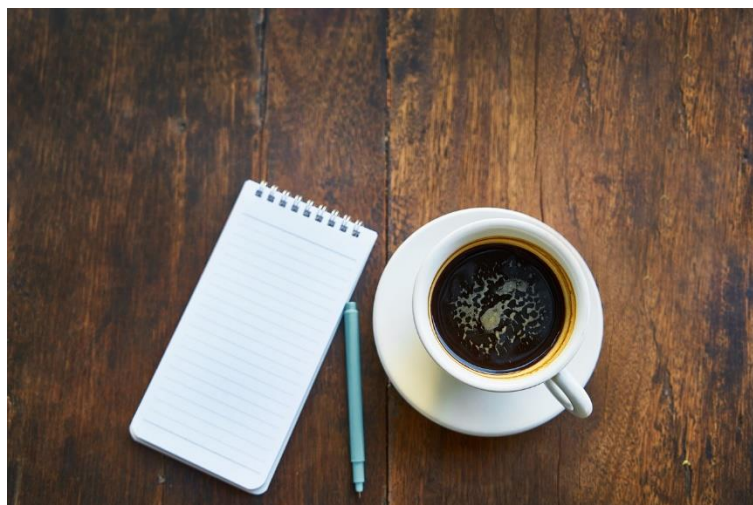
- Is dit gedrag of deze overtuiging zinvol?
- Wat word jij er beter van?
- Wat wordt je omgeving er beter van?
- Wat zijn de nadelen van dit gedrag of overtuiging?
- Wat zijn de voordelen van dit gedrag of overtuiging?
- Wegen de voordelen op tegen de nadelen?
- Wat houdt je tegen om dit gedrag of overtuiging te veranderen?
- Wat heb je nodig om dit gedrag of overtuiging te veranderen?

Draai nu het papier om en beantwoord de laatste vraag:

Als je de negatieve overtuiging wilt veranderen naar een positieve overtuiging hoe zou je dit dan formuleren?

PS

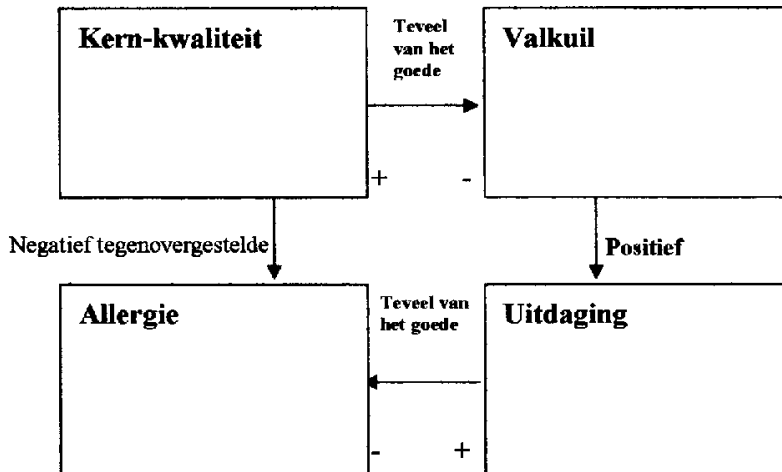
Let op: zorg voor een positieve formulering die uitgaat van eigen vermogens.



### Oefening 3.

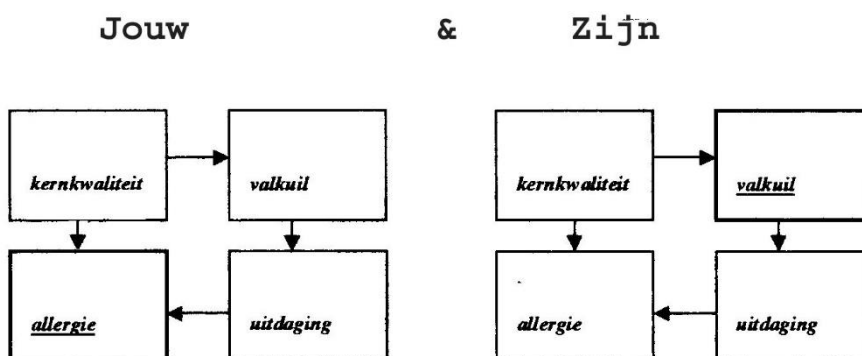
Het leren werken met kernkwaliteiten en het kernkwaliteit kwadrant is de doelstelling van deze oefening:

Vul voor jezelf onderstaande kernkwaliteit schema (kwadrant) in, bedenk hierbij dat je kunt starten vanuit elk kwadrant en dat de rest hieruit volgt.



(Tip: begin met het invullen van je allergie, dit is meestal hetgeen wat je bij anderen irriteert)

Haal nu een bepaald persoon voor je geest die jou regelmatig op een bepaalde manier irriteert. Vul voor die persoon ZIJN kernkwaliteit kwadrant in.



Als je ervan uitgaat dat hetgeen jou irriteert, ZIJN valkuil en jouw allergie is, maak dan onderstaand kernkwaliteit kwadrant van jezelf compleet. Bepaal voor jezelf welke les je hieruit kan halen.

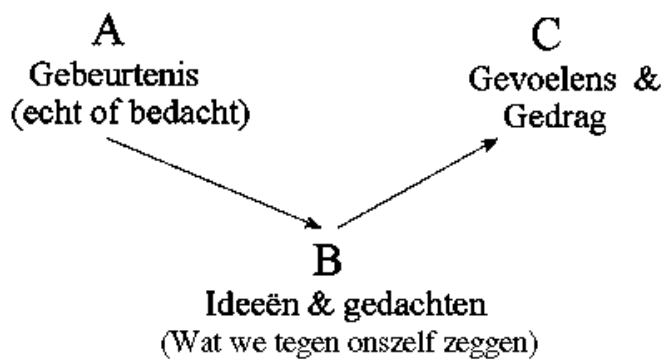
<b>Kernkwaliteit</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Uitdaging</b>	<b>Allergie</b>
Luisteren	Passief	Assertiviteit	Dominant
Perfectionist	Te hoge normen	Goedkeuring	Onverschilligheid
Verantwoordelijkheid	Tobben	Loslaten	Onverschilligheid
Analytisch	Theoretisch	Praktisch	Gevoelsmatig
Zelfstandig	Eenling	Samen werken	Afhankelijk
Sympathiek	Te aardig	Assertief	Arrogant

#### Oefening 4.

Als je deze oefening gedaan hebt heb je beter inzicht gekregen hoe een bepaalde situatie tot bepaalde gevoelens en gedrag kan leiden:

Zorg dat je pen en papier bij de hand hebt. Haal een bepaalde situatie voor de geest waarbij je je gespannen voelde. Wanneer je de situatie weer helder voor ogen hebt, beantwoordt dan de onderstaande vragen:

1. Beschrijf de situatie waarover je gespannen voelde. Beperk je hierbij tot alleen de feiten.
2. Wat waren je gedachtes en ideeën over deze situatie?
3. Wat waren je gevoelens en welk gedrag vertoonde je?



Als je bovenstaande vragen uitgewerkt hebt, beantwoordt dan de laatste vraag:

Hoe bepalend was B voor C en kun jij er nu op een andere manier naar kijken?

## Oefening 5

Hiermee leer je om een negatieve overtuiging te neutraliseren:

Achterhaal bij jezelf een negatieve overtuiging en probeer deze te neutraliseren. Werk de negatieve overtuiging en de aanpak op papier uit.

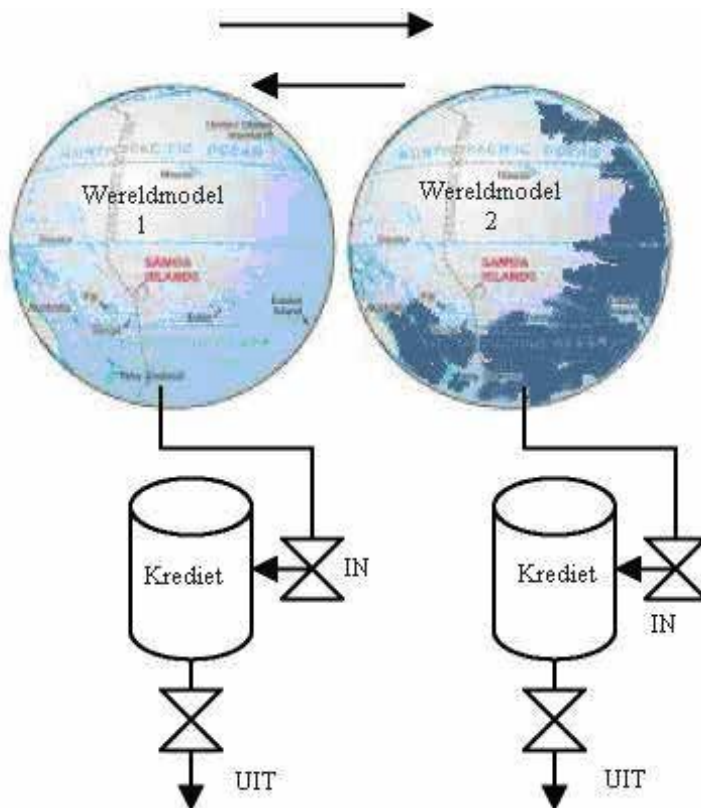
## Oefening 6

Met deze oefening wordt je meer bewust van die kleine dingen in je leven:

1. Maak een lijst voor jezelf waarin je zo veel mogelijk zaken zet waarover je tevreden kunt zijn.
2. Noteer, op dezelfde lijst, gedurende één week elke dag ten minste twee kleine dingen waarover je blij of dankbaar voor was of had kunnen zijn.
3. Lees deze lijst gedurende één week elke ochtend en elke avond, bij voorkeur voor het slapen gaan, door.

## Oefening 7.

Hiermee leer je te werken met het Relatiemodel:

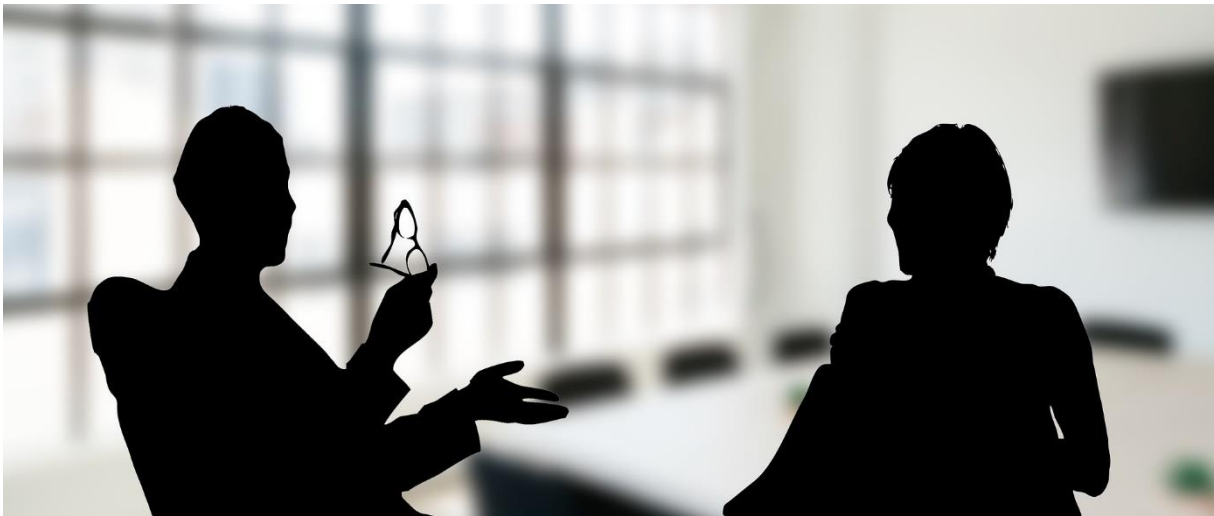


1. Benoem zo veel mogelijk de positieve en negatieve krachten in jouw relatie.
2. Indien deze niet in balans zijn, bedenk dan hoe je de positieve krachten kan versterken.
3. Indien je kredietvat onvoldoende gevuld is bedenk dan hoe je het kredietvat kan aanvullen.

### **Eindoefening 8.**

Let gedurende twee weken op jouw onbewust woord en taalgebruik dat, in een bepaalde context, bij de ander soms een negatieve emotie, verwarring of onduidelijkheid kan veroorzaken.

Gedurende de eerste week hoef je alleen alert te zijn op jouw onbewust woord en taalgebruik. In de tweede week dien je echter jouw onbewust woord en taalgebruik zo veel mogelijk te vermijden.





noemen. Voorbeelden van zulke cirkels zijn: familiekring, vriendenkring, kennissenkring, werkkring, of de buurt waarin je woont of de vereniging waarvan je lid bent, etc. Binnen deze cirkels vinden de meeste interacties met anderen plaatst. Wanneer je je in zo'n cirkel manifesteert dan is het goed als je de theorie van het relatiemodel voor ogen houdt en realiseer je dus dat je mensen van je afstoot indien je ze geen respect geeft of respectloos behandelt. Indien je mensen voor je wilt winnen geef ze dan respect, toon begrip, geef ze aandacht en waardering, wees geduldig, laat de ander in zijn waarde en geef de ander voldoende ruimte om zich te manifesteren en geef de ander feedback in plaats van kritiek.

Wij voelen ons in onze invloedssfeer op ons gemak indien de waarden en normen van ons wereldbeeld voor een groot deel overeenkomen met de waarden en normen die gehanteerd worden binnen de invloedssfeer. Op het moment dat jouw normen en waarden overschreden worden, zul jij je niet prettig voelen in zo'n cirkel. Als dit regelmatig gebeurt dan heb je feitelijk twee opties: of je probeert de waarden en normen binnen die cirkel te veranderen of je kiest ervoor om geen deelgenoot meer te zijn van die cirkel. Beide opties zijn niet eenvoudig, maar als je niks doet dan loop je regelmatig de kans dat je je gekwetst of ongelukkig voelt. Je dient zelf actie te ondernemen als je die situatie wilt veranderen, niks doen en hopen dat het vanzelf veranderd is geen optie. Er zijn mensen die zien nog een derde optie in zo'n situatie: hun waarden en normen aanpassen aan die van de cirkel. Op het moment dat de waarden en normen in de cirkel op een hoger plan liggen als die van jou dan is dit een optie die je kunt overwegen. De praktijk is meestal dat de normen en waarden in zo'n cirkel op een lager niveau liggen. Als dit het geval is dan is dit uiteraard een optie die je maar beter niet kunt overwegen.

De waarden en normen binnen zo'n cirkel zijn over het algemeen het gemiddelde van de waarden en normen die de mensen binnen de cirkel hebben. Dominante mensen kunnen hier echter een sterke invloed op uitoefenen, zodanig dat hun waarden en normen voor een deel overgenomen worden door de mensen binnen die cirkel. Het is verstandig als je je niet te gemakkelijk laat beïnvloeden binnen zo'n cirkel en trouw blijft aan jouw waarden en normen.

Jij bent de manager en de leider van jouw leven wat impliceert dat je twee belangrijke rollen in je leven dient te vervullen: die van de manager en de leider. De leider geeft richting en bepaalt wat er gedaan dient te worden en de manager geeft hieraan een verdere invulling en bepaalt hoe het gedaan dient te worden. Dus voordat je ergens aan begint zul je eerst de rol van de leider aan dienen te nemen. Stel vast wat jij belangrijk vindt en wat jij wilt bereiken. Formuleer dan jouw doelstelling of jouw persoonlijk missie statement. Geef daarna het stokje door aan de manager. De manager is goed in het opstellen van een actieplan (als afgeleide van de doelstelling) en kan hier het beste invulling aan geven.

Balans is een kernwoord dat je kunt loslaten op diverse aspecten in jouw leven: balans in werk en ontspanning, balans in relaties, balans in jouw eetpatroon, balans in jouw drinkgewoontes, balans in jouw uitgavenpatroon, etc. Op het moment dat bepaalde zaken uit balans raken is dit een signaal dat je dient bij te sturen. Een klassieker hierbij is dat, nagenoeg overal waar "te" voor staat niet goed is omdat je dan als het ware in onbalans komt. Op het moment dat je bepaalde gewoontes wilt veranderen, bijvoorbeeld je wilt

afvallen of stoppen met roken, dan dien je alert en voorbereid te zijn dat de balans in het begin uit evenwicht is. Voor het gemis aan bijvoorbeeld minder eten (snoepen of snacken) of het gemis aan het roken zul je dan ook een alternatief dienen te vinden, zodanig dat de balans weer in evenwicht komt. Welk alternatief dat is, zal eenieder voor zichzelf uit dienen te vinden. In het voorbeeld van afvallen of stoppen met roken, zou dit bijvoorbeeld een combinatie van intensieve sport en het gebruik van kauwgom kunnen zijn. Het weer in balans komen, is een veranderingsproces dat vooral een geestelijk veranderingsproces is, het lichaam past zich meestal sneller aan dan de geest. Het is dan ook zaak dat je 100% gemotiveerd bent om te veranderen en dat je jezelf gedurende het veranderingsproces continue motiveert. Wanneer de veranderingen weer gewoontes (automatismen) zijn geworden, zul je weer volledig in balans zijn en de oude gewoontes niet meer missen.

Als je jezelf afvraagt: waarom moet ik veranderen? Dan is het antwoord natuurlijk: je moet niks want het is jouw wereld! Wellicht is het beter om jezelf een andere vraag te stellen: als ik verander, word ik dan gelukkiger en wordt mijn omgeving dan gelukkiger? Indien het antwoord "ja" is, heb je genoeg redenen om te veranderen! Een van de belangrijkste doelstellingen in ons leven is namelijk om gelukkig te zijn of te worden. Deze doelstelling is feitelijk bij ieder van ons voorgeprogrammeerd, er wordt geen enkele gezonde baby geboren met een voorgeprogrammeerde doelstelling om ongelukkig te worden. Gelukkig worden (of zijn) is helaas niet altijd een automatisme waar we niks voor hoeven te doen. Wij dienen actie te ondernemen. In ieder geval dienen we continue te leren van de situaties die we in ons leven tegenkomen. Het grootste leerproces ligt bij het ontdekken en begrijpen van jouw wereld of jouw beeld van de wereld. Wanneer jij je eigen wereld kent wordt het gemakkelijker om iemands anders wereldbeeld te leren kennen.

Veranderen is een leerproces dat je ook zou kunnen omschrijven als het programmeren of herprogrammeren van onze hersenen. Bij een bepaalde gewenste actie, bijvoorbeeld het rijden van een auto, zal onze hersenen automatisch het "programma autorijden" opstarten en doorlopen. We weten nagenoeg automatisch en zonder veel moeite wat we dienen te doen. Dit was heel anders toen we voor het eerst in een auto stapten want toen hadden we nog geen "programma autorijden". Dit programmeren is iets dat we in veel gevallen onbewust doen. Mensen hebben namelijk de aangeboren kernkwaliteit dat zij instaat zijn om veel zaken zonder al te veel moeite onbewust te leren. Zo zal een baby onbewust en spelenderwijs zichzelf bijvoorbeeld leren lopen en praten. Wanneer deze vaardigheden eenmaal geleerd zijn, zal het toepassen ervan nagenoeg automatisch verlopen zonder dat we hierover dienen na te denken. Herprogrammeren verschilt niet veel van programmeren. Feitelijk overschrijf je je oude programma met een nieuw programma. Hou rekening mee dat een leerproces stapje voor stapje gaat. Als je begint met hardlopen dan start je niet gelijk met een marathon maar je begint bijvoorbeeld eerst met 1 minuut hardlopen achter elkaar en bij elke training voer je die tijd langzaam op. Als je consequent en serieus blijft trainen zul je uiteindelijk instaat zijn om een marathon te lopen.

Om een leerproces te doorlopen is motivatie en zelfdiscipline nodig. Wil je het beste uit jezelf halen, dan zul je tevens dienen te leren om tegenslagen te incasseren en vasthoudend te zijn ten aanzien van jouw doelstellingen. Bedenk dat het leren van de theorie alleen niet

volstaat, je zult hetgeen waarin je jezelf wilt ontwikkelen in de praktijk ook daadwerkelijk dienen toe te passen om het echt onder de knie te krijgen. Een goede manier om iets te leren is om de vaardigheid bij iemand anders af te kijken. In NLP gebruiken ze hiervoor het woord modelleren. Deze methode hebben wij als kind vaak onbewust gebruikt. Zo hebben we geleerd om te praten door het napraten van onze ouders of opvoeders. Wanneer je jezelf bijvoorbeeld beter wilt leren bekwamen in het goed organiseren van bepaalde zaken, dan is het zaak dat je kijkt binnen je kennissenkring wie hier sterk in is. Zorg eerst dat je een goed beeld hebt van de verschillen tussen jou en die persoon. Stel vast welke zaken je wel of niet beheerst. Voor de zaken die je niet beheerst observeer je nauwkeurig de ander en vraag hoe de ander het een en ander precies doet. Start daarna met het een en ander in de praktijk toe te passen door zoveel mogelijk de ander feitelijk te imiteren. Oefen dit regelmatig en maak er uiteindelijk je eigen stijl van.

Het is goed om te weten dat je bij het leerproces een aantal hindernissen tegen kan komen die het leerproces kunnen verstoren of blokkeren. Hieronder worden de belangrijkste kort benoemd:

- Een passieve houding; het is zaak dat je wel wilt leren en dat je jezelf een doel stelt. Niks doen is dus geen optie, alleen de zon gaat voor niets op.
- Een slecht zelfbeeld of weinig zelfvertrouwen; als je denkt dat je iets niet kunt dan is de kans van slagen bij voorbaat al zeer gering.
- Stress; door stress ben je hoofdzakelijk gefocust op je problemen in plaats van het oplossen ervan. Het is zaak dat je je stress reduceert en er beter mee leert om te gaan.
- Teveel gespannen; leren gaat het beste als je ontspannen bent. Zorg dat leren leuk is en blijft. We leren het beste spelenderwijs.
- Inflexibel zijn; daar leren een soort veranderingsproces is, dien je open te staan voor nieuwe mogelijkheden. Dit vergt een flexibele instelling en een wil om te experimenteren.

Het leven is leren en daarom is het verstandig om de houding en de strategieën van een succesvolle levensstudent over te nemen (modelleren). Een succesvolle levensstudent:

- Is en blijft nieuwsgierig.
- Is flexibel in zijn aanpak, als iets niet werkt probeert hij of zij iets anders.
- Durft anders te zijn en is eerlijk t.o.v. zichzelf en anderen.
- Is gericht op doelstellingen.
- Ziet het leven als een uitdaging en wil experimenteren.
- Durft beslissingen te nemen en hij of zij weet dat nagenoeg alle beslissingen genomen worden op basis van onvoldoende informatie.



*Het weten is een weten van mogelijkheden en niet van zekerheden. Het leven zal altijd risico's met zich meebrengen. Het is de kunst om te denken en te handelen op basis van ingeschatte risico's en niet in passiviteit te vervallen door te wachten op die duidelijkheid die er nooit zal komen.*

## Literatuurlijst

- Je moet niks, Jurgen Dammeijer 2003
- Het is jouw wereld, Jurgen Dammeijer 2006
- NLP Practitioner map Educare 2000-1
- NLP Master-Practitioner map Educare 2001
- Essenties van NLP: Lucas Derks & Jaap Hollander
- Succes voor het oprapen: Anthony Robbins
- Succes door groot denken: David J. Schwartz
- Niet morgen maar nu: Dr. Wayne Dyer
- Naar het hart van de communicatie: Eric Schneider
- De Geluksformule: Stefan Klein
- 7 habits of highly effective people: Stephen Covey
- 5 steps of positive thinking: Anthony Robbins
- Emotionele intelligentie & emotionele intelligentie in praktijk: Daniel Coleman

In dit boek maakt de schrijver duidelijk dat een ieder een eigen beeld van de wereld heeft. Op het moment dat wij geboren worden ontwikkelen wij een beeld van de wereld en omgeving waarin wij leven. Dit beeld wordt na verloop van tijd jouw model van de wereld. De schrijver werkt dit uitgangspunt op een praktische en overtuigende manier uit. Daarnaast worden er oplossingen uitgewerkt hoe je instaat bent om je eigen wereld te verbeteren en hoe je effectiever met anderen om kan gaan.

Dit boek kun je gebruiken als werkboek voor zelfontwikkeling of als leesboek. Kies zelf maar....want zoals de schrijver zelf al aangeeft:

**Je moet niks want het is jouw wereld!**

