

Vijf irrationele gedachtenpatronen die u dagelijks in de weg zitten, en hoe u ze kan veranderen!

Inleiding

Wat stuurt uw gedrag? Waardoor doet u dingen wel of niet? Vaak lijkt het of wij gedreven worden door een automatisme, een standaard patroon, en heel vaak weten we het domweg niet. Of we zeggen dat we gedreven worden door omstandigheden en door het gedrag van anderen: "Omdat hij dat tegen mij zei, werd ik boos". Daarmee leggen we verantwoordelijkheid bij anderen of bij de situatie neer.



We zoeken allemaal naar invloed op onszelf en op anderen of de situatie. Dan is het zinnig eerst te weten waar je eigen gedrag vandaan komt, waarmee je grip krijgt op jezelf en je effectiever kan reageren op anderen.

Ons gedrag wordt bepaald door de gedachten die we hebben over onszelf, de anderen of de situatie. Onze manier van denken bepaalt hoe we ons voelen en ons gedragen: we veroorzaken zelf ons geluk, maar ook ons ongeluk en onze stress. Dus het gaat er niet zozeer om wat ons overkomt, maar hoe we erop reageren.

Het zijn vooral de eisende, irrationele gedachtenpatronen die ons ongelukkig doen voelen en stress veroorzaken. U daarvan bewust worden helpt u heel erg bij effectiever en gelukkiger in het leven staan.

In het tweede deel van dit stuk dagen we deze gedachten uit en herformuleren we nieuwe,

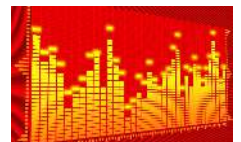
realistische en helpende gedachten. Deze gedachten kunt u automatiseren als tegenwicht tegen de irrationele belemmerende gedachten.

Hieronder staan 5 gedachtenpatronen beschreven.

Ons gedrag bestaat uit een mix van deze 5 patronen.

Lees ze eerst eens door. Word u bewust van uw manier van denken.

In het tweede deel dagen we uw irrationele gedachten uit en herformuleren we ze tot helpende en steunende gedachten.



De perfectionist

De perfectionist stelt hoge eisen aan zichzelf en *moet* prestaties leveren. Niet één keer of op een bepaald gebied, nee, altijd, overal en op elk gebied. Je voelt wel aan dat de eisen die de perfectionist aan zichzelf stelt erg hoog zijn. Falen is dan ook geen optie.



En daar ligt het probleem: de perfectionist ontleent zijn eigenwaarde aan zijn prestaties. “Als ik het goed doe, mag ik er zijn en deug ik”. Zijn zijn/haar prestaties niet goed, dan slaat dat (onbewust) terug op de kern van mijn persoon, “...dan voel ik mezelf minderwaardig en mag ik er niet zijn.”

Bijkomend probleem is dat de perfectionist generaliserend denkt: als er één ding fout gaat, deugt hij direct in zijn totaliteit niet. Hij kan niet denken op dat moment: “Ik heb dit niet goed gedaan, andere dingen kan ik wel, dus ik keur mezelf als mens niet af, jammer dat ik dat niet kan of niet goed heb gedaan.” Nee, de perfectionist gooit de hele goede appel weg, omdat er een klein plekje op zit.

Herkenning: weinig – enigszins – redelijk – veel

Voorbeelden en gedachten die ik bij mijzelf herken:

De liefdesjunk

Iedereen wil het goed doen, niet onlogisch. En graag in goede aarde vallen bij de ander, ook niet onlogisch.

De vraag is: wie bepaalt wat goed is?

De liefdesjunk legt het antwoord op de vraag (te) snel neer bij de ander; hij richt zich dus erg op de andere persoon, c.q. personen. En daar schuilt het probleem: de liefdesjunk probeert het niet alleen voor één persoon goed te doen, nee, tegelijkertijd ook voor alle anderen.

En dan beginnen de problemen: de liefdesjunk moet zich in allerlei bochten wringen om het altijd voor iedereen goed te doen. Wellicht enigszins overdreven, maar toch...

De liefdesjunk kan zich zo sterk afhankelijk stellen van de mening van de ander, dat hij denkt dat die mening de waarheid is. Met andere woorden, door de waardering van anderen versterkt hij zich in zijn eigenwaarde. Zolang je het met elkaar eens bent, is er niets aan de hand, maar wat als die andere persoon er een heel andere mening op na houdt? Of kritiek op je heeft? Of je afwijst? Dan ontstaan de problemen voor de liefdesjunk, en daarmee spanning en stress. En waar blijft zijn of haar eigen mening?

Bij de liefdesjunk kan deze gedachte er insluipen: als ik van mening verschil van de ander, veroordeel ik impliciet de ander. Het sterkt de liefdesjunk als hij of zij zich bewust(er) wordt van zijn eigen mening en opvattingen, zonder dat hij denkt dat hij de ander daarmee afkeurt.



Herkenning: weinig – enigszins – redelijk – veel

Voorbeelden en gedachten die ik bij mijzelf herken:

De moralist

Bij de perfectionist en de liefdesjunk wordt spanning en stress vooral veroorzaakt door in de persoon gelegen factoren. Bij de moralist daarentegen wordt spanning en stress veroorzaakt door de anderen, het systeem, de maatschappij, de organisatie, de wereld. De moralist heeft een duidelijke mening of oordeel over anderen, en dat is vaak niet positief: “Het klopt niet wat zij doen.” “Het is het niet rechtvaardig.” “Zij moeten hun afspraken nakomen”. “Ik ga er voor zorgen dat het beter wordt, daar ga ik me voor inspannen!!!”

Dus maakt de moralist opmerkingen als managers en/of collega's het niet goed doen, zet hij zich in voor vrijwilligerswerk en moet iedereen net zo betrokken zijn als hij is!

U voelt wel aan dat frustratie, verbitterdheid en teleurstelling op de loer liggen. Met deze manier van denken ben je snel teleurgesteld en gefrustreerd, met alle stress en verdriet van dien.

Hoe dient deze manier van denken de moralist? Door een oordeel over anderen te hebben, voelt de moralist zich beter en superieur aan de ander: Ik ben OK, jij bent niet OK en ik heb daar gerechtvaardigde gedachten over.
Zo komt de moralist aan zijn eigenwaarde.

Ik ben OK, jij bent OK

		Jij bent OK			
Ik ben OK	Win-Win Oplossen Gelijkwaardig <i>Gezond</i>	Toegeven Minderwaardig Hulpeloos <i>Depressief</i>	Ik ben niet-OK		
	Beschuldigend Vijandig <i>Hooghartig</i>	Hopeloos Waardeloos <i>Zinloos en wanhopig</i>			
		Jij bent niet-OK			

NIML | Nederlands Instituut voor
Management en Leiderschap

Herkenning: weinig – enigszins – redelijk – veel

Voorbeelden en gedachten die ik bij mijzelf herken:

Het verwende nest (Lage Frustratie Tolerantie)

“Als alles nou eens in één keer goed gaat, iedereen direct begrijpt wat ik bedoel en alles in één keer lukt, dan zou ik niet zoveel stress en spanning hebben.”



Het verwende nest vindt dat hem of haar alles in één keer goed moet afgaan en dat hij geen tegenslagen of nare/moeilijke dingen in zijn leven mag hebben. Gebeurt dat wel, dan is dat reden tot klagen, negatieve gedachten en stress. Gedachten die daarbij horen zijn bijvoorbeeld: “Ik mag niet geblokkeerd worden in wat ik wil.” En: “Het moet mij makkelijk afgaan.”

Dus het werkstuk, het rapport, het huishoudelijke klusje, zijn relatie, de carrière, alles moet in de fantasie van het verwende nest eenvoudig op hem afkomen, dat is zijn geboorterecht.

Herkenning: weinig – enigszins – redelijk – veel

Voorbeelden en gedachten die ik bij mijzelf herken:

De rampenfantast



De rampenfantast heeft niet veel fantasie nodig om beren, rampen en problemen op de weg te zien. Was het maar een fantasie, dan viel er nog mee te leven, maar die fantasie is voor de rampenfantast behoorlijk realistisch en waar.

Het overdrijven van de mogelijke problemen en het als waar aannemen van eigen (rampen)gedachten en fantasieën veroorzaken de meeste stress.

Dus begint de rampenfantast maar liever nergens aan, heeft hij veel kritiek, wijst hij op die zaken die niet kunnen in zijn ogen en die gedoemd zijn te mislukken.

Herkenning: weinig – enigszins – redelijk – veel

Voorbeelden en gedachten die ik bij mijzelf herken:



Uitdagen van de irrationele gedachten en het vinden van helpende, steunende en realistische gedachten

We geloven alles wat we denken en nemen onze interpretaties en onze oordelen voor waar aan.

Het uitdagen van die gedachten levert veel ruimte, energie en perspectief op. We hoeven niet meer negatief en in of-of termen te denken, maar kunnen een positieve(re) blik op de situatie krijgen, meer ruimte in ons denken. En-En!

Op de vorige bladzijden heeft u uw denkpatronen in kaart gebracht. Kies de belangrijkste belemmerende gedachte uit.

Geloof niet alles wat je denkt.

- Eckhart Tolle

**OM
DENKEN**

Laten we nu die belemmerende en irrationele gedachten uitdagen en herformuleren op een realistische manier.

Voor de duidelijkheid formuleert u deze belemmerende gedachten scherp en zwart-wit, concreet en in de 'Ik'-vorm met de (nare) consequenties als u niet aan de eisen kunt voldoen.

Zoals in onderstaand voorbeeld: "Ik moet altijd een antwoord op de vraag van leerlingen hebben, anders ben ik een *looser*."

Het formuleren van een helpende gedachte gaat als volgt:

- 1- Onderzoek wat de positieve intentie is achter jouw eisende gedachte.
In het voorbeeld: Ik wil het voor de leerlingen graag goed doen. Dit is een van mijn kernwaarden.
Is dat wenselijk, steunend en realistisch? Zeker.
- 2- Haal de algemene eisen uit.
Woorden als 'moeten', 'altijd', 'iedereen' leggen een zware eis op.
Herformuleer ze specifiek.
'Moeten' wordt 'graag willen'
'Iedereen' wordt 'deze groep, deze persoon, deze collega'
'Altijd' wordt 'in deze situatie' of 'in dit geval'
In het voorbeeld: 'Ik wil in dit geval graag een antwoord hebben,...'
- 3- Herformuleer je harde oordeel, naar een mild oordeel wat jou energie geeft
In het voorbeeld: 'Jammer dat ik het antwoord nu niet weet, maar dat maakt mij geen looser, ik blijf nog steeds een goede docent.'
- 4- Formuleer er een oplossing bij en geef jezelf en anderen een perspectief.
Zo bied je jezelf een perspectief en een oplossing. Je bent geen looser of slachtoffer, maar neemt zelf de teugels in handen.
Bijvoorbeeld: 'Ik kijk het vanavond na en geef morgen antwoord.'
- 5- Schrijf deze nieuwe gedachten op en repeteer ze regelmatig.

Maak van deze helpende en steunende gedachten een nieuw gedachtenpatroon.
 Bijvoorbeeld: 'Als ik een antwoord niet weet, betekent dat niet dat ik faal. Ik kan het ook later geven, dan kunnen de leerlingen het alsnog leren.'

Herschrijf hieronder in deze 5 stappen jouw belemmerende en irrationele gedachten.
 Voor de Perfectionisten onder ons: Het hoeft niet in een keer goed, het is een proces van bewust worden, oefenen en uitproberen.

	Irrationele gedachte(n)
Wat is je belemmerende overtuiging?	
	Helpende, rationele gedachte(n)
1. Wat is de positieve intentie achter jouw eisende gedachte?	
2. Haal de algemene eisen eruit.	
3. Herformuleer je harde oordeel (.'...dan ben ik een looser'), naar een mild oordeel.	
4. Formuleer er een oplossing bij, zodat je jezelf een perspectief biedt.	
5. Schrijf deze nieuwe gedachten op en repeteer ze regelmatig. Maak van die helpende en steunende gedachten een nieuw gedachtenpatroon!	



Helpende vragen bij negatieve gedachten

Vragen naar het bewijs

- Is het echt waar wat ik denk? Hoe weet ik dat mijn gedachte waar is, welke echte bewijzen heb ik?
- Is deze gedachte logisch of ligt het meer voor de hand iets anders te bedenken? Zijn er alternatieve verklaringen voor wat ik denk te zien / te horen?
- Waarom is deze gedachte niet waar, wat kan ik er tegenin brengen?
- Stel nou dat ik me beter zou voelen, zou ik dan precies hetzelfde denken over deze situatie?
- Is het een redelijke gedachte of is het meer een angstgedachte of een spookgedachte die mij de stuipen op het lijf probeert te jagen?
- Wat bedoel ik precies met deze gedachte?
- Zijn er ervaringen of gebeurtenissen waaruit blijkt dat deze gedachte niet waar kan zijn?
- Zou ik hetzelfde denken over mijn vriend, als hem hetzelfde overkwam? Waarom niet?
- Zie ik 'zogenaamde' kleine onbeduidende feiten over het hoofd die mijn negatieve gedachten kunnen ontkrachten?
- Welke gedachte is zowel redelijk, realistisch als positief?

Vragen naar het effect en de gevolgen

- Wat is het nut van deze gedachte, wat voor zin heeft het zo te blijven denken?
- Hoe zal ik me voelen als ik dit blijf geloven?
- Stel dat het waar is, wat zegt dat dan over mij?
- Als het waar is, wat kan er dan gebeuren? Hoe groot is de kans dat er echt gebeurt waar ik bang voor ben?
- Wat kan ik doen als er gebeurt waar ik bang voor ben?
- Als er gebeurt waar ik bang voor ben, kan ik dan nog gelukkig zijn?
- Stel dat het waar is? Kan ik het dan aan? Kan ik er mee leren leven? Is het vreselijk?
- Waarom moet alles gaan zoals ik wil?
- Helpt deze gedachte mij verder? Welke gedachte helpt mij wel verder?





Nederlands Instituut voor
Management en Leiderschap