

Welke overtuigingen heb jij, die je beperken in je ontwikkeling en groei?

Wat zijn overtuigingen?

Overtuigingen zijn gedachten die een sterke invloed hebben op je gevoel en je gedrag. Gedachten motiveren je om iets wel, of juist niet te doen.

Overtuigingen zijn jouw bril om de wereld mee te bekijken. Je kunt je niet voorstellen dat andere mensen andere overtuigingen hebben. Een overtuiging is als een stemmetje in je hoofd dat tegen je praat.

Er zijn versterkende overtuigingen en beperkende overtuigingen. Een versterkende overtuiging helpt jou om je doelen te bereiken. Het helpt jou om jezelf te ontwikkelen en te groeien in je nieuwe rol. Deze overtuigingen helpen jou om in beweging te komen, kansen te zien, dingen uit te proberen en jezelf meer ruimte te geven. Met deze overtuigingen geef je die stem binnen in jou, die wel mogelijkheden ziet, de kans zich uit te spreken.

Een beperkende overtuiging houdt je van je doel af. Beperkende overtuigingen hebben vaak te maken met de angst om te falen. Ze gaan over het groot maken van problemen, nog voordat er iets gebeurt. Ze gaan over roepen dat iets onmogelijk is, terwijl je het niet eens hebt geprobeerd. Ze gaan over hoe dingen 'horen' te gaan. Het is dat stemmetje binnen in jou dat kritiek heeft op je functioneren en je waarschuwt om vooral iets niét te doen. Het is het stemmetje dat verstarring, paniek, of negativiteit doet ontstaan en toenemen.

Overtuigingen zijn gedachten, het zijn aannames. Het is niet de waarheid. Dé waarheid bestaat niet. De werksituatie op een bepaald moment, het hier en nu, dat is waar het om draait. Die werksituaties kúnnen soms lastig zijn.

De vraag is: hoe ga je om met lastige situaties op je werk en vooral: wat zeg je op dat moment tegen jezelf?

Wat zijn jouw beperkende, irreële gedachten op dat moment? Het is belangrijk om ze te leren kennen. Door welke gedachten laat jij je vooral beperken op het werk? Wat is het meest kenmerkend voor jou en wat betekent dit voor jouw doen en laten in specifieke situaties?

Als je beseft dat het irreële gedachten zijn, dat je overtuiging niet dé waarheid is, dan kun je deze gedachten veranderen. De situatie kun je niet altijd veranderen, je gedachten gelukkig wel. Je kunt leren de baas te worden over je gedachten. Als je in staat bent jouw beperkende gedachte te herkennen en deze te veranderen in een versterkende gedachte, help je jezelf enorm in je leerproces.

Waarom is het belangrijk je beperkende overtuigingen - je irreële gedachten - te leren kennen?

Omdat deze gedachten je kunnen belemmeren in je persoonlijke ontwikkeling, in de communicatie en in de samenwerking.

Veel voorkomende irreële gedachten zijn:

- Ik mag geen fouten maken (want een leidinggevende hoort de dingen goed te doen).
- Ik moet het iedereen naar de zin proberen te maken (dus heb ik altijd klaar te staan voor iedereen).
- Collega-leidinggevendenden kunnen het veel beter dan ik (ik word nooit zo goed als zij).
- Hulp vragen betekent dat ik het zelf niet kan (ik moet alles zelf kunnen, anders ben ik niet geschikt voor de functie).

Irreële gedachten zijn overdreven en uitvergroot. Ze hebben een dwingend karakter. Je zegt dingen tegen jezelf als 'dit zou niet mogen' of 'dit zou moeten'. Je gebruikt woorden als 'altijd' of 'nooit'.

Er zijn bepaalde gedachten waar mensen vooral last van kunnen hebben. Deze gedachten laten zich, sterk uitvergroot, vertalen in een vijftal basistypes persoonlijkheden die het meest kenmerkend zijn:

- De fanatieke perfectionist
- De rampdenker
- De snel gefrustreerde
- De liefdesjunk
- De veeleisende

Ik zal de vijf basistypes hieronder toelichten:

Fanatieke perfectionisten

'Ik moet perfect zijn, ik mag geen fouten maken.'

Als je dit zinnetje leest en je laat de inhoud even op je inwerken, dan voel je wel dat het niet klopt. Als je perfectionistisch bent, is een fout maken een teken van zwakte. Je ziet overal gevaar denkt en vaak dat er iets fout kan gaan. Je wordt angstig en krampachtig in het werk en dat heeft juist een negatief effect op je prestaties.

Je kunt gedachten hebben als:

- Ik moet perfecte memo's schrijven die iedereen direct begrijpt, anders doe ik het absoluut niet goed.
- Het werkoverleg moet goed gaan, ik moet op alle vragen zijn voorbereid, anders ga ik af.

Wat is er belemmerend in deze manier van denken? Dat is de overdrijving. Alsof je door een fout te maken ineens zou veranderen van een waardevol in een waardeloos persoon!

Jouw perfectionisme zorgt ervoor dat je risico's vermijdt en de veilige weg kiest. Of dat je teveel tijd en energie besteedt aan controleren en narekenen om de kans op vergissingen zo klein mogelijk te maken.

Een versterkende gedachte is:

'Fouten maken is normaal, dat doet iedereen. Ik doe mijn best ze niet te maken en als het wel gebeurt leer ik ervan.'

Rampdenkers

'Ik moet altijd bedacht zijn op alles wat er mis kan gaan, anders komt het niet goed.'

Een rampdenker ziet vooral de gevaren. Gevaren die je zelf bedenkt, doordat je de gevolgen van een activiteit overdrijft.

Gedachten die door je hoofd kunnen gaan, zijn:

- Dat project tijdig afronden lukt me nooit, dit is verschrikkelijk, als je de toenemende stapel werk op je bureau ziet nu je leidinggevende bent en iedereen van alles van je wil.
- Ik kan het wel vergeten dat ik dit nieuwe project mag doen, als jouw eigen leidinggevende een puntje van kritiek heeft op jouw functioneren.

Je hebt de neiging van een mug een olifant te maken. De feitelijke situatie van dat moment verandert je in je hoofd naar gevaren in de toekomst. Dit kost onnodig veel energie en levert spanning op.

Een versterkende gedachte is:

'Door te kijken naar de feiten, help ik mijzelf om van die olifant weer een mug te maken.'

Snel gefrustreerden

'Het is oneerlijk, waarom moet mij dit nou overkomen.'

Als je snel gefrustreerd bent, ervaar je tegenslag vaak als oneerlijk en vind je het moeilijk tegenslag te verdragen. Je reageert emotioneel als iets tegenzit.

Voorbeelden van deze gedachten:

- Als ik teveel tegengas krijg, trek ik dat niet. Dat heb ik niet verdiend, want ik bedoel het goed.
- Kritiek daar kan ik écht niet tegen, alleen positieve woorden kunnen me helpen.

Je hebt het idee dat het leven makkelijk zou moeten zijn, dat tegenslagen er niet bij horen. Je overdrijft. Tegenslag is soms heel vervelend, maar wel te verdragen. Nieuwe dingen uitproberen die moeilijk zijn, leren je met tegenslag om te gaan. Alle nieuwe dingen zijn moeilijk in het begin. Door het vaker te doen wordt het steeds makkelijker.

Snel gefrustreerd zijn leidt tot spanning, gekreun en geklaag en tot snel opgeven als iets niet direct lukt. 'Zie je wel, veel te moeilijk,' zeg je dan tegen jezelf.

Wat je beter tegen jezelf kunt zeggen is:

'Tegenslag hoort bij het leven, dat is normaal. Ik leer ervan, zodat nieuwe situaties makkelijker worden.'

De liefdesjunk

'Mensen moeten mij aardig vinden, anders kan ik geen goede relaties onderhouden.'

Uit onderzoek blijkt dat maar een derde van de mensen om je heen je aardig vindt; weer een derde wordt niet warm of koud van je en nog een derde vind je zelfs niet aardig.

Het bijzondere is dat deze verdeling niet verandert als je het iedereen nog meer naar de zin zou gaan maken. Dan zullen er weer andere mensen zijn die jou niet meer aardig vinden. Dat schiet niet op.

Je hebt gedachten zoals:

- Als ze me niet aardig vinden, kan ik het nooit goed doen.
- Ik zeg maar niets meer, want dan krijgen we ruzie en vindt hij me niet meer aardig.

De gedachte dat het absoluut noodzakelijk is dat mensen je mogen, klopt niet. Natuurlijk is het prettig als mensen in je omgeving je mogen. Maar je kunt ook werken met mensen die jou niet mogen. Je hoeft niet met iedereen vrienden te zijn. Als je eerlijk bent zul jij een aantal mensen ook niet zo aardig vinden, terwijl je er wel mee kunt werken.

Een liefdesjunk is bang voor conflicten en durft zich niet uit te spreken. Een nieuw idee naar voren brengen bijvoorbeeld, brengt het risico mee dat anderen het idee niet goed vinden. Het kan ertoe leiden dat je gaat schipperen en je op de vlakte houdt.

Een versterkende gedachte is:

'Niet iedereen vindt mij aardig, dat is normaal, dat geldt voor iedereen. Ik ben vriendelijk én zakelijk en zorg op die manier voor een goede werkrelatie.'

De veeleisende

'Mensen moeten zich aan regels en afspraken houden, anders wordt het een chaos.'

Veeleisend zijn betekent dat je vindt dat andere mensen zich moeten gedragen naar jouw opvattingen en dat de wereld anders, beter en rechtvaardiger zou moeten zijn.

Je hebt gedachten als:

- Er loopt zoveel fout in deze organisatie, dat mag toch niet.
- Mensen móeten zich altijd houden aan afspraken.

Deze veeleisende gedachten gaan meestal over rechtvaardigheid en over normen: hoe anderen en organisaties hóren te zijn. Ze kunnen leiden tot sterke emoties en onnodige irritaties. Tot zwijgend mokken of iemand woedend de les lezen.

Je wil de realiteit niet accepteren zoals die is en eist dat deze anders wordt. Het moet anders, omdat ik dat zo vind. Je maakt jouw behoefte, jouw wens tot een eis.

Deze belemmerende gedachten veroorzaken stress en sterke emoties. Ze zorgen ervoor dat je teveel bezig bent met dingen waar je geen invloed op hebt.

Wat je beter kunt doen is accepteren dat mensen zich anders gedragen dan jij zou willen, omdat ze anders in elkaar zitten dan jij. Wees blij dat het zo is, anders zou het leven heel saai en voorspelbaar zijn. Als je last hebt van het gedrag van een ander kun je twee dingen doen. Je zegt er iets van of je accepteert het. Het is aan jou om hier telkens een keus in te maken.

Een helpende gedachte is:

'Mijn manier van denken en doen is niet dé manier. Anderen doen en denken anders, dat kan ook prima zijn. Door er rekening mee te houden blijf ik rustiger, blijf ik beter in contact en kan ik meer bereiken.'