## Aan de slag

1. In welk basistype(s) herken jij jezelf het meest, als je de beschrijvingen bij de types leest?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat zegt dat stemmetje in je hoofd als je iets lastig, spannend of moeilijk vindt?

|  |
| --- |
|  |

1. Welke types herken je bij je teamleden? Wat hoor jij ze vaak zeggen in het werkoverleg of bij een-op-een gesprekken als het bijvoorbeeld gaat om veranderingen in het werk?

|  |
| --- |
|  |

1. Denk eens terug aan een lastige of spannende situatie uit het verleden, waarbij je last had van dat stemmetje, van beperkende overtuigingen of irreële gedachten. Ga in gesprek met jezelf, om te begrijpen wat er gebeurt en te ontdekken welke reële gedachten helpend zijn in die situatie. Welke versterkende overtuiging helpt jou in toekomstige situaties?

Beantwoord onderstaande vragen, in deze volgorde.

1. Wat is de situatie?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat is je gevoel hierbij? Wat doe je op basis van dit gevoel?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat denk je hierbij? Wat zeg je tegen jezelf?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat zou je willen voelen? Wat zou je anders willen doen?

|  |
| --- |
|  |

***Let op:*** *wees realistisch. Situaties kunnen werkelijk moeilijk zijn of spanning oproepen, iemands gedrag kan echt irritant zijn. Een reële gedachte helpt je de intensiteit van je emoties en het negatieve effect op je gedrag te verminderen.*

1. Stel je beperkende gedachten ter discussie door vragen te stellen:

* Zijn jouw gedachten (feitelijk) waar?
* Helpen deze gedachten jou om het gewenste gevoel te krijgen?
* Wat betekenen deze gedachten eigenlijk? Zijn het logische gedachten?

|  |
| --- |
|  |

1. Welke rationele (verruimende) gedachte zou jou kunnen helpen?

|  |
| --- |
|  |

1. Stel jezelf de lastige situatie nu nog eens voor en gebruik deze nieuwe verruimende gedachte. Heeft dit het juiste effect op jouw gevoel?

|  |
| --- |
|  |

De vervelende gebeurtenis, de lastige, spannende situatie op het werk veroorzaakt niet de emoties die je hebt, het zijn je gedachten over de situatie. Gedachten die tot negatieve gevoelens leiden en ervoor zorgen dat je in paniek raakt, stress ervaart en je niet doet wat je zou kunnen doen.

Je hoeft gelukkig geen speelbal te zijn van je ideeën en gedachten. Je kunt ze veranderen als je er last van hebt.

Het enige nadeel is dat je anderen minder de schuld kunt geven. Je wordt zelf meer verantwoordelijk voor hoe jij je voelt.