

Innerlijke criticus

Denk terug aan een situatie waarin je onder druk stond of spanning ervoer. Wat zei je toen tegen jezelf? Of anders gezegd: wat zei je innerlijke criticus tegen je?

Opdracht 1

Pak je telefoon of een stopwatch. Stel de timer of stopwatch zo in dat deze aftelt van 60 sec naar 0.

Schrijf nu hieronder, ongecensureerd zoveel mogelijk dingen op die jouw innerlijke criticus tegen je zegt in stressvolle situaties. Denk niet te lang na, gewoon schrijven.

Opdracht 2: Innerlijke Criticus Herformuleren

Lees nu eens terug wat je zojuist hebt opgeschreven. We gaan nu dat negatieve commentaar herformuleren. Maar eerst drie tips voordat we beginnen.

Tip 1: Gebruik geen negatieve formuleringen.

Volgens sportpsycholoog Hatzigeorgiadis is het slimmer om te benadrukken wat je wél wilt, in plaats van wat je niet meer wilt. Zeg dus liever 'Houd je hoofd koel' in plaats van 'Je hoeft niet van streek te raken'.

Tip 2: Spreek jezelf met je voornaam aan.

Zoals blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Ethan Kross maakt dat minder emotioneel en kun je daardoor beter presteren. Liever dus 'Tobias, je kunt het' in plaats van 'Ik kan het'.

Tip 3: Bedenk wat je tegen een goede vriend zou zeggen.

Voelt het onnatuurlijk om jezelf bemoedigend toe te spreken? Doen alsof je het tegen een vriend hebt werkt ook, weet psychologe Kristin Neff. Heb je spijt van die leeggegeten zak koekjes, zeg dan niet: 'Je bent een vreetzak', maar: 'Ik weet dat je die koekjes hebt gegeten omdat je je rot voelt en je dacht dat het je zou troosten. Maar nu voel je je slechter; misschien helpt een wandeling om je beter te voelen?'

Denk nu opnieuw terug aan de situatie die je bij opdracht 1 beschreef. Hoe zou je nu de dingen die je innerlijke criticus tegen je zegt, formuleren? Denk hierbij aan bovenstaande tips!

Opdracht 3: Hoe breng je een gewoontepatroon in kaart ?

De jouw vertrouwde gewoontepatronen kun je in verschillende onderdelen uitsplitsen. Onderstaande oefening helpt daarbij.

Neem een recente situatie waarin het patroon speelde. Iets wat nog vers in je geheugen ligt en waarvan je de emoties nu nog kunt merken als je erbij stilstaat. Ga ervoor zitten, doe je ogen dicht en haal je de situatie voor de geest. Met behulp van de instructies hieronder noteer je je bevindingen op een vel papier. Doe dat enkele keren over een wat langere periode volgend op situaties waarin je patroon de kop op stak. Wees er alert op wanneer het reactiepatroon zich voordoet en maak eventueel zo snel mogelijk aantekeningen. Die je kun je later weer gebruiken.

Beschrijf in elk van de vier rubrieken je ervaringen.

1. Aanleiding

Beschrijf in een paar woorden het concrete moment waarop het patroon startte. Ook een spontaan opkomende gedachte kan een reactie in gang zetten.

2. Negatieve automatische gedachten

Beschrijf nu de gedachten die je had in die situatie, op dat moment. Vaak ben je je niet zo bewust van de automatische gedachten die door je hoofd gaan en dan heb je enige reflectie nodig. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen.

- Welke gedachten gingen er door mij heen in die situatie, op dat moment?
- Welke typische gedachte gaat er doorgaans door mijn hoofd in dit soort omstandigheden ?
- Waar ben ik bang voor dat er zou kunnen gebeuren? Stel dat dit echt gebeurt, waar zou dat volgens mij toe leiden? Wat zou daar dan weer op volgen ?
- Wat betekent dit voor mij? Wat zegt het over mij als persoon? Hoe noem ik mezelf in deze situatie?
- Welke herinneringen roept dit bij mij op? Waar doet deze situatie mij aan denken?

3. Gevoel + lichamelijke gewaarwordingen

Beschrijf hieronder jouw gevoelens bij je gewoontepatroon. Dit kan één gevoel zijn, maar ook meerdere gevoelens. Probeer ze te herleiden tot de basisgevoelens: bang, boos en bedroefd of varianten hiervan zoals spanning, irritatie en verdriet. Schuld, schaamte, jaloezie of teleurstelling zijn meestal uit te splitsen in meerdere basisgevoelens.

Beschrijf nu de lichamelijke reacties bij het gevoel. Meestal merk je die in het gebied van het gezicht tot en met de buik. Bij meerdere gevoelens kun je ze opsplitsen per gevoel. Bekende lichamelijke reacties zijn: gespannen spieren, tranen in of achter de ogen, beklemming in de keel, druk op de borst, ademnood, hoge en snelle ademhaling, bonzen van je hart, warm worden en zweten, trillen, spanning rond je maag.

4. Tegenmaatregelen

Wat *denk* je om het vervelende gevoel kwijt te raken en het probleem aan te pakken?

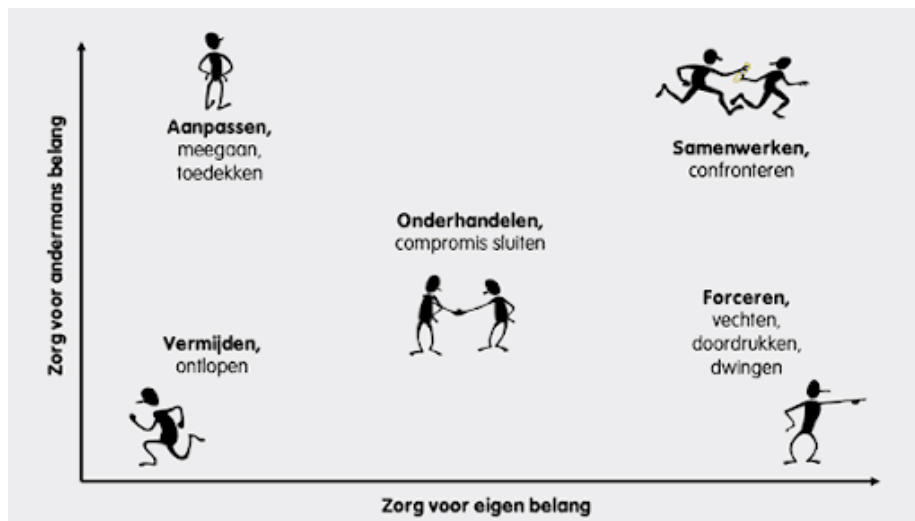
Denk hierbij aan:

- waarom-vragen en de antwoorden daarop
- analyseren, rampscenario's doorlopen en oplossingen bedenken,
- jezelf geruststellen, moed in spreken
- fantaseren
- herkauwen van wat er gebeurd is

Wat *doe* je om het vervelende gevoel kwijt te raken en het probleem aan te pakken?

Denk hierbij aan:

- afleiding zoeken, iets anders gaan doen
- de situatie verlaten of vermijden
- gedrag achterwege laten, je niet-uiten, er omheen praten
- je juist overdreven uiten
- passief worden, afwachten
- extra je best doen,
- weg-eten of -drinken
- geruststelling zoeken.



Opdracht 4: Wat laat het Thomas Kilman model zien?

Het Thomas Kilman model laat 5 manieren zien hoe je met conflicten (tegenstrijdige belangen) om kunt gaan. In bovenstaand figuur zie je de verschillende stijlen staan. Je kunt bijvoorbeeld je mening doordrukken, zorgen dat jouw wil wet is. Maar je kunt ook meegaan en jouw eigen behoeften volledig aan de kant zetten. Of iets daartussen in. Ieder heeft een eigen voorkeur van hoe hij/zij met conflicten omgaat. Belangrijk om te weten: stijlen zijn niet goed of fout maar passen in meer of mindere vorm bij bepaalde situaties.

Wat is jouw voorkeursstijl in een conflictsituatie? Ga je aanpassen, onderhandelen, samenwerken, verwijderen of forceren?

Opdracht 5

In onderstaand figuur zie je wat de 5 voorkeursstijlen precies inhoud en wat de kenmerken in de praktijk zijn. Vul onderstaande tabel in. Beschrijf voor elke stijl een situatie dat je voor deze stijl gekozen hebt.

| Stijl | Kenmerken | Beschrijf de situatie dat je voor deze stijl gekozen hebt |
|---|--|---|
| <p>Aanpassen (Lose-win)</p> <p>Flexibel en gevoelig voor argumenten van de ander. Begrip voor de mogelijkheden en belangen van de ander.</p> <p><i>Meegaan</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • De ander niet willen kwetsen • Meer geven dan nemen • Eigenbelang wegstoppen • Discussies uit de weg gaan • Negatieve gevoelens niet uiten | |
| <p>Vermijden (Lose-lose)</p> <p>Het aanpakken van moeilijke situaties wordt liever uitgesteld.</p> <p><i>Ontlopen</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Doen alsof je niets hoort • Contact vermijden • Grapjes maken om geen conflict aan te gaan • Terugtrekken | |
| <p>Samenwerken (Win-win)</p> <p>Samen met de andere partij wordt naar een oplossing gezocht die de belangen van beide partijen bevredigd.</p> <p><i>Confronteren</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Goed luisteren • Elkaar begrijpen • Respect tonen • Open communicatie • Zoeken naar oplossing | |

| Stijl | Kenmerken | Beschrijf de situatie dat je voor deze stijl gekozen hebt |
|---|--|---|
| <p>Forceren (Win-lose)</p> <p>Nastreven eigenbelang, ook als het ten koste gaat van een ander.</p> <p><i>Vechten, doordrukken, dwingen</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Informatie manipuleren • Niet van je standpunt af komen • Aanvallend reageren • Dwang uitoefenen, zin doordrijven, dreigen | |
| <p>Onderhandelen (Compromis sluiten)</p> <p>Gericht op het sluiten van een overeenkomst. Er wordt een middenpositie ingenomen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Geven en nemen, machtsbalans zoeken • Terughoudendheid over gevoelens • Acceptabele tussenoplossing zoeken • Een oplossing creëren die beide partijen minder oplevert dan samenwerken | |