

Ik en mijn omgeving



Succesvol in Balans

Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



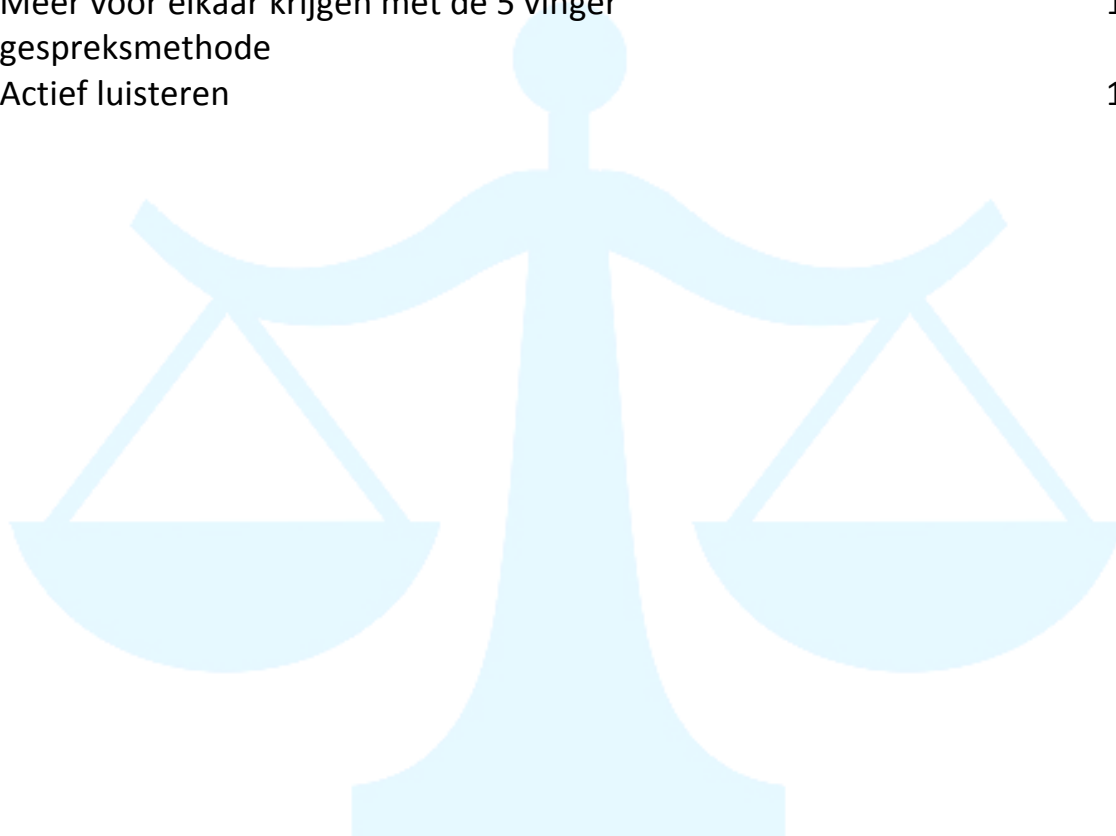
Succesvol in Balans

Inhoud

Pagina

Ik en mijn omgeving

Ik en mijn omgeving	4
Negatieve overtuigingen	8
De kaart is niet het gebied	12
Meer voor elkaar krijgen met de 5 vinger gespreksmethode	15
Actief luisteren	18





Ik en mijn omgeving

Ieder mens wordt blanco geboren, met een gezond emotioneel systeem. Wanneer we geboren worden, accepteren we onszelf en houden we van onszelf. We vellen geen oordeel over welke delen van onszelf goed zijn en welke slecht. We leven in de volheid van ons bestaan, leven in het nu en drukken onszelf vrijelijk uit.

Je hebt erfelijke eigenschappen in je, maar verder wordt alles aangeleerd. Je krijgt na je geboorte een naam en ineens ben je Sandra of Marie of noem een naam.

Je leert praten, lopen, enzovoort. Je krijgt de opvatting van jouw ouders mee. Op school vertelt een leerkracht wat je zou moeten doen.

De mensen om ons heen vertellen ons hoe wij ons moeten gedragen, hoe laat we moeten eten, en hoe laat we naar bed moeten.

We beginnen onderscheid te maken. We leren dat we, als we ons op een bepaalde manier gedragen, worden geaccepteerd of afgewezen. We leren op welke momenten er op ons gereageerd wordt, en op welke momenten onze roep niet beantwoord wordt. We leren de mensen om ons heen te vertrouwen of te vrezen. We leren consequentie of inconsequentie. We leren welke eigenschappen in onze omgeving getolereerd worden en welke niet. Door al deze dingen leven wij niet langer in het nu en worden wij ervan weerhouden onszelf vrijelijk te uiten.



Succesvol in Balans

De meesten van ons werden groot gebracht met het idee dat mensen goede en slechte eigenschappen hebben. En om geaccepteerd te worden, dienden we onze slechte eigenschappen kwijt te raken of ze in ieder geval te verbergen.

Als jouw moeder hygiëne heel belangrijk vond, dan zal het voor jou lastig zijn om hygiëne met een korreltje zout te nemen. Mijn moeder streek altijd alles: alle kleding, dekbedovertrekken, theedoeken en noem maar op. Het was voor mij een enorme stap om het strijken los te laten. Ik kwam erachter dat een collega nooit streek en ik had haar of haar kinderen nog nooit verkreukeld erbij zien lopen. Ze vroeg mij waarom ik alles streek en of ik het niet zonde van mijn tijd vond. Dit was een eyeopener, kennelijk was niet strijken een optie... Ik heb de overstap gemaakt en strijk zelden tot nooit. Mijn man strijkt zijn eigen overhemden. Het heeft mij een paar uur per week opgeleverd.

Hetzelfde geldt voor televisie kijken. Ik was van huis uit gewend om 's avonds met elkaar op de bank te zitten en televisie te kijken. Tot ik een aantal mensen ontmoet heb die bij de televisie werken. Ik hoorde steeds meer over hoe het televisiewerk gaat en hoe nep het is. Dat programma's enorm gemanipuleerd worden met zowel geluid, als belichting als de stand van de camera. Dat er zo geknipt wordt dat er een spannende uitzending over blijft. De televisie begon mij steeds meer tegen te staan. Daar komt nog bij dat alles tegenwoordig sneller en spannender moet. Televisie van vroeger wordt nu als saai ervaren. Er is meer geluid, meer licht en een veel hoger tempo. Als hooggevoelig persoon komt televisie enorm bij mij binnen qua prikkels.



Succesvol in Balans

Ik realiseerde mij dat ik een keuze heb. In een gezin met drie kinderen en beiden een eigen bedrijf, zul je keuzes moeten maken. En televisie bleek helemaal niet zo belangrijk. Dus maandag t/m donderdag staat hier de televisie uit. In het weekend kijken we wel 's avonds met onze kinderen televisie en de rest van de week niet.

Het zorgt ervoor dat ik tijd heb om twee avonden in de week te gaan sporten. Iets wat ik heel belangrijk vindt. Een combinatie van voldoende slaap en voldoende beweging is namelijk nodig om in balans te blijven. Ik vind het belangrijk om conditie te hebben, want daarbij voel ik mij beter. Daar naast wil ik graag op gewicht blijven en voldoende beweging in combinatie met gezonde voeding zorgt hiervoor.

En zo zie je dat er altijd keuzes te maken zijn. Jij bent de kapitein van jouw schip en jij bent de enige die verantwoordelijk is voor zijn keuzes. Er zijn altijd mensen die in de slachtofferrol gaan hangen en de omgeving of de situatie de schuld geven. Maar uiteindelijk ben jij verantwoordelijk voor jouw keuzes. Als je wilt dat er iets veranderd, dan zul je daar zelf naar toe moeten werken.

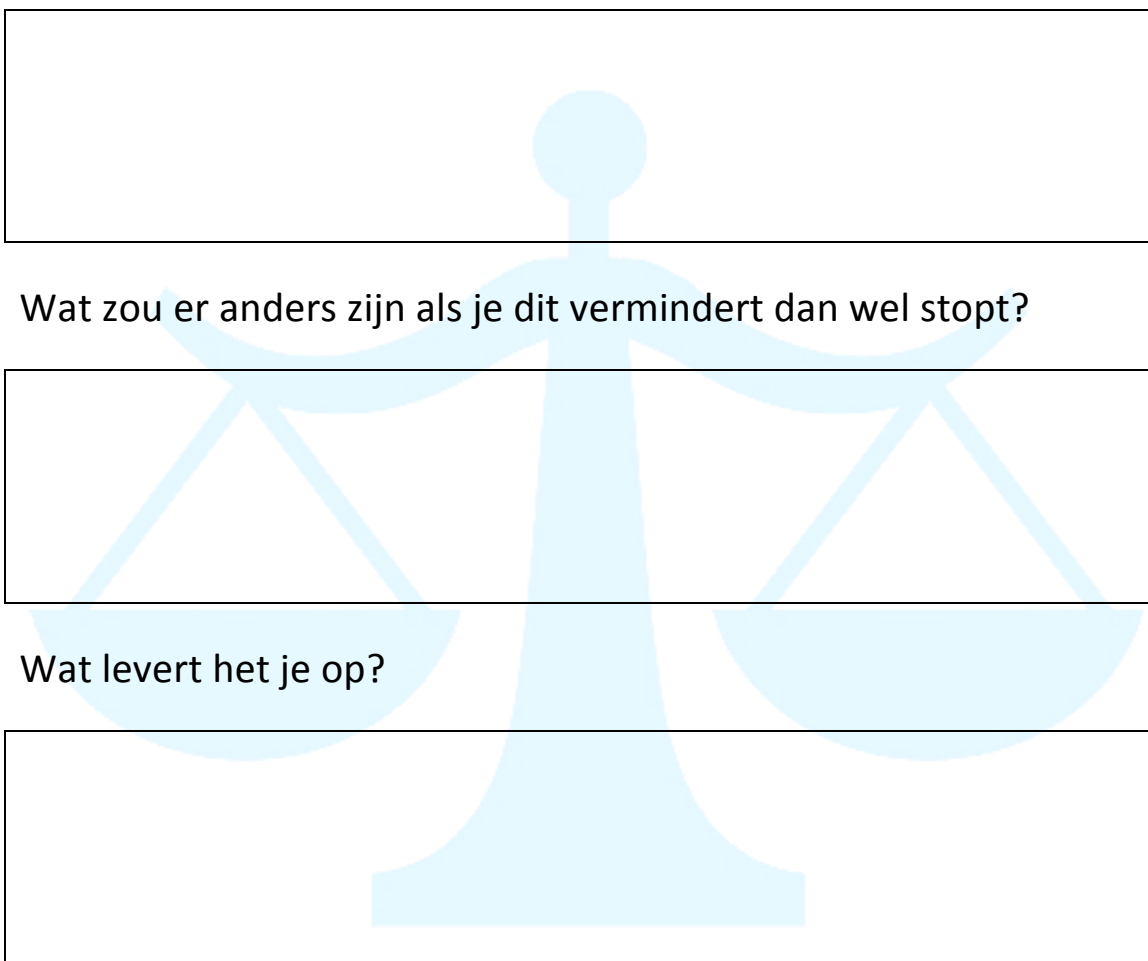


Succesvol in Balans

OPDRACHT

Stel jezelf de onderstaande vragen om inzicht te krijgen.

Welke eigenschap / activiteit heb jij overgenomen van je ouders en zou je eigenlijk wel mee kunnen of willen stoppen of willen verminderen?



Wat zou er anders zijn als je dit vermindert dan wel stopt?

Wat levert het je op?



Succesvol in Balans

Negatieve overtuigingen

Vrijwel iedereen heeft last van negatieve overtuigingen. Deze negatieve overtuigingen zijn niet altijd makkelijk om te zetten naar positieve gedachten.

Gedachten als:

- mijn partner luistert nooit naar me
- mijn ouders waren er niet voor me
- ik kan het nooit goed doen
- mijn baas waardeert me niet
- mijn collega's vinden mij niet leuk
- ik ben te dom of niet slim genoeg.

Het zijn allemaal negatieve overtuigingen die we in de loop van ons leven zijn gaan geloven. Maar is het ook de waarheid?

Nee, deze belemmerende gedachten zijn slecht gedachten en niet de waarheid. De gedachte 'mijn man houdt niet meer van me' is dan net zo waar (of onwaar) als de gedachte 'mijn man houdt nog wel van me'. Waarbij de tweede gedachte je een veel beter gevoel geeft dan de eerste gedachte.

Vaak kiezen we ervoor om gedachten te geloven die ons pijn doen. Maar we kunnen het omkeren en gedachten geloven die ons gelukkig maken. Gewoon omdat alle gedachten maar gedachten zijn, en niet de werkelijkheid.

We zijn vrij om te denken wat we willen. En dus is het slimmer om positieve gedachten te hebben die ons bevrijden dan gedachten die ons ziek en verdrietig maken en ons gevangenhouden in schuld en machteloze woede.



Succesvol in Balans

Gedachten leggen ons beperkingen op of geven ons juist mogelijkheden. Het ligt er maar net aan welke gedachte we geloven.

In de middeleeuwen dachten mensen dat de aarde plat was en dat je er af kon vallen als je de zee op ging. Dus gingen ze de zee maar niet op en zo beperkten mensen zichzelf eeuwenlang door de domme overtuiging dat de aarde plat was.

We dachten dat we nooit op de maan zouden kunnen komen. Was dat de werkelijkheid? Nee, want inmiddels zijn er mensen op de maan geweest. Het was dus niet meer dan een gedachte die ons tegenhield. Pas toen iemand dacht: “we moeten op de maan kunnen komen” gingen we eraan werken en toen werd het werkelijkheid.

Byron Katie

Byron Katie is een fantastische vrouw die haar inzichten heeft gedeeld via het boek “vier vragen die je leven veranderen”

Met de vier vragen van Byron Katie kun je deze vast geroeste overtuigingen op waarheid onderzoeken en ze ontmantelen. Als je je afvraagt of je gedachte waar is, kun je vervolgens ook een tegenovergestelde gedachte onderzoeken, en dat is de laatste stap in het gedachten-onderzoek: de omkering.



Succesvol in Balans

Vier vragen en een omkering

De methode van Byron Katie bestaat uit vier vragen en een omkering.

Vraag 1: Is het waar?

Vraag 2: Kun je absoluut weten dat het waar is?

Vraag 3: Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Vraag 4: Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer het Om

Nadat je jouw uitspraak hebt onderzocht met de vier vragen, ben je klaar om het om te keren.

Elke omkering is een kans om het tegenovergestelde van je originele uitspraak te ervaren en om te zien wat jij en de persoon waarover je geoordeeld hebt gemeen hebben.

Een uitspraak kan worden omgekeerd naar het tegenovergestelde, naar de ander en naar je zelf (en soms, waar dat van toepassing is, naar 'mijn denken'). Vind minimaal drie echte voorbeelden in je leven waar iedere omkering waar is.

Voorbeelden van omkeringen

'Mijn moeder zou me moeten begrijpen' kan worden omgekeerd in:

- Ze zou me niet moeten begrijpen.
- Ik zou haar moeten begrijpen.
- Ik zou mezelf moeten begrijpen.



Succesvol in Balans

‘Ik heb het nodig dat ze vriendelijk tegen me is’ kun je omkeren naar:

- Ik heb het niet nodig dat ze vriendelijk tegen me is.
- Ik heb het nodig dat ik vriendelijk ben tegen haar.
- Ik heb het nodig dat ik vriendelijk ben tegen mezelf.

‘Hij is niet lief tegen me’ kun je omkeren naar:

- Hij is lief tegen me.
- Ik ben niet lief tegen hem.
- Ik ben niet liefdevol voor mijzelf

OPDRACHT

Welke overtuiging heb jij die je zou kunnen onderzoeken via de methode van Byron Katie?

A large, light blue, stylized graphic of a person standing on a base with two scales of justice hanging from their arms, serving as a background for the worksheet.

Wat zouden de omkeer gedachten kunnen zijn?



Succesvol in Balans

De kaart is niet het gebied

De wereld nemen we waar via onze zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Meestal hebben we voorkeur voor één of twee van onze zintuigen. Daarom zien of horen we soms dingen die anderen niet gehoord of gezien hebben en andersom.

Ook onze overtuigingen filteren onze waarnemingen. Onze overtuigingen worden gecreëerd door onze ervaringen uit het verleden, onze herinneringen, onze opvoeding, enzovoort. Dit noemen we filters. Doordat we allemaal andere filters hebben, geven we ook allemaal een andere betekenis aan situaties. Onze betekenis (de kaart) is nooit gelijk aan de werkelijkheid (het gebied).

Zo ontstaat soms ook miscommunicatie of strijd met je kinderen, met je partner, met vrienden, collega's.

Een voorbeeld van een situatie bij ons thuis.

“Mag ik een toetje?” vraagt onze jongste dochter op zondagavond na het avondmaal. “Nee, vandaag niet, je hebt vanmiddag al taart gehad” antwoord ik. “Op zondag krijgen we ALTIJD een toetje!” roept dochterlief heel erg boos en verontwaardigd.

Wat er in dit voorbeeld gebeurt is dat we beiden andere filters gebruiken. Mijn dochter denkt “zondag is toetjesdag en het is zondag”. En wat gebeurt er bij mij? Ik denk aan het stuk chocoladetaart dat we vanmiddag bij de thee hebben gegeten, ik weet dat ze van teveel suiker slecht in slaap valt en nu nog een suikerrijk toetje lijkt mij niet handig en dus zeg ik nee.



Succesvol in Balans

Als we reageren vanuit onze eigen kaart van de wereld, dan komen er emoties op als boosheid, irritatie of verdriet. Onze dochter is verdrietig en boos, ze snapt niet waarom het deze dag geen toetjesdag is, terwijl het zondag is. Ik kan geïrriteerd denken “er is vandaag al genoeg gesnoept, het is ook nooit genoeg” en haar boos naar haar kamer sturen omdat ze ondankebaar is. Daarmee zal zij zich nog meer onbegrepen voelen en gaat nog een tandje harder huilen. En zo storten we ons in een strijd, omdat we elkaars kaart niet begrijpen.

Als je merkt dat je op een andere frequentie zit dan de ander, reageer dan niet vanuit jouw eigen emotie. Sta eerst even stil bij de kaart van die ander, in dit geval mijn kind. Als je het gevoel van de ander erkent, dan is er ruimte voor een gesprek.

De verantwoordelijkheid voor afstemming ligt bij de ouder, kinderen kunnen dit nog niet overzien. Als je het gevoel van je kind erkent “Ik snap dat je helemaal gerekend hebt op een toetje, want het is zondag”, dan herkent het kind de situatie, zegt “inderdaad” en luistert naar jou. Dan kun je dan vervolgen met jouw visie, jouw kaart van het gebied. “Als je teveel suiker eet, dan vind je het altijd heel moeilijk om in slaap te vallen. In de taart van vanmiddag zat heel veel suiker en in toetjes zit ook veel suiker. Daarom lijkt het mij geen goed idee vandaag een toetje te eten”. “Ik snap dat je teleurgesteld bent dat je nu geen toetje kunt eten. Volgende keer zal ik proberen eraan te denken om met je te overleggen of je liever taart of een toetje wilt”. Mijn dochter vind het nog steeds niet erg leuk, maar heeft nu wel begrip voor mijn visie.



Succesvol in Balans

Dit geldt voor je kinderen, maar ook voor collega's, vriendinnen, je partner. Als je merkt dat jullie niet op dezelfde frequentie zitten, neem dan even de tijd om de kaart van de ander te bekijken. Je zult merken als je inhaakt op de kaart van de ander, dat je veel meer kunt bereiken en wederzijds begrip krijgt.





Succesvol in Balans

Meer voor elkaar krijgen met de 5 vinger gespreksmethode

Bij zowel volwassenen als kinderen helpt het om te communiceren via deze 5 vinger gespreksmethode.





Succesvol in Balans

1 Contact

Zorg dat je echt contact hebt en niet van afstand je verzoeken roept. Zeg tegen de ander “ik wil even iets bespreken, zullen we even gaan zitten?” Jongeren vinden oogcontact vaak vervelend, dan kun je ook een gesprek aan gaan, terwijl je samen met iets bezig bent, bijvoorbeeld tijdens een autorit of tijdens de afwas.

2 Verzoek

Formuleer je verzoek altijd in de IK vorm en zorg dat je een verzoek positief formuleert, dus wat je wel zou willen. Je mag best benoemen wat je vervelend vindt, als je daarna maar formuleert wat je wel zou willen.

Bijvoorbeeld “ik vind het vervelend als je tegen mij schreeuwt, ik zou liever hebben dat je rustig duidelijk maakt wat je wilt” of “ik zou graag hulp willen bij het doen van...”

3 Uitleg

Benoem wat het voordeel is voor de ander. Een ander is vaak alleen gemotiveerd om mee te werken als er voor hem of haar een voordeel in zit.

Bijvoorbeeld “Als je vanmiddag je huiswerk maakt, dan hebben we vanavond tijd over om samen nog iets leuks te doen”. “Als de kamer opgeruimd is, ben ik vrolijker en kunnen we het samen ook leuker hebben”.

4 Aanmoediging

Herinner de ander aan een vorige keer dat het zo goed ging of benoem een kwaliteit van de ander. “De vorige keer dat je de kamer had opgeruimd zag het er echt prachtig uit, je had zelfs gedacht aan de” Of “Jij had laatst zo’n mooie oplossing, jij kunt hele creatieve oplossingen bedenken”



Succesvol in Balans

5 Afspraak

Herhaal de afspraak “dus jij doet..., deal?” of “afgesproken, jij doet... en ik doe...”

OPDRACHT

Bedenk een privé of zakelijke situatie waar je deze methode goed zou kunnen toepassen. Schrijf op hoe je het verzoek volgens deze methode zou kunnen verwoorden.





Succesvol in Balans

Actief luisteren

Het grootste probleem in communicatie is dat we niet luisteren om te begrijpen, maar om te antwoorden



Ons brein heeft graag overal een mening over. Zodra iemand anders iets begint te vertellen, begint ons brein een reactie te bedenken en een mening te vormen.

Zodra je er bewust voor kiest om te luisteren, zonder oordeel, verandert er iets. Dit noemen we actief luisteren.

Reageer door te laten blijken dat je de ander gehoord hebt, door een stukje van de zin te herhalen of de ervaring van de ander onder woorden te brengen. Dat kun je doen met zinnen als "dat



Succesvol in Balans

klinkt alsof je heel veel plezier hebt gehad" of "je klinkt teleurgesteld".

Actief luisteren in stappen:

- Gevoelens accepteren, luisteren, rustig en aandachtig (meevoelend zwijgen)
- Bevestigen en erkennen van gevoelens, "oh....", "jammer", "jaja"
- Benoem de gevoelens
- Verwoord het verlangen van de ander

OPDRACHT

Kies vandaag een situatie uit waarbij je bewust actief gaat luisteren. Schrijf daarna op hoe dat voor je was, wat je opviel en hoe de ander reageerde.

