

WHY YOUR
MINDSET
IS YOUR MOST
POWERFUL
TOOL



Voorwoord

Geïnspireerd vanuit opleidingen, boeken en persoonlijke ervaringen heb ik dit boekje geschreven om in het kort weer te geven wat er speelt in ons hoofd. Tegelijkertijd wil ik je brein prikkelen en een bewustwording creëren. We sporten om ons lijf gezond te houden maar we kunnen ook ons brein trainen om minder stress te ervaren.

Ik beschrijf hoe gedachten en gedrag tot stand kunnen komen: wat is de aanleiding, wat zijn onze gedachten, wat doet dat met je...

Elk hoofdstuk wordt aangevuld met een reframing quote.

Wat ik weergeef in het boekje is nog maar het topje van de ijsberg.

Waar ik de inspiratie vandaan heb gehaald lees je op de laatste pagina. Wil je meer te weten komen, dan kunnen we altijd een kopje koffie drinken.

Kijk dan op mijn site: katrienklomp.nl

De reacties van familie en vrienden op de eerste proefuitgave hebben er toe geleid dat ik dit boek heb laten drukken.

Bart en Mieske, dank voor jullie hulp.

Veel leesplezier!

Katrien Klomp
Oss juni 2021



HET GAAT NIET OM DE
GEBEURTENIS ZELF
MAAR
OM DE BETEKENIS
DIE WIJ ERAAN
GEVEN

Wat gebeurt er in mijn hoofd?

Het is wonderlijk dat alles wat we doen door het filter gaat dat Bewustzijn heet terwijl we zo weinig aandacht besteden aan het filter zelf. In het westen zijn we nog nooit zo welvarend geweest als nu. Maar als je je realiseert dat bijna ieder jaar bijna 800.000 Nederlanders een depressie doormaken en meer dan een miljoen mensen een risico hebben om een Burn-Out te krijgen, dan lijkt het er sterk op dat de vooruitgang in ons hoofd achter blijft.

Wouter de Jong

Hoe wij onze buitenwereld waarnemen en hoe dat van invloed is op onze respons.

1. We nemen talloze signalen en prikkels op uit onze externe omgeving via zintuigen.
(beeld, geluid, geur, tast, smaak)
2. Die prikkels worden door ons continu gefilterd via een proces van interne filters, grotendeels onbewust.
3. Zo maken we een interne voorstelling, waarmee signalen een eigen betekenis krijgen. Wat de basis vormt van ons gedrag.
4. Ons gedrag triggert vervolgens een respons in onze omgeving, wat wij (deels) als resultaat van ons gedrag kunnen beschouwen.

5% bewust, gepland gedrag
95% onbewust, automatisch gedrag

Gebeurtenis Gedachte Gevoel Gedrag Gevolg

Waarneming

Wat gebeurt er precies? Wat komt er op je af? Wat neem je waar? Wat zie je?
Wat hoor je? Wat voel je? Wat proef en of ruik je? Wat doet die ander?

Betekenisgeving

Wat trek je voor conclusie? Wat denk je dan als dat gebeurt?
Wat vind je daarvan? Wat betekent dat dan?

Gedachten

Wat geloof jij dan? Wat is waar volgens jou?
Welke gedachten spelen dan allemaal in je hoofd?
Kun je er zeker van zijn dat je dit hebt waargenomen of denk je het?

Ontstane Gevoelens

Wat voel je dan als je deze conclusie trekt? Wat ervaar je als je dit gelooft?
Tot welk gevoel leidt dit? Wat voel je dan als je dit denkt?

Wat doe je feitelijk?

Wat doe je dan uiteindelijk? Hoe reageer jij dan? Wat is jouw reactie?

Filters

Waar komt deze manier van denken, voelen en doen vandaan? Hoelang denk je al zo? Hoelang doe je dit al? Wanneer is dit begonnen? Wat zegt dit over jou?

De Effecten

Wat zijn de gevolgen van jouw gedrag? Wat is het resultaat van je gedrag?
Heeft jouw reactie ook nadelen voor jezelf of voor anderen?
Wie heeft daar nu het meest last van?



DE BELANGRIJKSTE OORZAAK
VAN ONGELUKKIG ZIJN
IS NOOIT DE SITUATIE
MAAR
JOUW GEDACHTEN
EROVER

POSITIEF ZIJN
BETEKENT NIET
HET NEGEREN VAN HET
NEGATIEVE
HET BETEKENT HET
ACCEPTEREN VAN
EN LEREN OMGAAN
MET HET NEGATIEVE

Vooronderstellingen

Zijn bepalend voor je grondhouding, je attitude. Als je bereid bent om volgens deze vooronderstellingen te leven, zal je positiever in het leven staan.

Ze helpen om te relativeren, om te achterhalen wat je kan verbeteren in de communicatie met de ander. Zowel zakelijk als privé loopt een gesprek zoveel beter! De vooronderstellingen zijn een constant leerproces.

De betekenis van je communicatie is de reactie die je krijgt.

Heb respect voor het wereldmodel van de ander.

Er bestaat geen mislukking, enkel feedback.

Elk gedrag heeft een positieve intentie voor die persoon.

Mensen maken de beste keuze die voor hen op dat moment beschikbaar is.

Mensen beschikken over alle hulpbronnen om hun resultaten te bereiken.

Het onbewuste is minstens zo belangrijk als het bewuste denken.

Als iemand anders iets kan, kan ik het leren.

Je kunt niet niet communiceren.

Je hebt geen controle over een situatie die zich voordoet, maar je kunt wel kiezen hoe je ermee omgaat. Als je weet dat het je gedachten zijn die jouw emoties en gedrag bepalen dan kun je stoppen met anderen de schuld te geven hoe jij je voelt. Daarmee heb je de controle terug. Waarom kunnen we alles wat we van anderen vonden niet gewoon bij die mensen laten. Waarom trekken we het ons het gedrag of mening van anderen zo vaak persoonlijk aan? We kunnen het niet loslaten omdat we denken dat het ook met ons persoonlijk te maken heeft.

ALS JE NIET
VOOR IEMANDS
KWALITEITEN
GAAT
MOET JE VAN
ZIJN GEBREKEN
AFBLIJVEN



WAAR NIETS
MAG MISLUKKEN
KAN NIETS
NIEUWS
ONTSTAAN

In welk deel besteed jij jouw meeste tijd?

Reptielenbrein / Hersenstam: Reflexen en Instincten

Reageert primitief op externe prikkels, het brein denkt niet na en onthoudt ook niet.
vechten | vluchten | hormonale controle | temperatuur | honger en dorst | ademhaling.

Zoogdierenbrein / Limbisch Systeem: Emoties

Zorgt ervoor dat we gebeurtenissen kunnen onthouden
zodat we ze kunnen herhalen of vermijden.
angst | boosheid | sociale binding | moederliefde | jaloezie

Mensenbrein / NeoCortex: Rationele gedachten

Zelfbewustzijn van gedachten en emoties | vermogen om gepast gedrag te kiezen
zelfreflectie | probleemoplossend vermogen | creativiteit | leervermogen | logisch

Onze gedachten

Onze reactie is niet gebaseerd op de feiten die zich voordoen maar op de hoe we de gebeurtenis beoordelen. Je gedachten beïnvloeden, niet wat gebeurt maar wat we denken bepaald onze gevoelens en ons gedrag. Het goede nieuws is dat we onze gedachten kunnen beïnvloeden. Hoewel we aan de gebeurtenis weinig kunnen veranderen, kunnen we er wel voor kiezen wat ze voor ons betekenen en welk belang we eraan richten. Het slechte nieuws is dat we soms onnodig emotioneel kunnen reageren.

ALS JE FOCUST OP
RESULTAAT
ZUL JE NOOIT
VERANDEREN
ALS JE FOCUST OP
DE VERANDERING
ZUL JE
RESULTAAT ZIEN

Hoge verwachtingen

Bij verwachtingen gaat het om iets wat er niet is, waarvan we aannemen dat het wel zal komen of gebeuren. Wanneer je hoge verwachtingen hebt van anderen kun je gekwetst of teleurgesteld worden als deze verwachtingen niet worden waar gemaakt. Eigenlijk is het dan zo dat je je opwindt over iets waar je geen controle over hebt. Bovendien verander je er met de opwinding niets aan. Anderen doen dingen op hun eigen manier en dat is niet altijd jouw manier.

Oordelen, dat maakt dat gedachten een hindernis kunnen zijn voor je gedachten. Lastig wordt het als persoonlijke oordelen dwars gaan zitten.

“Waarom heeft mijn vriendin nog niet geappt? Zij heeft vast geen zin in mij..”

Dit soort gedachten belemmeren je in gedrag of leveren stress op.

Je kunt je gedragspatronen en automatisch gedrag best veranderen zonder dat dit ten kosten gaat van jezelf. Je kunt nieuwe vaardigheden aanleren. Zo ontwikkel je je authentieke zelf. Als je je bewust bent van de manier van doen kun je aandacht besteden aan de manier waarop je naar buiten treedt en die veranderen. Dat gaat niet van de ene dag op de andere. Als je je lichaamstaal wil veranderen moet je feitelijk je gedrag veranderen.

Waar een oordeel begint, eindigt de waarneming.



JE KAN
NIET
VERWACHTEN
DAT MENSEN
WETEN
WAT JIJ
VAN HEN
VERWACHT

WIE BOOS IS
OP
EEN ANDER
IS EIGENLIJK
VERDRIETIG
OP
ZICHZELF

De Fases van Tegenslagen

1. Ontkenning

We weten wat er ons te wachten staat maar we willen er niet aan.

2. Boosheid

We zijn in deze fase prikkelbaar en kunnen niets hebben.

3. Onderhandelen

We proberen onder onacceptabele werkelijkheid uit te komen.

4. Depressie

We zijn geneigd alle moed op te geven, we voelen ons machteloos.

5. Acceptatie

We worden er ons van bewust dat we geen hoop meer hoeven te koesteren.

Een onprettige emotie kan steken of branden oftewel pijn doen. Zie pijn als een strandbal in het water. Hoe dieper je de bal onder water wil duwen, hoe harder de bal straks weer omhoog komt. Openstaan voor die pijn en volledig voelen in je lichaam zonder er direct van af te willen en het zelfs te onderzoeken. Dat is niet prettig maar wel nodig, zodat je in tweede instantie op de langere termijn beter omgaat met het onprettige met nare gebeurtenissen, en vervelende emoties die je op dat moment in je lichaam ervaart.

Schaamte en Schuldgevoel

Schaamte = Ik ben slecht. Schuld = Wat ik deed was slecht.

Schaamte is de favoriete emotie van je innerlijke criticus. Bijvoorbeeld, je hebt je middelbare school niet afgemaakt of je trekt weer een grote trui over je billen. Schaamte geeft je een "Ik mag er niet zijn" gevoel. Als die innerlijke criticus doorslaat zul je jezelf overmatig beschermen en minder snel een kwetsbare verbinding aangaan. Het gevoel "Niet goed genoeg te zijn" is een gat dat je partner of vrienden nooit kunnen opvullen. Het belemmert de werkelijke connectie met anderen omdat je met jezelf bezig bent.

Bij een grote negatieve gebeurtenis kan een onprettig gevoel van diepe schaamte ontstaan. Als dit voelen van schaamte te sterk wordt gaat het over in de overtuiging dat je slecht of minderwaardig bent.
"Wat zullen mensen wel niet van me denken?"

Schaamte zorgt ervoor dat je jezelf niet accepteert en niet naar jezelf kijkt. Weg zelfreflectie! Vaak schamen we ons voor onze schaamte en vervangen we die door andere emoties. Deze emoties zijn makkelijker te verdragen. Zoals boosheid of jaloezie. Het lichaam geeft duidelijk aan wanneer schaamte ontstaat: warmte | hartklopping | knoop in je maag | tintelingen | rode wangen | afkrakende gedachten in je hoofd.

Iedereen schaamt zich wel eens.

De emotie bij een schuldgevoel is berouw, welk gedrag kan ik goedmaken. Bij schaamte vind je dat je iets verkeerd hebt gedaan maar je voelt angst, verlamming en verwarring. Voor een gevoel van schaamte heb je geen empathie en compassie nodig. Bij schuldgevoel wel. Het brengt je een positieve actie en heeft de gedachte "Volgende keer beter". Wouter de Jong

JE KRIJGT
GEEN STRESS
OMDAT JE NIET
PERFECT BENT
JE KRIJGT STRESS
OMDAT
JE PERFECT
WILT ZIJN



WAT JE
ERGERT AAN
EEN ANDER
IS WAT
JE JEZELF
NIET GUNT



ALS JE DE MANIER
WAAROP JE
NAAR DINGEN
KIJKT
VERANDERT
VERANDEREN
DE DINGEN
WAARNA JE KIJKT

WIJZE MENSEN
PROBEREN
IEMANDS GEDRAG
TE BEGRIJPEN
IN PLAATS VAN
HET TE VERDOORDELEN



De betekenis van de waarheid

Welk gedrag van de ander roept bij jou de gedachte op?
Waar erger jij je precies aan en waar windt je over op?
Waarom maak jij je druk over een gevoel van een ander?
Is het echt zo erg en is het aan jou om er iets over te vinden?
Heeft zijn gedrag op enige manier effect op jou?
Er zijn 4 verschillende soorten autobiografische reacties.

1. Oordelen

We zijn het ergens mee eens of oneens.

2. Onderzoeken

We stellen vragen vanuit ons eigen referentiekader.

3. Adviseren

We geven raad op grond vanuit onze eigen ervaringen.

4. Interpreteren

We proberen erachter te komen waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen en baseren ons daarbij op onze eigen motieven.

Maar door zo te reageren geven we de ander te weinig ruimte omdat we hem of haar niet echt begrijpen. Er is geen handleiding over hoe je anderen mensen moet veranderen. Maar meer handleiding voor meer Onderling Begrip. Je leert te kijken vanuit dezelfde richting als anderen om hetzelfde perspectief te kunnen zien. Denk hierbij aan het cijfer 6 of 9. Waar sta jij? Sta je aan de onderkant en zie je een 6 of aan de bovenkant en zie je een 9? Verplaats je in de positie van de ander, bekijk de situatie vanuit het standpunt van de ander. Zo leer je wat anderen drijft en motiveert omdat ze een ander vertrekpunt hebben.

Zelfbeeld

We houden ons negatieve zelfbeeld overeind. Veel van wat we geloven houden we in stand door het te visualiseren. Je doet immers wat je altijd doet omdat je denkt wat je altijd denkt. Als je gedachten steeds twijfelen of je wel iets kunt, dan zal je gedrag ook onzeker zijn. Als je blijft geloven dat anderen je doelbewust dwarsbomen dan is jouw boosheid een logische reactie.

We versterken onze negatieve gedachten voortdurend door ze als maar te herhalen. En als je iets in gedachten opnieuw herhaalt en ook levendig voor je ziet, dan geloof je toch dat dat de waarheid is. Moeilijk doen wordt dan routinegedrag. Het is gebaseerd op een gewoonte. Een gewoonte waar we ons niet altijd van bewust zijn.

Je ergert je aan de ander vanuit jouw positie, vanuit de aannames die jij hanteert. Maar wat nu als jij je in de positie van je partner, -je vrienden of -je collega bevindt. Wat zou je dan denken? Wat zou je dan voelen? Wat zou je dan motiveren en wat zou je dan doen?

Als je de drijfveren van de ander kunt begrijpen dan is het veel makkelijker om adequaat te reageren. Je zult beter observeren, beter luisteren en meer rekening met de ander houden. Als je laat zien dat je de ander beter begrijpt dan kun je je eigen gezichtspunt ook beter verduidelijken.

Je zult je niet meer geraakt voelen omdat anderen zich anders gedragen dan ze in jouw ideale wereld zouden moeten doen. Je zult meer geduld kunnen opbrengen.



GEDULD IS
IN KALMTE ACCEPTEREN
DAT DINGEN
IN EEN ANDERE VOLGORDE
GEBEUREN
DAN JE IN
GEDACHTEN HAD



ALLES WAT
JE
AANDACHT
GEEFT
GROEIT



Vooruitblikken

Het maken van een mooie voorstelling van de werkelijkheid is overigens niet alleen maar een schijnvertoning. De roze bril waardoor we kijken als we ons zelf beoordelen zorgt ook voor een positief vertrouwen in ons zelf. Als we geloven dat we iets goed kunnen, vergroten we de kans dat we het werkelijk goed doen.

We vormen ons zelfbeeld door ons te vergelijken met het verleden maar we creëren ook verhalen over ons toekomstige zelf. In onze denkwereld is tijdreizen best mogelijk.

Tijdens het visualiseren van een verrichting worden er nieuwe verbindingen aangemaakt in de motorische schors van onze hersenen. Het heeft een buitengewoon effect op de motivatie. Het vermindert je faalangst en het vergroot je vertrouwen.

"Laat het los...!" "Super bedankt voor de tip, maar hoe dan..???"
Het gaat om de focus; kijk niet naar het loslaten maar vraag je af wat houd ik zo angstvallig vast. Accepteer je eigen krampachtige in wat je vast houdt, ook hierdoor zul je eerder los laten.
Aan welke overtuiging houdt jij je angstvallig vast?

Verbondenheid met jezelf en de ander.
Vanuit welke levenspositie kijk jij naar de wereld? Hoe zie jij jezelf? Hoe zie jij de ander? Er zijn vier levensposities die je kunt innemen en die je waarneming en communicatie bepalen.

Ik ben Oké, jij bent Oké
Ik ben Oké, jij bent niet Oké
Ik ben niet Oké, jij bent Oké
Ik ben niet Oké, jij bent niet Oké
Adri van den Brand 2018

ALS JE
DOET
WAT JE
DEED
KRIJG JE
WAT JE
KREEG

Vragen om op te Reflecteren

- Waardoor laat je je leiden?
- Wat kan je boos maken?
- Waardoor raak je gespannen?
- Hoe kom je over bij anderen?
- Wat raakt je emotioneel?
- Wat zijn mijn sterke punten?
- Wat motiveert je?
- Wat zijn mijn talenten en mogelijkheden?
- Wanneer ben je jezelf?
- Wat zijn mijn belangrijkste prioriteiten?
- Van welke relaties wil ik dat ze blijvend zijn?
- Wie is de persoon die de grootste positieve impact op mijn leven heeft gehad?
- Wat zijn mijn persoonlijke doelen?
- Wat waren mijn gelukkigste momenten?
- Hoe wil ik herinnerd worden?
- Wat moet je onder ogen zien?
- Wat wil je bereiken?
- Aan welke negatieve dingen denk je te vaak?
- Hoe kan ik op een betekenisvolle manier dienstbaar zijn aan anderen?

NIEUWE IDEEEN
ONTWIKKELEN
IS NIET MOEILIK
ONTSNAPPEN
AAN HET OUDE
WEL



Notities



Gebruikte literatuur

Adri van den Brand: Sturen op autonomie Transactionele Analyse
Ben Tiggelaar: De ideeën van John Kotter over leiderschap bij verandering
Ben Tiggelaar: De Kleine Covey
Berthold Gunster: Omdenken quotes
Brené Brown: De moed van imperfectie
Jelle Hermus: Leven met Wind mee
Frank van Marwijk: Doe niet zo moeilijk De kunst van het Relativeren
Frank van Marwijk: Lichaamstaal
Peter Dalmeijer en Paul Lenferink: De NLP-Coach als inspirator
Steven Covey: Ontwerp je persoonlijke Missie
Vidarte: NLP Practitioner Manual
Wouter de Jong: Mind Gym