



Hoe beperkende overtuigingen je kunnen raken

blanco leidt regelmatig interne trainers op binnen zorginstellingen die de training “Agressie en grensoverschrijdend gedrag” verzorgen. Tot voor kort was ik als trainer aanwezig waarin ik aanstormende trainers mocht opleiden.

In deze trainersopleiding krijgen de deelnemers regelmatig de opdracht om een inhoudelijk gedeelte van de training voor te bereiden en te presenteren. De overige aankomende trainers zijn dan even de deelnemers en geven direct feedback. **Ervaringsgericht leren door te doen noemen wij dat!**

De aankomend trainer kwam met een oefening waarbij het ging over stimulerende en beperkende overtuigingen. Overtuigingen zijn gedachtes of de manier van kijken die je persoonlijk als waar ziet. Deze

overtuigingen sturen je gedrag, wat je kan belemmeren of juist stimuleren.

Een voorbeeld van een stimulerende overtuiging is: **“Ik kan de hele wereld aan”**, waardoor je vol vertrouwen aan iets nieuws begint. Een beperkende overtuiging kan bijvoorbeeld “Ik ben niet zo slim” zijn, wat een remmend effect kan hebben om iets nieuws uit te proberen. **Als mensen zoeken we voortdurend naar de bevestiging van onze overtuiging.** Als het dan even tegenzit, wordt onze beperkende overtuiging voor ons gevoel bevestigd. Wat je dan krijgt? Wij noemen het zie-je-wel-lisme.

De aankomend trainer had gekozen voor een praktijkoefening als presentatie. Voor het gemak noemen we de deelnemer van deze oefening “Ellen”.

Geschreven door Jamilla



Het ging als volgt:

Ellen ging op een stoel zitten, waarbij alle andere deelnemers achter haar gingen staan. Vervolgens noemde iedereen een beperkende overtuiging die Ellen zou kunnen hebben. Een voorbeeld: "Wat doe ik mezelf aan met deze opleiding, ik ben hier niet geschikt voor".

In het begin leek dit een eenvoudige en onschuldige oefening, iedereen deed mee. Maar na een paar rake, beperkende overtuigingen zagen we dat Ellen veranderde van gezichtsuitdrukking en houding. Haar lichaam kromp ineen en ze liet haar hoofd steeds meer hangen. De ogenschijnlijk onschuldige opdracht leek meer te doen dan dat we hadden ingeschat, zowel met haar als met de anderen. We gingen wel door, maar met minder enthousiasme.

In de evaluatie hebben we gevraagd hoe Ellen de oefening had beleefd. Wat bleek? De opdracht had veel impact op de gemoedstoestand van Ellen. Niet zozeer de inhoud van de genoemde beperkingen, maar het gevoel dat ze de controle leek te verliezen over haar eigen emotie. Ze gaf ook aan dat ze dit niet herkende bij zichzelf. Niemand, inclusief mijzelf, de trainer en procesbewaker, had rekening gehouden met de impact van de oefening.

We kwamen er gezamenlijk achter dat we er allemaal van waren geschrokken. We hebben hier uitgebreid bij stil gestaan, zowel bij de impact die het had op Ellen als welke lessen we hier als (aankomend) trainer uit kunnen halen. Het bleek dat het zelfvertrouwen van Ellen flink onder druk kwam te staan.

Geschreven door Jamilla



Om de opdracht positief af te sluiten, deden we de oefening nog een keer. Dit keer benoemden we echter de stimulerende overtuigingen. Dit leidde tot een totaal ander effect op de emotie. We zagen dat het zelfvertrouwen groeit wanneer we in gedachten gebruik maken van stimulerende overtuigingen.

Met deze oefening hebben we geleerd dat denken vanuit stimulerende overtuigingen je meer oplevert. In dit geval zorgt het voor de groei van zelfvertrouwen. Tegelijkertijd sturen ook beperkende overtuigingen je gedrag en geeft het inzicht in waarom je iets niet doet of laat. **Door deze denkwijzen naast elkaar te zetten en nieuwe, stimulerende overtuigingen te bedenken, zorgen we voor beweging en daadwerkelijke verandering.**

Zo kijk je met een hele nieuwe blik naar de werkelijkheid!

Om stimulerende overtuigingen tot je persoonlijke waarheid te maken, heb je veel tijd, succeservaringen en doorzettingsvermogen nodig. Als trainer is het van belang om stil te staan en rekening te houden dat zowel stimulerende als beperkende overtuigingen je emotioneel kunnen raken, zodat je weet hoe je hier op kan inspelen.

Welke overtuigingen of gedachten helpen jou?

Geschreven door Jamilla