

ontdek de
ONGEKENDE MOGELIJKEDEN
van uw brein

SELFCOACHING®

Iris Willems

EMOTIONEEL INTELLIGENTE ZELFSTURING IN WERK EN PRIVÉ

VOORWOORD

Dit boek wil ik opdragen aan mijn vader die in de moeilijkste periode van zijn leven, toen hij keelkanker had, toch de moed had om zich open te stellen voor de ervaringen van de selfcoachingmethode. Hij leverde voor mij het levende bewijs dat deze methodes zowel efficiënt zijn in het kader van stressreductie en weerstandsverhoging, alsook voor het realiseren van om het even welk doel in je leven. Hij leerde zijn pijn te beheersen, zijn doorzettingsvermogen aan te spreken en hij gebruikte de technieken om opnieuw te leren slikken nadat hij zijn slikreflex was verloren. Hij overwon zijn ziekte en leerde met zijn beperkingen leven, maar hij overleed zes jaar later plots aan een trombose.

Je weet nooit wat er in de toekomst zal gebeuren, maar begin vandaag met het coachen van jezelf in de richting van waar je wil komen, zodat je later niet hoeft te zeggen: “Had ik maar ... gedaan”.

Tevens wil ik iedereen bedanken die de voorbije twaalf jaar de selfcoachingtraining heeft gevolgd. Door jullie enthousiasme en positieve feedback is dit boek kunnen ontstaan. In het bijzonder dank ik ook de cursisten die bereid waren hun ervaringen in dit boek te vermelden.

Veel succes!

Iris

Selfcoaching®: ONTDEK DE ONGEKENDE MOGELIJKHEDEN VAN UW BREIN
EMOTIONEEL INTELLIGENTE ZELFSTURING IN WERK EN PRIVÉ

Iris Willems

©PRANA uitgeverij, Kruishoutem.

vormgeving en foto's: Bart De Poorter, Prana

ISBN 9081022210

Wettelijk depot: D/2005/10.746/1

Bezoek de website www.selfcoaching.be voor een overzicht van activiteiten.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	3
Voorgeschiedenis	9
Inleiding	15
Hoofdstuk 1 Gedachten zijn krachten	19
1.1. We hebben duizenden gedachten per dag	21
1.2. Mijn denken beïnvloedt mijn gevoel	22
1.3. Het belang van de focus	24
1.3.1. De focus in relaties	24
1.3.2. De focus in het verkeer	26
1.3.3. De focus bij het realiseren van doelen	26
1.3.4. Valkuil: een focus op dat wat je niet wil	26
1.4. Ik projecteer emoties op anderen	29
1.5. Mijn uitstraling beïnvloedt mijn omgeving	30
1.5.1. Communicatie is meer dan woorden	30
1.5.2. Het onderzoek bij 'Knappe Hans'	31
1.5.3. Het placebo-effect: non-verbale communicatie?	33
1.5.4. De uitstraling van iemand die onzeker is	33
1.6. Uiteindelijk resultaat: self-fulfilling prophecy	35
Hoofdstuk 2 Heb ik controle over mijn emoties en gedrag?	39
2.1. Hoe werkt ons denkproces?	41
2.2. Waar komen die emoties plots vandaan?	42
2.2.1. Experiment: klassieke conditionering bij 'Little Albert'	43
2.2.2. Conditioneringen beïnvloeden onze gevoelens en reacties	43
2.2.3. Conditioneringen doen ons vaak kiezen voor eenzelfde partnertype	45
2.2.4. Conditioneringen doen ons vaak kiezen voor eenzelfde werkcontext	46
2.2.5. Conditioneringen kunnen helpen bij ontwenning van alcohol	49
2.3. Operante conditionering: gedrag wordt gestimuleerd	50
2.3.1. Experiment: operante conditionering in de Skinner-box	50
2.3.2. Hoe een kind onderdanig gedrag aanleert	51
2.3.3. Valkuilen voor leidinggevers	51
2.3.4. Opvoedingsproblemen vinden vaak hun basis in operante conditionering	52
2.3.5. Nieuw gedrag aanleren vereist een stappenplan én beloning	53
2.3.6. Ook in gespreksvoering spelen conditioneringen een rol	54

Hoofdstuk 3 De fascinerende wereld van het hersenonderzoek	57
3.1. Twee hersenhelften	59
3.2. Drie verschillende hersenen	61
3.3. Samenwerking tussen limbisch systeem en neocortex: de amygdala	63
3.4. Kenmerken van het emotionele brein	64
3.4.1. De eerste impuls is er één van het hart	65
3.4.2. De tweede route is doordachter	66
3.5. Het emotionele brein gebruikt het rationele voor zijn eigen doel	68
3.6. Hersengolven	69
3.6.1. De ontdekking van verschillende hersenactiviteiten	69
3.6.2. Hoe herken je deze niveaus in je dagelijkse leef- en werksituatie?	71
3.6.3. De grote toegevoegde waarde van het alfa-niveau	72
3.6.4. Verschillen in hersenactiviteit in linker- en rechterhersenhelft	75
3.7. Dé werkelijkheid bestaat niet, wij creëren die	76
3.8. De wondere wereld van de slaap	77
3.8.1. Het slaappatroon	77
3.8.2. De functie van slapen en dromen	80
3.8.3. De droominhoud	81
3.8.4. Waarom herinneren we onze dromen meestal niet?	82
3.8.5. Het slapende bewustzijn	83
3.8.6. De moedertaal van ons brein: het beeld	86
Hoofdstuk 4 Waarom het soms niet lukt om onszelf te coachen	89
4.1. Conditioneringen en het overlevingsmechanisme	91
4.2. Het verband tussen stress en selfcoaching	94
4.2.1. Misverstanden	94
4.2.2. De stresstrap	95
4.2.3. Stresssignalen	98
4.2.4. Stress is oeroud en levensreddend!	102
4.2.5. Op een andere manier naar stress kijken	104
4.2.6. Een voorbeeld	106
4.2.7. Hoe je stress de baas kunt via selfcoaching	109
Hoofdstuk 5 Selfcoaching in de praktijk	115
5.1. De theorie tot de essentie herleid	117
5.2. Het optimale selfcoachingmodel	120
5.2.1. Persoonlijke doelen en subdoelen stellen	120
5.2.2. Drie basisvoorwaarden voor succes	124
5.2.3. Communiceer met jezelf op alfa-niveau	134
5.2.4. Communiceer met je brein via beelden	134
5.2.5. De kracht van verbeelding: gebruik al je zintuigen	137

5.2.6.	Breng de toekomst naar het heden	138
5.2.7.	Onderneem actie in functie van je doel	139
5.2.8.	Evalueer je resultaat	140
5.2.9.	Focus op je succes en veranker het	143
5.2.10.	Het stellen van vragen aan je onderbewustzijn	144
5.2.11.	Het aanboren van je creativiteit voor probleemoplossing	150
5.3.	Hoe bereik je het alfa-niveau?	155
5.3.1.	Methodes die de hersenactiviteit doen dalen	156
5.3.2.	Methodes die de hersenactiviteit doen stijgen	163
5.4.	Toepassingsgebieden en voorbeelden	165
5.4.1.	Ervaringen van een cursiste	166
5.4.2.	Het schrijven van gedichten, componeren van muziek ...	170
5.4.3.	Werken aan je faalangst	174
5.4.4.	Onzekerheid in sociale contacten	176
5.4.5.	Angst voor deadlines of targets (doelen)	179
5.4.6.	Telefoonangst	184
5.4.7.	Presentatieangst	187
5.4.8.	Angst voor je baas/manager: assertiever worden	191
5.4.9.	Selfcoaching in de sport: sportprestaties verbeteren	196
5.4.10.	Jezelf afschermen van negatieve invloeden	203
5.4.11.	Je lichaamsgewicht onder controle houden	205
5.4.12.	Slapen: je gedachten stopzetten	208
5.4.13.	Fit wakker worden zonder wekker	212
5.4.14.	Dromen herinneren en gebruiken om problemen op te lossen	215
5.4.15.	Selfcoaching bij het studeren	219
5.4.16.	Iets terugvinden/herinneren wat je vergeten was	221
5.4.17.	Je batterijen terug opladen na een zware dag	222
5.4.18.	Je weerstand verhogen tegen ziekte	223
5.4.19.	Contact maken met je innerlijk kind	230
5.4.20.	Het oneindige toepassingsgebied van selfcoaching	231

Prana Selfcoaching® **235**

Literatuurlijst **239**

VOORGESCHIEDENIS

Zelfvertrouwen, doorzetting en enthousiasme waren geen probleem

Het begon allemaal met mijn universitaire studies. In 1988 studeerde ik zonder problemen af op de middelbare school. Ik was geen superbegaafde student, maar een hoge middelmaat. Tijdens een oriënterend gesprek met het PMS vermeldde ik dat ik studies psychologie wou volgen, maar de betreffende psycholoog raadde dit af omdat er geen toekomst in zou zijn, zei hij. Bovendien zou ik echt het onderste uit de kan moeten halen wou ik erdoor geraken. Mijn motivatie om deze richting uit te gaan was echter zo groot dat zelfs zijn advies en argumenten me niet konden weerhouden. Ik was ervan overtuigd dat ik met de nodige inzet en motivatie zeker wel zou slagen. Bovendien was ik gewaarschuwd en ik zou mezelf bewijzen.

Ik begon dus vol goede moed en zelfvertrouwen aan mijn eerste kandidatuur Psychologische en Pedagogische wetenschappen. Ik volgde de lessen vrij stipt en gedurende de hele blokperiode die ongeveer een maand duurde, studeerde ik zowat vijftien uur per dag. Tijdens de examenperiode zelf durfde ik het mij niet te veroorloven om acht uur te slapen. Ik wou elke bladzijde herlezen voor ik naar het examen ging en soms was de hoeveelheid zo groot dat ik er niet in slaagde tenzij ik maar drie of vier uur sliep.

Griep verstoorde mijn planning

De eerste helft van de examens ging vrij goed en ik behaalde meestal een vrijstelling voor die vakken. Maar halfweg de examens werd ik plots 'ziek'. Ik had koorts, spierpijnen, en een totale black-out op een van mijn examens. Geen letter kreeg ik op papier. Wat gebeurde er toch? Ik had dat vak zo goed gestudeerd ... Vanaf die dag wist ik dat ik nog alleen naar vrijstellingen kon streven, want slagen in eerste zitting zat er natuurlijk niet meer in.

Ik had iets minder dan de helft van mijn examens te herhalen voor de tweede zittijd. Ik had dus voldoende tijd en dat lukte dan ook zonder problemen.

Met goede moed begon ik aan mijn tweede kandidatuur. Als ik op dezelfde manier mijn best deed, zou ik er nu wel in eerste zittijd door geraken, dacht ik. Maar het volledige scenario herhaalde zich. Pech dus ... Opnieuw een tweede zit. Weliswaar lukte het mij dan telkens toch om te slagen, doch mijn zelfvertrouwen ging er niet op vooruit. Waarom lukte ik niet in één keer? Aan de inspanning kon het niet liggen, want moed en doorzetting had ik genoeg. De wil om te slagen was er zeker ook, maar waarom ging het dan zo moeizaam? Had ik echt maar nipt voldoende capaciteiten om dit diploma te halen? De psycholoog van het PMS had blijkbaar gelijk, ik zou ervoor moeten knokken ...

Een andere studiemethode en eindelijk een eerste zit, maar was dit nu geluk?

Misschien had ik wel een verkeerde studiemethode? Dus verdiepte ik me na mijn tweede zit in studiemethodeboeken en vroeg advies aan oudere studenten die het 'gemakkelijker' hadden gehad. Ik schaafde mijn studiewijze bij, maar ik durfde zeker niet minder uren studeren. De blok- en examenperiodes verliepen gelijk, hoewel ... Ik werd pas na mijn laatste examen 'ziek', waardoor ik al mijn examens kon afleggen en ik slaagde met voldoening. Net genoeg dus, dat scheelde niet veel. Maar eindelijk had ik toch een eerste zit!

Ik was wel blij, maar toch ook niet helemaal, want ik had gewoon geluk gehad dat ik pas na mijn examens ziek werd. Wie kon me garanderen dat ik de volgende jaren geen black-outs meer zou krijgen? En waarom had ik maar net voldoening terwijl ik zoveel studeerde? Waarom ging het in het middelbaar dan zo vlot?

Het inzicht dat er meer aan de hand was

Mijn tweede licentie verliep identiek als de eerste: ik was geslaagd met voldoening en werd pas daarna ziek. De rode draad door deze eerste vier jaren was dat ik voldoende studeerde en telkens ziek werd. De symptomen leken vaak op griep: spierpijn, koorts, verkoudheid en vooral de eerste twee jaren gecombineerd met een black-out. Maar ja, wie kan zich nu goed concentreren als hij griep heeft, niemand toch?

Geleidelijk aan begon ik zelf de psychologie achter mijn symptomen te beseffen. Ik had wel de symptomen van griep, maar de oorzaak zat veel dieper. Ik had stress, voortvloeiend uit een onbewust aanwezige faalangst. Ik wou mezelf bewijzen, zo hard dat ik er uitgeput en ziek door werd. Ik besepte het zelf al die jaren niet. Ik voelde helemaal geen angst en had geen spanningen toen ik naar de examens ging. Ook mijn omgeving zag het verband niet, want ziekte heb je niet in de hand. Het overkomt je plots en bij mij gebeurde het toevallig telkens in de examenperiode. Wel speelde het voortdurend door mijn hoofd dat ik zou bewijzen dat ik het kon. Wat dacht die psycholoog van het PMS wel! Ik zou aan iedereen in mijn omgeving tonen dat ik niet dom was, dat ik het zelf aankon. En eigenlijk lukte het me wel, maar voor mezelf had ik de lat hoger gelegd. Ik zou slagen in eerste zit en met meer dan gemiddelde resultaten, want dan pas krijg je bevestiging.

Op zoek naar een oplossing

Toen ik het verband begon te zien, wist ik echter helemaal niet wat ik eraan kon doen. Ik had nog één jaar te gaan. Een jaar waarin ik ervoor moest zorgen dat mijn thesis tijdig klaar zou zijn, zodat ik tijd genoeg zou hebben om te studeren. Net voor de aanvang van dat jaar volgde ik toevallig samen met Erwin, een goede vriend, een cursus in Nederland over het gebruik van alfa-technieken. Het was vooral omdat die nogal 'alternatief' was en er een gedeelte over inprenten en reproduceren van kennis in aanbod kwam, dat de cursus me interesseerde. Op deze manier ontdekte ik het belang van het bèta-, alfa-, thèta- en delta-niveau.

Theoretisch hadden we daarover in onze opleiding wel een en ander gezien, maar vooral in het kader van slapen en slaapproblemen. Het feit dat je met alfa-technieken meer gebruik kan maken van je mentale capaciteiten kwam daarbij niet aan bod. Wel kon ik een aantal psychologische principes en verklaringen combineren met het alfa-principe (waarover later meer) waardoor ik uit de gevolgde training meer kon halen dan eigenlijk de bedoeling was.

Een lichtpunt

Ik had een lichtpunt gevonden. Dat voelde ik. Nochtans had ik in de cursus in Nederland geen pasklaar antwoord gekregen voor mijn situatie. De groep was daarvoor veel te groot: wel meer dan 150 mensen. Interactie was er nauwelijks, maar dankzij mijn eigen studie-inzichten en de inzichten van Erwin die al tien jaar praktijkervaring had, zag ik hoe ik de methodes in een pasbare vorm voor mezelf kon gieten en benutten. Ik begon er dus mee te experimenteren. “Baat het niet, dan schaaft het niet”, dacht ik. Al na een maand experimenteren voelde ik dat ik meer mogelijkheden van mezelf begon te ontdekken, dat vele dingen veel gemakkelijker gingen en vooral dat ik daardoor ook terug meer zelfvertrouwen begon te krijgen, want dat was ik intussen steeds meer verloren.

Ik legde de lat voor mezelf plots nog hoger

In november van mijn laatste licentiejaar waagde ik het bovendien om me in te schrijven voor de opleiding aggregaat. Deze opleiding is normaal gezien een extra jaar om les te mogen geven. Het omvat zowel theoretische vakken als stages. Gewapend met mijn nieuwe inzichten en ervaringen besloot ik dit erbij te nemen. Het jaar psychologie én aggregaat in één zitting met succes volbrengen was mijn doel.

Gezien mijn voorgeschiedenis was dit natuurlijk absurd en veel te hoog gegrepen, zou je denken, maar één ding was veranderd: ik had mogelijk een middel gevonden waarmee ik meer van mijn capaciteiten kon gaan benutten. De praktijk zou het moeten uitwijzen.

En inderdaad. Mijn nieuwe inzichten en methodes paste ik dagelijks toe. Daardoor ging ik beter functioneren, kon ik me beter concentreren en was ik bovendien in staat sneller en beter te onthouden. Ik stopte elk uur en nam een kwartiertje pauze, waarin ik mijn technieken toepaste, en daarna ging ik terug aan het werk. Ik studeerde maximum acht uur per dag voor beide jaren samen, en tijdens de examens zorgde ik voor minimum zes uur nachtrust. Ik paste de geleerde methodes toe op het examen, zelfs als ik iets niet meer wist. Ik voelde daardoor mijn zelfvertrouwen stijgen. Ik slaagde voor beide jaren in eerste zittijd. Licentie psychologie met grote onderscheiding, aggregaat met onderscheiding. Mijn doel was bereikt!

De ontdekking van mijn leven

Deze ontdekking van mijn verborgen capaciteiten heeft samen met mijn inzichten uit de psychologie mijn verder leven en toekomst positief beïnvloed. Dit was voor mij de aanzet om vanuit mijn ervaringen en inzichten anderen op weg te helpen om het maximale uit zichzelf te halen. Inmiddels ben ik twaalf jaar bezig met het trainen en begeleiden van mensen in zowel bedrijfs- als privéleven. Dit heeft geleid tot een uitgebreid pakket aan selfcoachingvaardigheden en inzichten die voor iedereen verkrijgbaar zijn. Dit boek is een weerspiegeling van twaalf jaar ervaring met selfcoachingtechnieken. Ik hoop je hiermee op weg te helpen je capaciteiten te ontdekken en je leven op zowel werk, privé, sportief, financieel als persoonlijk vlak, zelf richting te geven. Succes!

INLEIDING

Op zoek naar een geslaagd leven: waarde en nut van de coach in jezelf

We zijn voortdurend bezig met het opvoeden, heropvoeden, en begeleiden of coachen van kinderen, partner, vrienden en medewerkers. We willen de ander steeds veranderen en kneden tot iemand die voldoet aan onze verwachtingen. Op deze manier hopen we een 'gelukkig en geslaagd' leven te kunnen leiden. Het is meestal de ander die ons gespannen of boos maakt. Zelf hebben we er geen verantwoordelijkheid in. Dat is tenminste de manier waarop we vaak omgaan met diverse situaties.

We zijn het slachtoffer van een tegenslag, het weer maakt ons neerslachtig of zelfs depressief, onze partner heeft het druk en heeft niet voldoende aandacht voor ons en daarom voelen we ons slecht, onze collega's hebben stress en maken ons mee gespannen, vrienden zeggen of doen dingen die ons kwetsen, we zitten in de file en worden nerveus, wanneer we willen slapen worden we overmand door een massa gedachten waartegen we niets kunnen beginnen ...

Dit zijn voorbeelden van situaties waarin we het 'slachtoffer' zijn van de gebeurtenissen. We zijn op dat moment niet in staat onszelf te coachen. Het ontdekken van de mogelijkheden om je eigen emoties, stemmingen, gedachten, reacties en resultaten te beïnvloeden is een wonderbaarlijke belevenis.

Je wordt niet meer geleefd, maar je leeft voortaan je leven zelf!

De meeste mensen die succes hebben in het leven zijn mensen die de kracht en de mogelijkheden van hun brein kennen. De-
genen die falen zijn zij die het grootste deel van hun leven door-
brengen met een zoektocht in de buitenwereld en die hulp van an-
deren verwachten in plaats van naar zichzelf te kijken.

Om een ander te coachen moet je beginnen bij jezelf!

Misschien is het je taak om in je beroep een aantal medewerkers te coa-
chen of te leiden. Misschien probeer je een goede coach te zijn voor je
partner of kinderen. Een schitterende uitdaging!

Maar ken jij een skileraar die zelf niet kan skiën, een auto-instructeur die
zelf geen rijbewijs heeft, een leraar Frans die zelf maar gebrekkig Frans
spreekt, een informaticaleeraar die niet weet hoe een computer werkt, een
beleggingsadviseur die geen financiële kennis heeft ...


Natuurlijk niet, en als je die toch kent dan zal je er helemaal niet tevreden
over zijn. Waarom willen we dan toch altijd mensen coachen, leiden of
begeleiden zonder eerst onszelf te kunnen coachen, te leiden of te bege-
leiden? Het lijkt eenvoudiger om anderen op het goede pad te brengen en
om hen advies te geven, maar altijd en overal waar we met anderen om-
gaan en anderen willen coachen, vervullen we een voorbeeldfunctie. Als
we dan zelf geen controle hebben over onze stress, reacties, gedachten en
handelingen, wat verwachten we dan van onze invloed op de anderen?

In dit boek wil ik samen met jou de verschillende mogelijkheden van
selfcoaching bekijken en je op weg helpen om het in de praktijk om te zet-
ten. Het is niet altijd eenvoudig, maar het is zeer zinvol en zoals gezegd,
een noodzakelijke voorwaarde om een geslaagd leven te bereiken en om
goed met anderen om te gaan.


In hoofdstuk 1 tot 4 schets ik het wetenschappelijk kader, weliswaar
steeds vertaald naar je dagelijkse werk- en privéleven. De inzichten uit

deze hoofdstukken worden in hoofdstuk 5 geïntegreerd tot een praktisch selfcoachingmodel en concreet uitgewerkt voor diverse toepassingsgebieden.


Om de leesbaarheid van dit boek te bevorderen heb ik enkele pictogrammen gebruikt die belangrijke zaken aanduiden.

 Tips voor leidinggevendenden

Hierin wordt de theorie specifiek teruggekoppeld naar leidinggevende functies.

 Hoe ga je te werk?

Dit pictogram geeft aan dat er een concreet stappenplan is uitgewerkt.

 Deze stukjes tekst zijn niet essentieel voor een goed begrip van het onderwerp, maar dragen bij tot een beter inzicht.



HOOFDSTUK I

GEDACHTEN ZIJN KRACHTEN

- I.1. We hebben duizenden gedachten per dag
- I.2. Mijn denken beïnvloedt mijn gevoel
- I.3. Het belang van de focus
 - I.3.1. De focus in relaties
 - I.3.2. De focus in het verkeer
 - I.3.3. De focus bij het realiseren van doelen
 - I.3.4. Valkuil: een focus op dat wat je niet wil
- I.4. Ik projecteer emoties op anderen
- I.5. Mijn uitstraling beïnvloedt mijn omgeving
 - I.5.1. Communicatie is meer dan woorden
 - I.5.2. Het onderzoek bij 'Knappe Hans'
 - I.5.3. Het placebo-effect: non-verbale communicatie?
 - I.5.4. De uitstraling van iemand die onzeker is
- I.6. Uiteindelijk resultaat: self-fulfilling prophecy

GEDACHTEN ZIJN KRACHTEN

Oefening

Zet alle muziek af en neem een wekker bij de hand. Stel hem zo in dat hij twee minuten later zal aflopen. Van zodra de wekker is ingesteld sluit je je ogen en probeer je gedurende de hele tijd aan niets te denken.

Doe maar.

Is het gelukt om helemaal aan niets te denken? Wellicht heb je toch enkele gedachten gehad, al was het maar dat je je afvroeg wat de zin van deze oefening is, of de gedachte 'Ik mag aan niets denken'. Het is bijzonder moeilijk om aan 'niets' te denken, vooral wanneer er veel werk is of als er veel gebeurtenissen zijn geweest.

1.1. WE HEBBEN DUIZENDEN GEDACHTEN PER DAG

Het is niet verwonderlijk dat je bij de vorige oefening bepaalde gedachten had. We hebben er duizenden per dag. Sommige bronnen spreken zelfs over gemiddeld 60.000 gedachten per dag. Negentig procent daarvan blijken negatief en repetitief te zijn. Het zijn gedachten waar we vaak niet meer bij stilstaan zoals: "Ik zal wel weer in de file zitten. Ik hoop dat ik weer niet alle rode lichten heb. Ik geraak nooit klaar met dat verslag. Ik voel dat ik ziek ga worden. Ik heb hoofdpijn. Oh wat heb ik een hoofdpijn, morgen zal ik niet kunnen werken ..." Maar soms ook: "Ik ga eens flink doorwerken zodat ik vanavond tijdig kan vertrekken om te gaan sporten ..."

Gemiddeld 57.000 negatieve gedachten tegenover ongeveer 3.000 positieve. We zijn ons daar meestal niet van bewust en we staan er helemaal niet bij stil. Wat is het belang daarvan? Het zijn toch maar gedachten?

I.2. MIJN DENKEN BEÏNVLOEDT MIJN GEVOEL

Je zit 's avonds alleen thuis, je partner of een van de kinderen is ergens naartoe en heeft beloofd om tegen tien uur thuis te zijn. Het wordt 22 uur ... 22.15 ... 22.30 ... 22.45 uur ... Wat denk je? Wat voel je? Heb je al eens geprobeerd om je aandacht af te leiden en bijvoorbeeld een boek te lezen? Lukte dat?

Afhankelijk van wat je dacht zal je meer of minder spanning hebben gevoeld. Als je dacht: "Ach hij/zij zal zich amuseren. Ik zou dat ook doen", dan zal je geen spanning voelen en rustig verder genieten van je eigen avond.

Als je dacht: "Zou hij misschien een ongeluk gehad hebben?", dan zal je voelen dat er ongerustheid en spanning ontstaat. Je bent dan niet meer in staat je te concentreren. Wanneer je een boek begint te lezen zal je na twee regels vaststellen dat je er niets van begrepen hebt. Je zal alles opnieuw moeten lezen en misschien nogmaals opnieuw zonder veel succes. De spanning die ontstaan is zorgt er immers voor dat je je niet meer kan concentreren. We zullen hierop terugkomen als we het hebben over het verband tussen stress en selfcoaching.

Je voelt een lichte keelpijn opkomen en je denkt "Ik heb keelpijn, ik ga toch niet ziek worden zeker" ... "Oh ik heb keelpijn" ... en enkele minuten later zeg je tegen je partner of collega: "Ik heb keelpijn. Ik hoop dat ik niet ziek word". En terug enkele minuten later opnieuw: "Ik heb echt last van keelpijn. Ik ben ziek aan het worden, ik voel het". "Ik hoop dat het niet erger wordt" ...

Zonder dat je het tegen iemand zegt herhaal je steeds in jezelf dat je keelpijn voelt. En je keelpijn wordt steeds erger. Lichaam en geest zijn één geheel. Elke gedachte vertaalt zich in elke cel, elke spier en elk orgaan van je lichaam. Naargelang de gedachte, heeft dat een positief of een negatief effect.

In dit voorbeeld zal je door je gedachten je eigen weerstand verzwakken. Omgekeerd kan uiteraard ook. Wanneer je voelt dat je keelpijn krijgt en je met volle overtuiging voortdurend denkt dat je vlug geneest, dat je gezond en fit bent, dan is de kans veel groter dat je de ziektekiemen overwint en dat je niet echt ziek wordt. Dit mechanisme verklaart ook wat er gebeurt bij het placebo-effect.¹ Gedachten kunnen je ziek en/of gezond maken.

i *Elke arts kent het verschijnsel dat in bepaalde gevallen een placebo (een medicijn zonder werkzame stof, bijvoorbeeld een suikertabletje) toch een genezende werking blijkt te hebben, zolang de patiënt er maar van overtuigd is dat het een echt medicijn is. Het is zelfs mogelijk dat een belangrijk deel van de werking van echte medicijnen in feite aan het placebo-effect moet worden toegeschreven. Dit maakt het nodig om bij het testen van de werking van nieuwe medicijnen, altijd een controlegroep samen te stellen. Het enige werkzame bestanddeel van de placebo blijkt de kracht van de overtuiging te zijn, de positieve verwachtingen die een patiënt (en soms ook de arts) ten aanzien van het middel heeft.*

De massa negatieve gedachten die we dagelijks hebben, zijn ons niet opgelegd. We geloven er rotsvast in, en daardoor hebben ze een zeer groot effect op ons functioneren. Een verklaring hiervoor vind je terug in hoofdstuk 3: De fascinerende wereld van het hersenonderzoek (3.4.2.).

Gedachten zijn krachten, ze kunnen je versterken of verzwakken!

1.3. HET BELANG VAN DE FOCUS

Wanneer je op zoek bent naar schoenen en je loopt in een winkelstraat, dan zal je spontaan alle schoenwinkels opmerken. Heb je echter honger en je wandelt door dezelfde winkelstraat, dan wordt je aandacht voortdurend getrokken naar alle mogelijke eetgelegenheden. Wanneer je net een nieuwe wagen hebt gekocht, zie je de komende weken plots veel meer van dit type auto's rijden.

Dé werkelijkheid bestaat niet. Je gaat onbewust filteren en alleen maar op datgene letten wat je op dat moment bezighoudt. We zien dus eigenlijk wat we willen zien. Al de rest wordt genegeerd. Dit toont ook het gevaar aan van het getuigenverhoor. Men denkt soms dat iets er niet was, omdat men er geen aandacht aan besteed heeft.

De manier waarop we naar de werkelijkheid kijken en waar we onze aandacht op richten, noemen we onze focus. Alles wat we zien is altijd een filter van de werkelijkheid.

1.3.1. DE FOCUS IN RELATIES

Liefde maakt blind

Denk even terug aan een moment waarop je verliefd was. Op dat moment zag je enkel die kenmerken van de ander die je positief vond. Je zag vooral die interesses die je gemeenschappelijk had, de muziek die jullie beiden graag hoorden, de films die jullie beiden fantastisch vonden, de hobby's die jullie samen graag beoefenden ...

Je focus lag op wat gemeenschappelijk was. Nu kan het gebeuren dat je jaren later op een heel andere manier naar diezelfde persoon kijkt. Misschien zie je nu nog alleen de verschillen? Misschien valt het je nu op dat

je alletwee totaal andere interesses hebt, andere muziek verkiest, andere verwachtingen hebt van het leven ...

Waar ligt je focus: op de gelijkenissen of op de verschillen?

Komt je collega altijd te laat?

Je hebt samen met een aantal medewerkers een vergadering . Piet is te laat op de afspraak. Dat kan gebeuren, denk je. Maar op een van de volgende vergadering die je met Piet hebt, komt hij opnieuw te laat. Plots ontstaat bij jou de opvatting 'Piet is ALTIJD te laat'. Dit is je focus, de manier waarop je voortaan naar Piet zal kijken. Zonder dat je het zelf merkt, zal je uit alle afspraken die je met Piet hebt, deze situaties onthouden waarbij hij te laat kwam. De andere situaties filter je weg. Focus je vanaf nu op de momenten waarbij Piet op tijd komt. Je zal zien dat die er ook zijn!

Geeft je chef of collega alleen maar kritiek?

Telkens wanneer er iets verkeerd loopt, word je er door je collega of chef op gewezen. Als je iets vergeten bent, krijg je te horen dat je je hoofd er beter moet bijhouden. Je hebt het gevoel dat men nooit ziet wat je goed doet, men geeft ALTIJD alleen maar kritiek.

Ook hier is een focus ontstaan. Je filtert automatisch de positieve reacties weg. Vaak reageren we op positieve feedback immers zelf minimaliserend. Als je dus het gevoel hebt dat je niets goed kan doen, richt dan je aandacht op die situaties en die signalen waarbij mensen je inzet appreciëren en waarbij collega's een blijk van waardering uiten.

1.3.2. DE FOCUS IN HET VERKEER

Ik stond voor alle rode lichten

Net wanneer je zo gehaast bent voor een belangrijke afspraak, heb je de pech om voor alle rode lichten te staan of meerdere tractors voor je op de weg te hebben. Waarom net dan? Omdat je focus ligt op alles wat je hindert om op tijd te komen. Je hebt uiteraard ook groene lichten gehad, maar die heb je niet onthouden want je mocht doorrijden. Voor de rode diende je te stoppen, dus is het logisch dat je alle rode lichten hebt gezien. Ook de tractors die tergend traag voor je uit gaan, verhinderen je om snel te rijden, terwijl dezelfde tractors je nauwelijks opvallen op een moment waarop je veel te vroeg bent voor je afspraak of terwijl je via je gsm rustig in gesprek bent met je beste vriend.

1.3.3. DE FOCUS BIJ HET REALISEREN VAN DOELEN

Je bent op zoek naar een huurwoning

Als je beslist om een nieuwe huurwoning te zoeken, wordt je aandacht als vanzelf getrokken naar tientallen woningen die te huur staan. Ineens merk je huizen ‘te huur’ op waar je al maanden voorbijrijdt.

1.3.4. VALKUIL: EEN FOCUS OP DAT WAT JE NIET WIL

Je vindt alleen die jobs die niet bij je horen

Indien je ervan overtuigd bent dat de arbeidsmarkt kennis en ervaringen vraagt die jij niet hebt, gaat je focus zich daar ook op richten. Je ziet alleen die vacatures die net vragen wat jij niet kan.

Je vindt die woningen die je net niet kan betalen

Wanneer je te veel bezig bent met wat je je niet kan veroorloven, wordt je aandacht getrokken door al datgene wat je inderdaad niet kan veroorloven. Daardoor verdwijnt je werkelijk doel uit je aandacht en wordt de kans steeds kleiner dat je ook echt de juiste woning vindt.

Je wil niet dat je partner je verlaat, maar telkens weer gebeurt het

Wanneer je bang bent dat je partner je zal verlaten, richt je je meestal op alle mogelijke signalen of gedragingen die een aanwijzing kunnen zijn voor het feit dat hij niet voldoende om je geeft. Je merkt elke reactie op die aangeeft dat hij zonder je kan, of elke reactie waarbij hij interesse heeft in een ander persoon. De momenten van verbondenheid, van intensief positief contact, zullen je steeds meer ontgaan en plaats maken voor gedrag dat je angst bevestigt.

Door deze angst ga je je steeds meer vastklampen aan je partner waardoor hij een verstikkend gevoel kan gaan krijgen. Hoe meer je hem probeert te bezitten, hoe groter de kans wordt dat hij meer afstand neemt. Door je focus te richten op de momenten van afstand, in plaats van op de verbondenheid, wordt je angst alleen maar groter. De kans om je partner ook echt te verliezen wordt zo reëel.

 Oefening

Schrijf hieronder uitspraken die je in het verleden deed over dingen die je niet wou:

Schrijf nu op wat je wél wil:

Ik zal hier verder op terugkomen in hoofdstuk 5: Selfcoaching in de praktijk, persoonlijke doelen en subdoelen stellen (5.2.1.).