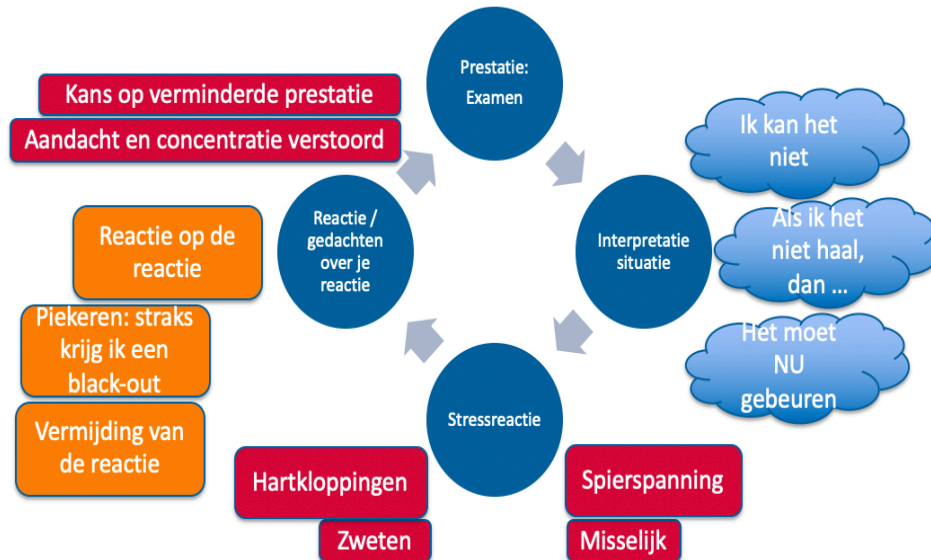


SESSIE 5 STUDENT: HET BEELD VAN MIJZELF

In deze sessie ga je aan de slag met het beeld van jezelf. We gaan het ook hebben over zelfvertrouwen en eigenwaarde. Hier komen we straks op terug.

Weet je nog de je in het begin van de training je patroon bij faalangst in kaart hebt gebracht?

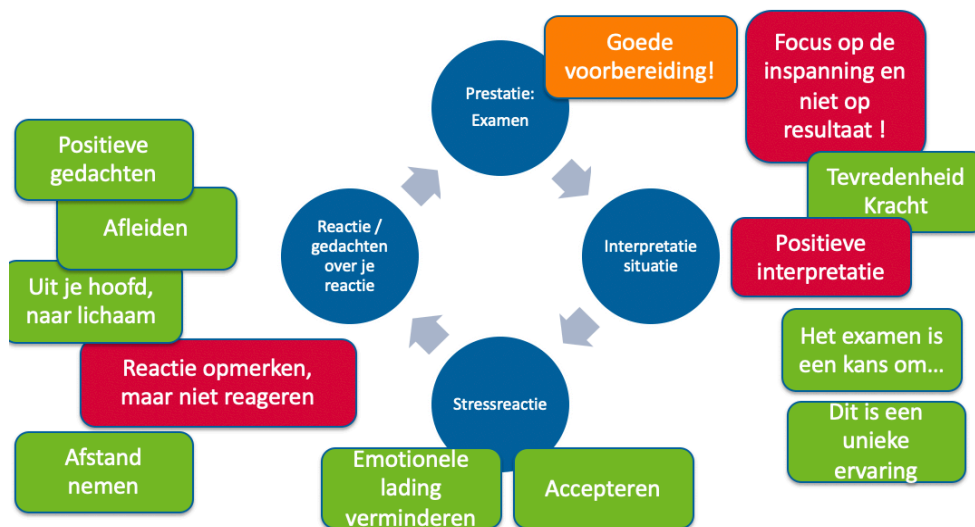


Kijk nog eens naar de stappen die je daar hebt opgeschreven.
Pas dit aan naar de huidige situatie. Wat is je patroon nu?

Je bent al goed bezig met het doorbreken van het patroon! Misschien herken je het volgende: Je hebt gemerkt dat een goede voorbereiding heel belangrijk is meer relaxt te zijn. Je hebt de focus meer gelegd op inspanningen dan op resultaat. Je hebt belemmerende gedachten herkend en ingewisseld voor meer helpende gedachten. Je laat je minder leiden door je gedachten en gevoelens. Je accepteert meer dat spanning en wat je in je lichaam voelt erbij hoort. Je kan jezelf meer tot rust brengen. Je bent bezig de cyclus te doorbreken.

Misschien herken je het bovenstaande niet, geen probleem! Je bent bezig jezelf te ontwikkelen. Ga gewoon door en neem steeds kleine stappen.

Een meer positief patroon ziet er bijvoorbeeld zo uit:



Misschien herken sommige dingen niet of gaat het bij jou anders, dat geeft niet. Je bent onderweg om jezelf te verbeteren.

Schrijf hier op waar je nu aan wilt werken:

Een andere kant van mijzelf

In deze sessie ga je onderzoeken hoe jij kijkt naar jezelf. Je onderzoekt je 'IK' en het beeld wat je van jezelf hebt.

Oefening opmerken wat ik opmerk

Begin met een oefening die je eerder ook hebt gedaan, de oefening 'opmerken wat ik opmerk'. Voordat je aan de oefening begint is het belangrijk om de houding die je inneemt tijdens de oefening te bepalen. De enige houding die je nodig hebt is dit: een open houding, nieuwsgierig, zonder iets te hoeven veranderen. Je hoeft alleen maar op te merken wat je opmerkt.

Zet de timer op je telefoon op 10 minuten.

- › Sluit je ogen en denk en merk op wat er zich in je binnenwereld allemaal afspeelt....gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, etc.
- › Het is heel normaal dat je aandacht afdwaalt, geen probleem, dat hoort erbij, focus weer op wat er in je binnenwereld afspeelt.
- › Als je iets opmerkt zoom je daar even met je aandacht op in, daarna zoom je weer uit. Wat merk je nog meer op?
- › Je merkt precies op wat je waarneemt zonder dat je iets hoeft te doen of iets hoeft te veranderen. Je hoeft nergens op te reageren.

Wat heb je allemaal opgemerkt?

Laten we eens onderzoeken wat je hebt ervaren: je hebt eerst iets opgemerkt, toen weer iets anders, daarna weer iets anders, etc.

Er is dus iets in jou dat kan opmerken, een soort 'observerend iets'. Dat observerend iets heb je altijd al bij je gehad, want als je bijvoorbeeld terugdenkt aan een hele leuke gebeurtenis van vroeger dan kan je nu opmerken hoe je je toen voelde.

Nu iets ingewikkelds: als dit 'observerend iets' iets kan opmerken kan het dat iets niet zijn.

Huh? We leggen het uit: als ik een gedachte kan opmerken, kan ik niet de gedachte zijn. Als ik iets voel kan ik niet het gevoel zijn. Dit 'observerend iets' merkt alleen op. Het heeft geen oordeel, zegt niet of dingen goed of fout zijn, het merkt alleen op. Het is een veilige plek in jezelf die vrij is van alles. Het merkt alleen op en het hoeft niets.

Zo kan je je bevrijden van negatieve gedachten, gevoelens en zelfs van negatieve zelfbeelden.

Bijvoorbeeld:

'Ik ben iemand die alles goed moet doen en daardoor stel ik hele hoge eisen aan mijzelf en werk altijd heel hard'.

We gebruiken nu het observerende iets, dat merkt op"

'Ik ben iemand die alles goed moet doen'.

Het observerende iets merkt op dat ik een gedachte heb dat ik van mijzelf denk dat iemand ben die alles goed moet doen.

Het observerende iets heeft er verder geen mening of oordeel over.

Het merkt wel op dat deze gedachte er is en dat het een gedachte is. Punt.

Nu je zelf weet dat dit een gedachte is, kan je kiezen wat je ermee wilt. Het gewoon opmerken als een gedachte, er niets mee doen, er iets anders mee doen, hetzelfde er mee doen. De keuze is aan jou.

Door gebruik te maken van je observerende iets krijg je (keuze)vrijheid.

Laten we het nog een keer proberen:

'Ik heb een heel druk hoofd en er schieten allerlei gedachten heen en weer'.

Het observerende deel: O, ik merk op dat het druk is in het hoofd. Punt.

Misschien vind je 'het observerende iets' een lastige term, geef het dan een andere naam. Als je maar vasthoudt deze dit deel alleen observeert en geen mening heeft. Het hoeft niets te veranderen, alleen maar op te merken.

Het oordelende gedeelte in jezelf

Als er een observerend deel is, waar komt dat oordeel dan vandaan?

Dan is er ook blijkbaar iets dat overal oordelen over heeft. Ook deze kant kan je herkennen. Het staat los van het observerende deel, maar is er wel. Als we deze kant haar/zijn gang laten gaan stuurt het graag gedachten en gedrag aan.

De observerende kant zegt: 'Ik merk op'.

De oordelende kant zegt: 'Dat is goed / niet goed'.

Gedachten en gedrag: 'O, als het niet goed is dan is dat niet fijn, er iets aan de hand, er moet iets veranderen, ik moet iets doen'.

De observerende kant stuurt dus geen ongewenste gedachten en gedrag aan. Dat komt door de tussenkomst van een andere kant: deze geeft betekenis aan wat opgemerkt wordt en vaak ook een oordeel.



Het is dus belangrijk om de oordelende kant ook te (leren) kennen. Daarvoor kan je het observerende deel ook gebruiken: 'aha, daar is mijn oordeel kant'. Geef deze kan ook een naam, bijvoorbeeld 'mijn doemdenker', 'mijn alles of niets denker', 'de criticus', etc.

Door deze kant te herkennen kan je weer kiezen: wil ik naar deze kant luisteren? Kan ik de stem van deze kant dimmen? Kan ik deze even buiten de deur zetten? Kijk eens naar de metafoor Jij bent de buschauffeur.

Of kan ik zaken benaderen zonder oordeel? Dingen zijn zoals ze zijn, ik hoef niet overal een oordeel over te hebben.

Door gebruik te maken van je observerende kant en te bewust om te gaan met de oordelende kant krijg je nog meer (keuze)vrijheid.

Jij bent de buschauffeur



Je bent de buschauffeur van je eigen leven. Jij bepaalt je koers. Waar je heen wilt en wat je belangrijk vindt. Toch zitten er in je bus veel passagiers die allemaal wat anders roepen. Naar links! Naar rechts!

Wat een lawaai. Naar wie luister je eigenlijk? En wat vind jij de beste route? Iedereen kan schreeuwen wat hij wil, maar uiteindelijk zit jij achter het stuur! Je kunt zelf bepalen welke richting je op wilt gaan, door te leven in lijn met wat voor jou belangrijk is.

Passagiers (de stemmen in je hoofd) roepen misschien: 'ik heb geen zin', 'ik wil wat anders doen', 'het gaat niet lukken'.

Jij bent de baas in de bus. Zet de passagiers eens op een andere stoel: de stemmen van de passagiers die luid roepen, zet je achterin de bus.

Jij bent de baas in de bus. Jij hebt het stuur en handen. Jij bepaalt de richting.

Jij bent de DJ



Je kan het je ook zo voorstellen: Jij bent de DJ.

Op de verschillende kanalen van je mengpaneel komen allerlei stemmen en gevoelens binnen. Jij staat aan de knoppen en bepaalt welk volume ieder kanaal mag hebben, zodat het een coole sound geeft.

De ene kanaal dim je, het andere kanaal zet je meer open.

Als je weer denkt aan de 2 pijlen:

Wat je denkt, voelt en waarneemt je makkelijk kan aanhaken in de achterwaartse pijl.

Met behulp van je observerende kant, ontwikkel je een ander 'perspectief' of 'gezichtspunt' van waaruit je je gedachten en gevoelens kan observeren en meer flexibel kan omgaan met watje binnen- en buitenwereld van je vraagt.

Dit is belangrijk omdat het je staat stelt om je bewust te zijn van je ervaringen, terwijl die zich voordoen. Je bent in contact met het hier-en-nu zonder direct betrokken te zijn bij je eigen ervaringen. Dankzij deze loskoppeling merk je dat je, terwijl je je gedachten en gevoelens ervaart, meer bent dan alleen maar dat. Je bent een mens.

De achterwaartse pijl

In de richting VAN wat ECHT belangrijk is

De voorwaartse pijl

In de richting NAAR wat ECHT belangrijk is

Aangehaakt worden op onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die opkomen in reactie op de uitdaging

Acties / gedrag in de richting NAAR wat ECHT belangrijk is

KEUZE PUNT

UITDAGENDE SITUATIE

Zelfbeeld, zelfvertrouwen en eigenwaarde



Het is heel normaal om af en toe onzeker te zijn. Bij faalangst en perfectionisme kan onzekerheid een te grote rol spelen. Heb je bijvoorbeeld vaak de gedachte 'ik moet het goed doen, anders vinden anderen mij...' dan vind je de mening van anderen heel belangrijk. Het oordeel van anderen heeft invloed op het vertrouwen in jezelf (je zelfvertrouwen) en op het beeld van jezelf.

Je zelfbeeld wordt gevormd door uit alle gedachten, overtuigingen, ideeën, feiten, verhalen, oordelen en herinneringen die je hebt over jezelf. Ze geven een beschrijving van wie je als persoon denkt te zijn, waar je allemaal goed in bent, wat je kwaliteiten zijn etc.

Maar het kan ook zijn dat je gedachten, overtuigingen, ideeën en herinneringen die je hebt over jezelf niet zo positief zijn. Of dat ze helemaal niet kloppen. Je hebt bijvoorbeeld een negatief oordeel over jezelf, je vindt jezelf niets waard of minder dan de ander, zwak of incompetent.

Kijk eens naar de onderstaande cirkel. Je ziet dat een negatieve gedachte, idee of oordeel over jezelf kan leiden tot een negatief zelfbeeld, tot minder zelfvertrouwen en tot angst en onzekerheid. Als je het negatieve zelfbeeld gelooft, ga je daar naar handelen. En zo hou je de vicieuze cirkel in stand.



Als je weer denkt aan de 2 pijlen, dan kan je je voorstellen dat negatieve gedachten en oordelen over jezelf je heel makkelijk haken aan de achterwaartse pijl.

Zelfvertrouwen heeft twee kanten. Aan de ene kant biedt het een realistische kijk op je eigen kunnen: het vertrouwen dat je zelf taken en hindernissen aankunt. Wanneer je door te oefenen bepaalde vaardigheden vergroot, vergroot dit ook je zelfvertrouwen. Je weet dan dat je iets goed kunt en twijfelt hier niet over. Daarnaast heeft zelfvertrouwen alles te maken met jezelf waarderen en respecteren, los van het feit of je iets goed kunt.

Zelfvertrouwen heeft dus te maken met jezelf accepteren zoals je bent, met je sterke en minder sterke kanten.

Bij faalangst wordt vaak je eigenwaarde gekoppeld aan je prestatie of vaardigheden. Bijvoorbeeld: 'Als ik fouten maak, tekortkomingen laat zien, of kritiek krijg, zegt dat iets over mijn waarde als persoon'. Of: 'ik moet dit goed doen anders ben ik niets waard'.

Het irrationele schuilt in overgeneralisatie: als mijn gedrag niet goed is, ben ik niet goed. Dat zullen we uitleggen:

Stel: ik heb een aantal presentaties gegeven voor de groep deze gingen niet zo goed. De docent en een aantal medestudenten hebben aangegeven dat ik stond te hakkelen, soms onverstaanbaar was en alleen naar de muur keek.

Omdat de andere studenten goed kunnen presenteren -en ik niet- kan ik bij mijzelf de conclusie trekken dat ik niet goed genoeg ben. Ik voldoe niet en ben minder waard dan de andere studenten. Het beeld wat ik nu voor mijzelf gecreëerd heb gaat een eigen leven leiden: 'ik ben niet goed genoeg, ik voldoe niet, ik ben minder waard, ik ben een loser', etc. ofwel: IK ben NIET OKE.

Nu heb ik een negatief beeld over mijzelf gecreëerd. Ik wil natuurlijk geen loser zijn, niets voorstellen dus vanaf nu wil ik geen fouten maken en ben ik voortdurend bezig met het alert zijn op zaken waar de mogelijkheid bestaat dat er iets misloopt. Ik krijg een eisende houding: er mag absoluut niets fout gaan. Een volgende presentatie kost mij veel spanning en energie en uiteindelijk lijdt de prestatie er onder. Een groot gedeelte van mijn denkcapaciteit gebruik ik namelijk om geen fouten te maken. Omdat ik voor de presentatie dezelfde denkcapaciteit nodig heb, is er onvoldoende over om goed te concentreren. Met als gevolg dat de volgende presentatie ook niet goed gaat.

Omdat ik het etiket 'loser' op mijzelf heb geplakt, komt dit etiket op allerlei andere momenten -die niets met de presentatie te maken hebben- ook naar voren. Bijvoorbeeld: 'Ik word door anderen niet gevraagd om iets leuks te doen' > 'dat klopt want ik ben een loser'. Zo kan ik gaan geloven dat ik echt een loser ben.

Als ik in dit voorbeeld objectief en zonder oordeel naar de gebeurtenissen en mijn rol daarin kijk, kan ik concluderen dat mijn presentaties inderdaad niet top waren. Het klopt dat ik stond te hakkelen, soms onverstaaanbaar was en alleen naar de muur keek.

Dit schooljaar is inderdaad gebleken dat ik geen goede spreker ben.
Mijn PRESENTATIE-VAARDIGHEDEN zijn NIET OKE, IK ben wel OKE.

Nu kan ik een paar dingen doen:

1. Ik kan mijn presentatie-vaardigheden ontwikkelen, bijvoorbeeld door mij beter voor te bereiden, te oefenen, medestudenten om tips te vragen, etc.
2. Accepteren dat presenteren niet mijn sterkste kant is. Ieder mens heeft sterke en zwakke punten en voor mij is dat presenteren. Prima, ik haal het jaar toch wel, omdat ik hoge punten haal bij andere toetsen.
3. Presentaties zo veel mogelijk vermijden, maar ja dat wordt lastig want af en toe moet ik toch presenteren.

Door het nu specifiek te maken blijf ik bij de reële feiten: mijn PRESENTATIE-VAARDIGHEDEN zijn NIET OKE, IK ben wel OKE.

Mijn zelfbeeld en eigenwaarde zijn dan positief. Ook al weet ik dat presenteren niet mijn sterkste kant is, ik accepteer dat dat iets is wat bij mij hoort. En als ik het wil kan ik het verder ontwikkelen. Met mij is niets mis.

Een ander kan nooit jouw eigenwaarde beperken. De enige die dit kan ben jij.

We denken vaak dat mensen ons niet goed, leuk, etc. vinden als we fouten maken of falen, maar is dat daadwerkelijk zo? Probeer het eens uit!

Wat verhalen uit de praktijk (waar gebeurd!):

De onzekere studente

Zo was er een studente die heel erg onzeker was.

Ze dacht dat alles en iedereen haar bekeek en een oordeel over haar had. Ze wilde daarom alles goed doen. Zelfs het snijden van tomaten lukte niet als haar vrienden bij haar waren. 'Ze zullen vast vinden dat ik vreemd snij en dan vinden ze mij vreemd', dacht ze bij zichzelf.

We hebben afgesproken dat zij ging onderzoeken wat er zou gebeuren als zij vreemde dingen deed.

De keer daarna was ze weer aan het koken met vrienden. Ze deed vreemde dingen en gooide uiteindelijk een ei op de grond. Iedereen moest lachen. Haar vrienden vonden haar nog steeds leuk.

De student op het plein

Zo was er een student, die ook dacht dat iedereen met hem bezig was. Hij ging naar een psycholoog die een fles water pakte en hem meenam naar een druk plein. Daar aangekomen goot de psycholoog het water over zijn broek, ter hoogte van zijn kruis. De student kon wel door de grond zakken! Hij moest een kwartier op het plein rondlopen. Toen hij terugkwam vroeg de psycholoog naar zijn ervaringen. De student zei dat alle mensen om hem heen gewoon hun ding deden en helemaal niet met hem bezig waren.

Bedenk het volgende: als jij zo denkt dat iedereen met jou bezig is, dan denken de anderen dat ook. Dus zijn ze niet zo met jou bezig.

Wat je doet zegt iets over wat je doet, niet over wat je bent.

De metafoor van het weer



Stel je eens voor dat het buiten donker en grijs weer is. Je wil het liefst onder de dekens kruipen en de hele dag binnenblijven.

Om een of andere reden (de hond uitlaten, een boodschap moeten doen) ga je toch naar buiten.

Je merkt nu dat het 'donkere en grijze weer' allerlei verschillende ervaringen heeft, zoals de temperatuur, wind, wolken, regendruppels en verschillende tinten grijs.

Vaak vergeten we dat er ook de lucht ook aanwezig is, die is er altijd. Dit is de plek waarin het weer met al zijn eigenschappen plaatsvindt. Het weer kan veranderen, maar de lucht blijft altijd.

Dit kun je ook vertalen naar hoe wij mensen naar zichzelf kijken.

Er is een deel dat zich richt op de beschrijving.

Het beeld 'donker en grijs weer' is een beschrijving, net zoals 'ik vind mijzelf niets waard', 'ik ben minder dan de ander', 'ik ben zwak of incompetent'. Dat zijn ook beschrijvingen.

Als je deze beschrijving gelooft, dan neem je die voor waar aan. En gedraag je je daarnaar: als je jezelf zwak vindt, dan zal je waarschijnlijk niet snel nieuwe uitdagingen aangaan. En daardoor 'bevestig' je dit beeld. Bij voorbeeld: als je jezelf minder waard vindt, vermijd je misschien oogcontact en word je door anderen niet uitgekozen om leuke dingen te doen, waardoor je denkt 'zie je wel, het klopt dat ik minder waard ben'.

Er is ook een deel dat zich richt op de ervaring.

Net als het weer uit verschillende ervaringen bestaat, ervaar jij ook van alles: je ziet, hoort, proeft, voelt, ruikt en denkt. Hier kan je bewust van worden. Je voelt de temperatuur, wind en regendruppels, je ziet de wolken en de verschillende tinten grijs, je ruikt de geur van herfstbladeren. Bij faalangst voel je misschien de spanning in je lichaam en merk je een hoofd vol gedachten op. Deze ervaringen veranderen van moment tot moment.

En dan is er ook een deel dat zich richt op het observeren.

Dit deel hebben we eerder beschreven. Het is dat deel van jou dat er altijd is. Vanuit die plek kan je opmerken wat er allemaal gebeurt. Dit deel is veilig en rustig. Ook al stormt het, de vindt allemaal plaats in de lucht.

We worden vooral vastgehaakt op het deel van de beschrijving.

Sta stil bij je eigen zelfbeeld

Wat zou er gebeuren als je je zelfbeeld kon loslaten?

Wanneer je je kan losmaken van je zelfbeeld, heb je meer keuzevrijheid om te handelen en dingen aan te pakken op een manier dat past bij wat voor jou belangrijk is. Ook kun je daardoor emoties als schuld, schaamte en verwachtingen gemakkelijker een plek geven.

Welke gedragingen vloeien voort uit het beeld dat je hebt van jezelf?

Wat doe jij allemaal om dat beeld van jezelf te behouden?

En als je jouw zelfbeeld nou compleet los kon laten. Welke gedragingen deed je dan niet meer? Of welke zou je dan wel doen?

'Secret Mission': als je iets wat voor jou belangrijk is zou doen en niemand, echt niemand, zou hier ooit achter kunnen komen... hoe zou dat voor je kunnen zijn?

Je bent meer dan de beschrijving die je jezelf hebt gegeven. Als je je losmaakt van de beschrijving kan je deze herschrijven. Keer op keer. Probeer het eens.

Jij bent niet de angst, jij bent niet de gedachte

Ben je weleens in een waterpark geweest waar je op een rubberen band in een wildwaterbaan naar beneden roetsjt?

Je staat aan de kant en ziet het water stromen. Je ziet al die banden stuk voor stuk langskomen.

En stel je nu voor dat de banden je gedachten en gevoelens zijn: ze komen op, zijn even aanwezig en gaan dan weer weg.

Zo is het ook met gedachten en gevoelens: deze komen ook vanzelf op, zijn even aanwezig en gaan vanzelf weg.

Je kan zeggen 'ik ben bang', 'ik ben verdrietig' of 'ik voldoe niet'. Wat je dan doet is dat je jezelf 'koppelt' aan de gedachte of de emotie. Als je dit doet laat je je meevoeren door de wildwaterbaan, je zit dan op een band en stroomt mee met de baan.

Je kan ook zeggen: 'ik merk op dat er een verdrietig, angstig gevoel is'. Dat er een gedachte voorbijkomt: 'de gedachte dat ik niet voldoe'.

Je staat dan aan de kant en je laat je niet meesleuren door de wildwaterbaan.

Je weet dat gedachten en gevoelens van voorbijgaande aard zijn: je bent nooit constant verdrietig, na een tijdje ben je misschien weer boos of blij. Na een tijdje denk je vast weer aan iets anders. Gedachten en gevoelens komen en gaan, ze horen bij het leven.

Door gedachten en gevoelens op te merken als 'banden in een wildwaterbaan', 'wolkjes in de lucht', of 'blaadjes die langs stromen in de rivier', laat je je niet meevoeren en weet je dat je niet de gedachte of gevoel bent.



Blad spanningsmeter

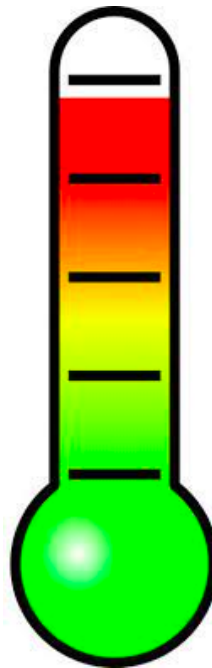
Ik raak verlamd, vlucht weg of raak overspoeld door emoties

De zenuwen gieren door mijn lijf

Ik voel me gespannen en heb er een beetje last van

Ik vind het spannend en ben gefocust

Ik voel me rustig en ontspannen



Je raakt overspoeld door spanning, je kan niet meer redelijk nadenken

Je kunt je gedachten, gevoelens en gedrag bijna niet meer onder controle houden

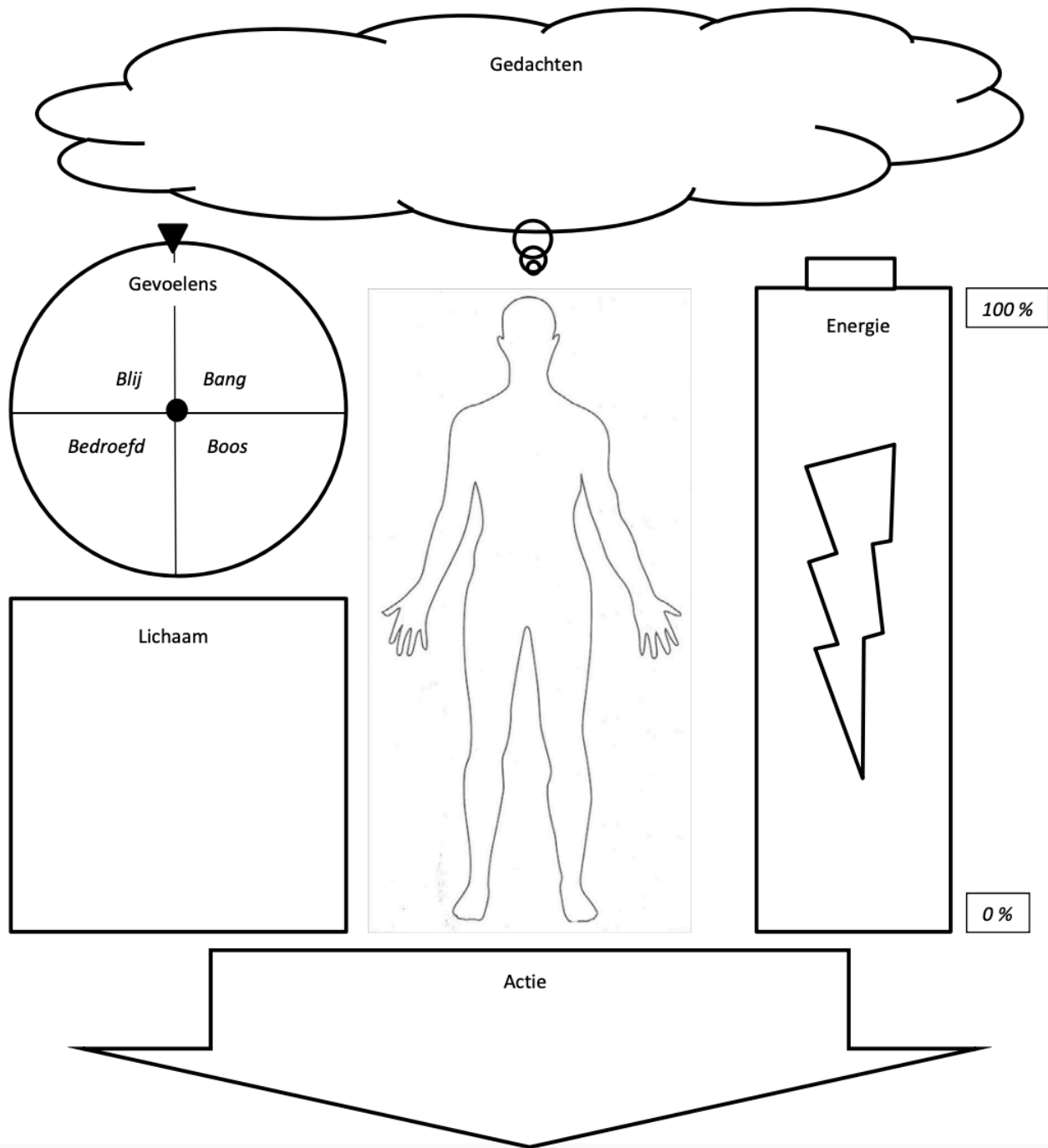
Er gaat iets spannends gebeuren, je voelt je onrustig en onprettig

Er gaat iets spannends gebeuren, je bent een beetje zenuwachtig

Er is niets aan de hand, je voelt je rustig

Inchecken bij jezelf

Check even bij jezelf in.



Blad doelen en stappen

Mijn hoofddoel is:	
Mijn korte termijn doel is:	
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
De actiestap die wil nemen is:	Als ik een obstakel tegenkom dan:

Blad voornemens

	Wat ik mij vandaag heb voorgenomen:	Heb ik gedaan wat ik mij vandaag heb voorgenomen?
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		