

Op zoek naar belemmerende overtuigingen

Wist je dat jouw agenda soms ongemerkt bepaald wordt door jouw overtuigingen? De klant is koning. Tijd is geld. Je mag geen ruzie maken. Je moet altijd klaarstaan voor een ander. Zulke overtuigingen kunnen jouw leven behoorlijk lastig maken. Zeker als je ze wilt veranderen. We noemen ze dan ook 'belemmerende' overtuigingen.



Overtuigingen bepalen hoe je denkt en doet

Jouw overtuigingen veroorzaken jouw gedrag. Ze bepalen jouw werkelijkheid en waarheid. Ze geven richting aan wat je denkt, wat je besluit en wilt voorkomen. Ruzie bijvoorbeeld. Overtuigingen zijn zo sterk dat je eerst de werkelijkheid in twijfel trekt en niet je eigen overtuigingen. Interessant hè?

Veel van je overtuigingen krijg je mee in je opvoeding.

Je herkent ze misschien wel:

- Je moet oudere mensen met u aanspreken.
- Het is netjes om met mes en vork te eten.
- Je moet altijd je best doen.
- Je mag niet te laat komen.

Er zijn ook hele diepe overtuigingen:

- Ik doe er niet toe.
- Mijn inbreng is niet belangrijk.
- Als ik 'nee' zeg, krijg ik ruzie of vinden mensen mij niet aardig.

Ook in de zorg kunnen je overtuigingen je manier van werken en dus ook je tijd en agenda bepalen. Misschien herken je deze overtuigingen:

- Als ik 'nee' zeg, ben ik geen goede zorgverlener.
- Een goede zorgverlener belast een ander niet met een taak die ze ook zelf kan doen.

Als zorgteam ontwikkel je ook bepaalde gewoontes. Dat komt door jullie gezamenlijke overtuigingen. Hoe meer je die gewoontes en routines versterkt, hoe 'normaler' en onzichtbaarder ze worden. Dit leidt tot gedrag dat je niet eenvoudig meer kunt ontwarren en begrijpen. Dat maakt veranderen lastig, maar niet onmogelijk!

Wat zou voor jou kunnen werken?

Ga samen op ontdekking

Overtuigingen klinken zwaar, maar zijn eigenlijk best leuk om te ontdekken. Zeker als je dit samen doet. Welk zinnetje zeiden ze bij jou thuis altijd? Wat zei je vader of moeder? Welk zinnetje zegt jouw collega altijd? Als je ze hardop uitspreekt, hoor je dat dit bij jou hoort. En kun je er samen hard om lachen.

Aan de slag met je belemmerende overtuigingen!

Overtuigingen hoeven niet weg. Ze hebben je vaak ver gebracht. Maar als je er last van hebt, kun je ze onderzoeken. Wat hebben ze je tot nu toe opgeleverd? Wat wil je er nu aan veranderen? Alleen al erover nadenken zet een overtuiging in beweging. Vervolgens kun je de overtuiging veranderen in een positievere versie. Bijvoorbeeld:

- Nee zeggen hoort ook bij goede zorgverlening, want ik moet keuzes maken om met energie mijn werk te kunnen doen.
- Een goede zorgverlener weet wanneer ze om hulp moet vragen of moet delegeren.

Zo ga je patronen doorbreken. Natuurlijk bij jezelf want jij hebt last van je eigen patroon. Maar als jij iets verandert, verandert er vaak ook automatisch iets in de reactie van de ander en dus ook in je team.



De oefening voor deze maand

Bespreek met een collega, partner of vriend de (belemmerende) overtuigingen die je in de weg zitten of die je wilt veranderen.

- Schrijf ze op.
- Kies een overtuiging uit waarmee je aan de slag wilt.
- Ga samen op zoek naar een positievere versie hiervan.
- Bespreek hoe je het gaat aanpakken en waar de ander jou kan helpen.
- Kom na een week oefenen weer bij elkaar en deel je resultaat.

