

Je lichaam spant zich. Je ademhaling stopt. Misschien heb je het gevoel alsof iedereen je ziet, alsof iedereen je 'door heeft'. Of misschien heb je juist het gevoel alsof er niets anders is en zie je in een tunnelvisie alleen datgene dat je niet wilt zien. Je voelt je onvast, bent niet jezelf.

Deze situatie kun je niet het hoofd bieden.

Daar voel je jezelf véél te onzeker voor.

Waarover voel jij je onzeker?

De nadelen van onzekerheid

Onzekerheid kan zorgen voor minder zelfvertrouwen. Mensen met minder zelfvertrouwen kiezen vaker voor makkelijke taken. Ze hebben meer waardering van anderen nodig om zich goed te voelen. Succes weiden zij vaker aan omstandigheden en geluk in plaats van aan zichzelf. Falen komt volgens hen wél vaker door eigen onkunde of slechte eigenschappen.

In vergelijking; mensen met veel zelfvertrouwen. Zij vinden het leuk om moeilijke taken te proberen. De taak uitvoeren geeft hen een goed gevoel, daarvoor hebben ze geen goed resultaat of beloning van anderen nodig. Bij succes zijn ze trots op zichzelf. Succes schrijven ze namelijk toe aan hun eigen goede vaardigheden en eigenschappen. Falen aan onbeheersbare omstandigheden. Daar kunnen zij niets aan doen, dus ze laten zich daardoor niet uit het veld slaan. Mensen met veel zelfvertrouwen oefenen hierdoor meer met lastige taken, en je raadt het al; ze worden beter door de oefening. Stel je voor wat er gebeurd als je jouw onzekerheid loslaat.

Er was eens...

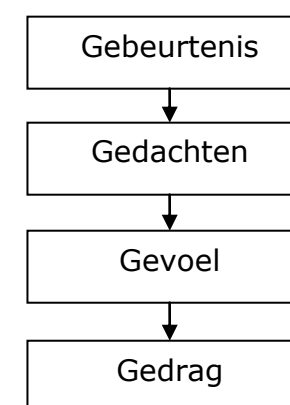
Je bent alleen thuis en ligt in bed. Plots hoor je een onbekend geluid. Je gaat rechtop zitten. Het blijft even stil, en dan hoor je weer een geluid. Je denkt...er wordt ingebroken! Wat voel je bij die gebeurtenis?

Je bent alleen thuis en ligt in bed. Plots hoor je een onbekend geluid. Je gaat rechtop zitten. Het blijft even stil, en dan hoor je weer een geluid. Je denkt...dat zal de kat van de burens zijn. Wat voel je bij die gebeurtenis?

Rationeel Emotieve Therapie (RET) van A. Ellis

Door bovenstaande verhalen denk je 2 keer na over 1 gebeurtenis. Waarschijnlijk stelde je 2 keer een ander gevoel voor. Hoe je denkt over de gebeurtenis bepaalt namelijk wat je voelt bij de gebeurtenis. RET gaat er vanuit dat de manier waarop je denkt (gedachten, overtuigingen en interpretaties) je gevoel bepalen. Je maakt je geen zorgen om de situatie, maar om je gedachten over die situatie. Die gedachten roepen een gevoel op, dat gevoel roept een gedrag op. Dus eigenlijk moet de vraag na de verhaaltjes boven zijn; wat voel je bij die gedachte?

Onzekere of angstige gedachten leiden tot een onzeker of angstig gevoel en tot onzeker of angstig gedrag.



Afscheid van onzekerheid

Ellis bedacht een stappenplan om af te komen van gedachten die je ongewenste gevoelens geven. Deze stappen doorloop je nadat je jezelf onzeker voelde.

De feiten

Beschrijf de gebeurtenis aan de hand van feiten. Wie, wat, waar, wanneer, hoe, waardoor?

Jouw eerste gedachten

Beschrijf wat je in de eerste instantie denkt.

Emotionele gevolgen

Beschrijf welke emoties je voelt naar aanleiding van die gedachten. En beschrijf hoe je lichaam aanvoelt.

Toetsen van je gedachten

Bekijk je allereerste gedachte nog eens en beantwoordt de volgende vragen. Is deze gedachte gebaseerd op de waarheid? Geldt de gedachte ook voor andere mensen? Is de gedachte overdreven? Is de gedachte generaliserend? Bevat de gedachte de woorden "moeten", "mogen", "nooit" of "altijd"? Is je antwoord "nee" op de eerste 2 vragen of "ja" op de laatste 3, dan is je eerste gedachte irrationeel. Irrationele gedachten zorgen vaak voor negatieve emoties.

Jouw tweede gedachten

Om je onzekerheid los te laten, en minder negatieve emoties te voelen, kun je de irrationele gedachten vervangen met rationele gedachten. Beschrijf welke gedachten je in deze situatie ook zou kunnen hebben. Vraag jezelf af; helpen deze gedachten om ongewenste gevoelens te voorkomen? Helpen deze gedachten om jouw doel te bereiken? Zijn deze gedachten gebaseerd op bekende feiten? Voorkomen deze gedachten ongewenste conflicten met de omgeving? Kun je deze vragen beantwoorden met "ja", dan zijn dit rationele gedachten.

Je tweede gedachten worden je eerste gedachten

Uiteindelijk, na veel oefenen, worden je zelfbedachte tweede gedachten, je automatische eerste gedachten. Zoals met alles wat je leert, gaat dit niet in een keer. Het duurt jaren voordat je ergens echt goed in bent. In het begin voelt het waarschijnlijk nog raar en ongemakkelijk. Kijk eens naar een kind dat leert lopen en hoe jij dat nu doet. Of kijk eens naar je hanenpoten toen je leerde schrijven, en vergelijk dat met je handschrift van nu. Niemand kan spontaan lopen en schrijven. En ik denk dat niemand spontaan zelfverzekerd wordt. Maar stel je voor; Hoe zou je jezelf voelen en gedragen als je bovenstaande kan? Zou je gemakkelijk nieuwe dingen leren? Zou je zelfvertrouwen hebben? Zou je 's avonds meteen inslapen?

Oefen je zeker

Meer weten, of ondersteuning bij omgaan met onzekerheid en gedachten:

Psycholoog Mirella Brok – trainingen en informatieavonden – coaching via internet en live in Tilburg

www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl – vindt me op [facebook.com](https://www.facebook.com)