

Is het glas halfvol of half leeg?

Uw eigen kijk op de zaak

De manier waarop u tegen dingen aankijkt, kan soms ook de oorzaak zijn van stress. Een gedachte als 'ik kan het ook nooit goed doen' kan zo sterk worden, dat u ook inderdaad denkt dat u het niet meer goed doet. Dat heeft weer invloed op uw manier van werken, en voor u het weet doet u het inderdaad niet meer goed.

Zeker als u al een tijdje onder druk staat, moe wordt, bent u gevoelig voor dat soort gedachten. Uw manier van kijken naar dingen hoeft niet altijd de oorzaak van werkdruk te zijn, maar kan wel de manier waarop u ermee omgaat en het oplost veranderen.

1. Toets uw gedachten bij collega's

Vaak is het al een opluchting om aan andere collega's voor te leggen waar u mee zit. Wellicht hebben zij dezelfde problemen en ligt het niet aan u. Wellicht is het missen van een deadline helemaal niet zo dramatisch als u dacht. Misschien vinden uw collega's of uw leidinggevende dat u uw werk onder de omstandigheden wel goed doet en legt u zelf de lat te hoog. Of misschien kampen andere collega's ook met te hoge werkdruk en wordt het niet als falen van uw kant gezien als u het probleem aankaart.

2. Tips uit de Rationeel Emotieve Theorie (RET)

Albert Ellis, een Amerikaanse psycholoog, ontwikkelde zo'n 40 jaar geleden de Rationeel Emotieve Theorie (RET). Het principe van deze theorie is dat het niet de dingen zelf zijn die mensen stress opleveren, maar vooral de manier waarop ze de dingen bekijken.

Wanneer we ons denken, onze ideeën en overtuigingen baseren op verkeerde gedachten, zullen de gevoelens en handelingen die hieruit voortkomen leiden tot problemen of stress. Binnen de RET wordt dan gesproken van irrationele gedachten. Met RET kunt u de onjuistheden in uw denken herkennen, een realistisch beeld terugkrijgen en hiermee stress onder controle houden. Het lijkt misschien een ingewikkeld, theoretisch verhaal, maar als u zich oefent om steeds te kijken of het wel juist is wat u denkt, komt u minder snel in een spiraal van negatief denken terecht.

Voorbeeld

Karin werkt hard aan haar project. Ze voelt zich nogal gehaast en maakt zich erg druk over de afloop van het project. Vrijdag zal ze aan het bestuur een presentatie moeten geven en ze voelt zich daar onzeker over. Op woensdag loopt haar leidinggevende binnen en hij vertelt haar dat een aantal onderdelen in het project toch anders aangepakt dienen te worden. Zij denkt: 'Waarom heeft hij dat niet eerder gezegd? Wat een lummel. Ik kan het ook nooit goed doen.' Karin is verbijsterd en gaat, nadat haar baas is vertrokken, bij haar collega stoom afblazen.

Haal nu het irrationele deel eruit en zet het om in een rationele gedachte. Beschrijf dit aan de hand van de volgende punten:

A: situatie

B: gedachte

C: gevolg

Oplossing:

Dat bepaalde dingen anders moeten, hoeft niets met Karins functioneren te maken te hebben. De situatie kan veranderd zijn, of men is tot een ander inzicht gekomen. De manager in kwestie weet zelf misschien ook nog maar pas dat bepaalde zaken anders moeten. Anders had hij het wellicht meteen gezegd. Karin kan haar eigen woede voorkomen door de manager te vragen naar de reden van de verandering en waarom dat niet eerder is gezegd.

Andere voorbeelden van irrationele gedachten

- Ik mag geen fouten maken
- Ik moet alles goed doen
- Iedereen moet mij aardig vinden
- Als ik dat doe ontslaan ze me
- Afspraak is afspraak
- Ik overleef dit niet
- Als dit maar geen ramp wordt
- Mensen moeten op tijd komen
- Mensen moeten zich houden aan de regels
- Alles moet gaan zoals ik wil anders trek ik het niet
- Dit was een idioot idee
- Anderen laten mij in de steek
- Het lukt mij toch nooit
- Ik ben niet de moeite waard
- Ik durf geen risico's te lopen
- Ik durf geen verplichtingen aan te gaan
- Ik kan niet kiezen
- Ik kan nu eenmaal niet veranderen
- Ik krijg nooit wat ik wil
- Ik mag het niet kalm aan doen
- Ik mag mijn gevoelens niet tonen
- Ik mag mijn mening niet geven
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik moet mezelf steeds bewijzen
- Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen
- Ik vertrouw anderen niet
- Ik weet niet hoe ik het moet aanpakken
- Ik wil anderen geen pijn doen
- Ik wil geen hulp vragen
- Ik wil niet afhankelijk zijn
- Ik word niet geaccepteerd zoals ik ben
- Ik word niet serieus genomen
- Niemand helpt mij

- Wat zullen anderen wel van me denken?
- Ik heb als grootste valkuil...
- Ik mis de kwaliteit....
- Ik mis de vaardigheid....
- Ik mis de mogelijkheden...
- Ik voldoe niet aan de voorwaarden

Oefening

Kijk naar het rijtje irrationele gedachten, en kies de gedachten die u wel eens heeft. Beschrijf uw eigen situatie.

Probeer nu te achterhalen wat het irrationele in uw gedachten is. Hierbij kunt u gebruikmaken van de volgende vragen:

- **Vragen naar de feiten:** **Is het echt zo?**
- **Functionele vragen:** **Helpt dit me?**
- **Filosofische vragen:** **Wat betekent deze vraag eigenlijk?**

Naast het analyseren van de irrationele gedachte, kunt u ook aan uw emoties afmeten of de gedachte rationeel is of niet. Volgens Ellis horen de volgende emoties bij rationele gedachten:

- Bezorgd
- Verdriet
- Spijt
- Frustratie
- Teleurstelling

Ongezonde emoties die bij irrationele gedachten horen zijn:

- Paniek
- Angst
- Depressie
- Schuldgevoel
- Woede
- Wanhoop

Omzetten van irrationele naar rationele gedachten

Voor het veranderen van deze emoties is volgens Ellis het omzetten van de irrationele gedachten naar rationele gedachten de oplossing.

Probeer nu uw eigen situatie te beschrijven, waarbij u *rationeel* tegen de situatie aankijkt. Gebruik de onderstaande indeling.

A: situatie

B: gedachte

C: gevolg
