

Hoe haal
ik het
beste uit
mezelf?

Psychologie voor doeners

Ursela van Stekelenburg

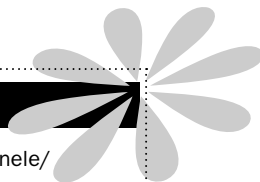
1 Inleiding

Een leven in evenwicht, in innerlijke rust. Een leven waarin je lichamelijk en geestelijk in balans bent, assertief reageert, geen of weinig stress ervaart, veel zelfvertrouwen hebt en goed kunt communiceren. Je kent jezelf goed en je weet wat echt belangrijk voor je is en hoe je dat kunt bereiken. Kortom, je leidt een mooi holistisch leven. Wie wil dat nu niet?

Pak daarom deze kans. Stijg boven het gemiddelde uit. En kies ervoor om die aspecten die jou uit balans brengen voor eens en voor altijd goed aan te pakken.

Herken je je in een van de volgende vragen? Of in een van de volgende doelen?

Vraagstuk	Vraag	Doel	Voordeel
<i>Persoonlijkheid</i>	Hoe ontdek en bevorder ik mijn persoonlijkheid?	Mijzelf en een ander beter leren kennen.	Mij adequaat op een ander afstemmen.
<i>Kwaliteiten en dromen</i>	Hoe realiseer ik met mijn kwaliteiten mijn dromen?	Mijn competenties/eigenschappen/kernkwaliteiten/waarden ontdekken om zo mijn dromen te realiseren.	Mijn sterke punten strategisch inzetten. Mijn droomleven leiden.
<i>Zelfvertrouwen</i>	Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen?	Mijn zelfvertrouwen vergroten.	Mij minder laten beïnvloeden, meer op mijzelf durven vertrouwen. Mijn gedachten, gevoelens, mijzelf met warmte en begrip accepteren. Mijn onvolkomenheden op waarde schatten. Mijn verdriet als een deel van mijn levenservaring zien. Mijn invloed op anderen positief aanwenden. →



Vraagstuk	Vraag	Doel	Voordeel
<i>Communicatie</i>	Hoe verbeter ik mijn communicatievaardigheden?	Mijn non-verbale en verbale gedrag als invloedinstrument inzetten.	Mijn relationele/zakelijke leven versterken. Mijn conflicten verminderen. Mijn invloed op anderen positief aanwenden.
<i>Assertiviteit</i>	Hoe stel ik mij assertiever op?	Mij assertiever en duurzaam gedragen.	Me minder door een ander laten leiden, meer voor mezelf opkomen.
<i>Stress</i>	Hoe ervaar ik minder stress?	Mijzelf leren ontstressen.	Me ontspannen voelen.

Vragen waarop jijzelf het antwoord zult moeten vinden. Simpelweg omdat alleen het antwoord dat bij jou past jouw persoonlijke kracht zal versterken. En alleen jij bent degene die dat kan bepalen.

Dat antwoord heb je niet direct. Daarvoor moet je aan de slag. Dat zal niet altijd makkelijk zijn, want je moet zaken die je al jaren op een bepaalde manier doet nu ineens anders gaan doen. Iedereen die wel eens geprobeerd heeft te stoppen met roken, weet hoe lastig dat is. Probeer ook maar eens je horloge een kwartiertje aan je andere arm te dragen dan je normaal gewend bent. Wedden dat je er direct aan gaat zitten friemelen?

Veranderen kun je alleen als je dat zelf echt wilt. Het vraagt inzet en doorzettingsvermogen. Maar als je weet waar je het voor doet, is het absoluut de moeite waard. Het levert je heel wat op.

Voor we beginnen eerst wat basisvoorwaarden vooraf, om mislukkingen te voorkomen.

Basisvoorwaarden

- Je houdt rekening met je bioritme
- Je motiveert jezelf
- Je vermijdt je valkuilen
- Je maakt een goede planning.

Bioritme

Ieder mens heeft zijn eigen bioritme, zijn eigen biologische klok, zijn vaste cyclus van positieve en negatieve lichaamsenergie. Het bioritme is belangrijk voor onze energiehuishouding en bepaalt of we ons productief of juist moe of duf voelen. Er zijn avondmensen en ochtendmensen. De ene groep is 's avonds op z'n best, de andere juist vroeg in de morgen. En de periodes op de dag waarin ze actief zijn, verschillen enorm. Of we nu vroeg of laat ons bed uitspringen, of we nu half acht of pas om half twaalf op gang komen, allemaal hebben we te maken met een schommeling in ons energieniveau.

Als je je bioritme optimaal weet in te zetten en dus rekening houdt met je biologische klok, win je aan tijd. Een tijdwinst die je haalt uit een optimale afstemming tussen je energiepeil en je prestatieniveau. Als je eenmaal weet op welke momenten je optimaal en op welke momenten je minder optimaal functioneert, dan kun je je dagindeling daarop afstemmen.

Je bioritme kennen is dus van essentieel belang bij het efficiënt inzetten van je tijd, bij het verdelen van je routinematige en meer complexere werkzaamheden. Laten we daarom eerst eens kijken wat je bioritme is, tot welke groep jij behoort.

Oefening

Noteer gedurende twee weken het dagelijkse verloop van je energiepeil en je concentratieniveau. Ga daarbij na op welke tijdstippen je je energiek voelt, op welke tijdstippen je optimaal functioneert en wanneer dat niet het geval is. Let op datum, tijd en jouw specifieke leefstijl. Ontdek de rode draad en trek je conclusies. Tot welke groep zou jij jezelf rekenen?

- Haan
 Vroege vogel
 Middenmoot
 Late vogel
 Uil

	Ochtend	Middag	Avond	Nacht
Dag ...				
Eten				
Bewegen				
Activiteiten				
Energiepeil	<input type="radio"/> Geestelijk fit <input type="radio"/> Lichamelijk fit <input type="radio"/> Geestelijk niet fit <input type="radio"/> Lichamelijk niet fit	<input type="radio"/> Geestelijk fit <input type="radio"/> Lichamelijk fit <input type="radio"/> Geestelijk niet fit <input type="radio"/> Lichamelijk niet fit	<input type="radio"/> Geestelijk fit <input type="radio"/> Lichamelijk fit <input type="radio"/> Geestelijk niet fit <input type="radio"/> Lichamelijk niet fit	<input type="radio"/> Geestelijk fit <input type="radio"/> Lichamelijk fit <input type="radio"/> Geestelijk niet fit <input type="radio"/> Lichamelijk niet fit



* Bioritmische tips

- * Laat je dagactiviteiten aansluiten op je bioritme: plan belangrijke/moeilijke taken tijdens je energiepiek, vervul routinetaken tijdens die dagdelen waarop je je minder fit voelt.
 - * Gebruik als ochtendmens je energiepiek in de vroege ochtend en/of tussen 11.00 en 13.00 uur. Eet je lunch laat.
 - * Plan als avondmens essentiële werkzaamheden/vergaderingen/bijeenkomsten zo veel mogelijk op de late voormiddag, namiddag of avond.
 - * Gebruik de voor veel mensen geldende energiepiek tussen de productieve uren 15.30 uur en 17.30 uur.
 - * Slaap voldoende, eet gezond (eet zittend je ontbijt, eet 's middags en 's avonds niet te zwaar: ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelman) en beweeg minstens een halfuur per dag gedurende vijf dagen per week.
 - * Sla nooit een middagpauze over (ook al kom je om in je werk).
 - * Haal na de lunch altijd even een frisse neus.
 - * Las dagelijks, voor frisse energie, een paar rustmomenten in (ook al heb je het nog zo druk).
 - * Las 'slow time' in. Lanterfanten mag! Het bevordert je creativiteit.
 - * Als je op je werk veel te maken hebt met onverwachte zaken of afspraken die op je agenda komen te staan, zorg er dan voor dat je je routinewerkzaamheden als avondmens al in de vroege ochtend of als ochtendmens in de late namiddag afhandelt. Het voordeel van een dergelijke dagelijkse routine is geestelijke rust voor al die 'spoedjes'.
 - * En wat die overstelpende drukte van dat structureel slopende e-mailverkeer betreft: zie deze in je routinewerkzaamheden te integreren, op die tijden dat je je berichten ook 'rustig' kunt afhandelen.
-

Zelfmotivatie

Om jezelf dagelijks te motiveren, is het een absolute voorwaarde dat je geestelijk en lichamelijk fit bent. Rekening houden met je bioritme is daarvoor een goed begin. Neem bovenstaande tips dus serieus, integreer ze in je levenspatroon en maak ze tot een gewoonte. Wees tevreden met wat je op een dag hebt gedaan. Focus je niet uitsluitend op wat je nog moet doen, maar wees trots op wat je al wel gerealiseerd hebt. Morgen is er weer een dag! Ga daarom zeker niet te geforceerd te werk, maar neem tijdig je rust. Des te beter functioneer je de volgende dag weer.

Wanneer je rekening houdt met de voor jou positieve energietijden ga je echt effectiever functioneren en beter presteren. En, zeker niet onbelangrijk, het geeft je een

goed gevoel en een opgewekt humeur. Mocht het echter een keer tegenzitten, blijf dan niet in een 'off-day' hangen, maar verdrijf je negatieve bui met de volgende tips.

* Zelfmotiverende tips

- * Vraag je af waardoor je slecht gehumeurd bent. Is dat vanwege een slechte nacht, een overgeslagen maaltijd of een irritante opmerking van een ander? Neem je dan voor goed te eten, op tijd naar bed te gaan en je dag niet te laten verzuren door dat wat een ander naar jou heeft geroepen. Wie weet is hij of zij zelf wel slecht gehumeurd. Of maak je je zorgen over de toekomst? Bedenk dan dat niets zeker is in het leven. Hoe mooi/minder mooi je het ook voor jezelf hebt uitgestippeld, honderd procent invloed op de toekomst heeft niemand. Geniet dus liever van de dag van vandaag en tel je zegeningen.
- * Denk je sterk (volgens het boek van Fred Sterk en Sjoerd Swaen *Denk je sterk*). Wees je bewust van je valkuilen en je denk- en waarnemingsfouten, accepteer je frustraties, je pijnlijke emoties. Ban negatieve gedachten en overtuigingen uit je leven, richt je op het positieve, concentreer je op wat goed gaat, en visualiseer je vele mogelijkheden. Bekrachtig je goede voornemens herhaaldelijk met affirmaties. Ofwel: herhaal bewust een paar keer per dag je positieve gedachten zodat je van je affirmaties doordrongen en overtuigd raakt. Een affirmatie is een positieve zelfsuggestie, uitgesproken in de tegenwoordige tijd, die je op een positieve manier verwoordt en herhaalt.
- * Zoek een lichtpuntje. Hoe duister de wereld er ook uitziet, er is altijd wel minstens één lichtpuntje te vinden. Zoek het daarbij vooral in de kleine dingen van alledag.
- * Maak een lijst met 'leuke en gezellige 'to do'-uitjes of activiteiten'. Uitjes en activiteiten waar je vrolijk van wordt, waarop je je kunt verheugen.
- * Trek je terug en neem tijd voor ontspanning. Zeg gewoon eens 'nee' tegen je omgeving. Of trek er samen met een vriend of vriendin op uit.
- * Wees selectief met wie je omgaat. Omring je met positief ingestelde mensen. Zorg voor een stimulerende sociale omgeving.
- * Ga naar buiten voor een intensieve wandeling, fietstocht of wat je ook graag aan lichaamsbeweging doet.
- * Brainwash jezelf: houd jezelf voor dat die vervelende klus eigenlijk helemaal niet zo vervelend is.
- * Neem je voor dat je alles met aandacht en genot doet. Doe niet alles snel en tegelijkertijd, maar maak van alles een feestje.
- * Doe iets spontaans, laat je niet regeren door je dagelijkse verplichtingen, maar kies welbewust voor een gepermitteerd lanterfantmoment.
- * Beloon jezelf regelmatig met een 'cadeautje'.

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

- * Streef ernaar in een energiegelovende flow te komen, bijvoorbeeld na een fijn weekend, een leuk dagje uit of een ontspannen vakantie. Hét ideale moment om met een ritueel een tijdperk af te sluiten, en vol goede moed naar de dag van morgen te kijken.
-

Valkuilen

Je eigen valkuilen leren kennen, je bewust worden van je overtuigingen, je denkpatronen, je tunnelvisie, je bril, je filter ofwel de betekenis die jij aan iets geeft, dat alles is nodig om je ingesleten patroon te veranderen. Daarom is mijn advies 'daag je onrealistische en ongezonde gevoels- en gedachtepatronen uit, wapen jezelf tegen self-fulfilling prophecy en pak je zelfdestructieve valkuilen energiek aan'. Hoe? Door jezelf een aantal vragen te stellen.

* Anti-valkuiltips

- * Welke feiten heb ik tot mijn beschikking om de juistheid van mijn gedachten te staven? Met andere woorden: overdrijf ik niet? Maak ik niet ergens onnodig een ramp van?
 - * Helpt mijn manier van denken mij bij het bereiken van mijn dromen?
 - * Is er nog een andere manier van kijken?
 - * Wat zijn de voor- en nadelen van mijn valkuilen, gerelateerd aan de door mij geformuleerde doelstellingen? Helpen ze mij mijn doel(en) te bereiken?
 - * Ga ik misschien wel het eigenlijke probleem uit de weg? (Houd ik bijvoorbeeld vast aan mijn overgewicht, om op die manier mijn sociale interactieprobleem uit de weg te gaan? Blijf ik mijzelf als een einzelgänger zien, om op die manier eventuele conflicten uit de weg te gaan?)
 - * Kan ik niet eens kleinschalig met een nieuwe, andere gedragsmethode experimenteren?
-

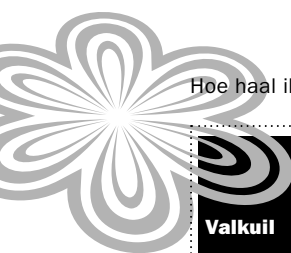
Maar goed, laten we niet in één keer te veel willen. Laten we beginnen bij het begin. Wat zou jij als je valkuil omschrijven? Mocht jij in staat zijn deze te definiëren, kijk dan ook eens of je met de volgende gedachte-uitdagingen jouw valkuilpatroon kunt doorbreken.

Wil je je meer verdiepen in dit onderwerp, dan is het boek van Jeffrey Young & Janet Klosko *Leven in je leven* een echte aanrader.



Valkuil	Empirische invalshoek (feitenmateriaal)	Pragmatische invalshoek (doeleffectiviteit)	Filosofische invalshoek (levensbeschouwing)
<i>Ik vind dat ik alles goed/perfect moet doen.</i>	In hoeverre is het realistisch te denken dat ik alles perfect moet doen?	Werkt een perfectionistische instelling juist niet averechts? Werkt een dergelijke drang naar perfectie juist niet blokkerend?	En wat is eigenlijk perfectie? Bestaat dat wel? Bovendien, ook al zou ik fouten maken, maken, is dat niet gewoon menselijk?
<i>Ik denk dat er in mijn toekomst allerlei akeligheden zullen gaan gebeuren.</i>	Als ik nu eens even naga: welke van mijn angsten zijn tot nu toe werkelijkheid geworden? En voor de toekomst, hoe groot is de kans dat deze akeligheden ook echt uit zullen komen?	Helpen dergelijke gedachten mij wel bij het leiden van een fijn leven? Nee? Nou, dan kan ik maar beter van het nu genieten ..., dat kan niemand mij dan nog afnemen.	Bestaan er überhaupt wel zekerheden in het leven? Is de enige zekerheid in het leven niet die van onzekerheid?
<i>Ik ervaar dingen als ondraaglijk.</i>	Is dat wat ik als zo ondraaglijk ervaar, echt niet te verdragen? Maak ik mijzelf niet onnodig gek door dat te blijven denken? Anderen lukt het toch ook hun moeilijkheden te overwinnen, waarom zou mij dat dan niet lukken?	Als ik alsmaar in die gedachte blijf hangen, waar leidt dat dan toe? Word ik daar wel wijzer of beter van?	Wat zo ondraaglijk schijnt te zijn, is toch ook maar relatief. Wat voor de één een onoverkomelijke ramp is, is voor de ander niet meer dan een lastigheid. Kortom, overdrijven is ook een vak!
<i>Erkenning, waardering, mening, steun, liefde van een ander, dat alles is voor mij onontbeerlijk. Ik wil graag door iedereen aardig, gewaardeerd, geaccepteerd worden.</i>	Mijn wens door iedereen aardig, gewaardeerd en geaccepteerd te worden, getuigt dat wel van enige realiteitszin? Vind ik iedereen dan wel zo aardig? Waardeer en accepteer ik iedereen?	Maakt een dergelijke wens mij niet juist tot een grijze muis, een kameleon die met alle winden meewaait? Is dat nu de manier om waardering en respect van andere mensen te krijgen?	Is het wel reëel te verwachten dat iedereen die op deze wereld rondloopt mij aardig vindt?





Valkuil	Empirische invalshoek (feitenmateriaal)	Pragmatische invalshoek (doeleffectiviteit)	Filosofische invalshoek (levensbeschouwing)
<i>Ik wil dat alles loopt zoals ik het 'eis'. Mensen moeten zich volgens mijn normen en waarden gedragen, omdat ik vind dat dat zo hoort.</i>	Zijn mijn normen en waarden wel zo wetmatig? En zo ja, waar staan die dan in de wet geschreven?	Bereik ik met mijn 'dwangneurose' niet juist het tegenovergestelde? Zullen mensen door mijn 'dicteren' niet juist zoiets hebben van: 'bekijk het maar'?	En wie ben ik dan wel om dat te willen? Zijn mijn normen en waarden nu echt zo veel beter dan die van een ander? Is dat bijvoorbeeld niet alleen al cultureel bepaald?
<i>Ik ben bang dat ik alleen gelaten word. Ik heb last van verlatingsangst.</i>	Hoe groot is de kans dat ik verlaten word?	Als ik mij aan een ander vastklamp, verstik ik die ander dan niet? Verhoog ik dan juist niet het risico dat die ander er op termijn vandoor gaat? Zou het dan ook niet beter zijn mij te richten op mijn eigen leven? En ervoor te zorgen dat ik met mijzelf gelukkig word?	En wat als? Zou ik dan echt één hoopje ellende zijn? Of zou ik toch op mijn eigen benen kunnen staan?
<i>Anderen zijn in mijn ogen niet te vertrouwen. Die anderen zijn alleen maar in staat om mij te kwetsen, te misbruiken, te vernederen, pijn te doen.</i>	Welke bewijzen heb ik dat anderen mijn vertrouwen niet waard zijn?	Zou ik mijzelf niet een stuk gelukkiger voelen als ik ze meer zou leren vertrouwen?	Hoeveel vrijwilligers lopen er in deze wereld rond, die voor hun medemens goede dingen doen?
<i>Ik heb continu het gevoel dat ik onvoldoende aandacht, liefde, genegenheid van anderen krijg.</i>	Als ik naga hoeveel aandacht ik van mijn omgeving krijg, dan mag ik toch niet mopperen?	Bereik ik met mijn verwijten niet dat anderen dadelijk echt geen liefde meer voor mij voelen?	En vraag ik eigenlijk niet het onmogelijke? Een ander heeft het al zo druk, moet hij/zij dan wel tien keer per dag zeggen dat ik geliefd ben? Kan en mag ik dat wel verwachten?

Valkuil	Empirische invalshoek (feitenmateriaal)	Pragmatische invalshoek (doeleffectiviteit)	Filosofische invalshoek (levensbeschouwing)
<i>Ik voel mij op de een of andere manier alleen, buitengesloten, geïsoleerd van mijn omgeving, van de rest van de wereld.</i>	Welke bewijzen heb ik dat anderen mij alleen laten?	En als ik aan de zijlijn blijf staan, mijzelf blijf terugtrekken, is de kans dan niet groot dat ik me alleen blijf voelen? Zou het dan ook niet veel beter zijn 'erop uit te trekken'?	Iedereen voelt zich wel eens alleen. Dat is toch heel menselijk. Trouwens, je alleen voelen staat toch niet gelijk aan eenzaamheid.
<i>Ik voel mij in vergelijking met anderen vaak minderwaardig.</i>	Hoe laten anderen mij merken dat ik minderwaardig ben? Of zit die gedachte gewoon tussen mijn oren?	En wat zijn eigenlijk mijn tekortkomingen? Zijn die echt zo erg? En wat als ik ze nou uit de weg blijf gaan, houd ik ze dan niet zelf in stand?	Ieder mens heeft toch zijn plussen en minnen. Zelfs de meest zelfverzekerde persoon voelt zich wel eens onzeker. Dat kan gewoon niet anders.
<i>Bij mij is alle hoop vervlogen, omdat bij voorbaat toch 'alles' mislukt.</i>	Misschien heb ik wel te veel de neiging al mijn mislukkingen te overdrijven. Wat zijn de mislukkingen uit mijn leven eigenlijk?	Al die zogenaamde mislukkingen, zijn dat nu echt wel mislukkingen? Zijn dat niet veel meer leerervaringen?	Iedereen heeft toch wel eens iets in zijn leven dat niet loopt zoals hij/zij dat graag zou willen zien. Dan hoef je toch niet direct van falen te spreken?
<i>Ik vind de wensen en behoeften van anderen erg belangrijk. Zo belangrijk dat ik mijn eigen wensen en behoeften daarvoor opzij zet.</i>	Zijn mijn gevoelens van angst, van schuld wel terecht? Moet ik het een ander wel steeds naar de zin maken?	Als ik een ander telkens wil behagen, dan ga ik volledig aan mijn eigen wensen voorbij. Dat kan toch ook niet de bedoeling zijn? Bovendien, als ik al niet met mijn eigen belangen rekening houd, wie zal dat dan wel doen?	Waarom zou ik het een ander telkens naar de zin moeten maken? Mijn wensen tellen toch ook mee?