

Je strategieën

Gedrag Wat doe jij als het moeilijk wordt?

Als we stress ervaren (lees een verandering willen doorvoeren waarbij we uit onze comfortzone stappen) dan zijn er 3 manieren waarop we daarmee om kunnen gaan.

1. We **vluchten**. We zorgen dat we het niet aan hoeven te gaan door ons druk en bezig te houden met andere dingen. Door bv heel hard te gaan werken. Door verslavingen zoals roken, drinken, drugs. Alles wat nodig is om ons er maar niet mee bezig te houden en daardoor je aandacht van het probleem haalt.
2. We **bevriezen**. We doen niks meer. Gaan niet vooruit, achteruit maar doen gewoon simpelweg niks. Uitstelgedrag. En dat is voor de korte termijn wellicht een oplossing. Op de lange termijn zal er toch actie van je gevraagd worden en is het probleem vaak inmiddels gegroeid.
3. We **vechten**. Je voelt je aangevallen en gaat meteen terug in de aanval. Je zoekt het probleem op, escaleert het en maakt het daardoor onnodig groter dan nodig is. Denk hierbij bv aan het voeden van een probleem. Het is iets kleins en voor je het weet staat de hele wereld in de brand. En dan wordt het zo groot dat je ook niks meer kan doen.

Dit zijn je strategieën, patronen waarop je weerstand herkent. En het is niet verkeerd! Zeker niet. Het is wel belangrijk om het te weten. Ben je ervan bewust. Weet dat je verhalen groter kunt maken dan ze zijn, dat uitstel waarschijnlijk betekent dat je het nog te spannend vindt of door zo druk te zijn je niks hoeft te voelen te doen en daardoor te ervaren. Het is allemaal heel logisch te verklaren.

Wat wel belangrijk is, is als je het bewust wordt, dat je jezelf hierin steunt en liefdevol begeleid.

Hoe de komende periode eens bewust bij wat er gebeurt. Je hebt je doel gesteld, je hebt afspraken gemaakt en wat gebeurt er dan. Voer je alles uit, stel je uit of bedenk je van alles om het maar niet te doen. Wat doe je?

En als je het door hebt, noteer het voor jezelf. Leer jezelf te herkennen. Zo zal je zien dat je in de toekomst, ook bij kleine dingen het herkent en het daardoor zo veel sneller weer in de juiste perspectief weten te plaatsen.

Zo ben ik onlangs er achter gekomen hoeveel moeite ik heb met kleine veranderingen in huis. Of het nou positief of negatief is, ik heb gemiddeld een week nodig om te wennen en dan pas kan ik zeggen of ik er blij mee ben of niet. Zelfs een mooie nieuwe auto waarin ik

echt giga op vooruit ging, ging de klager in mij als eerste aan het woord. Ik zocht dan allerlei dingen die niet goed waren. Dan kon ik er lekker in blijven hangen en hoefde ik het niet te accepteren. Inmiddels weet ik dat in mijn mindset nog de stem van mijn moeder zit van vroeger. Luxe is niet nodig. Doe maar gewoon dan is het goed genoeg. Maar luxe is heerlijk. Als je echter denkt op een onbewust level dat je het niet waard bent dan gedraag je je daar ook naar. Dus een nieuwe mooie auto was niet nodig, overdreven en zonde van het geld. Dan ga ik klagen (oftewel vluchten) zodat ik het gevoel dat ik iets mocht ontvangen en het innerlijke conflict wat dat opleverde maar niet hoefde te voelen.

Inmiddels is dat niet meer. Ik ben gaan werken aan de mindset dat ik wel mag ontvangen en heb thuis de afspraak dat ik pas na een week zeg wat ik van de verandering vind. Tenzij het echt afschuwelijk is haha.

Kortom, hou je gedrag een paar weken in de gaten. Wat doe je? En vervolgens bepaal, wat wil je er mee.

De vragen die je jezelf kunt stellen zijn:

Welk gedrag vertoon ik? Wat probeer ik te ontwijken, te escaleren of te negeren?

Wat is er dan eigenlijk aan de hand?

Welke situatie levert mij deze weerstand?

Wat doe ik precies in deze situatie?

Hoe uit zich dit?

Werkt dit voor mij?

Wat zou ik beter kunnen doen?

Als ik dit gedrag bij mezelf zie dan weet ik dus dat.....

Dit is een oefening die je elke keer weer kan herhalen als je merkt dat je steeds hetzelfde doet maar niet begrijpt waarom. Breng het terug naar vecht ik, vlucht ik of bevries ik? Wat wil ik er mee bereiken.

Bewustwording is altijd het eerste, van daaruit volgt vaak de verandering vanzelf.