

# Belemmering of Kans

## *Doel van de opdracht*

*Je wilt in je loopbaan toewerken naar een bepaald resultaat. Bijvoorbeeld een nieuwe baan of een verandering in je huidige baan.*

*Hierbij kun je belemmerende gedachten ervaren. Het is goed om deze belemmerende gedachten en overtuigingen in kaart te brengen en deze om te buigen naar een kans of een positieve gedachte.*

*Kansen en positieve gedachten geven immers meer energie.*

*Door je bewust te zijn van je belemmeringen kun je ze sneller herkennen en waar mogelijk veranderen. Dit brengt je weer dichterbij je resultaat.*

# De opdracht

Ontdek hoe je je eigen belemmeringen in kaart kunt brengen, en hoe je ze om kunt zetten in een kans of actie en hoe dit je resultaat kan beïnvloeden.

## Fase 1

### Beschrijf je belemmeringen

Je eigen overtuigingen kunnen je tegenhouden om je doelen te bereiken. Onze overtuigingen sturen ons gedrag en zijn meestal onbewust. Net zoals we ons niet afvragen waarom we behoefte hebben aan zuurstof, vragen we ons meestal ook niet af welke overtuigingen ons gedrag sturen.

We hebben tegenover onze overtuigingen een vergelijkbare houding. We denken er pas over na wanneer we ons er van bewust worden of als ze expliciet onder de aandacht worden gebracht. Veelal worden we ons bewust van deze overtuigingen als we ze als belemmerend gaan ervaren om onze doelen te realiseren.

Enkele voorbeelden van overtuigingen:

- Anderen zijn de baas over mijn leven
- Ik ben nooit goed gegaan voor deze functie
- Gevoelens mag ik niet uiten
- Tenzij ik slim ben, kan ik niet solliciteren.

### Ga aan de slag met je belemmerende overtuigingen:

- Noteer de belemmerende overtuigingen die je ergens van (hebben) weerhouden.
- Geef elke overtuiging een cijfer tussen de 0 en 10, waarbij een hoog cijfer betekent dat deze belemmerende overtuiging je sterk in de weg staat. Hier ervaar je veel last van.
- Bedenk voor elke overtuiging wat je zelf kunt doen om de last ervan te verminderen.

## Fase 2

### Helpende overtuigingen

Naast belemmerende overtuigingen zijn er ook overtuigingen die een positieve invloed hebben op het bereiken van je resultaat.

- Ik heb een goed netwerk waarin ik graag investeer
- Ik heb al veel werkervaring opgedaan
- Ik ben erg goed in technische vraagstukken
- Ik heb de controle over mijn eigen leven

### Ga aan de slag met je helpende overtuigingen.

- Noteer de helpende overtuigingen die je kunt inzetten om je doelen te bereiken.
- Geef elke overtuiging een cijfer tussen de 0 en 10, waarbij een hoog cijfer betekent dat je deze helpende overtuiging je het beste in kunt zetten in je vraagstuk.
- Kun je per overtuiging bedenken hoe je deze nog krachtiger kunt maken?

## Fase 3

### Kritische blik en omdenken

Bekijk je lijstje met belemmerende overtuigingen en stel jezelf de volgende vragen:

- Zijn deze gedachten waar, kan ik het onderbouwen?
- In welke situatie was dit waar, en met welke personen of in welke context?
- Is mijn overtuiging een feit?
- Hoe kan ik mijn belemmeringen omdraaien in iets positiefs?



Enkele voorbeelden:

Overtuiging	Omdenken
Ik ben te direct in mijn taalgebruik	Ik kan wel kritische input leveren tijdens een brainstorm
Ik heb het altijd druk	Ik kan terugkijken op wat ik allemaal al bereikt hebt.
Ik kan me moeilijk aan planningen houden	Ik sta altijd open voor nieuwe dingen

Probeer belemmerende overtuigingen te vervangen door positievere beelden.

Mocht je toch belemmerende overtuigingen als negatief blijven ervaren in je dagelijks functioneren? Dan het advies dit op te pakken met een coach. Een coach kan je helpen de belemmering om te buigen en/of deze te accepteren zodat je in je dagelijkse functioneren geen/minder last ervaart.

#### Tips

Onderstaande boeken kunnen je hierbij helpen:

- *“Ja-maar, wat als alles lukt?”*, *De tien regels voor een ‘Ja maar-vrij-leven’* van Berthold Gunster
- *“Beren op de weg, spinsels in je hoofd”* van Theo IJzermans en Coen Dirx