

UITLEG BIJ HET UITDAGEN VAN GEDACHTEN

Het uitdagen van gedachten is een manier realistisch te leren denken. Het biedt handvaten om negatieve gedachten tegen te gaan en helpt zo om met minder spanning in het leven te staan. Utdagen van gedachten is uitgebreid onderzocht en is ook bewezen effectief bij het behandelen van verschillende psychische klachten.

DE INVLOED VAN GEDACHTEN

In iedere situatie die we tegenkomen spelen er 3 G's een rol: Gevoel, Gedrag en Gedachte. Die drie G's hebben alle drie een belangrijke rol, maar onderling beïnvloeden ze elkaar ook sterk. Het belangrijkste verband bestaat tussen wat we denken en wat we voelen. Situatie Dat blijkt wel uit het volgende voorbeeld.

Stel je voor dat je in bed ligt en je hoort een geluid. Stel dat je denkt dat het een inbreker is, hoe voel je je dan? Waarschijnlijk zul je je bang voelen. En stel nu dat je denkt dat het de wind, of de kat van de burens is? De kans is groot dat je je daar neutraal bij zult voelen. Dit laat mooi zien dat twee keer dezelfde situatie, echter met twee verschillende gedachten, leidt tot twee verschillende emoties.

REALISTISCH DENKEN

Soms zeggen mensen: je moet positief denken! Het uitdagen van gedachten gaat niet over positief denken, maar over realistisch denken. Positief denken betekent namelijk denken dat er nooit iets mis kan gaan, of dat altijd alles precies zal lopen zoals jij wil dat het zal gaan. Helaas is dat niet de realiteit. Realistisch denken betekent: het onderzoeken van je gedachten en pas daarna je conclusies trekken. Als uit je onderzoek blijkt dat je het volste gelijk had om negatief te denken, dan zou het raar zijn om tegen je te zeggen dat je gedachte niet klopt. Dat is alsof er daadwerkelijk een inbreker in je huis staat en je jezelf ervan probeert te overtuigen dat het de kat van de burens is! Maar in de praktijk zal blijken dat negatieve gedachten maar zelden kloppen. En dat een meer positieve of neutrale gedachte veel beter klopt. Ga maar na, hoe vaak heb je in je leven wel niet gevreesd dat iets heel naars zou gebeuren? En hoe vaak is die verwachting ook uitgekomen?

HOE DOE IK DAT?

De belangrijkste eerste stap is het leren herkennen wanneer een negatieve gedachte in je opkomt. Dat lijkt eenvoudig, maar is het zeker niet. Omdat we zo gewend zijn dit soort gedachten te bedenken,

noemen we ze vaak 'automatische gedachten'. Dat maakt ze soms ook zo lastig te herkennen: ze komen zo snel en automatisch op, dat we vaak niet eens doorhebben dat we weer zo'n automatische gedachte hebben gecreëerd en erin zijn gaan geloven.

TIP: Let op een plotselinge verandering in hoe je je voelt. Wanneer je je opeens onrustig, zenuwachtig of zelfs angstig, verdrietig of boos voelt, dan is het goed om na te gaan of daar misschien een bepaalde gedachte aan voorafging.

VOORBEELD: je zit te werken, en een email van je baas met daarin een opdracht komt binnen, wat meteen veel spanning oproept. Ga voor jezelf eens na: welke gedachte riep deze email bij me op waardoor ik me opeens zo gespannen ging voelen? Zo'n gedachte zou kunnen zijn: "Wat hij me vraagt om te doen kan ik op dit moment niet doen, en als ik nee zeg dan stel ik hem teleur." Logisch dat die gedachte spanning geeft. Maar... klopt hij wel helemaal?

DE SITUATIE IN KAART BRENGEN

Gebruik het [G-schema](#) formulier voor het uitdagen van gedachten.

Situatie: Schrijf bij de situatie op hoe de situatie precies was toe je verandering van gevoel bemerkte. Maar let op: beschrijf de situatie objectief. Dus geen gedachten of gevoelens, alleen maar wat er feitelijk gebeurde.

Gevoel: Beperk je tot een van de vijf basisemoties: blij, bang, boos, bedroefd of beschaamd. Hierdoor voorkom je dat je per ongeluk gedachte en gevoel door elkaar haalt. En daarna hoe sterk dit gevoel is (0-100).

Gedachte: Schrijf de automatische negatieve gedachte op die bij je opkwam en het gevoel veroorzaakte. TIP: wees ongenueanceerd. Versterk zo nodig je automatische gedachte. We weten dat automatische gedachte normaal gesproken niet subtiel zijn, anders zouden ze niet zo'n rotgevoel geven. Schrijf dus niet: "Zou mijn baas me misschien ongemotiveerd vinden?" maar: "Mijn baas vindt me ongemotiveerd."

Geloofwaardigheid: schrijf op hoe geloofwaardig de gedachte op het moment van de emotie is. Het gaat dus om een zekere mate van emotionele geloofwaardigheid: van 0-100 hoe geloofwaardig *voelt* deze gedachte?

UITDAGEN

Het uitdagen van de gedachte is de volgende stap. Dit doe je door jezelf zoveel mogelijk vragen te stellen over die gedachte waarvan je zojuist hebt vastgesteld dat deze de oorzaak was van je gevoelsverandering. Een aantal voorbeelden van vragen die je jezelf zou kunnen stellen staan onderaan het formulier. Bijvoorbeeld:

- *Welke bewijs heb ik voor deze gedachte?*
- *Ben ik misschien bezig met het maken van een voorspelling van de toekomst? kloppen mijn negatieve toekomstvoorspellingen meestal wel?*

Wees creatief, probeer de situatie van alle kanten te bekijken en schrijf alle antwoorden zo uitgebreid mogelijk op. Probeer als een objectieve onderzoeker naar de situatie te kijken, en niet iedere positieve gedachte die opkomt af te doen met een "ja, maar...". Het doel is immers niet om jezelf ervan te overtuigen dat je gedachte niet klopt, maar het doel is om uit te zoeken of je gedachte klopt. Je zult merken dat wanneer je objectief na gaat denken over de situatie, je al makkelijker afstand kunt nemen van die gedachte.

ALTERNATIEVE GEDACHTE FORMULEREN

Schrijf na alle vragen die je je gesteld hebt, en de antwoorden die je daarbij hebt gevonden, een alternatieve rationele gedachte die een tegenhanger is van de automatische gedachte die je eerder opschreef. Deze kan bestaan uit een of enkele zinnen. Zo'n conclusie zou kunnen zijn:

"Mijn baas zal waarschijnlijk niet teleurgesteld zijn als ik nee zeg, en als dat wel zo is dan kan hij altijd met me in gesprek gaan over mijn taken en werkzaamheden." Deze conclusie is rationeler en minder negatief. Probeer deze conclusie in gedachten te houden en het zal je opvallen dat de spanning die je voelde zal verminderen. In het formulier schrijf je hoe geloofwaardig deze nieuwe gedachte is, hoe geloofwaardig de oude gedachte nog is en hoe sterk et oorspronkelijke gevoel nog is.

SUCCESI