

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 2 bij “NEEM DE REGIE”

Omgaan met moeilijke omstandigheden

In ons leven krijgen we allemaal te maken met negatieve dingen die we soms wel en soms ook niet zelf veroorzaken. Wil je in moeilijke tijden het heft in eigen handen nemen, dan is het versterken van persoonlijke controle een doel op zich.

Belangrijk hierbij is dat je van jezelf weet welke ruimte én welke grenzen er aan die eigen controle zitten. Hoe beter je dit weet, des te gemakkelijker je tijd en energie kunt investeren in zaken die binnen de sfeer van je persoonlijke controle liggen en je kunt vermijden dat je tijd stopt in acties waar je toch geen invloed over hebt.

Natuurlijk zijn er wel grenzen aan wat je aan persoonlijke invloed in een situatie kunt uitoefenen. We kunnen b.v. niet beïnvloeden dat we bepaalde gedachten niet krijgen of we kunnen ook niet actief en op commando in slaap vallen. In dit soort situaties is de enige manier om persoonlijke controle uit te oefenen de paradox van.... overgave!

Dus: in plaats van iets te willen controleren dat zich niet laat controleren (en wat daardoor juist meer last geeft als je dat alsmaar hardnekkig probeert te doen) houdt overgave in dat je opmerkt en toelaat dat er niets is wat je kunt doen om een bepaalde situatie te veranderen.

Let op: overgave betekent niet: geen hoop kunnen of willen voelen of opgeven!

Wanneer je niets kunt doen om een bepaalde situatie te veranderen betekent het niet dat je niet met deze situatie kunt omgaan op een actieve manier. Je kunt b.v. nog steeds omgaan met de emoties die deze situatie met zich meebrengt, de betekenis van de situatie veranderen of op andere manieren dingen doen om de consequenties van de situatie het hoofd te bieden.

Overgave betekent hier het laten gaan van onsuccesvolle pogingen om iets te willen beheersen dat niet te beheersen valt. Het gaat om accepteren dat je niets kunt doen om de gegeven situatie te veranderen. Overgave is niet hetzelfde als een willoos slachtoffer zijn. Overgave betekent dat jij de actieve keuze maakt om dingen die je niet kunt controleren los te laten en je actief te richten op dingen rondom die situatie die je wél binnen je invloedssfeer kunt doen.

In deze oefening gaan we hiermee aan de slag.

Stap 1: De gewenste verandering

Noem iets wat je zou willen veranderen. Zorg ervoor dat je een gewenste uitkomst formuleert: iets wat je wél wilt in plaats van iets wat je niet wilt. (bv ik wil me meer relaxed voelen i.p.v. ik wil minder me minder gestrest voelen)

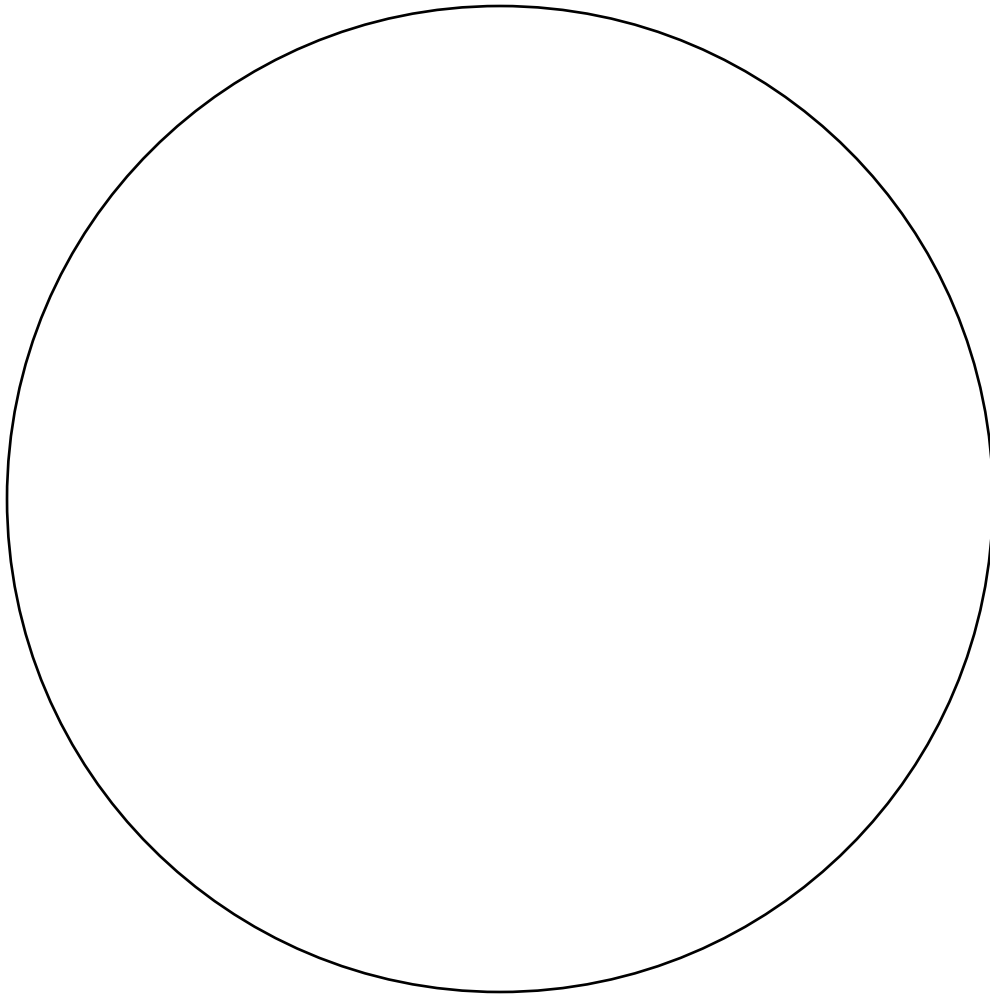
Ik wil

Stap 2: Binnen de invloedssfeer

Noem een zoveel mogelijk dingen en acties waar je invloed over hebt en die je kunnen helpen je gewenste verandering van stap 1 te kunnen realiseren.

Het gaat om acties die je zelf kunt doen en waarbij je niet afhankelijk bent van andere mensen of situaties.

Zet deze acties in de onderstaande cirkel. Zoals bij het voorbeeld in stap 1: de tijd voor mezelf anders besteden, activiteiten voor 1 persoon zoeken die me ontspannen, meer 'nee' proberen te zeggen enz.

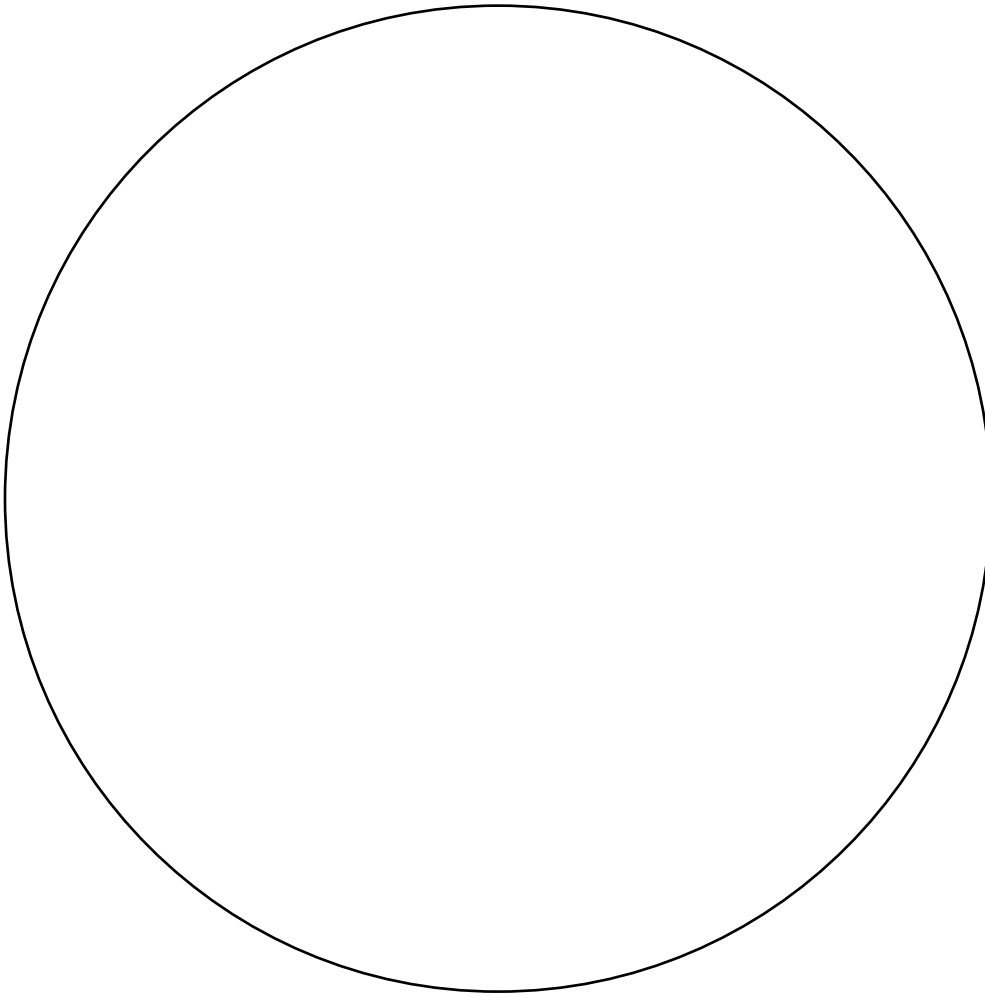


Cirkel 1

Stap 3: Buiten de invloedssfeer

Ga voor jezelf na over welke zaken je geen controle hebt en die in relatie staan tot je gewenste verandering.

Zet ze in onderstaande cirkel. Zoals bij het voorbeeld in stap1: kans op besmetting, kinderen thuisonderwijs moeten geven, sportschool dicht enz.



Cirkel 2

Stap 4: Omgaan met dingen binnen je persoonlijke invloedssfeer

Kijk nog eens naar je cirkel met zaken waar je wel invloed over hebt (cirkel 1).

- Kun je voorbeelden noemen waarbij je actief met een van deze dingen bent bezig geweest?
- Hoe ben je om gegaan met dingen waar je wel persoonlijk invloed op had?
- Waren er acties die je hielpen? Welke?

- Waren er acties die niet hielpen? Welke?
- Voel je je voldoende in staat om iets te doen met de dingen waar je wel invloed op hebt? Waarom wel/niet?
- Zo niet, wat staat dergelijke acties in de weg?

Noteer zoveel mogelijk antwoorden hieronder.

Stap 5: omgaan met dingen buiten je persoonlijke invloedssfeer

Hier gaan we kijken in hoeverre je jezelf kunt overgeven aan zaken die buiten je persoonlijke invloedssfeer liggen.

Lees eerst nog eens bovenstaande regels over overgave.

Bekijk vervolgens je overzicht met dingen waarover je geen invloed hebt (cirkel 2).

- Probeer je voor de geest te halen wanneer je alsnog probeerde controle te krijgen over een van deze zaken. Noem voorbeelden.
- Kun je een moment noemen waar je wél in staat was om los te laten en je over te geven aan de situatie? Noem voorbeelden.
- Hoe heb het oncontroleerbare los gelaten? Wat heb je gedacht? Wat heb je gedaan?
- Als het niet lukt om (meer) los te laten, wat zou er kunnen zijn dat je tegenhoudt?
- Welke acties zou je kunnen ondernemen om dingen buiten je persoonlijke invloedssfeer meer los te kunnen laten?

Noteer zoveel mogelijk antwoorden hieronder.

Mocht je dit allemaal een beetje te abstract vinden of het lastig vinden concrete voorbeelden te noemen, leer jezelf dan aan om regelmatig bij jezelf te checken:

Kan ik hier iets aan veranderen?

Zo nee: loslaten!*

Zo ja:

Bedenk een eerste actie!

*iets visueel bedenken voor loslaten kan helpen, bijvoorbeeld het koppelen aan paardenbloem pluisjes die je door de wind mee laat voeren, of iets wat je in een kistje stopt en afsluit... wat maar werkt voor je.

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld. En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!
Klik niet te snel weg!
Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

*Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt;
iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.*

Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten en gedrag in jezelf te verankeren.

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.