

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 3 bij “WEES WENDBAAR”

Het Zilveren Randje

Herken je dit? De neiging om vooral stil te blijven staan bij de nare dingen in het leven; een fout die je hebt gemaakt, een ontmoeting die anders is gelopen dan je wilde, maar ook ontslag of een relatiebreuk.

Sommige mensen kunnen echter zo vaak aan dat foute ding of die negatieve ervaring denken dat hun leven gevuld is met teleurstellingen.

Maar er is een alternatief: in plaats van te blijven hangen in dingen die fout gaan, ga je je aandacht richten op wat er positief is aan de situatie. Dat klinkt misschien logisch, maar vereist soms wel enige inzet en bereidheid om vaste manieren van denken los te laten.

Stel, je hebt een fout op je werk gemaakt en je bent daarover kritisch aangesproken door je baas. In plaats dat je de rest van de dag en avond de hele tijd aan het malen bent over wat je fout hebt gedaan en op alle negatieve punten in de feedback kun je ook kijken naar de positieve kant van de situatie door de fout en de feedback te zien als een kans om hiervan te leren en jezelf sterker te maken.

In plaats van na te denken over wat je verkeerd deed (wat kan leiden tot nog meer negatieve gedachten) kun je ook gaan nadenken over wat je de volgende keer anders zou kunnen doen, of misschien beter (wat wellicht weer kan leiden tot positievere, hoopvolle gedachten). Deze verandering in mindset, van negatief naar positief, wordt ‘het vinden van het zilveren randje’ genoemd.

De oefening

Wanneer er dingen mis gaan in het leven is het heel gemakkelijk om op te gaan in al die gedachten over hoe teleurgesteld en rot we ons voelen.

We bekritisieren of beschuldigen onszelf en anderen voor al die tegenslag die ons overkomt en focussen alleen maar op wat we hebben verloren en wat de situatie ons gekost heeft.

In deze oefening gaan we ons richten op het tegenovergestelde omdat door te kijken naar een 'zonnige' kant van een anders 'donkere' situatie; we bouwen aan optimisme en veerkracht.

Stap 1. De verschuiving naar een positieve mindset, een positieve denkwijze

Maak een lijst van dingen waarvan jij vindt dat ze belangrijk voor je zijn, dingen die jouw leven prettig en of belangrijk maken op dit moment. Dit kunnen algemene dingen zijn zoals 'een goede gezondheid hebben' of specifiek als 'de krant die iedere ochtend in de bus valt'.

Noem er tenminste 5 en noteer ze hieronder. De bedoeling van deze stap is om te helpen je in een positieve gemoedstoestand te brengen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Stap 2. Benoem een recente tegenslag of lastige situatie

Denk vervolgens aan een tijd wanneer iets niet goed ging of wanneer je je gefrustreerd, overstuur of geërgerd voelde.

Bijvoorbeeld dat koffie morste over je kleding tijdens werk of dat je iemand iets belangrijks beloofde wat je niet waar hebt gemaakt.

Beschrijf in het kort deze tegenslag of lastige situatie.

Stap 3. Identificeer de kosten

Wat heeft deze tegenslag of lastige gebeurtenis je gekost?

Schrijf hieronder de negatieve dingen die voortkwamen uit deze moeilijkheid. Bijvoorbeeld het morsen van de koffie zorgde voor negatieve emoties als schaamte of onrust, afgeleid worden in je werk en met een grote vlek naar een belangrijke bijeenkomst.

- 1.
- 2.
- 3.

Stap 4. Zoek een zilver randje

Ga nu, in plaats van te blijven hangen in de negatieve consequenties van de situatie, kijken naar wat er mogelijk voor positiefs te behalen valt.

Noem hieronder tenminste drie positieve dingen die voorkwamen uit deze moeilijkheden.

Bijvoorbeeld enkele positieve dingen uit het morsen van koffie op je kleding zouden kunnen zijn dat je een leuke uitwisseling had met diegene die je hielp, een luchtig moment met je collega's op een anders stressvolle werkdag of jezelf over het onbehaaglijke gevoel van de vlek op je kleding zetten.

- 1.
- 2.
- 3.

Wanneer je deze oefening gedurende een periode van twee weken dagelijks doet ontwikkel je een gezondere en positievere denkwijze en een meer gebalanceerde blik op de moeilijkere situaties in het leven.

En het is ook zeker de moeite waard om te kijken of zelfs ten tijde van een pandemie als het Corona virus deze 'shift in mindset' ook mogelijk is. Kijk of je dit ook kunt vertalen naar de huidige omstandigheden met de heftige impact van Corona virus op ons dagelijks leven.

Wanneer we ons, bijvoorbeeld, alleen zouden concentreren op alles wat we nu niet kunnen doen wat we vòòr het virus nog wel konden, blijven we hangen in een gevoel van onmacht dat weer kan leiden tot een neerwaartse spiraal van negatieve gevoelens en depressie.

Op zoek gaan naar dat zilveren randje, die andere kant van de medaille, en inventariseren wat dat is kan niet alleen zorgen voor een betere stemming, maar ook over en groter gevoel van controle.

Zo biedt, bv, de quarantaine mogelijkheden om andere hobby's of interesse te gaan ontwikkelen, of brengt het je burens, je vrienden vanaf een afstand misschien wel dichterbij.

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.