

BEWUST WORDEN

AFSLUITEN

"Ik verzuim het om signalen van ander(en) op te pikken."



Jezelf afsluiten kan heel functioneel zijn doordat je je daardoor goed kan concentreren. Maar je mist ook belangrijke signalen van anderen. En het oppikken van die signalen is nodig om verbinding te hebben met de ander en nieuwe inzichten op te doen over jezelf. Het draagt met andere woorden bij om je verder te ontwikkelen



Hebben we 't dadelijk wel over - Sluipschutters

Bij 'afsluiten' kies je er bewust of onbewust voor om signalen die anderen afgeven te negeren of te vermijden. Je wilt of kunt ze niet oppikken ook al zijn ze goed bedoeld.

Als je haast hebt, weinig tijd hebt, druk bent, andere zaken aan je hoofd hebt of signalen van anderen niet wilt horen, pik je ze ook niet op. Door stil te staan, in het moment te vertragen en je daarbij echt te richten op wat de ander signaleert, sluit je je niet af. Je creëert ruimte om naar de ander(en) te luisteren.

BEWUST WORDEN | AFSLUITEN

Natuurlijk kan je ervoor kiezen om bewust signalen te negeren. Dit kan zelfs zeer effectief zijn om bijvoorbeeld gefocust te blijven, maar het moet niet je standaardmodus zijn.

Wanneer je signalen van de ander niet oppikt zorgt dat voor verwarring in de communicatie en kun jij je niet afstemmen op de ander waardoor er geen verbinding ontstaat. Wanneer je ze wel oppikt is dat de basis voor goede gesprekken, goede samenwerking en een opmaat naar je verder vanuit jezelf ontwikkelen.

VERDIEPING

Om signalen op te kunnen opvangen is het nodig dat je wakker in je lijf bent. Je neemt de tijd om te voelen en betekenis te geven aan wat je voelt.

Overprikkeld zijn maakt dat je minder goed in staat bent om signalen te verwerken. Signaleren gaat ook over alertheid: het vermogen om signalen van jezelf op te pikken door ze (zintuiglijk) te voelen van binnenuit, waarbij je stil staat zodat je voelt wat om aandacht vraagt.

Iedereen begint zijn leven met een groot en open hart. Een groot hart vangt allerlei signalen op van de buitenwereld. In de loop van je jeugd kom je ongevoeligheid van anderen tegen waardoor je bewust of onbewust je eigen hart, en daarmee je gevoeligheid stukje bij beetje afsluit. Wat dan overblijft is dat je alleen maar vanuit je hoofd leeft, rationeel.

Als je erg rationeel bent, merk je de signalen van anderen waarschijnlijk niet eens meer op. Het kan ook zijn dat je de signalen wel oppikt maar ze snel weg redeneert. Of dat je de signalen vanuit je eigen ervaring of overtuiging interpreteert.

“

De ander is erop uit mij onderuit te halen

Jijzelf

”

BEWUST WORDEN | AFSLUITEN

Voorbeelden van overtuigingen zijn "de ander is erop uit mij onderuit te halen", "alleen gaat toch sneller", "het moet op mijn manier, en anders niet", "ik moet het alleen kunnen". Deze overtuigingen maken dat je de signalen van een ander niet 'ter harte neemt'. Je laat ze niet open tot je doordringen. Deze overtuigingen zijn in de loop van je leven ontstaan door voorvallen die zo pijnlijk waren dat je ze niet kon verwerken. Je bent je gedachten en gedrag gaan aanpassen via de overtuiging: een overlevingsmechanisme om het voorval te overleven. Jezelf afsluiten kan voor hooggevoelige mensen, introverte mensen of mensen met autisme een waardevolle manier zijn om innerlijke rust en kalmte te vinden. De hoeveelheid prikkels en sociale interacties in de buitenwereld kan soms overweldigend zijn. Door jezelf af te sluiten en je te richten op je eigen gedachten en interesses kun je een veilige haven creëren.

Als je je afsluit voor de ander en je hebt er last van of krijgt van een ander te horen dat hij/zij er last van heeft, is het van belang om na te gaan wat er aan de hand is. Ben je te druk? Overprikkeld? Heb je teveel werk op je bord liggen? Of is er sprake van oude overtuigingen? Als dit laatste het geval is, dan is het zaak om ze op te sporen en te gaan onderzoeken waar je ooit gekwetst bent en wat dat voor effect op je heeft gehad. Hoe je er toen op gereageerd hebt, is dat nu ook nog passend of heb je toen een jas aangetrokken die je nu niet meer past?

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik verzuim het om signalen van ander(en) op te pikken' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Besprek samen hoe en wanneer jij je afsluit. Is dat dan functioneel omdat je je moet concentreren of is het je standaardmodus geworden? Wat gebeurt er als jij je afsluit en hoe kun je je minder afsluiten?

BEWUST WORDEN | AFSLUITEN



Bewust worden van signalen vanuit de buitenwereld begint met het bewust worden van signalen in je eigen lijf. Deze oefening helpt je in twee stappen om je minder af te sluiten van signalen.

Ga rustig zitten en adem een paar keer diep in en uit.

- Voel even hoe je erbij zit, je voeten op de grond en ga rechtop zitten.
- Kijk naar je open rechterhand, de handpalm naar boven. Maak je hand tot een stevige vuist en open deze weer. Voel wat het verschil is tussen een vuist en open hand. Herhaal dit met je linkerhand.

Doe hetzelfde, maar dan met je ogen dicht.

- Merk je hoe je gewaarwording verandert?

Open je ogen en sta dan een paar minuten stil bij wat je allemaal ziet; een tafel, een plant, een pen etc.

Sluit je ogen en merk een paar minuten op wat je allemaal hoort; een vogeltje, een auto die voorbij rijdt, de wasmachine etc.

- Houd je ogen gesloten en merk een paar minuten op wat je allemaal ruikt; een koekje op de tafel, je eigen deodorant, de geur van een bloem etc.
- Houd je ogen gesloten en merk een paar minuten op wat je allemaal voelt; warmte, koude, een rilling.

Open je ogen en blijf nog even zitten om de oefening tot je door te laten dringen. Van welke signalen ben jij je bewust geworden?

“

Alleen vanuit hoe ik hier en nu ben, kan ik helemaal ademen. Creatief en inventief zijn. Met open ogen en oren oplossingen zoeken en vinden

Gras onder mijn voeten
Bruno Paul de Roeck

”

BEWUST WORDEN | AFSLUITEN



3 Onderzoek wat voor jou de grootste afleiders zijn die maken dat je signalen van anderen mist. Denk hierbij bijvoorbeeld aan social media, telefoon, drukte op het werk, etc. Bedenk vervolgens concrete acties om deze afleiders te verminderen en zo meer focus te krijgen op wat er om je heen gebeurt.

Leestip:

CHARLOTTE LABEE 1-DAAGSE REIS LIVE IN AHÖY | [BESTEL JE TICKETS](#)

Brain Balance BY Charlotte Labee

Waar ben je naar opzoek?

NAAR ONZE SHOP

Brain Balance Hulp nodig bij Aan de slag Kenniscentrum Events Over mij Contact

Overprikkeld brein

Hoe overprikkeld is jouw brein?

Ruim 1,2 miljoen mensen hebben burn-outklachten, en het aantal groeit. Het altijd 'aan staan', continue prikkels via (social) media en prestatiedruk zorgen ervoor dat onze hersenen overprikkeld raken. Hoe gaat ons brein om met alle mogelijkheden in de moderne maatschappij? Denk aan ons overmatige gebruik van telefoon en social media, toenemende gevoelens van stress, angst en onrust, verslavingsgedrag, en de consumptie van voeding die slecht is voor onze hersenen en darmen.