

RUIMTE CREËREN | HOOFDSTUK 4

ONZEKER VOELEN

"Ik heb het gevoel dat ik, bij veel van wat ik doe, tekortschiet."



Je onzeker voelen hoeft niet te betekenen dat dit gevoel ook klopt. Je denkt dat je bij veel van wat je doet, tekortschiet, maar is dat ook zo? Heb je je hierover uitgesproken naar anderen? Is de opdracht, datgene wat je moet doen, duidelijk genoeg? Mag het van je verwacht worden? En hoe hoog leg jij de lat voor jezelf?

Tekort schieten willen zeggen dat je iets niet aan kunt of niet bij kunt benen. Het geeft je een onzeker gevoel over jezelf en je neigt ernaar om dit aan je tekortkomingen te wijten. Zie je wel, ik kan het niet en daarmee voedt het je negatieve zelfbeeld.

Onzekerheid leidt ertoe dat je geen stappen meer durft te zetten en je liever wegstijgt om maar niet op te vallen. Je gaat ervan uit dat het je toch niet gaat lukken. Je wereld wordt klein en dus zo ook de ruimte om je te ontwikkelen.

Je onzeker voelen hoeft niet te betekenen dat dit gevoel ook klopt. Je denkt dat je bij veel van wat je doet, tekortschiet, maar is dat ook zo? Heb je je hierover uitgesproken naar anderen? Mag het van je verwacht worden? En hoe hoog leg jij de lat voor jezelf? Dit zijn vragen die bijdragen om zicht te krijgen op wat er van je verwacht wordt in een opdracht of op je werk. Hierover in gesprek gaan draagt direct bij aan je minder onzeker voelen. Onzeker voelen heeft een directe relatie met je veilig voelen. Je kunt je ook onzeker voelen omdat je geen steun ervaart. Dit ligt op het bordje van onveilig voelen.

Een ander belangrijk element om je minder onzeker te voelen is je tekortkomingen accepteren. Door juist in jezelf te geloven en in te zien wat er wel goed gaat in plaats van alleen maar te kijken naar waar je tekortschiet.

RUIMTE CREËREN | ONZEKER VOELEN

In de cognitieve gedragstherapie Acceptance Commitment Therapy (ACT) wordt dit defusie genoemd, neem afstand van je gedachten die je onzekerheid voeden. Zolang je je tekortkomingen niet accepteert of onder ogen wil zien, gaan ze je in de weg zitten. Het niet willen en kunnen zien van je tekortkomingen zit vast aan onderliggende overtuigingen zoals 'ik mag geen fouten maken' of 'ik ben niet goed genoeg zoals ik ben'.

VERDIEPING

Het tekortschieten gaat mogelijk niet over het nu, maar het raakt iets van eerdere ervaringen die je opgeslagen hebt. De situatie die zich voordoet, raakt die gebeurtenis waardoor je direct in je onzekerheid schiet.

Als de ander óók ziet dat jij het gevoel hebt dat je tekortschiet, geeft het je de mogelijkheid om hier met elkaar over te praten en er verandering in aan te brengen. Dus, wat de oorzaak ook is, contact aangaan met de ander is de weg uit de verlamming. Het is namelijk zaak dat je de gebeurtenis gaat overschrijven waardoor je niet in je onzekerheid schiet als de situatie zich voordoet. Dan kan jouw energie weer gaan stromen en hoef je jezelf niet meer klein te maken.

Steun vragen en ontvangen is van groot belang in elke samenwerking. Als je dat van huis uit niet gewend bent is dat natuurlijk niet eenvoudig, maar het zal je veel ruimte en energie geven.

“

Ik heb het gevoel dat ik, bij veel van wat ik doe, tekortschiet.

Jijzelf

”

RUIMTE CREËREN | ONZEKER VOELEN

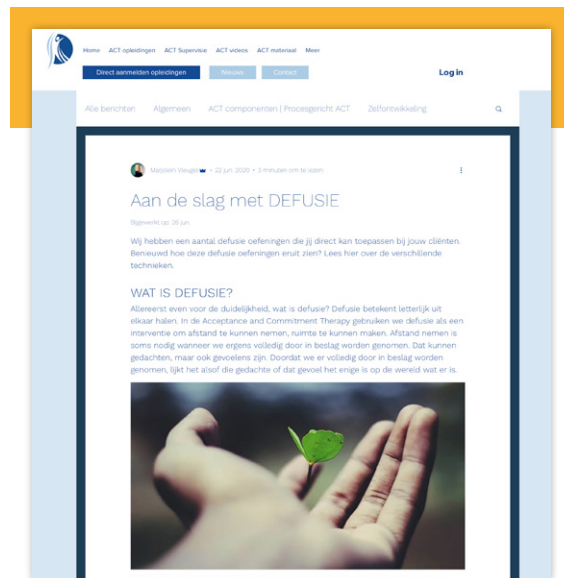
OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik heb het gevoel dat ik, bij veel van wat ik doe, tekortschiet' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit



1 Aan de slag met DEFUSIE

Ga eens staan en zeg tegen jezelf "Ik sta, ik sta, ik sta". Ga nu zitten en doe hetzelfde, zeg tegen jezelf: "Ik sta, ik sta, ik sta". Herhaal het eventueel een paar keer. Wat merk je? Merk op wat je ervaart (gedachten, gevoelens, dat wat je voelt in je lijf).



Dit is een krachtige oefening die ons laat ervaren dat gedachten op zichzelf geen invloed uit hoeven te oefenen op ons gedrag. Je kunt je anders gedragen dan wat de gedachten in je hoofd tegen je zeggen.

Luistertip:



Graham Nash - Dear insecurity ft. Ben Abraham.

Leestip:

