

## Bijeenkomst 6: Anders leren denken

### Samenvatting

We hebben deze keer geleerd hoe we onze gedachten kunnen veranderen en we hebben geoefend met nee-zeggen.

Na het openingsrondje zijn we begonnen met het bespreken van het huiswerk. We hadden thuis zelf schema's voor de vier G's gemaakt. Die hebben we ook weer gebruikt bij het praten over veranderen van gedachten.

Vervolgens hebben we erover gepraat hoe je iets zou kunnen veranderen in het schema. Gebeurtenissen kunnen we meestal niet veranderen. Maar Gedachten wel. En als we onze Gedachten kunnen veranderen, dan verandert ons Gevoel en Gedrag ook.

Faalangst heeft alles te maken met de manier van denken. Je denkt dat je het niet kunt, je denkt dat het zal mislukken, je denkt dat het je laatste kans is, enzovoort. En dat denken maakt je zo angstig gespannen dat dingen ook écht mislukken. Het klinkt misschien raar, maar het is wel waar: wie faalangstig is moet anders leren denken!

Als we kijken naar het schema, dan moeten we dus onze Gedachten veranderen. We hebben geleerd dat het daarbij handig is om jezelf eerst twee hulpvragen te stellen:

- Is deze gedachte waar?
- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?

We hebben geprobeerd om helpende gedachten te bedenken, dus gedachten die ons kunnen helpen. Gedachten waar we niet zó van schrikken dat we ineens niet meer kunnen werken of denken. Gedachten die ons juist rustig maken en helpen om iets toch te durven.

Daarna hebben we geoefend met nee zeggen. We hebben geleerd dat het veel uitmaakt hoe je nee zegt. Soms vinden we het moeilijk om nee te zeggen als we iets echt niet willen of als we ergens bang voor zijn. Soms zorgt angst ervoor dat we ons 'nee' niet krachtig laten horen. We hebben uitprobeerd bij welke manier van nee zeggen je je het sterkst voelt. Als je je zo sterk voelt kom je ook veel duidelijker over. Het maakt uit hoe hoe je staat of zit, hoe je je stem gebruikt en hoe je kijkt (de ander aankijken)!