PRAKTISCHE OEFENING

Van twijfel naar onderzoeken

Wanneer je merkt dat je onzeker bent over jezelf, probeer dan niet meteen te beoordelen of je gedachte waar is.

Neem eerst even afstand.

Stap 1 – Wat denk ik?

Schrijf de gedachte op die op dat moment door je hoofd gaat.

Bijvoorbeeld:

“Ik heb het vast niet goed gedaan.”

Stap 2 – Wat maakt mij hier onzeker over?

Vraag jezelf:

Wat weet ik zeker en wat vul ik zelf in?

Maak eventueel twee kolommen:

Wat weet ik?

Wat denk ik dat het betekent?

Bijvoorbeeld:

Wat weet ik:

“Mijn collega reageerde kort.”

Wat denk ik:

“Ze vindt mijn idee waarschijnlijk slecht.”

Stap 3 – Wat zou ik tegen iemand anders zeggen?

Stel jezelf vervolgens de vraag:

“Als een goede vriend(in) mij dit zou vertellen, zou ik dan precies hetzelfde tegen die persoon zeggen?”

Probeer een antwoord te formuleren dat niet overdreven positief is, maar realistisch en evenwichtig.

Bijvoorbeeld:

“Ik weet niet wat mijn collega van mijn idee vond. Een korte reactie betekent niet automatisch dat ze mijn idee slecht vond.”

Stap 4 – Kies wat je nu doet

Vraag jezelf:

“Moet ik hier nu iets mee doen?”

Als er iets concreets te doen is, kies dan één kleine stap.

Als er niets te doen is, oefen dan met het laten bestaan van de onzekerheid zonder opnieuw te controleren, analyseren of bevestiging te zoeken.

Het doel is niet om jezelf ervan te overtuigen dat alles goed komt.

Het doel is om te oefenen met:

“Ik hoef niet volledig zeker te zijn om verder te kunnen.”