



## 'OH, WERK IK ZO' WORKSHEET

Deze worksheet\* is door mij ontwikkeld om jou te helpen structureel iets te veranderen in jouw gedrag dat je al langer wilt. Tot nu toe lukt het je echter niet (goed), omdat je na een tijdje terugvalt in je oude, bekende, patroon. De vragen in deze worksheet begeleiden je gestructureerd door het proces om erachter te komen wat je, onbewust, tegenhoudt om dit gedrag nu wel te kunnen veranderen.

Voordat je begint, lees nog even de instructie op deze pagina door.

- Beantwoord de vragen in de juiste volgorde. Het beantwoorden van vraag 1 is een voorwaarde voor het beantwoorden van vraag 2 enzovoorts.
- Het invullen kost ongeveer een uur tot anderhalf uur. Zorg dat je ruim de tijd hebt om de worksheet in één keer in te vullen. Tussentijds stoppen remt het proces omdat je er dan iedere keer weer 'in moet komen'.
- Zorg dat je in een ruimte zit waarvan je zeker weet dat je de komende anderhalf uur niet gestoord wordt zodat je je kunt focussen.
- Ga pas naar de volgende vraag als je zeker voelt over het antwoord op de vorige vraag. Ze zijn niet allemaal even makkelijk te beantwoorden omdat je ook naar je gevoel moet gaan.
- Als het voor jou een optie is, werkt het goed als je het samen met iemand doet die je volledig vertrouwt en die jou goed kent. Jullie kunnen elkaar dan helpen en uitdagen om bepaalde vragen te beantwoorden.
- Soms kan het proces van het invullen van de worksheet gevoelens van weerstand oproepen. Het is mijn uitnodiging om dit niet te onderdrukken en ook niet om er volledig aan toe te geven. Als je weerstand ervaart tegen het verder invullen, vraag je dan af waar deze weerstand echt over gaat. Vaak betekent het juist dat je op het goede spoor zit maar dat je 'ego' denkt: 'wegwezen hier, dit wordt te spannend'. Wees bruto eerlijk tegen jezelf, dat is het aardigste wat je kunt doen voor jezelf.
- Als je tot een bepaald dieper inzicht bent gekomen, kan het soms goed zijn dit nog even voor jezelf te houden voordat je het deelt met anderen.
- Mocht je er niet uitkomen, en wel het gevoel hebben dat het invullen van de worksheet je kan helpen, mail me dan. Dan kijken we samen hoe we dit gaan regelen.

\*De worksheet is geïnspireerd op de theorieën van de Logische Niveaus (Bateson), Immunity to Change (Kegan & Lahey), Oplossingsgericht Werken (Kim Berg), de Ladder van Gevolgtrekking (Argyris) en het concept van de belemmerende overtuigingen.

### Vraag 1. Een goed doel, alleen voor mij

Bedenk voor jezelf welk specifiek gedragspatroon je graag zou willen doorbreken. Het is gedrag dat je goed kent van jezelf en waar je regelmatig last van hebt. Misschien heb je al eens eerder moeite gedaan om dit gedrag te veranderen en is het je niet gelukt dit vol te houden. Vaak gaat het weer 'mis' als de aandacht verslapt, je het heel druk krijgt of wanneer je stress hebt.

Wees zo concreet mogelijk in wat je wilt en formuleer je goede doel positief en actief. Bedenk wat je wél wilt bereiken.

Voorbeelden van 'goede doelen'

- *Ik ga een deel van mijn werk dat niet meer bij mijn functie hoort delegeren*
- *Ik ga afvallen door een nieuw, gezond eetpatroon te ontwikkelen*
- *Ik ga in mijn relatie eerder en vaker mijn gevoel uitspreken, ook als ze 'negatief' zijn*
- *Ik ga me meer ontspannen en meer genieten, ook als er nog van alles te doen is*

Mijn goede doel



### Vraag 2. Mijn tegengestelde gedrag

Je hebt jouw goede doel geformuleerd. Bedenk nu welk gedrag jij in het dagelijkse leven vertoont dat feitelijk tegengesteld is aan jouw ontwikkeldoel. Het gaat om concrete gedragsvoorbeelden die het realiseren van jouw ontwikkeldoel saboteren. Het kan gaan om gedrag dat je juist wel of juist niet vertoont. Maak een zo lang mogelijke lijst, wees zo eerlijk mogelijk tegen jezelf, dat helpt enorm in het proces. Als je er niet goed uitkomt, kun je iemand vragen die jou goed kent en het beste met je voorheeft, deze persoon heeft vaak nog wel wat voorbeelden.

Voorbeelden van tegengesteld gedrag behorend bij '**Ik wil alle werkzaamheden die eigenlijk niet meer bij mijn functie horen delegeren**'.

- *Ik vraag geen hulp, ook niet als ik structureel teveel uren maak*
- *Ik bied hulp aan als ik zie dat een collega druk is, ook al ben ik druk*
- *Ik zeg zelden nee als iemand me vraagt iets te doen, ook al voelt het niet goed*
- *Ik pak eerst de operationele klussen op, dingen die ik snel opgelost heb*
- *Ik stel de meer complexe vraagstukken, die meer denktijd vereisen, uit*

- Ik verzin excuses waarom het er nog niet van is gekomen als dit mij gevraagd wordt
- Ik laat me makkelijk afleiden door mijn mail en telefoon
- Ik ben vaak boos op mezelf dat ik bepaalde dingen weer niet of juist wel heb gedaan
- Ik sla hulp af als het aangeboden wordt
- Ik denk eigenlijk altijd dat ik het beter en sneller zelf kan doen
- Ik werk 's avonds en in het weekend vaak ook nog om het toch af te krijgen
- ....
- ....

**Mijn lijst met saboterend gedrag, waardoor ik mijn goede doel niet realiseer**



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

### Vraag 3. Mijn negatieve gedachten en gevoelens

Je hebt nu een hele lijst met, soms best confronterende, gedragsvoorbeelden waarmee je, als daar mee doorgaat, je goede doel nooit zult realiseren. Het zijn vaak voorbeelden waar je niet trots op bent, misschien zelfs voor schaamt. Dan is het bijna logisch dat je ook negatieve gedachten en gevoelens hebt als je dit sabotagegedrag vertoont. Noteer voor jezelf de negatieve gedachten die je over jezelf hebt als je dit gedrag vertoont. Probeer ook de hierdoor ontstane negatieve gevoelens te beschrijven.

Voorbeelden behorend bij ***'Ik wil alle werkzaamheden die eigenlijk niet meer bij mijn functie horen delegeren'***.

- *Ik ben een sukkel, een slappe hap dat ik het maar zelf blijf doen*
- *Ik ben eigenlijk niet goed in mijn werk en ben bang dat ik door de mand val*
- *Ik voel me gefrustreerd dat het me niet lukt om te delegeren*
- *Ik ben boos op mezelf dat ik stress heb, en dat het mijn eigen schuld is*
- *Ik schaam me ervoor dat het me niet lukt, ik hou het voor mezelf en werk liever over*
- *Ik ben jaloers en soms zelfs boos op anderen die 'het' gewoon doen en nee zeggen*
- *Ik ben boos op anderen dat ze me geen hulp aanbieden*

#### Mijn negatieve gedachten en gevoelens als ik mezelf op sabotagegedrag betrap



-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

#### Vraag 4. Acut stoppen

Stel je voor dat je per direct zou stoppen met alle gedragingen zoals genoemd bij vraag 2, je sabotagegedrag. Doe even je ogen dicht en probeer je voor te stellen dat je nu, acut en voor 100% zou stoppen met al die gedragingen.

Welke **oncomfortabele** gevoelens zouden er dan ontstaan? Je zou denken dat je dan alleen maar positieve gevoelens zou hebben, maar dit is niet zo. Beschrijf de oncomfortabele gevoelens zo specifiek mogelijk.

*Voorbeelden van de oncomfortabele gevoelens behorend bij ‘Ik wil alle werkzaamheden die eigenlijk niet meer bij mijn functie horen delegeren’.*

- *Dat ik anderen tot last ben*
- *Dat ze me dom vinden omdat ik iets niet kan of wil*
- *Dat ik niet aardig gevonden wordt als ik nee zeg*
- *Dat ze me arrogant vinden als ik iets delegeer, dat ik me te goed voel, beter voel dan hen*
- *Dat ik door de mand val, dat ik helemaal niet goed ben in mijn werk*
- *Dat ik faal*
- *Dat de ander het werk sneller of beter doet dan ik*
- *Dat ik me dan niet meer kan verschuilen achter ‘druk druk’*
- ....
- ....

#### Mijn oncomfortabele gevoelens als ik zou stoppen met saboteren



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

### Vraag 5. Verborgen commitment

Je hebt nu de oncomfortabele gevoelens ervaren als je echt nooit meer jouw sabotagegedrag zou vertonen. Het is volkomen normaal dat je deze gevoelens hebt én dat je ze wilt vermijden. Dat is wat ieder mens doet. Al vanaf baby zijn we erop gericht om gevoelens van pijn ten koste van alles te vermijden. Het vermijden van deze oncomfortabele gevoelens is dan ook de enige, goede én onbewuste reden om dit sabotagegedrag te blijven vertonen.

Eigenlijk zit het dus zo, dat je het (onbewust) nóg belangrijker vindt om deze onprettige gevoelens niet te ervaren dan dat je jouw goede doel wilt bereiken. Dát is jouw 'verborgene commitment'. Onbewust ben je ervan overtuigd dat, om je goede doel te realiseren, je deze oncomfortabele gevoelens zult ervaren. En dat wil je niet.

Hoe omschrijf jij jouw 'verborgene commitment'? Vaak is beantwoorden van deze vraag relatief eenvoudig: 'ik vind het blijkbaar nóg belangrijker om mijn oncomfortabele gevoelens van .... (antwoord vraag 4) te vermijden, dan om mijn ontwikkeldoel van vraag 1 te realiseren'.

*Voorbeelden van een verborgene commitment behorend bij 'Ik wil alle werkzaamheden die eigenlijk niet meer bij mijn functie horen delegeren'.*

- *'Ik vind het belangrijker dat mijn collega's mij aardig vinden en een harde werker dan dat ik taken aan hen delegeren die niet meer bij mij horen maar bij hen.'*
- *'Ik vind het belangrijker om mijn tijd te vullen met werk waarvan ik zeker weet dat ik het kan, dat me makkelijk af gaat, dan dat ik verantwoordelijkheid neem voor de complexere werkzaamheden waar ik minder zeker over ben.'*

**Mijn verborgene commitment**



## Vraag 6. Mijn belemmerende overtuiging

Omdat dit meestal een lastige stap is in het proces, leg ik eerst wat uit over het ontstaan en de werking van onze overtuigingen. Daarna volgen er drie vragen.

*Uit onderzoek naar de ontwikkeling en de werking van onze hersenen en zenuwstelsel blijkt dat de mens, en feitelijk ieder zoogdier, primair gericht is op het detecteren van, en het reageren op, mogelijk onveilige situaties. Dat begint als baby al, als we terecht komen in deze spannende wereld. Nog niet in staat om de wereld om ons heen rationeel te beschouwen is het onvermijdelijk dat kinderen bepaalde situaties interpreteren als 'veilig' en als 'onveilig', wat ouders ook doen. Er ontstaan gevoelens en later, als onze hersenen zich ontwikkelen en we taal tot onze beschikking krijgen, gedachten. Deze gevoelens en gedachten vormen onze manier om betekenis te geven aan de wereld om ons heen, aan bepaald gedrag van onze opvoer(s) en dienen om adequaat te kunnen reageren op situaties die in onze beleving onveilig zijn. Als deze gevoelens en gedachten vaker voorkomen, worden het als het ware 'patronen' in onze hersenen, uniek per mens. Deze patronen noemen we 'overtuigingen', die zowel helpend kunnen zijn als belemmerend. Kenmerkend van alle overtuigingen is dat ze een dwingend karakter hebben. 'Het is zo'. Overtuigingen vormen onze bril waardoor we de wereld bekijken en we zijn er, onbewust, op gericht om onze overtuigingen bevestigd te krijgen.*

*Enkele voorbeelden van veel voorkomende overtuigingen*

- ik mag geen fouten maken
- ik ben de moeite waard
- ik mag niet egoïstisch zijn
- het is normaal om over gevoelens te praten, ook de negatieve
- anderen moeten zich aan hun afspraken houden
- als ik de controle verlies, loopt alles mis
- ik mag mijn mening geven
- ik moet gewaardeerd worden door mensen die voor mij belangrijk zijn
- ik moet goede prestaties leveren, anders ben ik niet professioneel
- als iemand het oneens is met mij, gaat het over de inhoud, als persoon word ik dan niet afgewezen
- het leven is nu eenmaal geen feestje
- ik ben, hij/zij is, nu eenmaal zo

*De werking van een overtuiging is heel sterk, ze bepalen onze gedachten over een persoon, bepaald gedrag of bepaalde situaties. Zodra de gedachte zich vormt, volgt een gevoel en op basis daarvan gaan we handelen, of juist niet. Je kunt je voorstellen dat helpende overtuigingen ons helpen om te vertrouwen op onszelf en de ander, in het leven. Ze helpen ons om te gaan staan voor wie we zijn en wat we willen. De belemmerende overtuigingen werken precies de andere kant op, ze zorgen ervoor dat we ons klein houden, ons niet uitspreken, niet bereiken wat we het liefste willen.*

*We denken graag dat we volledig rationele wezens zijn, dat we ons gedrag en onze keuzes baseren op logica. Dit is maar voor een heel klein percentage het geval. We worden voor het overgrote deel gestuurd door onze emoties, en dan vaak onbewust. Dat blijkt wel uit het feit dat, zodra we ons bewust worden van een belemmerende overtuiging, heel goed begrijpen dat deze niet echt waar is, dat je heus wel een fout mag maken of dat iemand best een keer te laat mag komen. En toch lukt het maar moeilijk om dit te veranderen. Je hoort wel eens 'je moet gewoon vaker je mond opendoen' of 'ik moet gewoon niet zo perfectionistisch zijn'. En vervolgens lukt het niet. Dat komt omdat onder de overtuiging nog een hele ijsberg zit aan gedachten en gevoelens. Zij zijn de goede reden dat het je tot nu toe nog niet is gelukt om je goede doel te bereiken.*

*Het lef hebben om dit onder ogen te zien, daar gaat het bij deze vraag om. Want je kunt een overtuiging ombuigen. Ze staan immers niet vast bij onze geboorte. Ze ontstaan, maken een ontwikkeling door én ze (kunnen) veranderen. Het is dus mogelijk een overtuiging die je belemmert, los te laten en een nieuwe overtuiging te kiezen die jou wél helpt en ondersteunt.*

**6 a. Mijn voornaamste belemmerende overtuiging over mijn goede doel**



**6 b. Waar beschermt deze belemmerende overtuiging me tegen?**

*Iedere overtuiging heeft een positieve intentie. Hij is ontstaan om je te beschermen tegen wat jij als onveilig hebt ervaren als kind.*



**6 c. Hoe en/of door wie is deze overtuiging in jou tot stand gekomen?**

*Overtuigingen ontstaan op basis van onze emotionele reactie op gedrag of situaties die wij als kind als 'onveilig' hebben geïnterpreteerd. Daar komt gene logica bij kijken.*



**6 e. Wie zou ik zijn zonder deze overtuiging?**

*Beeld je in dat deze belemmerende overtuiging helemaal weg is. Wat zou er dan veranderen in jouw gedachten, gevoelens en gedrag?*



**6 f. Welke helpende overtuiging kan deze belemmerende overtuiging vervangen, zodat ik eerder mijn goede doel zal bereiken?**

*Voorbeeld: 'als ik iemand vraag iets voor mij te doen, ben ik in ieder geval aardig voor mezelf' of 'als ik wel een fout maak, kan ik deze achteraf altijd nog herstellen'. Het gaat erom dat de vervanging realistisch is en dat je het bij jezelf houdt.*





## Vraag 7. Geef jezelf een rapportcijfer

Nu je de antwoorden op de vorige vragen hebt gevonden kun je de worksheet nu met de vragen 7 en 8 praktisch en constructief afsluiten. Want het gaat er uiteindelijk om dat je een positieve ervaring opdoet die jouw belemmerende overtuiging uitdaagt, in een ander daglicht stelt. Vraag 7 bestaat uit drie delen. Bij alle drie de vragen vormt het door jouw geformuleerde jouw goede doel het uitgangspunt.

### 7 a. Mijn huidige rapportcijfer



*Waar sta je nu in je ontwikkeling richting jouw goede doel? Geef jezelf hiervoor een rapportcijfer tussen één en tien. Eén staat voor: de situatie is op z'n ergst, ik heb nog geen enkele bewustzijn of stap gezet. Tien staat voor de situatie waarin je het doel volledig hebt bereikt, je continu het gedrag vertoont dat je graag wilt en dat je niet meer wordt verleid om in je oude valkuilen te stappen. Geef jezelf een cijfer met één cijfer achter de komma.*

### 7 b. Wat is er wél?



*Welke aspecten van de huidige situatie maakt het dat je al wél het cijfer van 7a geeft? Dus wat is er in de huidige situatie allemaal al wél aanwezig in jouw ontwikkeling richting je goede doel?*

### 7 c. Op naar een halve punt hoger



*Beeld je in dat je het punt hebt bereikt waarop jouw huidige rapportcijfer van 7a een halve punt hoger is. Hoe ziet de situatie er dan uit? Wat denk, voel en doe je dan anders? Wees weer zo concreet mogelijk in termen van gedrag.*

### Vraag 8. Een eerste experimentje

Nu je een beeld hebt van de situatie als deze met een halve punt is verbeterd, is mijn laatste vraag aan jou welk klein experiment je 'morgen' kunt doen in die richting. De kunst van deze vraag is dat je het echt klein houdt. Leg de lat, heel ongewoon, zo laag dat je zeker weet dat je hem haalt. Een goed experiment is een actie waar je een glimlach van krijgt, een gevoel van opluchting omdat je zeker weet dat het je gaat lukken. Daag jezelf dus niet uit, kies bijvoorbeeld iemand of een situatie uit die niet te spannend voor je is.

*Voorbeelden van experimentjes behorend bij 'Ik wil alle werkzaamheden die eigenlijk niet meer bij mijn functie horen delegeren'.*

- *Ik vraag mijn collega XX of zij voor één keer input voor de agenda voor Vergadering YY wil ophalen bij de rest*
- *Volgende week donderdag open ik mijn mail pas om 10:00 uur*
- *Als collega XX van afdeling YY weer vraagt of ik taak ZZ wil doen omdat ik dat goed en snel kan, zeg ik dat ik het nog twee keer zal doen en dat ik graag samen met hem kijk wie het kan overnemen*

#### Mijn experiment



Je bent aan het einde gekomen van de 'Oh, werk ik zo' worksheet. Ik ben oprecht nieuwsgierig hoe het is gegaan. En wat je als experiment hebt gekozen, want deze vormt een belangrijke stap in je verlangen om je goede doel te bereiken. Iedere verandering in je gedrag begint met hele kleine stapjes. Als je het experiment hebt uitgevoerd, wees je dan bewust van het positieve effect hiervan op jou, hoe klein ook! Het gaat erom dat je dit soort stappen weet te waarderen. Alleen dan lukt het je om ook de volgende te zetten.

Mocht je nou niet tevreden zijn over je proces, je antwoorden of het resultaat, kun je me altijd benaderen. Schroom niet. Je kunt je ook inschrijven voor één van de korte workshops die ik geef. Hierin help ik je, in een klein groepje, om de antwoorden te vinden op alle acht de vragen. Geen ontkomen aan. Zie hiervoor mijn website [www.heeldeman.com](http://www.heeldeman.com)

