



reflecteren



wat raakt mij?

**Je komt thuis van een feestje en ploft met een zucht op de bank. Met een lichte frons op je voorhoofd denk je terug aan de opmerking van Mo over jouw werk. Het zit je niet lekker. Wat zei hij nou precies en wat raakte jou daarin? Je herinnert je zijn plagerige toon en het gevoel van minderwaardigheid dat opkwam. Omdat hij een vast contract heeft gekregen, ben jij toch niet ineens een loser?! Hij lijkt je ouders wel met z'n carrière dwang!**

**Op dat moment beseft je dat Mo's opmerking je doet denken aan opmerkingen van je ouders. De kans is groot, dat Mo helemaal niet de bedoeling had om jou een minderwaardig gevoel te geven. Je hebt te maken met een trigger, waardoor oud zeer geraakt is. Dit is een deel van jouw gebruiksaanwijzing. Nu kun je dat Mo vertellen, als je wilt.**

Een trigger roept gedachtes en gevoelens op. Welk van de twee er eerder was, doet er niet toe. Feit is, dat ze elkaar beïnvloeden. Als ik denk dat iets eng is, voel ik angst en als ik me angstig voel, denk ik eerder dat iets eng is. Een trigger raakt aan een situatie die in ons referentiekader ligt opgeslagen, waaraan we bepaalde gedachtes en gevoelens koppelen. We kunnen dat eenvoudig testen. Kijk eens naar het woord: sneeuw. Zodra je dat woord leest, komen er beelden, gevoelens en gedachten in je op van hoe jij sneeuw ervaren hebt. Dat is informatie die in jouw referentiekader ligt opgeslagen. In mijn referentiekader kan heel andere informatie zijn opgeslagen bij hetzelfde woord, op basis van mijn ervaringen. Dat maakt elk referentiekader dus uniek. Vanuit jouw referentiekader interpreteer je nieuwe ervaringen. Als sneeuw positieve associaties bij je oproep, word je blij bij het lezen van het woord sneeuw. Ben je net ingesneeuwd geweest, waardoor je weken binnen hebt moeten zitten, dan zal je associatie minder positief zijn. In dat geval zou je willen dat ik een ander woord had gebruikt. Als je jouw associaties deelt, geef je een ander inzicht in jouw gebruiksaanwijzing.

Bij deze stap in het Bewustzijnswiel gaat het om het herkennen van wat er bij jou gebeurt in reactie op een situatie. Wat wordt er geraakt? Welke gevoelens en gedachten worden opgeroepen?

Je zou kunnen zeggen dat het voeren van de regie over je leven, begint met het goed kennen van je eigen referentiekader. Wat is voor jou logisch en normaal? Welke patronen heb jij ontwikkeld? Welke overtuigingen? Welke filters bepalen hoe jij de werkelijkheid ziet?

Als je zicht hebt op hoe jouw gebruiksaanwijzing werkt, kun je daar rekening mee houden en die aan anderen duidelijk maken. En je kunt bepalen of de gedachtes en gevoelens die door een trigger worden opgeroepen, kloppend zijn bij een nieuwe situatie. Als je op basis van één slechte ervaring voor de rest van je leven een hekel hebt aan sneeuw, loop je misschien ook een hoop plezier mis. De meest eenvoudige manier om bewust te reflecteren is je afvragen wat je doet met de informatie die je via je zintuigen hebt ontvangen. Daarmee krijg je inzicht in jouw verwerkingssysteem en kun je bepalen hoe je daarmee om wilt gaan.

Wil je meer weten over de andere stappen en ontdekken hoe je daarmee succes kunt boeken? Klik dan op de QR-code en download Schakel naar succes (PDF)

