

“DE KUNST IS OM JEZELF OP AFSTAND TE OBSERVEREN EN TE LEREN ‘ZIJN’ MET HET ONGEMAK VAN NEGATIEVE GEDACHTEN”



Van nature zijn we vrij negatief ingesteld. Ons brein vuurt voortdurend niet-helpende gedachten en overtuigingen op ons af.

“Zelfreflectie is een mooie tool om jezelf daar bewuster van te worden,” vertelt life- en loopbaancoach Marc Wilhelmus. “Dan ontstaat er ook ruimte voor keuzes, zodat je je energie kunt richten op de waarden die voor jou belangrijk zijn.”

DOOR: EVELINE AAN DE WIEL

Gun jezelf reflectie: ‘Het levert je meer rust, betekenis en veerkracht op’

‘Ik ben niet goed genoeg’, ‘dat lukt mij niet’ of ‘anderen zijn vast beter’: onze innerlijke criticus kan hard zijn. “Onze primaire reactie is om tegen die oordelen te vechten of te vluchten,” vertelt Wilhelmus. “Het is een primitieve overlevingsstrategie, om jezelf te behoeden voor gevaar. Dat maakt verandering ook zo lastig. De kunst is om jezelf op afstand te observeren en te leren ‘zijn’ met het ongemak van die negatieve gedachten. Zelfreflectie is daar een hele mooie tool voor.”

ANDERS NAAR JEZELF KIJKEN

Marc Wilhelmus is geen onbekende voor NOAB. Als trainer verzorgt hij regelmatig cursussen voor de leden op het gebied van gedrag en communicatie. Vorig jaar rondde Wilhelmus de opleiding tot Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-coach af. ACT is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die snel aan populariteit wint. Je leert om op een andere manier naar jezelf te kijken, zodat er meer vrijheid ontstaat voor betekenisvolle keuzes op basis van de waarden die jij vooropstelt.

Zelfreflectie speelt hierin een belangrijke rol, vertelt Wilhelmus. “Gun jezelf regelmatig een moment om te reflecteren. Zelfreflectie is een intelligente manier om jezelf beter te leren kennen en bewuster te worden van je gedrag. Dat doe je door jezelf vragen te stellen. Wat gebeurde er precies vanmiddag? Waarom reageerde ik zo? Wat merk ik bij mezelf? Pas als je je bewust wordt van je negatieve gedachten en ze aanschouwt, kun je leren accepteren dat ze er zijn.”

OMGAAN MET ONGEMAK

Als je je bewust wordt van de negatieve gedachten die

je brein op jou afvuurt, dan ontstaat er ook ruimte voor keuze. “Die keuze heb je niet als je continu aan het vechten of vermijden bent. Dat kost enorm veel energie,” verklaart Wilhelmus. “Door te reflecteren kun je leren om te zeggen: dat ben ik niet. Niemand stelt zich voor met: ‘hallo, ik ben Marc en ik ben niet goed genoeg.’ Wat ben je dan wel? Je bent veel eerder de waarden die jij belangrijk vindt, de waardevolle dingen die je doet.”

De kunst is om meer afstand te nemen, vervolgt Wilhelmus. “Binnen ACT is het streven niet dat je controle krijgt, maar wél dat je meer grip en overzicht krijgt. Dan word je ook psychisch flexibeler en milder naar jezelf. Daar zijn allerlei technieken voor. Zo kan het helpen om je innerlijke criticus een naam te geven,” tipt Wilhelmus. “Daar heb je Henk weer, wat schreeuwt hij nu weer?” Dat helpt je om te beseffen dat je die gedachten hébt, maar dat je ze niet bént.”

“Van daaruit kun je leren omgaan met het ongemak van je gedachten en bewust de keuze maken om meer te gaan leven volgens de waarden die jij belangrijk vindt. Dat is niet makkelijk, maar je kunt er hulp bij vragen. En het levert je veel op: het maakt je rustiger, weerbaarder en gelukkiger.”

Marc Wilhelmus verzorgt trainingen op het gebied van gedrag, communicatie en talentontwikkeling. Daarnaast helpt hij particulieren en ondernemers een-op-een met hun eigen life design en ondersteunt hij cliënten met stress- en burn-outklachten naar herstel. Vorig jaar rondde Wilhelmus de post-HBO-opleiding Acceptance and Commitment Therapy/training en coaching (ACT) af bij Stresswise Academy, waar hij nu docent in opleiding is. marcwillhelmus.nl. □