

Het uitdagen van...

AUTOMATISCHE GEDACHTEN

Het vermogen van de mens om te denken is wonderbaarlijk. Echter, soms kunnen onze gedachten ons dwarsbomen wanneer deze negatief beladen en niet-helpend zijn. Zo'n onaangename gedachten kunnen allerlei stresssignalen veroorzaken (zie infographic [stresssignalen](#)).

Hoe kunnen we omgaan met automatische gedachten?

Allereerst is het belangrijk om te weten dat alle gedachten een bepaalde overlevingsfunctie hebben. Het denken wil ons beschermen tegen mogelijke bedreigingen. Echter, het is belangrijk om te begrijpen dat er een verschil is tussen een objectieve situatie en de manier waarop we deze situatie waarnemen. Een interpretatie is namelijk geen accurate representatie van de werkelijkheid. Met andere woorden, gedachten kunnen vervormd zijn. Interpretaties en automatische gedachten komen zo vaak voor dat we ze voor waar aannemen. In dat geval kan het moeilijk zijn om een ander perspectief aan te nemen.

Lees het onderstaande voorbeeld en reflecteer hoe jij zou reageren in dergelijke situaties.

Objectieve situatie

Gedachten/Interpretaties

Emoties



"Mensen raken niet van streek door de gebeurtenissen, maar door de manier waarop ze tegen die gebeurtenissen aankijken. Wat de mens in verwarring brengt zijn geen feiten, maar de dogmatische meningen over de feiten."
- Epictetus

Oefening...

Hoe kunnen we vervormde gedachten herkennen? En hoe kunnen we helpende alternatieven formuleren? Deze oefening heeft pas echt een helpend effect wanneer je er **dagelijks** mee bezig bent! Het is hierbij normaal dat het het een **tijdje duurt** om deze gedachten te verminderen. Probeer op te merken wanneer jouw emoties **veranderen** en **registreer** wat er op dat moment in jou omgaat met behulp van de onderstaande instructies.

1. Situatie

Probeer om zo objectief mogelijk de situatie te beschrijven waarin je je bevindt. Laat subjectieve interpretaties achterwege.

Objectief: Tijdens mijn mondeling examen geeuwt de prof.

Subjectief: Tijdens mijn mondeling examen is de prof verveeld en geeuwt.

2. Automatische gedachten

Welke automatische gedachten komen in jou op? Schrijf ze neer en daag ze één voor één uit in deze oefening.

De prof vind mijn antwoord niet interessant of goed. Ik zal het examen niet halen.

3. Emoties

Welke emoties komen in jou op? Stel jezelf de vraag: wat voel ik op dit moment? Erken dat deze emoties een functie hebben en laat ze jou vertellen hoe jij voor jezelf kan zorgen.

Verdriet, boosheid, teleurstelling, schaamte, ...

4. Vervormingen

Probeer de denkfouten in jouw automatische gedachten te detecteren.

Enkele voorbeelden:

- *Ik ken één detail niet dus ik zal het examen niet halen.*
- *Ik heb een examen afgelegd waarbij ik 18/20 heb behaald maar ik kan me enkel focussen op de fouten die ik heb gemaakt waardoor ik 2 punten niet heb behaald.*
- ...

5. Alternatieve perspectieven

Probeer jouw automatische gedachten uit te dagen en helpende alternatieve gedachten te formuleren.

Het beantwoorden van de volgende vragen kan jou hiermee op weg helpen:

- Klopt mijn gedachte? Op welke manier kan ik mijn gedachte herformuleren zodat ik milder naar mijzelf ben en meer rekening houd met mijn noden?
- Hoe zou ik een vriend met een gelijkaardig probleem ondersteunen?
- Wat zou een goede vriend mij vertellen over deze gedachte?
- Heb ik ook iets anders ervaren?
- Hoe zal ik over deze situatie denken binnen 5/10/15 jaren?
- Wat kan ik mijzelf zeggen over deze gedachte om mij gerust te stellen?

6. Resultaat

Hoe voel je je nadat je alternatieve perspectieven hebt bekeken?

Probeer je bewust te zijn van jouw emoties op dit moment.

Je kan ook luidop lezen wat je hebt neergeschreven.