

Oefening 'in kaart brengen van een gewoontepatroon'

1. Wat is de aanleiding (recente probleemsituatie)

Haal de situatie voor de geest en beschrijf je ervaringen

2. Negatieve automatische gedachten en interpretatie

Welke typische gedachte gaat er door je heen in dit soort omstandigheden? Voor welke gebeurtenis ben je bang? Hoe noem jij jezelf in zo'n soort situatie? Welke herinneringen roept deze situatie bij je op?

(bv. Ik doe ook alles fout, ik kan het ook niet, ik ben niet oké, etc.)

3. Gevoelens

Gevoelens zijn een signaal; een boodschap die gehoord wil worden. Een wijze houding t.o.v. een gevoel is het de ruimte te geven, toe te laten. Welk gevoel komt er bij jou op?

(Bv. boos, bedroefd, blij, bang)

4. Lichamelijke gewaarwordingen

(Bv. onrust, spierspanning, hoog ademen, adem inhouden, hoofdpijn etc.)

5. Jouw handelen, reacties

Wat doe je

(bv. afleiding zoeken, extra je best doen, geruststelling zoeken, weg-eten of weg-drinken)

Wat denk je

(bv. waarom-vragen stellen, analyseren, rampscenario's doorlopen, fantaseren, de situatie herkauwen).

De kern van een gewoontepatroon is het nemen van telkens dezelfde maatregelen om pijnlijke gevoelens niet te hoeven voelen. Maar doordat je dat doet, verandert er niets. De functie van gevoelens is om gevoeld te worden en ze aandacht en ruimte te geven. Dit helpt om die gevoelens te verwerken. Doe je dat niet? Dan blijven ze om aandacht vragen.

Je kunt je gewoontepatroon leren doorbreken door je vermijdingsgedrag achterwege te laten. Hierdoor krijg je ruimte voor onaangename gevoelens, en die kun je gewoon toelaten. Zo ontwikkel je namelijk de keuzevrijheid om op een nieuwe manier te reageren in plaats van automatisch te handelen vanuit oude ingesleten gewoontepatronen.

In jouw geval zou je:

VOORBEELDEN VAN GEWOONTEPATRONEN

Bekijk de volgende gewoontepatronen en sta stil welke bij jezelf herkent.

○ **Perfectionisme**

Bv. geen fouten mogen maken; 200% je best doen; boos worden als iets je niet goed lukt; een foutje zien als een teken van zwakte of mislukking.

○ **Lage frustratietolerantie:**

Bv. tegen de dingen opzien; denken dat het te moeilijk en te zwaar is en dat je het niet verdragen kunt; uitstellen of ergens niet aan beginnen; ongelukkig zijn als je niet krijgt wat je graag wilt.

○ **Te hoge eisen stellen aan anderen en de wereld:**

Bv. anderen moeten zich gedragen naar jouw wensen; de wereld moet anders, beter en rechtvaardiger zijn; steeds kritiek leveren of cynisch reageren.

○ **Te grote behoefte aan waardering respect of liefde:**

Bv. mensen moeten van je houden en je gedrag goedkeuren, afwijzing is verschrikkelijk; altijd klaarstaan en aardig zijn; conflicten, kritiek en fouten vermijden; voortdurend bevestiging zoeken.

○ **Rampdenken:**

Bv. telkens bezig zijn met wat er mis kan gaan; veel dingen plannen en controleren om rampen te voorkomen; activiteiten steeds op een vaste, voorspelbare manier doen om risico's te vermijden.

○ **Te groot verantwoordelijkheidsgevoel:**

In allerlei situaties denken dat jij de eerst verantwoordelijke bent voor het goede resultaat; taken naar je toe trekken, omdat ze bij jou in de beste handen zijn.

Welk gewoontepatroon herken jij bij jezelf?

Je zou de komende tijd aandacht aan dit gewoontepatroon kunnen geven door regelmatig stil te staan bij een situatie waarin je getriiggerd wordt. Sta stil bij wat je waarneemt aan gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen en bij je vermijdingsgedrag. Je kunt je gewoontepatroon leren doorbreken door je vermijdingsgedrag achterwege te laten zodat je ruimte kan gaan ervaren om te kijken of je op een andere manier kan reageren.

Bron: Ger Schurink, *Mindfulness*