

Test: denkgewoonten

Denkgewoonten zijn gedachten die we steeds weer hebben in bepaalde situaties. Gedachten als 'ik mag geen fouten maken' en 'belangrijke mensen in mijn omgeving moeten mij aardig vinden' zijn hier voorbeelden van. Ze bepalen keer op keer hoe we ons voelen in bepaalde situaties en hoe we reageren. Denkgewoonten kunnen veel stress veroorzaken.

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen.

1. Voel je je vaak verantwoordelijk voor alles en iedereen?

Ja

Nee

2. Geef je jezelf zelden of nooit een schouderklopje?

Ja

Nee

3. Mag je geen fouten maken van jezelf?

Ja

Nee

4. Vind je het erg belangrijk dat anderen je aardig vinden?

Ja

Nee

5. Ben je iemand die de dingen van de sombere kant bekijkt?

Ja

Nee

[Redacted]

6. Denk je regelmatig: ik 'moet' dit nog even, ik 'moet' dat nog even?

Ja

Nee

[Redacted]

7. Denk je vaak dat een bepaalde klus te moeilijk is voor je?

Ja

Nee

[Redacted]

8. Vind je het lastig om jezelf te relativieren?

Ja

Nee

[Redacted]

9. Ben je snel wantrouwig naar wat mensen zeggen of doen?

Ja

Nee

[Redacted]

10. Kun je het moeilijk accepteren wanneer iets anders gaat dan je zou willen?

Ja

Nee

Toelichting

Heb je 4 X of meer 'ja' geantwoord? Neem je denkgewoonten eens bewust onder de loep. Dat kan je helpen makkelijker om te gaan met stressvolle situaties.

Je verandert je denkgewoonten door te onderzoeken hoe je gedachten samenhangen met je gevoelens en gedrag. Vervolgens kijk je hoe je de ongewenste gedachten en gevoelens kunt ombuigen naar gedachten die *wel* de juiste gevoelens met zich meebrengen.

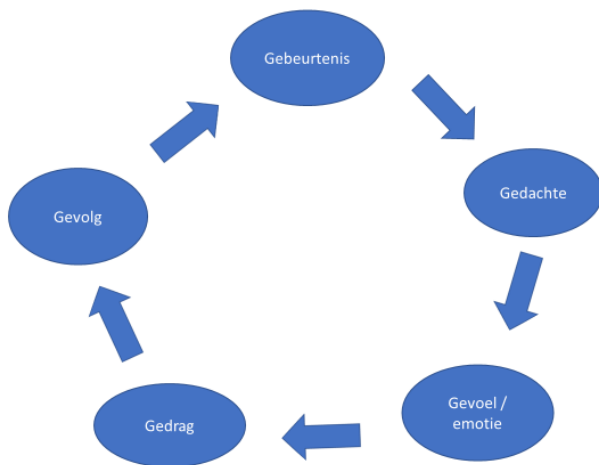
Met onderstaande oefening leer je zelf om je gedachten te veranderen. Doe je dit liever samen, maak dan een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378.

Tips

Oefening onderzoek je gedachten

Aan de hand van onderstaand schema onderzoek je:

- welke gedachten een bepaalde gebeurtenis (prettig of onprettig) bij jou oproept;
- welk gevoel daaraan gekoppeld is;
- hoe jij je daarop gaat gedragen en wat het gevolg daarvan is.



Heb je zicht op wat jouw gedachten teweegbrengen? Stel jezelf dan de volgende vragen:



Wanneer je opmerkt dat je een negatieve gedachte hebt, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

1. Is het waar wat ik denk?
2. Kan ik zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, wanneer ik die gedachte geloof? Brengt dit stress of rust in mijn leven?
4. Hoe behandel ik de persoon, mezelf en anderen als ik die gedachte heb? (onaardig, bozig, negerend)
5. Kan ik een reden vinden om die gedachte los te laten?
6. Wie zou ik zijn/hoe zou ik me voelen zonder die gedachte?
7. Keer het om: draai je uitspraak waarin je gelooft om, bijvoorbeeld "Mijn werkgever moet mij waarderen." -> "Ik moet mezelf waarderen."

Mocht je punt 7 moeilijk vinden, voeg dan eventueel het woordje "soms" toe.



Met opmerkingen [PD1]: Wat is Olot? Externe organisatie? Dan logo verwijderen.

Met opmerkingen [IdB2R1]: Ik heb een pdf hierin gekopieerd en weet dus niet hoe ik het logo er uit kan halen. Zal de pdf meesturen. Kun je daar iets mee?

Oefening / trainingen denkgewoonten Waalwijk Academie

Gedachten zijn enorm krachtig. Ze hebben zowel positieve als negatieve invloed. Kijk ook eens op de Waalwijk Academie voor trainingen en workshops, bijvoorbeeld: 'Geluk zit in jezelf; werken vanuit een positieve mindset'.