Werkblad 3.2.1 Mijn alternatieve gedachten - info

Je gaat nu aan de slag met het formuleren van prettigere, constructievere en vooral realistischere gedachten. Dit wordt de basis van wat jij in de volgende module, je **'braintraining'**, heel veel gaat oefenen. Deze basis noemen we jouw **spiekbrief.**

Eerst nog even dit:

Laten we nog eens kijken naar **gedachten en angst.**

Zijn gedachten bedreigend?
Gedachten op zich kunnen NOOIT bedreigend zijn. De INHOUD van de gedachten hebben een bedreigende klank of karakter. Maar de gedachte zelf is abstract, dus niet tastbaar en berust niet op feiten. Bijv. Je kijkt naar een boom en je denkt: 'Die wil ik omhakken'. Door deze gedachte is de boom nog niet gehakt. De gedachte: 'Die boom is omgehakt' is enkel dat de inhoud van de gedachte wel juist is, maar de gedachte zelf is geen feitelijk gebeuren.

Dus men kan INHOUDELIJK wel allerlei bedreigende gedachten hebben, maar gedachten blijven gedachten, méér niet.

Zijn gevoelens bedreigend?
Ditzelfde geldt ook voor angst. ANGST is een gevoel. Is angst een bedreiging? NEE, een gevoel kan ons niet letterlijk bedreigen.

We hebben ook andere gevoelens zoals: Blij, verdriet, ontgoocheling, zijn we voor deze gevoelens bang? Meestal niet.

Een gevoel kan *onaangenaam* zijn, maar is op zich niet bedreigend.

De bedreiging wordt vaak gevormd doordat we 'bedreigende gedachten' linken aan angst. Wat er dus allemaal bij angst kan gebeuren: controleverlies, flauwvallen, 'iets' krijgen… zoals dat gedacht wordt bij het krijgen van paniek.

Bij vermijding stellen we vast dat we bepaalde SITUATIES uit de weg gaan omdat we verwachten (DENKEN) dat er dan paniek opkomt, of omdat we dan angstig worden (angst om de angst). De situaties die we bij paniek vermijden zijn in de regel geen bedreigende situaties: bijvoorbeeld alleen in de stad gaan winkelen, alleen met de auto rijden, in een lift stappen, in een restaurant gaan uiteten en noem maar op.

Er worden bij paniek dus *4 vermeende bedreigingen* gevormd:

1. de situatie
2. de gedachte
3. de paniek of paniekgevoelens
4. de angst

De hoofdthema's bij paniek zijn meestal:

- *Gek worden*
- *Controleverlies*
- *'Iets' kunnen krijgen*
- *Stikken*
- *Bang HET weer te krijgen*
- *Bang flauw te vallen*

Iedereen maakt dus zo zijn eigen interpretaties.
Om deze 'beangstigende interpretaties' aan te pakken, is het belangrijk om andere, gedachten te formuleren en je deze nieuwe gedachten eigen te maken.

De huidige gedachten die je hebt beantwoorden aan twee aspecten:
Neem als voorbeeld:
'ik ga flauw vallen' of 'ik ga stikken' of 'ik verlies de controle'

a. deze gedachten zijn **beangstigend of onprettig**
b. deze gedachten zijn **onrealistisch oftewel NIET WAAR**

Dat betekent dat het nieuwe denken:
a. **niet beangstigend** of geen onprettig gevoel opwekt en
b. **realistischer** is

Als jouw angstprobleem een andere focus heeft die minder 'paniekgerelateerd' is, blijft het van belang dat je je wijst op de onrealistische inhoud van je gedachte. Waarschijnlijk anticipeer je ergens op, en doe je dit vaker. Je zult dan achteraf telkens kunnen concluderen dat dit (hoogstwaarschijnlijk) niet of nog nooit gebeurd is.

Nog enkele tips bij het formuleren van jouw nieuwe gedachten, jouw spiekbrief zijn:

1. Weeg eventuele voor- en nadelen van je angstgedachten tegen elkaar af.
2. Onderzoek de logica van jouw gedachten.
3. Welke bewijzen heb je voor en tegen je gedachte?

4. Maak onderscheid tussen iets dat *waarschijnlijk gaat* gebeuren of iets dat *mogelijk kan* gebeuren.
5. Zoek eens naar andere verklaringen voor bepaalde gebeurtenissen of gevoelens (lichamelijke sensaties).
6. Vraag je eens af hoe iemand anders hierover zou denken.
7. Onderzoek je eerdere ervaringen. Is het al eens gebeurd?
8. Zoek uit welke regels je jezelf oplegt. Denk je veel in 'moeten'?
9. Vraag je eens af of je hier vroeger ook al over piekerde. Waarom eventueel niet?
10. Probeer te accepteren. Misschien gaat jouw angst zo al een stuk minder zijn!

Je kunt nu aan de slag met het volgende werkblad (3.2.2 Mijn spiekbrief).

Ik wens je veel succes!

Als je het moeilijk vindt om jouw spiekbrief te gaan opstellen, maak dan gebruik van **de voorbeelden** die hieronder zijn weergegeven.

Voorbeelden van alternatieve gedachten

Algemeen

- *Ik mag en kan me wel eens wat paniekerig of angstig voelen maar hoef er absoluut niet meer bang voor te zijn. Ik WEET nu dat dit enkel een normale fysiologische reactie is van mijn lichaam op een 'vermeende bedreiging', een reactie die bij iedereen optreedt als er écht gevaar is. Mijn alarmklok is wat scherper afgesteld en is wat gevoeliger, méér is het écht niet. Bovendien hoef ik niet bang te zijn voor het gevoel 'angst', omdat het ook MAAR een gevoel is zoals andere gevoelens (verdriet en blij), angst is enkel een onaangenaam gevoel dat me letterlijk NIET bedreigt.*

- *Ik mag me best wat onrustig voelen, dit is helemaal niet erg. Het is echter niet nodig. Het enige wat mij onrustig maakt zijn mijn gedachten, deze kan ik zelf sturen. Met andere woorden, ik ben in staat om deze aan te pakken. Als ik er geen aandacht aan besteedt zal ik er ook veel minder last van hebben. Mijn lichaam mag best af en toe wat klachten geven, ik mag op mezelf vertrouwen ik kan er mee omgaan.*

- *Ik mag en kan me overal veilig voelen. Ik heb een gezond verstand en kan me dus wel redden. Als ik mijn lichaam met rust laat, dan zal het lichaam mij ook met rust laten. Ik ga me hier dus niet mee bezig houden.*

Voorbeelden bij paniekklachten

- *Ik hoef voor een gewone dagelijkse situatie niet bang te zijn, omdat NIET de situatie bedreigend is, maar hetgeen ik DENK dat er in die situatie kan gebeuren. Bovendien, zijn ook deze gedachten NIET bedreigend omdat het MAAR gedachten zijn en geen feiten. En voor het gevoel angst hoef ik ook niet bang te zijn omdat angst enkel een GEVOEL is maar geen bedreiging op zich is.*
- *Ik WEET nu dat paniek of paniekgevoelens een normaal, zelfs een gezonde lichamelijk reactie is op een vermeend dreigend gevaar. Paniek op zich is absoluut niet gevaarlijk.*
- *Paniekgevoelens op zich hebben geen ernstige gevolgen, enkel mijn gedachten erover maken me angstig. Als ik er anders over zou denken zou ik ook minder of geen angst meer hebben.*
- *Paniek heeft een controlefunctie. Het mechanisme zorg voor alertheid en om snel te kunnen reageren. Ik hoef dus niet bang te zijn voor controleverlies, integendeel mijn controle wordt goed bewaakt.*
- *Ik hoef niet bang te zijn om flauw te vallen omdat bij paniek de bloeddruk stijgt en alle bloedvaten uitzetten en mijn hersenen veel bloed krijgen. Dus kan ik niet flauwvallen. Bovendien moet men bij paniek alert kunnen reageren.*
- *Ik hoef voor paniek of paniekgevoelens niet meer bang te zijn. Het is enkel een onaangenaam gevoel of ervaring die geen enkele bedreiging is. Ik mag me dus best wel veilig achten.*
- *Ik kan bij paniek niet stikken, ik adem enkel wat sneller. Bovendien wordt mijn ademhaling goed bewaakt door het ademhalingscentrum. Sneller ademen wil niet zeggen dat ik ga stikken.*
- *Ik hoef zelfs niet bang te zijn voor ANGST. Angst is enkel een onaangenaam, naar, vervelend gevoel. Net zoals andere onprettige gevoelens waarvoor ik niet bang ben. Angst is enkel een gevoel en voor gevoelens hoef ik niet bang te zijn.*
- *IK WEET nu, hoe meer ik op mijn lichaam let of op allerlei lichamelijk reacties, ik dan ook paniekgevoelens of angst uitlok. Als ik mijn lichaam met rust laat, dan laat het lichaam mij ook met rust.*
- *Ik mag en kan me wel eens paniekerig voelen, maar WEET nu dat er niets ernstigs aan de hand is, dat enkel mijn lichaam op een gezonde manier reageert (het plots afgaan van mijn alarmsysteem). Ik WEET nu dat mij niets ernstigs zal overkomen, dat ik gezond ben. Paniekgevoelens zijn enkel onaangename gevoelens die me wel eens kunnen overkomen maar waarvoor ik absoluut niet bang hoef te zijn.*

- *Gezien mijn lichaam zelfstandig goed kan functioneren hoef ik niet op mijn lichaam te letten, alles wordt vanzelf goed geregeld (hartwerking, ademhaling, hersenfunctie). Als ik mijn lichaam met rust laat, dan zal mijn lichaam mij ook met rust laten.*

Voorbeelden bij storende dwanggedachten

- *Ik hoef er niet bang voor te zijn dat ik iemand iets aandoe. Bij alle keren dat ik dit heb gecontroleerd, is er nog nooit een bewijs geweest. Ik mag er dus vanuit gaan dat ik niet iemand zomaar per ongeluk iets aandoe zonder het in de gaten te hebben. Moest het gebeuren zal ik het sowieso merken. Hier zullen al mijn zintuigen wel voor zorgen.*

- *Ik mag en kan meer op mezelf vertrouwen. Het zijn enkel gedachten die mij laten twijfelen, geen feiten. Die gedachten mag ik gewoon laten passeren, zonder daar iets mee te doen.*

- *De kans dat er iets ergs zou kunnen gebeuren is zodanig klein, dat ik me hiermee niet hoef bezig te houden. Ik kan niet overal verantwoordelijk voor zijn.*

- *Ik heb een gezond verstand dat altijd werkt. Ik hoef er alleen maar naar te luisteren en er naar te handelen. Twijfel is oke.*

- *Vanaf dat ik begin te controleren wordt mijn onzekerheid groter. Dus kan ik beter niet met controleren beginnen. De kortste weg door het bos is er recht doorheen. Ik mag deze spanning voelen. Dit is juist oke, dan ben ik goed aan het werken aan mijn probleem.*

- *De handelingen die ik doe zijn eigenlijk nutteloos. Ze hebben geen functie en zijn enkel tijdsverspillend. Het zijn veelal ook dingen die ik sowieso al doe, ik hoef hier niet speciaal aan te denken. Ik vind het zelfs vervelend om te doen, dus is het niet nodig.*

- *Het hoeft niet 100% goed te zijn.*

- *Mijn dwanghandelingen hebben helemaal geen invloed op bepaalde dingen die zouden kunnen gebeuren.*

- *Ik kan me wel eens wat gespannen of onrustig voelen. Ik hoef hier niet aan toe te geven. Sterker nog, als ik hier geen aandacht aan geef, zakt dit vanzelf weer weg.*

- *Ik mag en kan meer op mezelf vertrouwen. Het zijn enkel gedachten die mij laten twijfelen, geen feiten. Die gedachten mag ik gewoon laten passeren, zonder daar iets mee te doen.*

- *De kans dat er iets ergs zou kunnen gebeuren is zodanig klein, dat ik me hiermee niet hoef bezig te houden. Ik kan niet overal verantwoordelijk voor zijn.*

- *Ik heb een gezond verstand dat altijd werkt. Ik hoef er alleen maar naar te luisteren en ernaar te handelen.*

- *Twijfel is oke.*

- *Ik bescherm mensen niet door dubbel te controleren, dat is overbodig.*

- *Angst is niet consequent. Dus ik hoef er zeker niet naar te luisteren!*

- *De gedachten zijn altijd tijdelijk. Waar ik me vroeger zorgen over maakte, is nu al lang achterhaald. Dingen lossen zich vaak ook vanzelf op.*
  Vroeger controleerde ik niet, en is er ook nooit iets gebeurd!

- *Door de dwang krijg ik een verkeerd signaal binnen. Als iets niet in orde is, zal ik het direct weten. Als ik twijfel, betekent dit dat het wel in orde is. Als ik twijfel, mag ik er dus van uitgaan dat het ok is.*

- *Niets moet en niemand is perfect.*

- *Gedachten zijn maar gedachten en geen feiten!*

Voorbeelden bij sociale angstklachten

- *Ik hoef niet te bewijzen dat ik goed genoeg ben, ik BEN GOED GENOEG. Dit is niet aan mij of aan anderen om te bepalen, het is een gegeven.*

- *Iedereen heeft goede en minder goede eigenschappen. Ik dus ook. Ik hoef minder goede eigenschappen helemaal niet te verbergen, het zijn enkel maar menselijke eigenschappen.*

- *Ik mag beseffen dat ik veelal invul wat anderen zouden kunnen denken terwijl dit helemaal niet zo hoeft te zijn. Mensen zullen heus niet zoveel met mij bezig zijn als ik denk. Ze zijn eigenlijk niet zo bedreigend. We zijn allemaal gelijkwaardig en we hoeven dit helemaal niet zo te toetsen.*

- *In principe is iedereen evenveel waard. Als mensen al gaan vergelijken, doen ze dit meestal vanuit hun eigen onzekerheid. Om deze mensen moet ik me zeker niet druk maken.*

- *Doorgaans zijn mensen niet zo bedreigend als ik denk.*

- *Ik mag en kan meer op mezelf vertrouwen. Ik zal niet snel iets verkeerds doen, en als dat wel een keer gebeurt, is dat lang niet zo erg. Iedereen doet wel eens iets verkeerd, dit is eigenlijk zelfs vrij normaal.*

- *Uit ervaring weet ik al dat ik niet snel iets verkeerd doe, dus hoef ik er ook niet bang voor te zijn. Fouten maken is menselijk. Niemand is perfect. Mensen zullen mij er niet op veroordelen.*

- *Ik mag beseffen dat ik veelal invul wat anderen zouden kunnen denken terwijl dit helemaal niet zo hoeft te zijn. Mensen zullen heus niet zoveel met mij bezig zijn als ik denk. Ze zijn eigenlijk niet zo bedreigend. We zijn allemaal gelijkwaardig en we hoeven dit helemaal niet zo te toetsen. Ze zullen mij heus niet zo analyseren als ik denk. Ze kijken meer naar wat ik doe en minder hoe ik dat doe. Als ik in de belangstelling sta, hoef ik me niet automatisch ongemakkelijk te voelen. Blikken doden niet. Belangstelling duurt nooit lang. Ze zullen me niet analyseren van kop tot teen.*

- *Doorgaans zijn mensen niet zo bedreigend als dat ik denk. Als ik iets meer voor ze opensta, zal ik dit ook merken.*

- *Ik hoef me niet zo voor te bereiden op een gesprek met mensen. Ik weet dat ik het kan. Ik heb genoeg beroepskennis in huis hiervoor, en anders kan ik raad vragen bij anderen. Mensen mogen dit accepteren. Niemand zal alle kennis bezitten. Bovendien ben ik een redelijk, aangenaam en vriendelijk persoon. Dit zijn allemaal positieve eigenschappen. Mochten mensen onredelijke verwachtingen hebben, hoef ik hier niet aan te voldoen. Mochten ze dit vervelend vinden, geeft dat iets over hen zelf aan.*

- *Heel veel mensen zijn, net als ik, ook vaak onzeker. Dat komt omdat we allemaal wel in bepaalde mate het belangrijk vinden wat anderen denken. Het is dus helemaal niet zo erg om met iemand anders te praten.*

- *Het kan geen kwaad om met iemand te praten, die persoon zal mij heus niets aan doen. Mensen zijn niet zo bedreigend als ik denk en zullen veel vaker positief reageren dan negatief. Als er iemand al eens wat negatiever zal reageren dan mag ik ervan uitgaan dat dit niet aan mij ligt. Vaak is dit iemand zijn eigen onzekerheid.*

- *Bovendien heb ik een heel aantal positieve eigenschappen zoals…….. Dit zijn eigenschappen die andere mensen juist prettig zullen vinden.*

- *Ik als persoon, geremd of ongeremd, zal niet snel iets doen waardoor een ander gekwetst of boos wordt. Ik mag er dus vanuit gaan dat mensen mij best mogen.*

- *Ik hoef zeker niet mijn eigen negatieve gedachten te projecteren op anderen. Mensen zullen zeker niet zo negatief over mij denken als ik zelf doe.*

- *Ik ben evenveel waard als een ander.*

- *Fouten maken is menselijk. Niemand is perfect. Mensen zullen mij er niet op veroordelen, net zoals ik dat ook niet doe bij anderen.*

- *Iedereen zegt wel eens iets dat dom of stom is. Blijkbaar is het geen ramp als dat eens gebeurt. Ik hoef hier zelf dus niet zo bang voor te zijn. Als iemand mij niet hoort, kan ik het gewoon nog een keer herhalen en dan is er niets aan de hand.*

Mocht je jezelf niet herkennen in bovenstaande voorbeelden en je vindt het lastig om voor jouw specifieke angstprobleem een aantal goede alternatieve gedachten te bedenken, mag je mij dit altijd laten weten.

Ik help je dan natuurlijk graag mee! Dit is immers een zeer belangrijke stap die van belang gaat zijn voor de rest van de training.

Mail dan jouw beangstigende (negatieve) gedachten (zie werkblad 3.1) naar mij door en ik help je verder.

dominique@jouwangstcoach.com