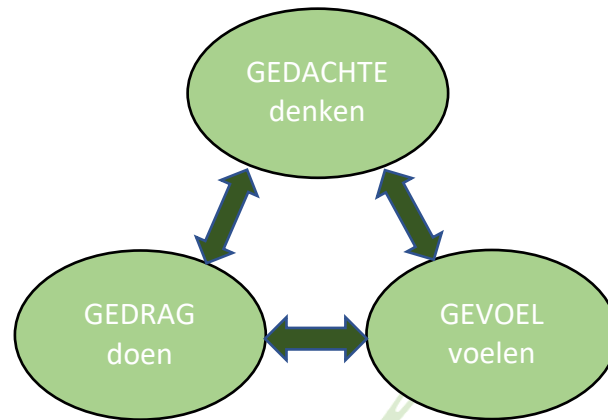


Oefening: Samenhang tussen Gevoel/Gedachte/Gedrag bij overprikkeling



Iedere nanoseconde verwerk je een onmetelijke hoeveelheid informatie die op je afkomt (of in je herinnering zit). Het merendeel van deze informatie verwerk je onbewust (daar hoef je niet over na te denken, dat gebeurt automatisch) en een klein gedeelte verwerk je bewust (daar waar je over nadent alvorens te handelen). Je gedrag (zichtbaar voor anderen) wordt gestuurd door gevoelens en gedachten (onzichtbaar voor anderen). Een bepaalde situatie roept gevoelens bij je op. In het merendeel van de gevallen denk je daar niet bewust over na. Je gedachten zijn vaak onbewust en automatisch. Deze waarneming en wat je denkt bepaald het gedrag dat je vertoont.

In sommige situaties nemen je gevoelens en de stroom aan gedachten (bewust en/of onbewust) zo hevig toe, dat je je anders gaat gedragen dan je zou willen. Je emoties en je overtuigingen krijgen dan de overhand. Je gedrag vloeit daaruit voort. De manier hoe je er mee omgaat is inmiddels vaak contraproductief en werkt averechts. Je weet echter niet hoe je met dit soort lastige situaties anders, productiever kunt om gaan.

Als je weet hoe bij jou gedrag, gevoelens en gedachten elkaar over en weer beïnvloeden, creëer je de mogelijkheid om die samenhang doelgericht te beïnvloeden. Om je gedachten, gevoelens en gedrag in kaart te brengen, kun je zelf terug kijken naar de momenten waar je overprikkeld raakt en jezelf de volgende vragen stellen:

GEDACHTE: Wat denk je? Wat gaat er door je hoofd?

GEDRAG: Wat doe je? Hoe gedraag je je op dat moment?

GEVOEL: Hoe voel je je?

Voorbeeld: Op je werk is er geen fijne sfeer in het team, waardoor je op dit moment niet graag naar je werk gaat. Een goede werksfeer is voor jou belangrijk om te kunnen functioneren. Door de slechte werksfeer kun je je moeilijk concentreren. Je bent continue bezig met wat anderen doen en zeggen.

Gedachte: Ik vind de werksfeer niet fijn

Gedrag: Ik kan me moeilijk concentreren en ik ben alert op wat er allemaal omheen gebeurt.

Gevoel: Angstig



Nu jij!

Bekijk jouw situatie waar je overprikkeling door ervaart en beantwoordt de drie vragen.

