

TEAM

— EST. 2001 —

WERKLUST

Acceptance

& COMMITMENT OP HET WERK



Hoe maken we er weer muziek van?



INTRODUCTIE



De oefeningen in deze werkmap zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapie (ACT). Je hebt dit werkboek bij jouw coaching, training of workshop op je werk gekregen of gedownload via de website. Je kunt hier zelf mee aan de slag, maar besef wel: het gaat bij ACT niet om leren uit boeken, maar om leren door te doen. **Je kunt ook niet leren piano spelen door erover te praten.** Als je er een beetje goed in wil worden, dan zul je moeten oefenen.

Maak er een mooie reis van!

Mirjam Hohmann

INHOUD

Wat is ACT	pag. 3
De Hexaflex	pag. 5
Vragenlijst	pag. 6
In de roos	pag. 8
Kernwaarden.	pag. 9
Werkwaarden	pag. 10
Je hoofd vol gedachten.	pag. 11
Belemmerende gedachten / overtuigingen.	pag. 12
Mindfulness in je werk	pag. 13
Drie minuten ademruimte	pag. 14
De cirkel van bereik	pag. 15
Zelfcompassie & zelfkritiek	pag. 16
Teken je innerlijke criticus	pag. 17
Zelfcompassie & toegewijde actie	pag. 18
Alles samen laten komen in de matrix	pag. 19
ACT Smart	pag. 20
Werkwaarden bespreken met je team	pag. 21

WAT IS ACT?

Iedereen kan te maken krijgen met tegenslag. Het is je gevecht tegen deze onvermijdelijke zaken dat ten koste gaat van waardegericht leven. Wil je kijken hoe je wat lichter in het leven kan staan en beter kan omgaan met belemmerende gedachten en negatieve emoties? Acceptance and commitment Therapy (spreek uit als Èkt) helpt je om je persoonlijke veerkracht te versterken. Je gaat in ACT coaching of training aan de slag met wat je hoofd allemaal tegen je zegt, wat je met je lijf allemaal kan voelen en hoe je meer kunt gaan handelen vanuit je hart. Dat is geen toverstokje om al je problemen op te lossen, maar je ontwikkelt wel meer veerkracht en psychologische flexibiliteit om met je tegenslagen om te gaan. Hieronder vind je een korte toelichting bij de verschillende processen:



ACCEPTATIE

Acceptatie gaat bij ACT niet over je beter voelen, maar om beter te voelen. De leuke, gekke, rare en ook moeilijke dingen in je leven. Dat betekent niet dat je iedere situatie maar goed vindt, maar dat je jouw gevoelens en emoties in die situatie toelaat en de ruimte geeft. Dat je jezelf accepteert zoals je bent. Of zoals we binnen de filosofische gespreksvoering zeggen: “Aanvaard alles, maar leg je nergens bij neer”. Want als je ophoudt met vechten tegen jezelf, houd je energie over voor wat echt belangrijk is.



HIER EN NU

Door meer aanwezig te zijn in het hier en nu kun je ervaringen intenser beleven. Tegelijkertijd kun je ook afstand nemen van onprettige gedachten die niet gaan over het hier en nu. De toekomst heeft nog niet plaatsgevonden en alle zorgen die jij kunt bedenken zijn het product van jouw gedachten. En ook vast blijven zitten aan wat geweest is kan drijfzand zijn. Het hier en nu is precies waar je moet zijn. In de oefeningen leer je hoe je uit dat drijfzand kunt komen en zonder oordeel te observeren wat er nu is.



DEFUSIE

Belemmerende gedachten en overtuigingen... ik heb ze, jij hebt ze. Ze vormen het deel van hoe wij ‘werken’ als mens. En ze gaan over wat jij gelooft over jezelf, over je omgeving en het leven en ze kunnen je belemmeren je daarmee om op onderzoek uit te gaan en nieuwe dingen te ontdekken. Binnen ACT gaan we aan de slag om deze gedachten op te merken en ondanks deze gedachten toch een bewuste keuze te maken voor wat je belangrijk vindt. Strijd met je eigen hoofd voeren kost namelijk veel energie en die kun je wel beter gebruiken.



ZELF ALS CONTEXT

Acceptatie gaat bij ACT niet over je beter voelen, maar om beter te voelen. De leuke, gekke, rare en ook moeilijke dingen in je leven. Dat betekent niet dat je iedere situatie maar goed vindt, maar dat je jouw gevoelens en emoties in die situatie toelaat en de ruimte geeft. Dat je jezelf accepteert zoals je bent. Of zoals we binnen de filosofische gespreksvoering zeggen: "Aanvaard alles, maar leg je nergens bij neer". Want als je ophoudt met vechten tegen jezelf, houd je energie over voor wat echt belangrijk is.



WAARDEN

Jouw waarden zijn een belangrijke basis voor het volgen van je eigen pad. Het zijn de dingen die jij ècht belangrijk vindt en ze geven richting en motivatie in je leven. Ze zijn overal toepasbaar en gelden altijd. Maar ze zijn niet altijd gemakkelijk. Soms betekent waardegericht leven moeilijke keuzes maken. En soms heb je twee waarden die met elkaar in conflict komen. En het is niet eenvoudig om antwoord te geven op de vraag: 'Wat vind ik nu werkelijk belangrijk?' Daar gaan we met de oefeningen naar op zoek.



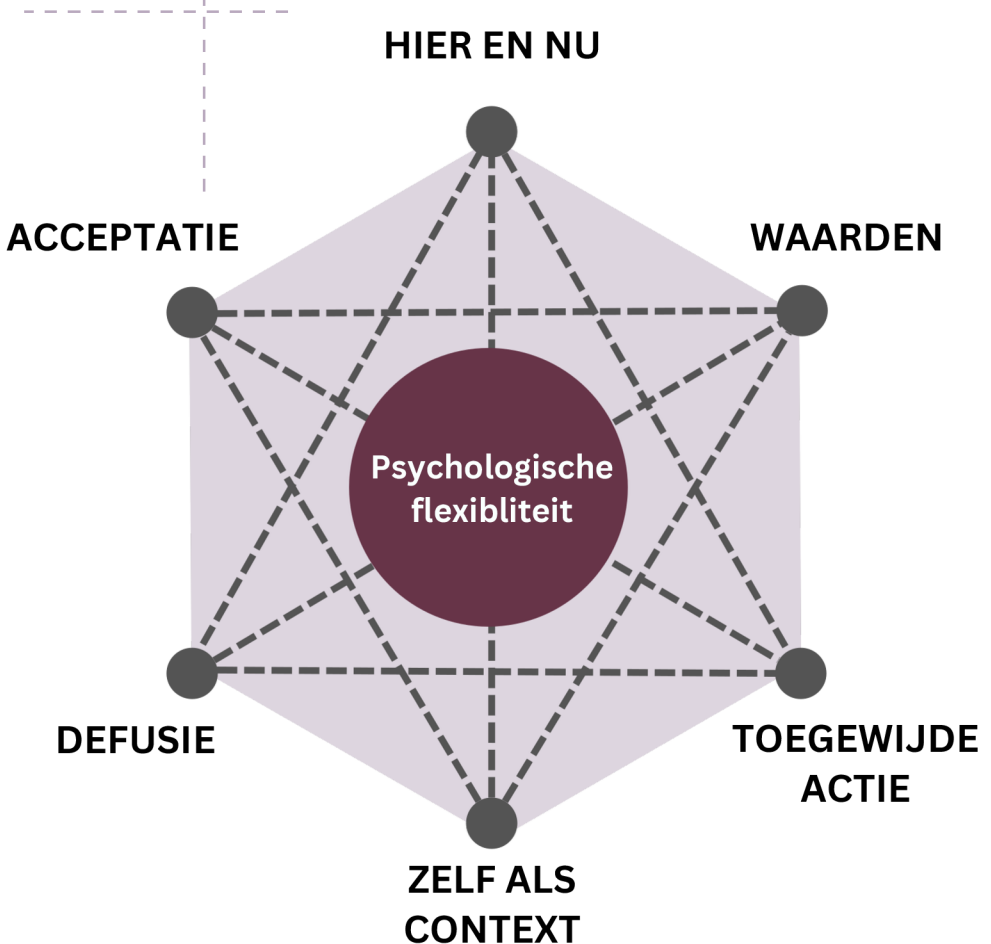
TOEGEWIJDE ACTIE

Toegewijde actie gaat over doelen nastreven. Over de bereidheid om je gedrag stap voor stap te veranderen in de richting van de waarden waaraan je jezelf verbonden hebt en je niet laten leiden door belemmerende gedachten en overtuigingen. In andere woorden: Leven naar je waarden door ernaar te handelen.



De Hexaflex

Binnen ACT worden de zes zuilen samengevat in een model dat de Hexaflex wordt genoemd. Hexa is het Griekse woord voor zes. Flex staat hier voor psychologische flexibiliteit. De zes zuilen worden ook wel kernvaardigheden van psychologische flexibiliteit genoemd.



VRAGENLIJST: WAAR STA JE NU?

1= helemaal oneens

5 = helemaal eens

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik heb het gevoel dat mijn leven overheerst wordt door zorgen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Ik verlies mijzelf vaak in mijn eigen gedachtenstroom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Ik dwaal met mijn gedachten regelmatig af. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Ik ben ervan overtuigd dat mijn gedachten en mijn gevoelens bepalen wie ik ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Ik weet niet zeker wat mijn belangrijkste waarden in het leven zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Ook al weet ik dat een bepaalde verandering in mijn leefpatroon belangrijk is, ik worstel er toch mee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Ik betrap mezelf regelmatig op het bedenken van allerlei scenario's op iets wat nog moet gebeuren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Als ik een negatieve emotie ervaar, dan probeer ik er vanaf te komen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Ik ben impulsief bij het nemen van beslissingen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Ik vind het moeilijk om mezelf te accepteren zonder oordelen of zelfkritiek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

VRAGENLIJST: WAAR STA JE IN JE WERK?

- 1 Over welke werkgerelateerde onderwerpen kun je goed in gesprek met je collega's?
- 2 Welke werkgerelateerde onderwerpen zijn moeilijk om met je collega's te bespreken?
- 3 Wat vind jij lastige situaties in je werk?
- 4 Welke gedachten en overtuigingen heb je over jezelf en anderen in deze situatie?
- 5 Welke emoties en lichamelijke sensaties neem je hierbij waar?
- 6 Wat doe je om dit soort situaties uit de weg te gaan?
- 7 Herinner je je een lastige situatie die je samen met een collega tot een goed einde hebt gebracht? Hoe ging dat?
- 8 Hoe zou jij de betekenis of de zingeving van je werk willen omschrijven?

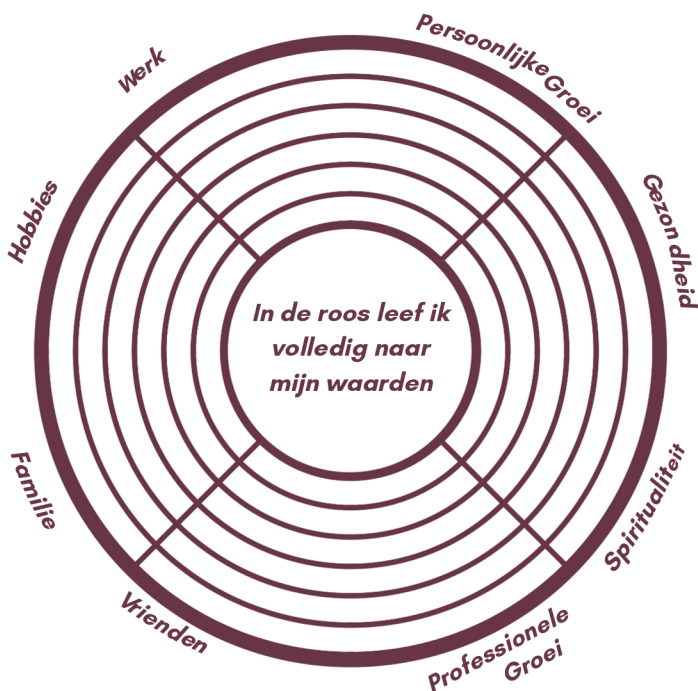


IN DE ROOS

Jouw waarden zijn een belangrijke basis voor het volgen van je eigen pad. Het zijn de dingen die jij écht belangrijk vindt en ze geven richting en motivatie in je leven. Ze zijn overall toepasbaar en gelden altijd. Maar ze zijn niet altijd gemakkelijk. Soms betekent waardegericht leven moeilijke keuzes maken. En soms heb je twee waarden die met elkaar in conflict komen. En het is niet eenvoudig om antwoord te geven op de vraag; 'Wat vind ik nu werkelijk belangrijk?' Daar gaan we met de oefeningen naar op zoek.

Vaak hebben we het over waarden & normen. Normen kun je zien als van buiten opgelegde regels en waarden als de dingen die jij écht belangrijk vindt in het leven. Ze geven richting in je leven. En het is helemaal niet gemakkelijk om antwoord te geven op de vraag; 'Wat vind ik nu werkelijk belangrijk?' Wat wil je doen met de tijd die je hebt op deze planeet? Wat voor persoon wil je zijn? Welke kwaliteiten wil je ontwikkelen?

Zet een X in de cirkel om te laten zien waar je nu staat. In de roos leef je volledig naar je waarden en hoe verder naar de buitenrand, hoe verder je af staat van waar je wilt zijn.



KERNWAARDEN

1. Kies de belangrijke waarden voor jou en zet er een kruisje voor.

2. Maak daarna een selectie van 10 kernwaarden en omcirkel deze.

3. Kies vervolgens een top 3 van kernwaarden die voor jou gelden.

(Mocht je andere kernwaarden hebben die er niet bij staan, wees dan zo vrij om die toe te voegen.)

- | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------------------|
| • LIEFDE | • EERLIJKHEID | • BESLUITVAARDIGHEID |
| • GEZONDHEID | • HUMOR | • EERLIJKHEID |
| • VERBINDING | • LOYALITEIT | • PROFESSIONELE GROEI |
| • ZEKERHEID | • VEILIGHEID | • VRIENDELIJKHEID |
| • SUCCES | • RECHTVAARDIGHEID | • PLEZIER |
| • AVONTUUR | • WIJSHEID | • HARMONIE |
| • VRIJHEID | • BALANS | • GELOOFWAARDIGHEID |
| • RESPECT | • CREATIVITEIT | • INVLOED |
| • ZORG VOOR DE NATUUR | • ONAFHANKELIJKHEID | • OPENHEID |
| • VERANTWOORDELIJKHEID | • COMPASSIE | • PERSOONLIJKE GROEI |
| • UITDAGING | • SAMENWERKEN | • SCHOONHEID |
| • KRACHT | • AUTHENTICITEIT | • IETS DOEN VOOR EEN
ANDER |
| • VERBINDING | • SPIRITUALITEIT | • GELIJKHEID |
| • STATUS | • ZELFZORG | • DAADKRACHT |
| • ZELFSTANDIGHEID | • OPTIMISME | • OPRECHTHEID |
| • DUURZAAMHEID | • EENVOUD | • PERFECTIE |
| • MOED | • VERGEVING | • ZORGVULDIGHEID |
| • OPENHEID | • VAKBEKWAAMHEID | |

WERKWAARDENKAART

	De mate waarin je dit domein belangrijk vindt	Wat is er belangrijk voor je in dit domein	De mate waarin je op dit domein naar je waarden leeft
Afwisselend werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Beslissingen nemen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Presteren	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autonomie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Experimenteren	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zekerheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Iets betekenen voor een ander	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Status	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Leren en ontwikkelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geld verdienen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Iets betekenen voor de maatschappij	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sociale contacten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vrijheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Werk/privébalans	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Macht	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Anders....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflectievragen

1. Hoe is dit voor je? en wat valt jou zelf op?
2. Welke waarden krijgen in de laatste kolom een hoger cijfer dan in de eerste?
3. Hoe denk je dat het komt dat je aan deze gebieden meer tijd en aandacht besteedt dan het belang dat je eraan hecht?
4. Aan welke waarden besteed je veel minder tijd en aandacht dan het belang dat je eraan hecht?
5. Wat zou je hierin anders willen zien?
6. Wat zou dat je kunnen opleveren?

JE HOOFD VOL GEDACHTEN

In deze oefening ga je aan de slag met het observeren van je gedachten. Merk alle gedachten die in de komende 2 minuten door je hoofd gaan op en schrijf ze hieronder op. Vind je iets van die gedachten? Schrijf dat dan ook op.



Zie je dat dit een automatisch proces is? En dat je niet veel controle hebt over je gedachten? En dat ze maar doorgaan? En alle kanten op kunnen vliegen?

BELEMMERENDE GEDACHTEN EN OVERTUIGINGEN

Belemmerende gedachten en overtuigingen... ik heb ze, jij hebt ze. Ze vormen het deel van hoe wij 'werken' als mens. En ze gaan over wat jij gelooft over jezelf, over je omgeving en het leven en ze kunnen je belemmeren je daarmee om op onderzoek uit te gaan en nieuwe dingen te ontdekken. Binnen ACT gaan we aan de slag om deze gedachten op te merken en ondanks deze gedachten toch een bewuste keuze te maken voor wat je belangrijk vindt.

Binnen ACT geloven we dat het beter is om deze overtuigingen op te merken en ondanks deze overtuigingen toch een bewuste keuze te maken voor 'naar je waarden toe handelen', dan de strijd ermee aan te gaan. Strijd met je eigen hoofd voeren kost namelijk veel energie en die kun je veel beter gebruiken.

Sta je ervoor open om te ontdekken welke belemmerende gedachten en overtuigingen jij hebt ten aanzien van jezelf in relatie tot je werk? Vink in de volgende oefening aan welke belemmeringen en overtuigingen op jou van toepassing zijn.

- Daar ben ik veel te oud voor
- Ik moet perfect zijn
- Niemand heeft mij nodig;
- Ik durf geen risico's te lopen;
- Ik ben niet goed genoeg;
- Het lukt mij toch nooit;
- Ik mag er niet zijn;
- Ik ben onbelangrijk;
- Niemand houdt van mij;
- Ik ben (te) lelijk, te dik of te dun;
- Ik moet alles onder controle houden;
- Mijn werk is niet leuk;
- Succes is niet voor mij weggelegd;
- Ik kan niet omgaan met conflicten;
- Ik word niet gezien en/of gehoord.
- Ik mag niet falen.
- Ik ben erg verlegen;
- Ik ben slimmer dan de rest;
- Keuzes maken vind ik moeilijk;
- Veranderen vind ik nu eenmaal moeilijk;
- Ik mag geen fouten maken;
- Ik mag niet om hulp vragen;
- Mensen nemen me niet serieus;
- Zo ben ik nou eenmaal
- Wat zullen anderen wel van mij denken;
- Daar ben ik niet goed genoeg voor;
- Daar ben ik te goed voor.

Deze belemmerende gedachten beperken je niet alleen, ze houden jou ook in jouw comfort zone. En de magische zone, met de dingen die het leven, je werk en jouw verbinding met anderen interessant en waardevol maken bevindt zich daarbuiten. Nu had je al ontdekt dat gedachten automatisch komen en gaan. Maar.... hoe meer aandacht je aan ze geeft, hoe hardnekkiger ze worden.

MINDFULNESS IN JE WERK

Mindfulness is je volledig bewust zijn van de ervaring van wat hier en nu is. 'Opmerkzaamheid' is hierbij het sleutelwoord. Je merkt op wat er gebeurt in je lichaam en in je omgeving en je staat open voor de ervaring van het moment zelf. Dat is iets anders dan mediteren. Mindfulness gaat niet over stilzitten op een meditatiekussen. Mindful zijn houdt in dat je iets met aandacht doet. Dat je niet met je hoofd ergens anders zit dan bij datgene waar jij op dat moment mee bezig bent. En dat je opmerkt wat dat met je doet, zonder daar een oordeel over te hebben. En dat is binnen je werk een hele verrijkende vaardigheid.

Door je waarden te onderzoeken en toegewijde actie te ondernemen kun je de regie voeren over je eigen leven. Mindfulness is een krachtige tool om hieraan bij te dragen, omdat je daardoor het verschil kan leren opmerken tussen wat er 'hier en nu' echt is en je eigen (irrationele) gedachten en interpretaties over 'wat moet' en 'wat hoort'. Kleine dingen die je zelf kan toepassen om meer mindful te werken zijn:

1. Start de dag met een intentie.
2. Doe de drie minuten ademruimte
3. Focus je op één taak tegelijk
4. Bouw vaste tijden in voor het beantwoorden van e-mail
5. Ruim je werkplek op
6. Houd rekening met je eigen behoeften. Pauzeer en beweeg op tijd.
7. Ga wandelen in je pauze
8. Geef een collega jouw oprechte aandacht
9. Spreek minder en luister meer
10. Merk je innerlijke (belemmerende) dialogen op (zonder oordeel).

Let wel op! Niet alles wat er in je werk gebeurt is op te lossen met mindfulness. We passen mindfulness toe om beter op te merken en niet om alle signalen dat jij je niet op jouw pad bevindt te onderdrukken. Mindfulness is bijvoorbeeld geen oplossing om een te hoge werkdruk vol te kunnen blijven houden.

Oefening: Drie minuten ademruimte

De drie minuten ademruimte is een meditatie die helpt om in 3 minuten bij jezelf in te checken en te observeren hoe je je voelt. Je kan het gebruiken op het moment dat je stress ervaart of negatieve emoties of gewoon om te onderzoeken wat er in het hier en nu is. Je kunt 'm overal doen! Ieder rustig plekje waar je even kan zitten en je ogen kan sluiten voldoet. Zelfs het toilet.

Stap 1: Hoe gaat het met je?

Keer je aandacht naar binnen. Hoe zit je er nu bij? Voel je ergens spanning? Welke gedachten door je heen? Zijn er specifieke zaken waar je tegenop ziet? Voel je emoties? Je hoeft nergens iets aan te veranderen, merk alleen op hoe je je voelt.

Stap 2: Focus op je ademhaling

Breng nu de aandacht naar je ademhaling. Je mag gewoon je adem volgen zonder er iets aan te veranderen. Merk op hoe de lucht naar binnen en weer naar buiten stroomt. Zit je adem hoog, is die snel of langzaam?

Stap 3: Wat heeft je lichaam nodig?

Breidt nu de aandacht uit naar je hele lichaam. Wat voel je? Voel je ergens pijn of spanning? Laat het er zijn, geef het misschien wat extra aandacht. En stel jezelf de vraag 'Wat heb ik nu nodig?'

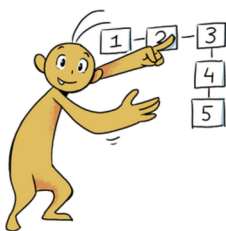
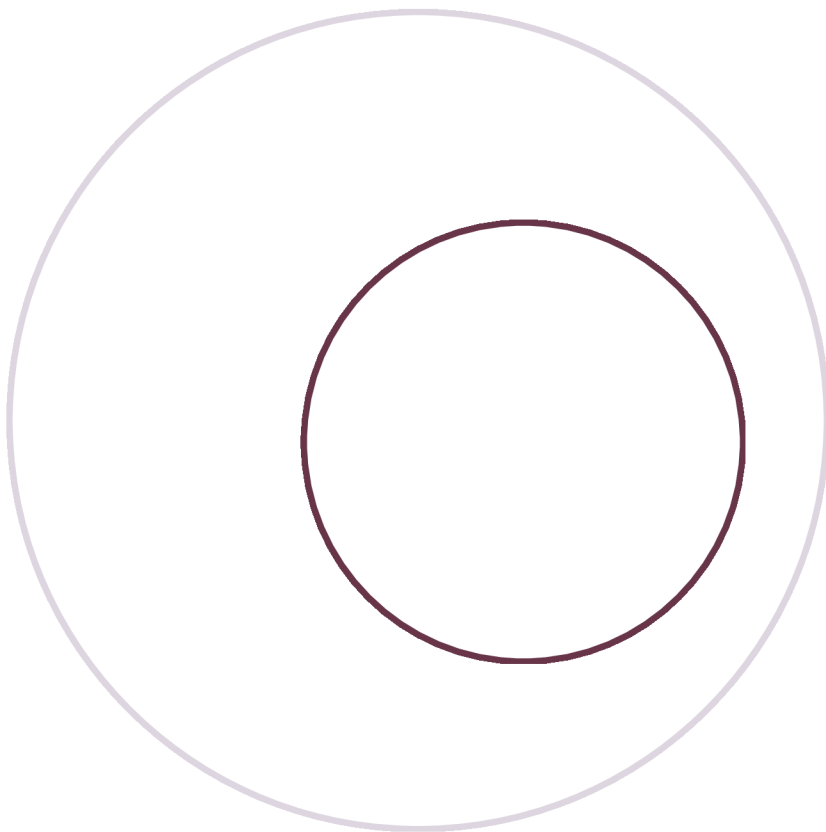


Doe je deze oefening voordat je een lastig gesprek hebt op je werk?
Vul de oefening dan aan met stap 4.

Stap 4: Wat vind je voor jezelf echt belangrijk. Met welke intentie wil je zo jouw gesprek in gaan? Welke - voor jou belangrijke - waarden mogen niet geschaad worden? Wat heb je daarvoor nodig?

CIRKEL VAN BEREIK

Een waardegericht leven betekent dat je je niet focust op een resultaat, maar op je innerlijke doel: je houding en de manier waarop je met situaties en gebeurtenissen omgaat. Dát ligt binnen je bereik. Schrijf in de kleine cirkel op wat binnen je bereik ligt en in de buitenste cirkel wat buiten je bereik ligt.



- Wat ligt binnen jouw bereik om te behalen of te veranderen?
- En waar kun jij niets aan veranderen?
- Waar kan jij zelf actief iets doen, waar heb je een keuze in?
- Wat is hierin een eerste stap(je)?
- Hoe ga je dit aanpakken? Wanneer? Wie of wat heb je hierbij nodig?
- Hoe zal het zijn als dit gelukt is?

ZELFCOMPASSIE & ZELFKRITIEK

Zelfcompassie is een manier om vanuit warmte, zorgzaamheid, begrip en vriendelijkheid om te gaan met jezelf, inclusief je eigen falen en onvolkomenheden. Want: Wie heeft er ooit gezegd dat je perfect moet zijn?

Helaas is vaak iemand die zelfcompassie en liefdevolle vriendelijkheid in de weg staat. Die jou vertelt dat je het niet goed doet, het toch niet kunt, niet mooi genoeg bent, niet gezond genoeg, niet succesvol genoeg. En die ander, die ken jij alleen. Die ander, dat ben jij. En in de ogen van die ander in jezelf kun je het nooit goed doen. Die ander laat zich voortdurend voeden door reclame, social media, je collega's, de overburen die het beter hebben. En strijd voeren met die ander, kost ontzettend veel energie. Je wint het nooit. Je kunt die ander hooguit even de mond snoeren.

Jouw innerlijke criticus stil krijgen maakt dat mensen vaak kiezen voor 'pijnstillers'. Pijnstillers zijn gedrag en middelen waardoor je even rust ervaart in je hoofd. Ze brengen je alleen niet naar je gewenste uitkomst en er zijn hoge kosten aan verbonden. Denk aan alcohol, gamen, shoppen, netflixen, etc. Maar ook ontslag nemen of om overplaatsing vragen om moeilijkheden op je werk te vermijden is een pijnstiller. Wat als we nou eens ophouden met vechten tegen die ander, maar die ander volledig accepteren? Wat zou er dan gebeuren?

Tekenoefening: leer je innerlijke criticus kennen.

Je hoeft voor deze opdracht echt niet goed te kunnen tekenen. En je kunt ook kiezen voor schrijven, maar tekenen is krachtiger, omdat je met tekenen meer een verbinding legt met je onbewuste zelf. Daardoor kun je nieuwe dingen ontdekken.

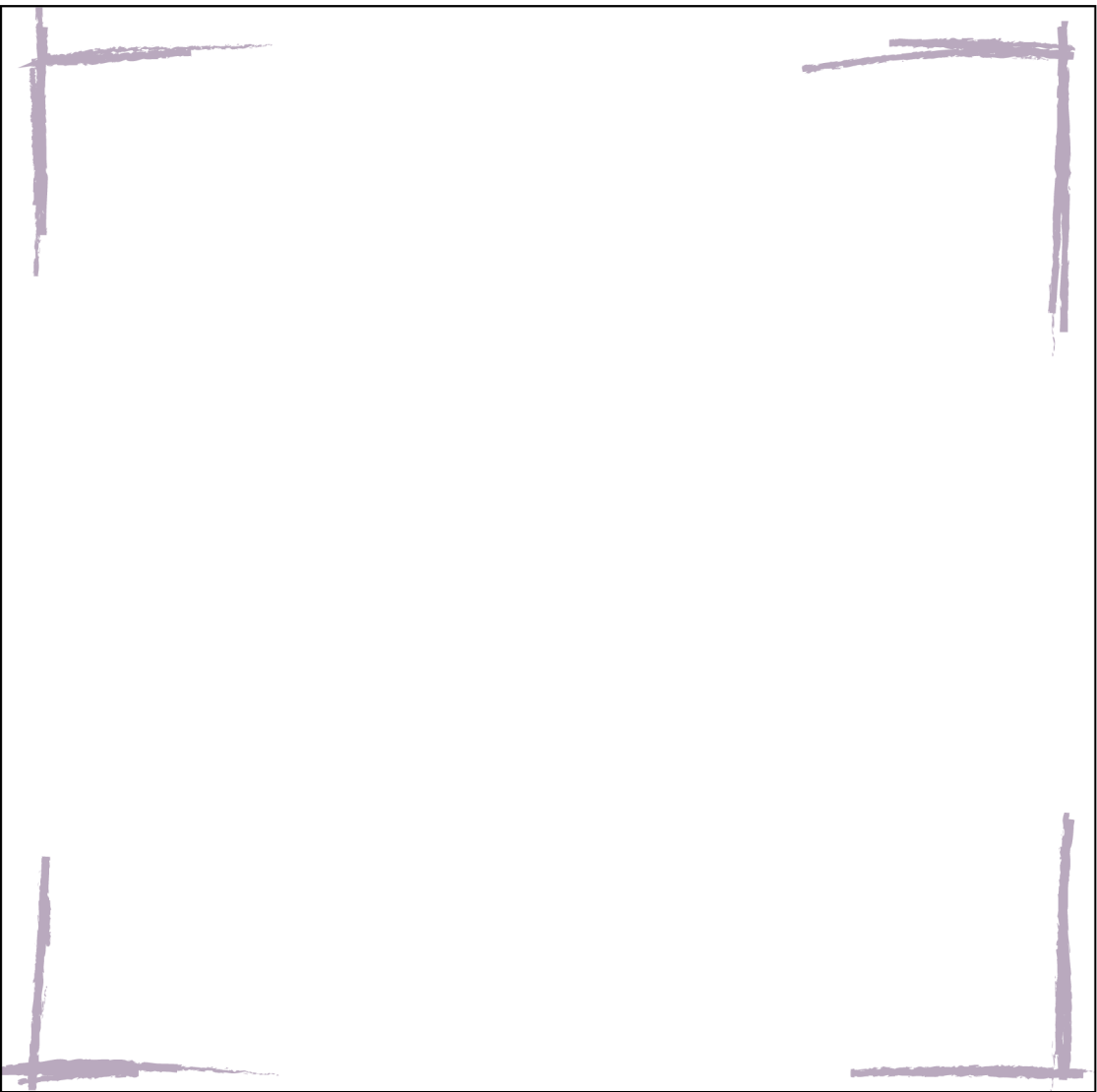
Je maakt deze tekening aan de hand van de volgende vragen:

- Wat voor iemand of iets is jouw innerlijke criticus?
- Wat hoort er nog meer bij jouw innerlijke criticus?
- Waar is jouw innerlijke criticus?
- Wat gebeurt er vlak voordat jouw innerlijke criticus verschijnt?
- Waar komt jouw innerlijke criticus vandaan?
- En waar probeert hij/zij jou tegen te beschermen?

En de volgende vragen zijn om aan jezelf te stellen als je klaar bent:

- Wat weet je nu over je innerlijke criticus wat je eerst niet wist?
- Wat zou je uit liefdevolle vriendelijkheid tegen jouw innerlijke criticus willen vertellen?

TEKEN JE INNERLIJKE CRITICUS



Als je je innerlijke criticus kent, dan kun je hem ook sneller opmerken als hij weer het hoogste woord heeft. En dat geeft je de vrijheid om toch te doen wat je belangrijk vindt.

ZELFCOMPASSIE & TOEGEWIJDE ACTIE

Zelfcompassie verschilt niet met compassie voor een ander. Als je merkt dat iemand het moeilijk heeft word je hierdoor vaak geraakt. Dan toon je warmte, zorgzaamheid en steun je de ander. Jouw compassie voor de ander betekent dat je begrip en vriendelijkheid biedt in plaats van te veroordelen.

Bij zelfcompassie is het niet anders. Je accepteert en respecteert je eigen menselijkheid. Dingen gaan niet altijd zoals je zou willen. Je komt frustratie tegen, verlies, je maakt fouten. En je loopt aan tegen je eigen grenzen, voldoet niet aan je eigen idealen. Hoe meer je je hart openstelt voor de realiteit, in plaats van er tegen te vechten, des te meer zul je in staat zijn compassie te voelen voor jezelf, en voor je medemensen.

Het tegenovergestelde doen we maar al te vaak: De realiteit niet accepteren en onze innerlijke criticus aan het woord laten. Dat levert enorm veel stress op, terwijl we de strijd tegen de realiteit nooit gaan winnen. Als je jezelf met wat minder oordeel kan aanschouwen ervaar je meer emotionele balans.

Aspecten van zelfcompassie

Zelfcompassie betekent dat je warm en begripvol bent tegen jezelf wanneer je lijdt of wanneer je faalt of je tekort voelt schieten, in plaats van je gevoelens te negeren of jezelf onder te dompelen in zelfkritiek. Als je zelfcompassie toont dan accepteer je dat onvolmaaktheid, mislukking en frustraties onvermijdelijke onderdelen zijn van het leven. Ontken je deze realiteit en vecht je ertegen, dan verhoogt dat stress, frustratie en zelfkritiek. Als je de realiteit met vriendelijkheid accepteert, ervaar je meer emotionele balans.

Wat zelfcompassie vooral niet is.....

- **Zelfmedelijden.** Als je vervalt in zelfmedelijden, dan ben je waarschijnlijk op een bepaalde manier gehecht aan het probleem en kies je eerder voor vermijdingsgedrag (Nu heb ik dat wijntje, koekje, die nieuwe schoenen of dat uurtje online gamen wel verdiend).
- **Piekeren over je eigen ik.** Dat is gedrag waarbij je probeert te begrijpen wat de oorzaak is en hoe je het kunt oplossen. Bij zelfcompassie is dat juist niet nodig. Situaties en gevoelens komen vanzelf – en gaan: want juist door acceptatie komen dingen vaak makkelijker in beweging.
- **Geen verantwoordelijkheid nemen.** Zelfcompassie is verantwoordelijkheid nemen voor jezelf, voor het vullen van je eigen batterij, zodat je er - zonder dat het jouw systeem schade toebrengt - kunt zijn voor anderen.

Welk ineffectief gedrag vertoon je als je vastzit aan zorgelijke gedachten en moeilijke emoties?

Welk gedrag laat je al zien of wil je laten zien om de persoon te zijn die je wilt zijn?

Wat is op dit moment de uitdagende situatie in jouw werk?

Wat ligt er op dit keuzepunt binnen je bereik?

gedachten:

Wat is echt belangrijk voor je?

emoties:

Lichamelijke sensaties:

Keuzepunt

ACT SMART

Waarschijnlijk ken je de afkorting SMART wel bij het stellen van doelen, waarbij de letters staan voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Vanuit ACT doelen stellen met SMART ziet er iets anders uit:



Start bij jezelf! Je kunt doelen stellen wat je wilt, maar als je niet bereid bent om het werk te doen, dan zijn het geen doelen, maar wensen. Doelen bereiken betekent dat jij iets moet gaan doen, veranderen of laten.



Met betekenis. Stel doelen die belangrijk voor je zijn en wees je bewust van welke voor jou belangrijke waarden vertegenwoordigd worden in dit doel. Alleen als het echt iets van jou is, is het de moeite waard om voor te gaan.



Accepteer dat iets bereiken of veranderen samengaat met moeilijke emoties en belemmerende gedachten. Jouw innerlijke criticus vertelt je misschien dat je het toch niet kan. Misschien is het wel eng of frustrerend. Dit hoort erbij en als je daar tegen gaat strijden stop je geen energie in het bereiken van je doel.



Reflecteer regelmatig op hoe het gaat en waar je soms toch voor gedrag kiest die jou verder van je doel afbrengt (zie de keuze matrix). En breng ook in kaart wat er wel goed is gegaan en welke dingen jou wel helpen om gemotiveerd te blijven.



Tijdsinvestering. Met 'Ik wil wel, maar ik weet niet waar ik de tijd vandaan moet halen' bereik je geen doelen. Alles wat de moeite waard is vergt investering. Dus, waar je ook mee aan de slag wil, op je werk of in je privéleven, een studie of juist meer zelfzorg....blok er tijd voor en hou je eraan!