

Zelfcoaching? Gebruik de R.E.T.!

Individuele Coaching wordt steeds bekender tegenwoordig. Er wordt door veel mensen ingezien welke toegevoegde waarde het kan hebben. Een voordeel van coaching is onder andere dat je leert jezelf te coachen. Door jezelf te observeren, de juiste vragen te stellen, voorkom je dat je in oude fouten stapt en het maakt dat je jezelf blijft ontwikkelen.

Voor deze zelfcoaching is een sublieme methode beschikbaar die iedereen zelf kan toepassen. Deze methode wordt door veel coaches gebruikt.

Deze methode heet de R.E.T. en het staat voor Rational Emotive Therapy. Dit wordt tegenwoordig Rational Effectiveness Training genoemd.

Emoties leiden tot op grote hoogte een eigen leven. Allerlei gevoelens en het negatieve zelfbeeld dat wij vaak hebben van onszelf berusten op self talk. Wat is aangeleerd kan in principe ook worden afgeleerd, mits we scherp analyseren wat er aan de hand is. Hoe komt het dat op sommige momenten alles hopeloos en uitzichtloos lijkt en we geen kant meer op kunnen? De Rationeel- Emotieve Therapie (RET) geeft een duidelijk antwoord: dat doen we zelf!

We denken onszelf als het ware de put in: we stellen ons verkeerd op tegenover de onaangename kanten van het leven. Op een andere manier gaan denken en voelen, is niet gemakkelijk en vereist veel oefening

Doel van dit artikel is jezelf tot een persoonlijke R.E.T.trainer te maken met als doelgroep: jezelf!

Een voorbeeld:

“Ik sta op het strand. Er komt een hoge golf aan. Die golf kan mij meenemen! Ik ren weg naar de duinen!”

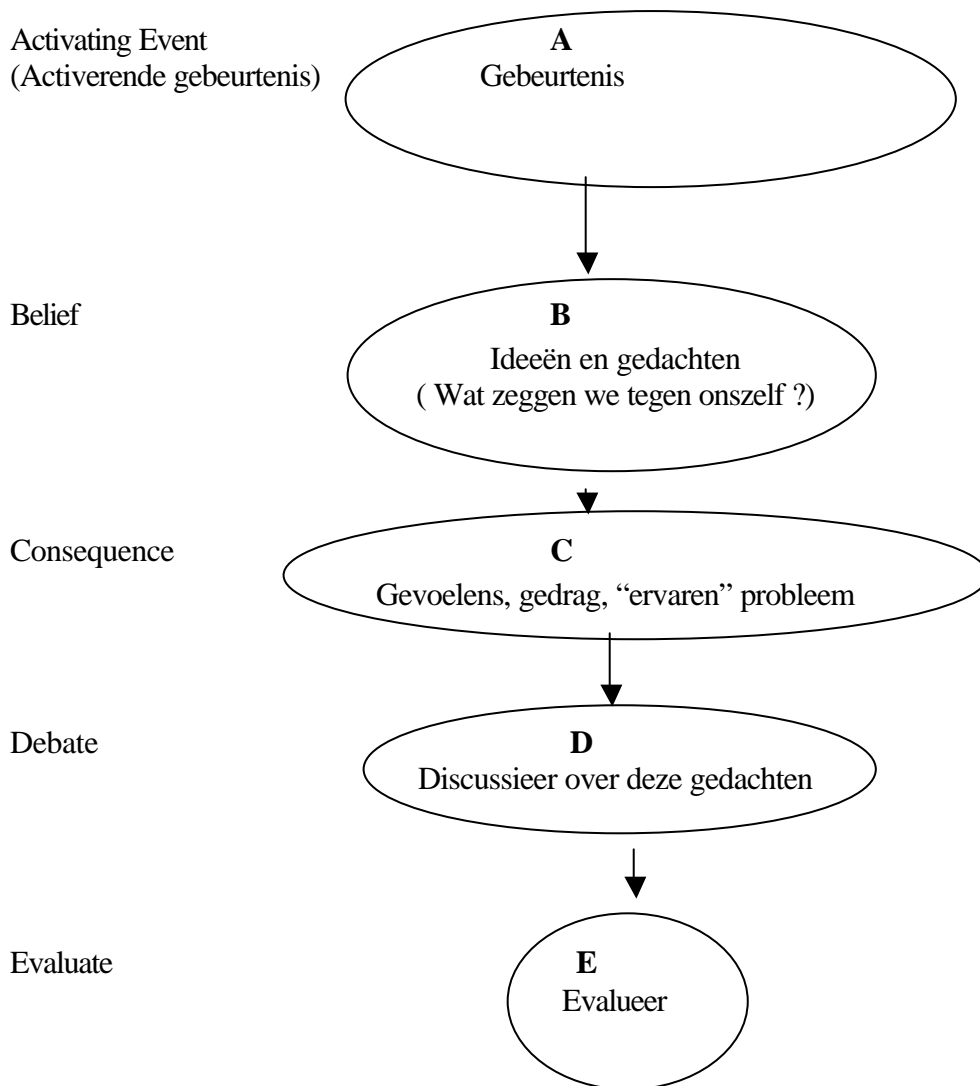
“Ik sta op het strand. Er komt een hoge golf aan. Wat een fantastische golf! Lekker spelen in de zee. Ik duik het water in!”

Een vraag....

Komt mijn probleem door de situatie waar ik in verkeer d.w.z. wordt mijn probleem veroorzaakt door iets buiten mij? Of wordt mijn probleem ook veroorzaakt door de overtuigingen, opvattingen, ideeën die ik heb (opgebouwd) over deze situatie?

De R.E.T. zegt dat onze gedachten een grote invloed hebben over in welke mate wij een situatie als een probleem ervaren. Ook zegt de R.E.T. dat het op zijn minst zo is dat die gedachten te beïnvloeden zijn. Zijn onze gedachten effectief, zijn ze rationeel, klóppen ze eigenlijk wel? Of zijn ze gevoed door (negatieve) ervaringen uit het verleden, interpretaties, vooroordelen, fantasieën over wat mij zou kunnen overkomen? De R.E.T. pakt deze gedachten eruit, zet ze in de schijnwerpers en bediscussieert ze. Het is aan degene die deze gedachten geproduceerd heeft om te beoordelen welke gedachten hem of haar verder helpen en welke belemmerend werken.

De RET in schema: het A-B-C-D-E schema



De RET in acht stappen

Aan de hand van acht stappen kun je je zelf coachen met behulp van de R.E.T.. Onder iedere stap staat een eenvoudig voorbeeld vermeld van de man of vrouw die niet in de golven durft te duiken. De acht stappen hieronder zijn toe te passen op iedere reële probleemsituatie waar je jezelf in bevindt

Stap 1.

Beschrijf de A (activating event)

Wat is de gebeurtenis of de situatie die het ongewenst gevoel en gedrag oproept ?

Bijvoorbeeld: "Ik sta op het strand en een golf komt eraan!"

Stap 2

Beschrijf de C

Wat is het ongewenste niet-productieve gevoel en het daarmee samenhangende gedrag ?

Bijvoorbeeld: "Ik word bang en vlucht!"

Stap 3.

Beschrijf de B

Wat zijn de gedachten waarmee je C veroorzaakt ? Beschrijf de interpretaties, maar vooral ook de evaluaties.

Bijvoorbeeld: "De golf overspoelt me, ik word meegesleurd en kan niet meer terugzwemmen en dan verdrink ik misschien wel!"

Stap 4.

Formuleer de gewenste C

Hoe wil je je gaan voelen als dergelijke situaties zich voordoen ?

Hoe wil je je gaan gedragen ?

NB. Kies een reële gewenste C; wees je er van bewust dat dit haalbaar moet zijn, en door anderen geaccepteerd moet worden.

Bijvoorbeeld: "Ik zou willen dat ik net als de anderen de zee in zou kunnen duiken!"

Stap 5.

Daag de irrationele gedachten waarmee je het ongewenste gevoel en gedrag veroorzaakt uit en stel ze ter discussie.

Bijvoorbeeld: "Hoe gevaarlijk is het nu eigenlijk, hoeveel van mijn vrienden zijn omgekomen? Laat ik eens zien hoe mensen de golven induiken!"

Stap 6.

Vervang de irrationele gedachten, die onder B zijn gevonden, door rationele gedachten. De antwoorden op de vragen bij stap 5 leveren de bouwstenen aan voor het formuleren van deze meer rationele gedachten.

Bijvoorbeeld: "Zo gevaarlijk is het niet, iedereen die er in duikt komt levend terug. Waarom ik dan niet?"

Stap 7.

Beproof het resultaat. Test in fantasie of werkelijkheid uit of je door de nieuwe B's, de meer rationele gedachten, beter op de situatie kunt reageren. Hoe voelt het om er zo tegen aan te kijken ?

Bijvoorbeeld: "Hé hé dat geeft een ontspannen gevoel!"

Stap 8.

Maak een oefenprogramma en voer het uit om de meer rationele en productieve denkwijze in je gedrag in te voeren.

Bijvoorbeeld: ik begin met het goflslag bad en dan ga ik op een rustige dag met een goede vriend naar het strand

Enkele irrationele gedachten: ‘alles of niets, zwart of wit!’

1. Fanatiek perfectionisme

Fanatiek perfectionisten vinden dat ze geen fouten mogen maken.

Deze eis van absolute onfeilbaarheid koppelen ze aan zelfbeoordeling: een fout is een teken van zwakte. Hierdoor zien deze perfectionisten voortdurend gevaren als er iets fout loopt of dreigt te lopen. Immers, fouten maken betekent falen, een totale afgang.

Bijvoorbeeld:

‘Als ik een fout maak, ben ik niets waard; ik kan ook niks’.

2. Het ramp denken

Onheilsfantasten zien altijd weer verschrikkelijke gevaren op zich afkomen. Vaak hebben zij ze zelf bedacht, bijvoorbeeld door de gevolgen van een gebeurtenis enorm te overdrijven.

Muggen groeien in hun fantasie uit tot olifanten. Zwart wit denken overheerst.

Bijvoorbeeld:

Als er een fout gemaakt wordt: ‘Het hele proces loopt mis...’ of: ‘Alles loopt fout!’

3. Lage frustratie-tolerantie

Mensen met een lage frustratie-tolerantie zien vaak op tegen dingen en denken vervolgens dat deze te moeilijk en te zwaar zijn. Zij reageren daarom vaak snel emotioneel als iets tegenzit. Lasten en mogelijke tegenslagen groeien in de fantasie uit tot onoverkomelijke bezwaren.

Bijvoorbeeld:

‘Dat is veel te moeilijk voor mij’. Of: “Iedereen werkt ook altijd tegen!”

4. De liefdesjunk: verslaving aan respect en liefde

Favoriet bij de liefdesjunk is het idee dat het noodzakelijk is dat mensen van je houden en je respecteren. Het is voor hen absoluut noodzakelijk dat mensen hen mogen en hun gedrag goedkeuren.

Bijvoorbeeld:

‘Ik zeg maar niets meer, want dan krijgen we ruzie’. Of: “Ze zijn alleen maar tegen omdat ik het inbracht...”

5. Eisen aan anderen en de wereld

Een veel voorkomende irrationele eis is dat andere mensen zich anders moeten gedragen en dat de wereld anders in elkaar zou moeten zitten. De anderen moeten zich gedragen naar onze opvattingen en de wereld moet anders, beter, rechtvaardiger zijn.

Bijvoorbeeld:

‘Ik heb zo hard gewerkt, hij heeft het recht niet mij zo te behandelen’ of:

‘Mensen moeten zich altijd aan hun afspraken houden’.

Tot slot

Ik hoop dat u na het lezen van dit artikel de eerste stappen kunt zetten tot zelfcoaching. Een goede hulp voor verdere zelfcoaching vind u in onderstaande literatuur

Beren op de weg, spinsels in je hoofd (IJerman en Dirkx)

Moeten maakt gek (Albert Ellis en Wouter Backx)

Gevoel en verstand (Albert Ellis en R.A. Harper)

Niko Stammes begeleidt mensen en organisaties bij veranderingsprocessen

Performance Consultancy

Tarining, begeleiding, individuele coaching

tel.: 020-669.85.70 / 06-534.90.437

nikostammes@performanceconsultancy.nl

www.performanceconsultancy.nl