Op pagina 141 heb je kunnen lezen wat overtuigingen zijn. Sommige overtuigingen stimuleren je; andere belemmeren je. Belemmerend betekent dat ze je onnodig belasten. Dat beperkt je in je doen en laten.

**Overtuigingen komen altijd ergens vandaan en zijn op volwassen leeftijd meestal zo stevig verankerd, dat het niet makkelijk is om ze los te laten. Wil je hier toch iets in veranderen, dan doe je dat met kleine stapjes.**

**Stap 1: schrijf al je overtuigingen op, elk op één post-it.**

Inventariseer alles waarvan je weet dat je het vaak tegen jezelf zegt. Dat kunnen negatieve/belemmerende overtuigingen zijn, maar er zijn ook zat positieve te bedenken. Bijvoorbeeld ‘Ik ben goed in het opkomen voor de belangen van kwetsbare mensen.’

Als je dit lastig vindt, ga dan na welke gedachtes je hebt op moeilijke momenten en stel je zelf daar vragen over. Ik neem als voorbeeld nee zeggen tegen een leidinggevende die je een nieuw project wil laten oppakken dat voor de afdeling belangrijk is, maar waarvoor je absoluut geen tijd hebt. Je weet nu al dat dit jou overvraagt en je uitstelgedrag er door zal gaan opspelen.

*Gedachte*: Ik mag geen nee zeggen tegen deze leidinggevende, want ik hoor het belang van de afdeling en organisatie voorop te stellen.

*Vraag*: Wat maakt dat dit zo erg voor mij is dat ik er gespannen van wordt?

*Gedachte*: Als ik nee zeg tegen dit project, stel ik het belang van de afdeling en organisatie niet voorop en is mijn leidinggevende ontevreden.

*Vraag*: Wat maakt dat het zo erg voor mij is als ik dat belang niet voorop stel?

*Gedachte*: Dan is mijn leidinggevende ontevreden en vindt hij dat ik niet dienstverlenend ben.

*Vraag*: Wat maakt dat dit zo erg is voor mij?

*Gedachte*: Dienstverlenend zijn is belangrijker dan het bewaken van mijn eigen belangen.

Die laatste is dus je belemmerende overtuiging.

**Stap 2: groepeer alle belemmerende overtuigingen bij elkaar en pak ze er één voor één uit.**

Stel nu bij iedere gedachte of overtuiging de volgende twee vragen:

1. Helpt deze gedachte me om mijn probleem op te lossen, of maakt hij het juist moeilijker? Heel vaak zal het dat laatste zijn.
2. Is deze gedachte eigenlijk wel waar? Soms is die wel waar, maar vaak ook niet.

Met die vragen kijk je hoe behulpzaam en hoe geloofwaardig (waar) de overtuiging is.

**Stap 3: Maak een positief spiegelbeeld van elke belemmering.**

Als die bijvoorbeeld is:

*‘Als ik niet voortdurend productief ben, ben ik niet goed bezig in deze rol’*

Dan is het positieve spiegelbeeld daarvan:

*‘Ook als ik uitrust of stilzit, ben ik goed bezig in deze rol’.*

Maak er steeds eentje je geloofwaardig is én die minder negatieve gedachten oproept dan wat je al had liggen.