

Je voorstellingsvermogen gebruiken

Wat is het?

Je stelt je in gedachten voor hoe je een activiteit succesvol uitvoert.

Wat is het doel?

Het is een goede voorbereiding op het daadwerkelijk uitvoeren van nieuw gewenst gedrag.

Hoe doe je het en hoe vaak?

Je doet een generale repetitie van gewenst gedrag in je fantasie. Je voorstellingsvermogen gebruiken kent twee varianten: de uitgebreide en de korte versie. Tijdens de uitgebreide variant, die enkele minuten duurt, ga je levendige en succesvolle prestatie voorstellen. In de korte versie doe je dit meerdere keren per dag binnen enkele seconden.

Vorstellingsvermogen gebruiken

Mindfulness kan heel gericht worden toegepast om gedrag te veranderen: minder reageren vanuit de automatische piloot en meer vanuit een bewuste keuze. We noemen dit het veranderen van ingesleten gewoontepatronen. Omdat dit meestal een grote stap is, die met spanning gepaard gaat, kun je dit in gedachten voorbereiden. Je gebruikt bij je *voorstellingsvermogen gebruiken* alle mindfulnessvaardigheden die je tot nu toe geleerd hebt.

Je verbeeldingskracht werkt vaak heels sterk. Als je je levendig een gebeurtenis uit het verleden voorstelt dan kun je die als het ware weer voor je zien, horen en voelen. Vooral de emoties bij die herinnering kunnen zo heftig zijn dat je het idee hebt dat je de gebeurtenis opnieuw beleefd. Ook toekomstige gebeurtenissen kunnen heftige gevoelens en gedachten oproepen. Je kunt nu al blij, bang, boos of bedroefd worden als je een beeld vormt van wat er straks gaat komen.

Je voorstellingsvermogen kun je gebruiken bij het aanleren van nieuw gedrag. Als je je levendig voorstelt hoe je met succes iets gaat doen, dan leer je van die ervaring. Dit heet ook wel mentale training of visualisatie, het in gedachten voor je zien van iets. Je voorstellingsvermogen is echter niet beperkt tot visuele beelden. Geluiden, bewegingen, gedachten, gevoelens en soms ook smaken en geuren horen daar ook bij. Omdat je al geoefend hebt met de basisoefeningen, zoals centreren, opmerken, concentreren en herinneren ben je al goed in staat om je aandacht en verbeeldingskracht goed te gebruiken.

Je voorstellingsvermogen gebruiken kent twee varianten: de uitgebreide en de korte versie. Tijdens de uitgebreide variant ga je levendig voorstellen hoe je op een succesvolle manier nieuw gedrag uitvoert.

Als je hardnekkige, overjarige gewoontepatronen wilt doorbreken, moet je het gebruikelijke gedrag dat je niet verder helpt, achterwege laten. Je vervangt dit gedrag dan bewust door het nieuwe gedrag.

Dat nieuwe gedrag kan betrekkelijk eenvoudig zijn. Zoals bij een meningsverschil eerst luisteren naar de ander, begripvol reageren en vragen stellen in plaats van direct je eigen mening geven en de ander steeds in de rede vallen.

Nieuw gedrag kan ook heel complex zijn en uit meerdere kleine stappen bestaan. In dat geval gebruik je alle informatie uit de huiswerkopdrachten *Gewoontepatronen veranderen*.

Maak als eerste stap een analyse van één of meer recente problematische situaties waarin je gewoontepatroon opspeelde. Als het om iets eenvoudigs gaat kun je dat in je hoofd doen. Bij complexe patronen gebruik je pen en papier en de informatie die je al hebt verkregen door de eerdere opdrachten in de training. Zet vervolgens je gebruikelijke handelingen op een rij en beschrijf per onderdeel hoe je beter zou kunnen reageren. De antwoorden op de volgende vragen kunnen je helpen op het spoor te komen van gedrag dat beter past dan je gebruikelijke reacties. In de huiswerkopdracht *Wat zijn realistische leefregels?* en *Nieuw gedrag ter vervanging van de tegenmaatregelen* ben je ze al tegengekomen.

- Stel dat mijn gevoelens niet zo heftig zouden zijn, of dat ik ze beter zou kunnen verdragen, hoe zou ik dan handelen?
- Heb ik wel eens succesvol gehandeld in soortgelijke situaties en hoe ging dat?
- Wat wil ik eigenlijk graag bereiken in deze situaties en welk gedrag past daarbij?
- Wat zou ik iemand anders adviseren die in hetzelfde schuitje zit?
- Wat zou iemand die mij goed kent en voor wiens mening ik veel respect heb, mij aanraden om hier te doen? Je kunt die persoon ook daadwerkelijk de vraag stellen.
- Als ik goed voor mezelf zorg, wat is dan mijn reactie?
- Welk advies zou de Keuringsdienst van Wijsheid mij geven?
- Wat is in deze situatie een belangrijk principe, leefregel, richtlijn of waarde waarnaar ik zou willen handelen?
- Wat zou ik doen als ik, niet gehinderd door mijn gewoontepatroon, in de gegeven omstandigheden een bewuste en vrije keuze zou kunnen maken?
- Welk gedrag past bij het eindresultaat waar ik naar streef?

Voorbeelden van nieuw gedrag in plaats van reageren vanuit ingesleten gewoonten

Gedrag bij het gewoontepatroon	Nieuw gewenst gedrag
Afleiding zoeken omdat iets vervelend is.	Bij de taak of activiteit blijven.
Moeilijke situaties of activiteiten vermijden.	Situaties en activiteiten opzoeken en er bij blijven.
Me niet uiten, me aanpassen.	Zeggen wat ik wil, wat me dwars zit.
Passief worden, uitstellen, niks doen.	Actief worden, aanpakken, iets ondernemen.
Extra mijn best doen. Streven naar 200%.	De dingen op een gewone manier doen.
Zorgen of spanning weg-eten of drinken.	Dit achterwege laten. De stress ervaren en bij de taak of activiteit blijven.
Klagen, mopperen, schreeuwen.	Kort en zakelijk aangeven wat me bezighoudt.
Me haasten, druk uitoefenen, pushen, doorgaan.	Rustig tempo, pauzes nemen, stoppen.
Me bescheiden, voorzichtig opstellen, de veilige weg nemen.	Ruimte innemen, mijn nek uitsteken, risico's nemen.
Dienstbaar zijn, klaarstaan, helpen, regelen.	Mijn eigen plan trekken en goed zorgen voor mezelf.
Presteren, nuttig bezig zijn.	Ontspannen, plezierige dingen doen.
Controleren, herhalen.	De boel de boel laten.

Je voorstellingsvermogen gebruiken: een voorbeeld

Je moet voor je werk op gesprek bij een mogelijke nieuwe klant of je moet in je team een presentatie geven. Je weet van jezelf dat je dit altijd erg spannend vindt, bang bent om het niet zo goed te doen en het daarom zeer uitvoerig voorbereidt. De spanning maakt dat je het moeilijk van je af kunt zetten en er van te voren veel over piekert. Je loopt allerlei scenario's door en je probeert oplossingen te vinden voor alle beren die je op je weg ziet.

Als je je voorstellingsvermogen gebruikt, stel je je voor hoe je het succesvol aanpakt, gegeven je aard, je talenten, de omstandigheden en de mogelijkheden op dit moment. Dat is niet het perfecte plaatje! Zelden gaat alles precies zoals jij dat graag wilt, omdat niet alles en iedereen meewerkt. Succesvol is dus op een realistische manier succesvol zijn!

Iets nieuws aanleren gebeurt meestal stap-voor-stap en met spanning, omdat je iets anders gaat doen dan je gewend bent en dat je moeilijk vindt. Vergelijk het met zwemmen. De enige manier om te leren zwemmen is het water in te gaan en te oefenen. Eerst in het ondiepe met kurkjes en uiteindelijk in het diepe bad zonder hulpmiddelen. Daarna net zolang oefenen tot het zwemmen vanzelf gaat en je je helemaal vertrouwd voelt in het water.

We werken het voorbeeld van een bezoek aan een mogelijke nieuwe klant kort uit om je een indruk te geven hoe je je voorstellingsvermogen gebruikt.

Gedrag bij het gewoontepatroon	Nieuw gewenst gedrag
Bij het voelen van de spanning in de dagen vooraf: wegdrukken, negeren of afleiding zoeken.	Lastige gevoelens opmerken en toelaten.
Het zeer uitvoerig voorbereiden.	Me op een gewone manier voorbereiden.
Oplossingen zoeken voor alle beren die ik al op mijn weg zie.	Opmerken dat ik met rampscenario's bezig ben en daar niet op doorgaan.
Gespannen aan een tekst werken die ik wil gebruiken bij mijn presentatie.	Kalm en alert werken. Regelmatig mijn houding checken en ontspannen.
Op weg naar de klant in de auto voortdurend bezig zijn met wat er komen gaat.	Opmerken dat ik afdwaal en mijn aandacht verbreden. Wat is er hier-en-nu, terwijl ik rijdt, te horen, te zien en te voelen?
Gehaast en op de automatische piloot van de parkeerplaats naar het pand lopen.	Kalm en alert en in een rustig tempo lopen met aandacht voor mijn omgeving.
Mopperen omdat ik gespannen ben.	Me realiseren dat deze spanning er nu is en dat het oké is om die spanning te voelen en die de ruimte te geven.
Denken: dit gaat niet goed, het lukt me niet enzovoort...	Er even bij stil staan dat ik me in vergelijkbare situaties goed gered heb.
Me te bescheiden, voorzichtig opstellen en de veilige weg nemen.	Ruimte innemen, initiatief nemen, mijn nek uitsteken, risico's durven nemen, staan voor wat ik te bieden heb.
Als ik over een onderwerp onzeker ben: er om heen draaien, niet duidelijk zijn, stil vallen...	Ruiterlijk toegeven als er manco's, onduidelijkheden of missers zijn en constructief een mogelijke oplossing zoeken.
Oogcontact met mijn gesprekspartners vermijden.	Kalm en alert de mensen aankijken.
Met een zachte stem praten.	Duidelijk, helder spreken.

Je voorstellingsvermogen gebruiken bestaat dus uit twee onderdelen: (1) het formuleren van gewenst gedrag en (2) het in je fantasie voorstellen hoe je met het gewenste gedrag succesvol presteert. Zet met behulp van de bovenstaande instructies je gebruikelijke handelingen op een rij en beschrijf per onderdeel hoe je anders zou kunnen reageren. Vervolgens ga je met de onderstaande instructies je voorstellingsvermogen gebruiken.

Instructies voor je voorstellingsvermogen gebruiken: uitgebreide versie

- Ga rechtop zitten. Ontspannen en alert. Check even of er spieren gespannen zijn en probeer overbodige spanning los te laten. Doe eventueel de korte centreeroefening vooraf.
- Sta even stil bij je doel: je gaat je voorstellen hoe je op een succesvolle manier presteert. Je handelt niet alleen op een nieuwe manier maar ook met een andere mentaliteit. Je streeft naar openheid: een tolerante, vriendelijke of 'warme' houding tegenover datgene wat er is en wat je dreigt af te leiden naar je oude gewoontepatroon.
- Herinner je het nieuwe gewenste gedrag dat je opgeschreven hebt of kijk even op het lijstje met het gewenste gedrag en de realistische leefregel.
- Stel je voor hoe je op de gewenste manier handelt in de toekomstige situatie. Laat de film in gedachten lopen terwijl je jezelf, de anderen en de situatie voor je ziet.
- Omdat je vaak niet precies weet wat je te wachten staat, probeer je zo goed mogelijk het plaatje in te kleuren op basis van wat je weet uit eerdere soortgelijke situaties.
- Je stelt je voor hoe je succesvol handelt. Bij een wat complexere gebeurtenis laat je stap-voor-stap alle scènes in fantasie de revue passeren. Als iets nog onduidelijk is, laat je dat voor dit moment voor wat het is en ga je door met de volgende scène.
- Je bent vooral opmerkzaam op emotionele reacties die maken dat je weer in een oud gewoontepatroon schiet. Richt dan je aandacht op waar je de gevoelens in je lichaam voelt met de houding: dit gevoel hoort erbij. Breng de aandacht dan weer terug naar je doel.
- Gebruik enkele minuten om één of enkele keren in je verbeelding het gewenste scenario de revue te laten passeren.
- Kijk na afloop nog even terug op hoe het gegaan is. Zijn er verbeterpunten?
- Gebruik de verbeterpunten en herhaal de methode zo vaak als nodig en haalbaar is.

Instructies voor je voorstellingsvermogen gebruiken: korte versie

- Doe enkele keren per dag een korte voorstellingsoefening van maximaal één minuut. Je hebt al een of enkele keren de lange oefening gedaan. Nu pak je de belangrijkste momenten uit die oefening. Die laat je nu, kort de revue passeren.
- Bij de korte centreer-oefening heb je geleerd om "kalm" en "ontspan" te zeggen in gedachten bij het in- en uitademen. Nu kies je een of twee woorden of een korte zin die past bij het succesvol uitvoeren van nieuw gewenst gedrag. Dus woorden die je juiste houding goed weergeven. Goede woorden of zinnen vind je bij je de realistische leefregels. Voorbeelden zijn: Gewoon is goed genoeg. Doe wat binnen redelijke grenzen ligt. Ik kan het verdragen (als het wat anders gaat dan ik wens). Het is oké en ik ben oké als ik mijn mening of gevoelens uit. Ik hoef het niet alleen te doen, hulp vragen is verstandig. Ik zorg goed voor mezelf en een juiste balans tussen plicht & plezier.
- Je kunt deze korte voorstellingsoefening op willekeurige momenten doen in de aanloop naar een situatie waarin je succesvol wilt handelen. Vooral op de momenten dat er zorgelijke gedachten en vervelende gevoelens opkomen kun je de korte voorstellingsoefening doen. Zo vervaang je telkens de negatieve gedachten en gevoelens door helpende gedachten en gevoelens.
- Ga rechtop zitten. Ontspannen en alert. Check even of er spieren gespannen zijn en probeer overbodige spanning los te laten.
- Sta even stil bij je doel: je gaat je voorstellen hoe je op een succesvolle manier presteert. Je handelt niet alleen op een nieuwe manier maar ook met een andere mentaliteit. Je streeft naar openheid: een tolerante, vriendelijke of 'warme' houding tegenover datgene wat er is en wat je dreigt af te leiden naar je oude gedrag.
- Stel je de toekomstige situatie(s) voor terwijl je in gedachten de goede woorden of zinnen uitspreekt.
- Merk de gevoelens in je lichaam op met de houding: wat ik nu ervaar is in orde, laat me maar voelen, het is oké om gevoelens er te laten zijn.