

# Interventiekaart

## Niet effectief gedrag en de waarde van weerstand

Elk gedrag heeft een functie. Ook als je niet doet wat je zou moeten doen om iets op te lossen of iets voor elkaar te krijgen. Dat noemen we het niet-effectieve gedrag. Je houdt je niet effectieve gedrag in stand omdat je daarmee wil voorkomen dat er iets 'ergs' gebeurt. En soms is het ook simpeler namelijk dat het huidige gedrag je ook iets geeft. Het voorziet in een behoefte die op dit moment heel belangrijk voor je is.

Willen we weten waarom je niet effectief gedrag in stand houdt, is het belangrijk te achterhalen welk (ingebeeld of realistisch) (ramp)scenario je wilt voorkomen. Of welke behoeften je vervuld met het niet effectieve gedrag.

Met andere woorden: de weerstand die je voelt om stappen te zetten, is dus altijd een poging om een niet gewenste situatie te voorkomen. Het levert dus iets op om niet effectief gedrag te vertonen of vast te houden! Ondanks dat je soms echt wel weet dat het niet effectief is. In de coaching noemen we dat de waarde van weerstand. We gaan onderzoeken wat die waarde voor jou is om zo tot echte oplossingen te komen en blokkades op te heffen.

## Stap I – de coachvraag formuleren en variaties daarop maken

In de coaching gaan we ervan uit dat als je de coachvraag goed kunt stellen, dat je dan ook al een of meer ideeën hebt over doelen, mogelijkheden en oplossingen.

Vraag en antwoord zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze zeggen ook vaak: 'Als je het goede antwoord nog niet hebt gevonden, heb je de goede vraag nog niet gesteld.' Bij een andere coachvraag, komen andere antwoorden boven. Daarom is het goed kleine variaties op de coachvraag aan te brengen.

Schrijf hieronder je coachvraag op en schrijf daarna wat variaties op die vraag op. Een coachvraag begint met: Hoe kan ik... (voorbeelden coachvragen op volgende pagina).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voorbeelden van coachvragen

1. Hoe kan ik beter omgaan met kritiek?
2. Hoe kan ik een beter gevoel van eigenwaarde ontwikkelen?
3. Hoe kan ik beter omgaan met lastige mensen?
4. Hoe kan ik mijn eigen bedrijf beginnen?
5. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik ontslag durf te nemen?
6. Hoe kan ik beter voor mezelf opkomen?

## Effectief gedrag en niet effectief gedrag

Voordat we dat gaan onderzoeken, ga ik je eerst even uitleggen wat ik met effectief gedrag en niet effectief gedrag bedoel.

Effectief gedrag is wat je doet om je probleem te verminderen of op te lossen en leidt tot een gewenste situatie. Vertoon je effectief gedrag, dan pas je al je vaardigheden, kwaliteiten, kennis en middelen toe om je gewenste realisatie te realiseren en je problemen op te lossen.

Niet effectief gedrag is dat je dingen doet of laat die de negatieve invloed van je probleem versterkt of je probleem in stand houdt en die zeker niet leidt tot je gewenste situatie.

Om dit goed onder de knie te krijgen, gaan we even een tandje dieper.

Door het vasthouden van je niet-effectieve gedrag activeer of vererger je het probleem steeds maar weer.

Bijvoorbeeld als iemand kritiek krijgt. Het niet-effectieve gedrag is dan:

- In de verdediging schieten
- Kritiek ontkennen
- De ander de schuld geven
- Ruziemaken.

We gaan met jou aan de slag en als je een voorbeeld wilt hebben, dan vind je die door in de community te zoeken op: 'Interventiekaart'.

## Stap 2 – Onderzoek wat jouw niet effectieve gedrag is

We gaan onderzoeken wat jouw niet effectieve gedrag is en wat effectief gedrag zou kunnen zijn. Als je vastloopt of even hulp nodig hebt, ga dan naar de besloten Facebookgroep. Er zijn meerdere mogelijkheden waarop je daar geholpen kunt worden. Door medeleden die even met je mee willen denken of door mij in (live)video's, Q&A's of in posts.

Hieronder even een klein voorbeeldje zodat je een beeld hebt.

Niet-effectief gedrag	Effectief gedrag
<b>Uitstellen om te doen wat ik moet doen</b>	Simpelweg starten met 1 belangrijke taak
<b>Mezelf afleiden met andere dingen</b>	Een plan maken met dingen die wel belangrijk zijn en starten met een actie daarin.
<b>Twijfelen, geen daadkracht tonen</b>	Gewoon proberen, ervaren, starten met iets (evt. met behulp van bijvoorbeeld Pommodori techniek.)
<b>Lummelen, geen fit hebben</b>	Naast lummelen 1 actie oppakken, onderzoeken wat nodig is om energieniveau omhoog te krijgen en dat gaan doen.

Op de volgende pagina mag je jouw niet effectieve en effectieve gedrag invullen. Laten we het eerst eens gaan proberen.

**Wat doe jij wat niet effectief is?**

**Wat zou je kunnen doen wat wel effectief is?**

Als je deze vraag lastig vindt, kun je deze vraag stellen: iemand die in jouw ogen wel zijn problemen oplost of zijn doelen bereikt, wat doet deze persoon?

Niet-effectief gedrag	Effectief gedrag

## Stap 3 - Welke goede bedoeling schuilt er achter jouw weerstand om niet-effectief gedrag los te laten?

Ik schreef al eerder: er is een reden (of waarschijnlijk zijn het meerdere redenen) waarom jij vasthoudt aan het niet effectieve gedrag. Vaak weet je wel wat je zou moeten doen maar iets houdt je tegen. Dat 'iets' noemen ze weerstand en dat bestaat vaak uit:

### 1. **Angst**

Angst voor de emoties en negatieve gevoelens als je gevreesde rampscenario toch uit lijkt te komen. Bij iemand die meteen in de verdediging schiet als iemand kritiek geeft, is er geen angst voor kritiek maar wel dat de kritiek zal leiden tot een gevoel van minderwaardigheid. Het gevoel niet goed genoeg te zijn met alle emoties en nare gevoelens als gevolg.

### 2. **Aannames**

Dingen die je aanneemt over de gevolgen als je wel doet wat je zou moeten doen. Stel dat je wel naar kritiek luistert, dan weet je al dat je je daar heel erg naar over zult voelen en dat het je eigenwaarde schaadt. De vraag is natuurlijk: 'Is het werkelijk zo dat kritiek iets zegt over je waarde als mens en dat het je waardigheid kan aantasten?' Veel voorkomende aannames zijn:

'Dat gaat me toch niet lukken.'

'Anderen zullen mij tegenwerken.'

'Mijn ouders/partner (wie dan ook) zullen het niet goed vinden.'

'Er zal toch wel iets fout gaan.'

'De kans dat het lukt, is vast heel klein.'

### 3. **Behoeften**

Het klinkt misschien gek maar door niet te doen wat je zou moeten doen (je niet effectieve gedrag vasthouden) vervul je belangrijke behoeften van jou. Door iets niet te doen, krijg je iets of houdt je iets vast wat belangrijk voor je is.

Ze noemen dit 'de goede bedoeling' waarom je niet doet wat je moet doen.

Een voorbeeld: een vrouw zit in een hele slechte relatie. Ze is echt niet gelukkig. Ze weet in haar hart dat ze bij hem weg moet gaan maar toch doet ze het niet. Zo sukkelde ze al jaren door en voelt ze zich steeds ongelukkiger. Door bij haar man te blijven of geen dingen te doen die het patroon echt doorbreken, vertoont ze dus niet

effectief gedrag maar ze vervult wel een aantal belangrijke behoeften door dit te doen. Namelijk:

- In een fijn huis wonen (behoefte aan comfort)
- Weten waar ze aan toe is (behoefte aan veiligheid)
- Voorkomen dat ze door een lastige periode door moet (behoefte aan gemak, stabiliteit.)

Onze behoeften vormen de motivatie en drijfveer achter alle gedrag. Het is dus niet zo gek dat het gebeurt. We gaan onderzoeken welke goede bedoeling jij hebt met je niet effectieve gedrag. Hieronder eerst weer even een voorbeeldje.

Niet-effectief gedrag	Goede bedoeling
<b>Uitstellen om te doen wat ik moet doen</b>	Mezelf beschermen tegen de mogelijkheid dat het niet lukt, dat ik moet toegeven dat ik het niet kan. (Eigenwaarde beschermen)
<b>Mezelf afleiden met andere dingen</b>	Als ik niet start, kan het ook niet mislukken. (Eigenwaarde beschermen)
<b>Twijfelen, geen daadkracht tonen</b>	In de veilige, comfortabele situatie blijven. Dat is bekend en dat kan ik. (Comfort, veiligheid, stabiliteit)
<b>Lummelen, laag in energie gaan zitten</b>	Mezelf wijsmaken dat alleen lummelen helpt om weer hoger in de energie te komen. (Gemakzucht, veiligheid, niet hoeven beginnen met als gevolg dat ik mezelf bescherm tegen mislukken en de nare gevoelens die daarbij horen.)

*Toelichting van mijn klant waarmee ik dit deed:*

Er lijkt hier weerstand te zijn omdat deze cliënt niet voldoende vertrouwen in zichzelf heeft. Dat zegt hij ook vaak. Hij gelooft er niet echt in, is er niet echt van overtuigd is. De cliënt lijkt af te dwalen naar een put waarin hij het even niet meer weet, niet meer ziet en niet meer voelt. Het voelt als zelsabotage.

**In zelsabotage zit dus ook een goede bedoeling om jezelf te beschermen!  
Zelsabotage is de ultieme vorm van niet effectief gedrag inzetten.**

Het kan zijn, dat je na dit in te vullen, merkt dat je coachvraag misschien toch iets anders is dan je bij stap 1 dacht. Bij mijn cliënt kwam er bijvoorbeeld dit uit:

