

# Gedachtenanalyse

*Zelftraining voor studenten*

# Gedachtenanalyse

## Zelftraining voor studenten

@ School voor praktische menskunde Herman en Ernie  
Beuker

ISBN 9789082785340

Omslag en foto's Jurriaan van Berkum

Uitgever: School voor praktische menskunde

Ale rechten voorbehouden.

Deze e-book versie is vrij te downloaden.

## Inhoud

Je leven als een reis .....	6
Taal bestaat uit codes die volwassenen doorgeven .....	7
De genetische fouten in ons denken .....	10
Gedachtenanalyse .....	11
Doorbreek de gedachtepatronen met Gedachtenanalyse .....	13
Zelftraining .....	16
De kernidentiteit.....	18
Methodiek: Stel je kernidentiteit vast.....	20
Voorbeelden van hoe je eigenlijk bent .....	20
De stem in je hoofd waar je mee denkt .....	33
Methodiek: Herkennen van de stem waar je mee denkt.....	34
Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt.....	35
Het speelveld van je denken .....	37
De fouten in onze manier van denken .....	38
De begrenzing van de mogelijkheden van het denken. ....	39
1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.....	39
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt.....	41
De herkenning van het NU .....	45

De kerngedachten .....	52
Herkennen en herwaarderen van de kerngedachten .....	53
Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen.....	55
Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen .....	58
Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen.....	60
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen .....	63
Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen.....	68
Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen.....	69
Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten .....	72
Denken in mogelijkheden.....	72
Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen .....	74
De 5+1 methodiek .....	74
Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten .....	79
Tussenstop en samenvatting .....	81
Deel 2 .....	83
Kerngedachte 4. De mensen in je denken .....	85
Kerngedachte 5 Opdrachten.....	92
Methodiek: Opdrachten herwaarderen .....	95
Voorbeelden van opdrachten.....	96

Kerngedachte 6. Besluiten .....	98
Methodiek: Besluiten herkennen en herwaarderen .....	101
Voorbeelden van besluiten .....	101
Kerngedachte in beeld: de besluiten .....	103
De feiten op een rijtje.....	105
Enkele praktijkvoorbeelden van gedachteanalyse .....	107
Piekeren .....	107
Stress .....	109
Burn-out voorkomen.....	110
Onderwijs .....	111
Bedrijfsleven .....	112
Politiek .....	113
Communicatie .....	113
Een verdere ontwikkeling .....	115

## Je leven als een reis



*Je kunt je leven zien als een reis die je maakt*

Een reis vanaf je geboorte tot aan je dood. Tijdens die reis verzamel je van alles om de weg die nog voor je ligt gemakkelijker en aangenamer te maken. Iedere oplossing voor een situatie die je gevonden hebt, breng je in je geheugen en die draag je met je mee.

Het gevolg is, dat je als volwassene een geheugen vol oplossingen hebt voor problemen die je in soortgelijke situaties nog tegen kunt komen. Het zijn oplossingen die dikwijls zo goed gewerkt hebben, dat zij je zelfs het gevoel kunnen geven dat je in de toekomst kunt kijken.

In bepaalde situaties denk je af en toe dat je wel weet hoe dingen gaan lopen en als dit inderdaad zo gebeurt, ontstaat er een automatisme. Je hoeft niet meer in een bepaalde situatie te zoeken naar een passende oplossing want de oplossing komt als vanzelf boven via de stem in je hoofd

## **Taal bestaat uit codes die volwassenen aan kinderen doorgeven**

De code, ofwel codering die de stem in ons hoofd gebruikt, is de taal. Zo loopt een moeder met haar kleine kind door het park. 'Kijk' zegt ze 'dat is gras'. Wanneer ze weer door het park loopt en het kind roept gras, dan is de moeder blij verrast. Ze heeft een code doorgegeven.

Zo hebben we elk voorwerp en situatie gecodeerd en elke keer stellen de taalpuristen de taal enigszins bij. Iets wat in dit kader niet alleen wenselijk is, maar ook bijdraagt aan een verdere ontwikkeling van de mens. We denken in taal. Benoemen is ordenen en alles wat is benoemd, is herkenbaar en overdraagbaar. Vroeger was iemand gewoon gek of krankzinnig. Tegenwoordig zijn daar talloze benamingen voor. Het goed benoemen geeft de mogelijkheid iets beter uit te leggen en er daardoor gericht mee om te gaan.

Naast het aanleren van de codes om alles te benoemen, gras, boom, eten, leren volwassenen hun kinderen ook hun manier van denken. Net als onze ouder(s) en hun voorouders dat deden.

Het kind ziet en hoort de verwachtingen van de ouders en leert ook verwachtingen te hebben. Het kind hoort en ziet de teleurstellingen van de ouders en leert ook teleurstellingen te hebben. Teleurstellingen zijn de prijs van de verwachting. Daarmee zijn niet alleen de codes doorgegeven, maar ook het denkpatroon, het gebruik van de codes.

De mensen in onze omgeving leerden ons ook hoe zij omgingen met situaties. Met problemen. Met elkaar. We hoorden hun dromen, hun manier van communiceren. De

tijd van waarden en normen trad aan. Dit was goed en dat was fout. Voor het kind de tijd van leren. En omdat iedereen zo denkt wordt deze manier van denken als normaal gezien. Immers, normaal is de grootste groep, is een uitspraak.

De volwassenen op hun beurt hadden hun manier van denken weer geleerd van hun ouders en omgeving en als we in de geschiedenis duiken, zien we ook in de oude geschriften dezelfde manier van denken. De angsten, de teleurstellingen, de hoop, de mislukkingen en de vele vragen.

Onze manier van denken hoort bij de mens, is dan ook een uitspraak die meer zegt van de ontwikkeling van de mens dan van de werkelijkheid. Je zag en hoorde als kind hoe een volwassene reageerde op tegenslag of juist een meevaller. Nu reageer je misschien op dezelfde manier. Je hebt geleerd hoe te reageren. Er lijkt hier bijna geen keuze.

Bij tegenslag word je misschien als vanzelf weer het slachtoffer en dat doe je met gedachten. Maar misschien reageer je heel anders. Word je kwaad, of heel druk. Misschien word je onverschillig en misschien lach je het wel weg.

De angsten over de toekomst heb je misschien bij je ouders gezien. De angst voor de toekomst kan ook bij jou de kop opsteken. Hetzelfde geldt voor de verwerking van gebeurtenissen uit het verleden.

Zo maar een paar elementen die aangeven dat wij hetzelfde reageren als onze ouders, alleen de situaties veranderen. De overeenkomst met jouw manier van denken zit namelijk in het gebruik van bepaalde



gedachten, zes kerngedachten, aangeleerd door de mensen in jouw jeugd. Tussen al de uitspraken die jij als klein kind hoorde zaten die zes soorten gedachten, zes kerngedachten, die jij ook aanleerde.

Misschien herken je het dat je ooit vals werd beschuldigd. Dat was het gevolg van een denkproces van de volwassene wat eindigde in de conclusie dat jij de schuldige was. Het kon voor degene die jou beschuldigde de enige mogelijkheid zijn. Hij of zij wist het niet, maar zei het wel te weten. Een manier van denken in de vorm van: het kan niet anders zijn dan. Verwarrend voor een kind wat onschuldig was. Een verwarring die verder werd gevoed. Iets van school wat je moest leren en maar niet begreep. 'Dat kan je best, als jij je best maar doet'. Zij wisten dat niet, maar zeiden het wel te weten. En je kan je later ook nog schuldig voelen omdat je niet aan de verwachtingen voldeed.

Je zag en hoorde hoe de volwassenen zich verheugden op iets wat in de toekomst ging gebeuren. Gesprekken over een vakantie, een weekendje weg, een promotie en misschien de hoofdprijs in een loterij. Soms en misschien wel dikwijls zag en hoorde je ook de teleurstellingen. Het leed wat je ouder(s) overkwam.

Hoe het zeker weten dat de vakantie een topper zou worden, dat weekend iets was om naar uit te kijken en de baan of promotie een leuke toekomst aankondigde die heel anders uitpakte.

Later, toen het zover was, viel de vakantie heel erg tegen, of ging het weekend niet door of de baan was een mislukking. Al die teleurstellingen die verwerkt moesten worden. Dit of andere voorbeelden hebben ook jou

gevormd. Dat lijkt dan het leven en daar moet je het mee doen.

Volwassenen hoorde je zekerheden hebben over dat iemand dat nooit zou doen. Op die manier werd de verwarring erin gebracht. Zij wisten schijnbaar dingen die jij niet wist.

Fantasieën over de toekomst hoorde je. Fantasieën die vaak beginnen met woorden zoals: stel dat, misschien en als. Stel dat iets bijvoorbeeld niet doorging. Het kon de sfeer totaal verzieken.

Het kon ook een andere richting opgaan. Als ik meer ga verdienen dan gaan we op vakantie naar..... Dat kon de sfeer juist leuk maken.

Later overkomt jou iets en voor je het weet komt dezelfde denktrant. Het kan niet anders dan, denk je dan. Zo heb je dat geleerd.

## **De genetische fouten in ons denken**

Er is iets fout gegaan in de ontwikkeling van de mens. Dat is de belangrijkste conclusie van het onderzoek naar hoe mensen denken en de effecten hiervan. Hoe je denkt heb je dus geleerd van de mensen in je jeugd. Ouder(s) en anderen. De fouten worden daarbij ook doorgegeven. Fouten die veel leed als effect hebben.

In de strijd om een plaatsje in de groep neemt het kind ontelbare besluiten, die hij als vaste gedachten opslaat in zijn geheugen, als blauwdruk voor toekomstige situaties.

Dankzij deze blauwdrukken is hij in staat steeds sneller en adequater te reageren. Zo kan het gebeuren dat hij het besluit neemt zich nooit meer zo te laten kwetsen als die

éne keer. Of dat hij nooit meer iemand zomaar zal vertrouwen, na dat éne debacle. Veel situaties die op het kind afkomen zijn onveilig. Zelfs of misschien wel juist die situaties die door de ouders als veilig werden bestempeld. 'Er kan niets gebeuren', is zo'n uitspraak.

Er komen ook overtuigingen op het kind af: 'Je kunt het wel'. Ook komt het kind in aanraking met fantasieën in de vorm van uitspraken als: 'ik weet heus wel wat je denkt' of 'jij denkt zeker dat het allemaal zo gemakkelijk gaat'. Omdat iedereen zo denkt neemt het kind het over. Want waarom niet? Het kind gaat ook fantasieën ontwikkelen.

*Vreugde en verdriet onderscheiden zich omdat het de mens overkomt. Tussen vreugde en verdriet vind je de emoties die meer met gedachten worden opgebouwd. Voorbeelden zijn: teleurstelling, jaloezie, afgunst, angst, Boosheid, zorgen maken, enz.*

## **Gedachtenanalyse**

Gedachtenanalyse is een methodiek om vanuit de werkelijkheid en vanuit jezelf te denken, degene die je eigenlijk bent. Naast piekeren, stress, burn-out, onzekerheid, verlegenheid, wat met deze methodiek wordt benaderd als ontwikkelingsvraagstukken, kom je erachter dat er in de manier van denken aangeleerde fouten zitten die daar alles mee te maken hebben.

Het effect is waarneembaar als het over een toekomstige situatie gaat. De angst voor iets in de toekomst, is wat iemand zelf bedenkt. Op dat moment is de situatie nog geen werkelijkheid, maar het wordt wel zo ervaren en gevoeld. Angst voor hoe een ander zou kunnen reageren,

angst voor wat er zou kunnen gebeuren. Het bleek voor veel mensen een groot deel van hun leven te beheersen. Zonder dat zij daar iets aan konden doen.

## Doorbreek de gedachtepatronen met Gedachtenanalyse



*De herkenning van zes kerngedachten zorgt ervoor dat een automatische reactie op een situatie je niet zo snel meer overkomt.*

Als je erachter kunt komen welke kerngedachte het proces op gang zet, dan bestaat zelfs de mogelijkheid dat die gedachte verdwijnt en daarmee het bijkomende gevoel. Je hebt daarmee zelf een patroon doorbroken.

*Gedachtestroom - gevoel - herkenning kerngedachte - herwaardering.*

Het lijkt bijna teleurstellend. In plaats van een mystieke formule, in plaats van de ontdekking van de ziel, in plaats van geheimzinnige mantra's, gaat het over niets anders dan de zo op het oog gewone alledaagse gedachten.

Onbewuste gedachten, die je met deze kennis bewust kan maken.

Zorgen maken bijvoorbeeld. Hoe doe je dat? Is daar een patroon in te vinden? Een patroon wat terug te vinden is bij alle mensen die zich zorgen maken? Piekeren, stress opbouwen, zijn daar ook denkpatronen in te herkennen? En de belangrijkste vraag: Is er een manier te vinden om die denkprocessen te stoppen of om te buigen?

Met de ontdekking van de zes kerngedachten is het mogelijk om bij alles waar jij met gedachten last van hebt, of in de toekomst last van kan krijgen, dat gedachteproces stil te zetten door de herkenning van een kerngedachte.

Wanneer er iets gebeurt, dan heeft dat invloed op de gedachten die worden opgeroepen en op je gevoel. Je voelt je uit evenwicht door een gebeurtenis. Dat kan van alles zijn. Een opmerking van iemand, iets wat bij jezelf opkomt, een gerucht, iets waar je tegenop ziet. Je denkt dan vanuit angst, of verwarring, onzekerheid, gespannenheid, ofwel het gevoel wat een gebeurtenis oproept. Dat is dan de positie van waaruit je in die situatie denkt. Je bent op dat moment niet op je best. En zo denk je dan ook.

Situaties en gebeurtenissen roepen gedachten op en die bepalen je reactie. Dat is de cirkel. Het gebeurt als vanzelf.

Om uit die cirkel te komen leer je om op zo'n moment even terug te gaan naar jouw basis. Die bestaat uit het besef van de werkelijkheid. Het besef dat nu de werkelijkheid is, op het moment dat je over iets nadenkt. Dat heet de positie in tijd. Daarmee word je toeschouwer van het verleden en toeschouwer van de toekomst. Dan denk je vanuit de werkelijkheid.

Wanneer je regelmatig de kerngedachten herkent, creëer je een denkpatroon dat zich steeds meer ontwikkelt. Je stopt het denkproces door de herkenning van een kerngedachte, even stil te staan bij die gedachte, de herkende kerngedachte te herwaarderen en je gaat weer verder met denken. Daarmee bepaal jij op dat moment of en hoe het gedachteproces verder gaat.

Deze bijgestelde manier van denken komt hiermee vaker in je geheugen en het effect is dat je als vanzelf meer in het nu, in de werkelijkheid gaat leven en van daaruit naar jezelf, mensen, situaties en de wereld kijkt.

Deze manier van denken voorkomt dat een kerngedachte een gevoel oproept wat je meevoert en zorgt dat je 'wegzakt' in je hoofd. Of dit nu een gedachteproces is over het verleden of over de toekomst. Je brengt door de herkenning van kerngedachten je denken in evenwicht en daarmee jezelf.

De bonus is dat je slimmer wordt. Je denkt gerichter en creatiever. Je haalt de verwarring eruit die er eerder was, omdat je met je gedachten alle kanten opschoot.

Met deze kennis stop je bij de grens van de mogelijkheden van je denken, omdat je die grens herkent. Ga je eroverheen dan is dat bewust. Je weet dat als het de toekomst betreft en wat een ander denkt of voelt je aan het fantaseren bent.

Je wordt er niet meer in meegetrokken, want je weet dan dat wat je bedenkt slechts mogelijkheden zijn. Je weet dan bij een herinnering dat het iets is wat voorbij is. De positie, leven in het NU, dus leven in de werkelijkheid, vormt de kern van de incongruentie tussen ons denken en de werkelijkheid.

## **Zelftraining**

De gedachtepatronen van spanningen, piekeren, zorgen maken, stress en burn-out worden in deze zelftraining vanuit deze invalshoek beschreven.

Voorkomen dat het je overkomt, of verminderen als je er last van hebt, kun je door de gedachteprocessen die hiertoe leiden bij het begin te stoppen. Te stoppen door de herkenning van een van de zes kerngedachte.

Hierbij is het advies om steeds één kerngedachte te nemen en af te werken. Te beginnen met de eerste kerngedachte, de niet te beantwoorden vragen. Doordenk en oefen deze kerngedachte eerst, voor je aan de volgende begint. Neem verder jouw eigen tempo.



De zelftraining begint met het meest belangrijke van Gedachtenanalyse. Dat ben jij in eigenschappen.

*Mensen missen een basis wanneer zij denken*

Een basis om op terug te vallen op het moment dat een situatie hun uit evenwicht brengt.

De kernidentiteit, *hoe ben ik in eigenschappen*, geeft je die basis. Dat is jouw kern. Daar kun je op terugvallen. Terug naar hoe je eigenlijk bent. Terug naar het evenwicht tussen jouw brein en jouw gevoel.

## De kernidentiteit



*Mensen missen een basis wanneer zij denken*

Een basis om op terug te vallen op het moment dat een situatie hun uit evenwicht brengt.

De kernidentiteit, hoe ben ik in eigenschappen, geeft je die basis. Dat is jouw kern. Daar kun je op terugvallen.

Het evenwicht tussen de stem waar je mee denkt, jouw brein en jouw gevoel. De kernidentiteit wordt belemmerd door je denken. Door zes kerngedachten.

### **Hoe ben je eigenlijk, los van situaties?**

Bijvoorbeeld: open, spontaan, creatief, avontuurlijk,  
(maar gedachten houden mij tegen)

De kernidentiteit beschrijft niet **wie** of **wat** je bent, maar **hoe** je bent. Wie en wat je bent, is gebonden aan tijd, plaats en situatie. **Hoe** je eigenlijk bent beschrijft jou als mens. Niet als student, broer, zuster, dochter, zoon, of een andere rol die je hebt of moet spelen, maar hoe jij bent los van situaties.

Eigenschappen die jij hebt, maken jou tot die unieke mens. Eigenschappen die dikwijls onderdrukt worden als bescherming tegen de mensen om je heen. Misschien is zo dicht mogelijk bij jouw kernidentiteit komen een doel in je leven. Worden hoe je eigenlijk bent. Aan de gang gaan met de gedachten die dit tegenhouden. Gedachten uit je jeugd, zoals besluiten. Zelfs het besluit om nooit meer ..... daar naartoe te gaan. Niet om het te veranderen, maar gewoon weer eens tegen het licht te houden. Kijken of dat besluit nog bij je past. Bij hoe je nu bent. Natuurlijk blijven er situaties over. Je bent bijvoorbeeld helemaal niet in de situatie om iets wat je

wilt ook te kunnen, zoals geld of verplichtingen, maar het zijn dan in ieder geval geen kerngedachten die je dan tegenhouden, want die kun je leren herkennen. Naast de **positie in tijd** is jouw kernidentiteit jouw **positie in persoon**. Het referentiekader voor de kerngedachten opdrachten en besluiten.

### **Methodiek: Stel je kernidentiteit vast**

Benodigheden: pen en papier. (Je kunt het ook op de computer doen, maar sla het dan op). Trek een verticale lijn in het midden van het blad.

Het linker gedeelte is bestemd voor de omschrijving van hoe je eigenlijk wilt zijn en het rechter gedeelte voor de kerngedachten. Deze kerngedachten zijn de letterlijke vaste gedachten die jou tegenhouden om.....

*Hoe ben ik in eigenschappen, los van situaties? Dat is de vraag die leidt tot het zichtbaar maken van jouw kernidentiteit. Je kunt hem ook anders formuleren. Hoe ben ik eigenlijk? Bijvoorbeeld: aardig, vriendelijk, eerlijk, enz. Gebruik geen termen als gelukkig, succesvol, rijk, enz. Dat zijn geen eigenschappen. Beperk het aantal tot wat jij het belangrijkste vindt.*

### **Voorbeelden van hoe je eigenlijk bent**

Open, Eerlijk, Betrokken, Spontaan, Aardig, Trouw, Zacht, Avontuurlijk, Creatief, Liefdevol, Geïnteresseerd, Moedig, Energiek, Levenslustig, Onbaatzuchtig, Zelfstandig, Rustig, Geduldig.

Er zijn ook eigenschappen die minder positief over kunnen

komen. Onzeker, twijfelend, ongeduldig, zijn hier voorbeelden van. Het is jouw kernidentiteit. Vind je zelf dat de zo op het oog ook minder positieve eigenschappen bij jou horen en heb je er geen last van, dan horen deze er ook bij.

***Hoe ik los van situaties ben, is:***

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

Loop dan een voor een de opgeschreven omschrijvingen van jouw kernidentiteit langs. Vraag jezelf af of het geheel een duidelijk beeld geeft van hoe jij eigenlijk bent.

Als jij jezelf hierin herkent, bevestig dit dan door weer een voor een de omschrijvingen langs te lopen en elke keer te vragen: dus dit ben ik eigenlijk, open, ondernemend, enz. Je kunt dit nog versterken door er een zintuiglijke ervaring aan te koppelen, bijvoorbeeld door te vragen 'kan ik een beeld vormen van mezelf als ik zo ben of roept het een gevoel op?'

*De kernidentiteit wordt belemmerd door je denken. Door zes kerngedachten.*

Situaties roepen gedachten op en die bepalen de reactie. Hoe ben ik in eigenschappen, los van situaties? Dat is de vraag die leidt tot het zichtbaar maken van jouw kernidentiteit.

Je kunt hem ook anders formuleren. Hoe ben ik eigenlijk? Bijvoorbeeld: aardig, vriendelijk, eerlijk, enz. Gebruik geen termen als gelukkig, succesvol, rijk, enz. Dat zijn geen eigenschappen. Beperk het aantal tot wat jij het belangrijkste vindt.

Wanneer ik over mijn buurvrouw praat en omschrijf wie zij is, dan kom ik met een naam en omschrijving van het uiterlijk. Omschrijf ik wat zij is, dan kom ik met een beroep, geslacht en nog wat van deze termen.

Maar wil ik een goed beeld schetsen van mijn buurvrouw en neem ik de invalshoek **hoe** zij is, dan omschrijf ik haar als kernidentiteit. Aardig, behulpzaam, nieuwsgierig, geduldig, etc. Ik omschrijf haar in eigenschappen.

In eigenschappen is ook de omschrijving van jou, hoe je bent als je volkomen jezelf bent. **Hoe** ben ik eigenlijk, is dan ook de goede vraag wanneer je op zoek gaat naar jouw kernidentiteit. Dan ben je misschien aardig, geduldig, vriendelijk, open, eerlijk, etc.

Loop dan een voor een de opgeschreven omschrijvingen van jouw kernidentiteit langs. Vraag jezelf af of het geheel een duidelijk beeld geeft van hoe jij eigenlijk bent.

Als jij jezelf hierin herkent, bevestig dit dan door weer een voor een de omschrijvingen langs te lopen en elke keer te stellen: dus dit ben ik eigenlijk. Open, ondernemend, enz.

Je kunt dit nog versterken door er een zintuiglijke ervaring aan te koppelen, bijvoorbeeld door te vragen 'kan ik een beeld vormen van mezelf als ik zo ben of roept het een gevoel op?'

Neem dan een voor een door wat jou tegenhoudt om zo te zijn, met de vraag: '**waarom ben ik dat niet altijd**', bijvoorbeeld aardig.

Komt er een gedachte op, schrijf deze dan op en vraag jezelf: '**en wat nog meer?**' Schrijf de gedachte die dan opkomt ook op en vraag weer: '**en wat nog meer?**'

Schrijf dit letterlijk op. Zo komt op het linker gedeelte de omschrijving van de kernidentiteit en op het rechter gedeelte de kerngedachten die jou tegenhouden. Benoem met de kennis van de kerngedachten, kerngedachte na kerngedachte op om deze vervolgens te gaan herwaarderen.

Stel vast wat de kerngedachte (de letterlijke uitspraak) vertegenwoordigt: een besluit, een overtuiging, enz. Het besef van de kernidentiteit (zo kan ik zijn) en het besef dat de kerngedachten jou tegenhouden, geeft je jezelf de mogelijkheid om meer naar 'buiten' te gaan. Meer jezelf te voelen en ook meer te laten zien hoe jij bent. Een persoonlijke weg naar evenwicht. Het tempo bepaal je zelf.

Bijvoorbeeld:

1. Omdat ik dan mensen afstoot Toekomstgerichte overtuiging
2. Omdat ik dan mensen kwijtraak Toekomstgerichte overtuiging
3. Als ik open ben, dan krijg ik daar alleen maar last van Niet herkende fantasiegedachte
4. Omdat ik dat niet wil Besluit
5. Omdat je er toch niets mee opschiet Toekomstgerichte overtuiging
6. Je moet oppassen met wat je zegt Opdracht
7. Zo ben ik niet opgevoed Mensen in je denken
8. Kan je dat altijd zijn? Niet te beantwoorden vraag
9. Enz.



Bovenstaand rijtje geeft in dit voorbeeld een afwisselend beeld van allerlei soorten kerngedachten. Het kan ook zijn dat in jouw rijtje veel toekomstgerichte overtuigingen, opdrachten of andere kerngedachten te vinden zijn. Is dat het geval, dan is dat een aanwijzing dat jij veel van die kerngedachten hebt.

Dat is voor jou een extra aandachtspunt om met die kerngedachten die je veel hebt actiever aan de gang te gaan. Verzin er zo veel mogelijk.

Wat je hiermee doet, is de kerngedachten oproepen die jou tegenhouden om bijvoorbeeld open te zijn. Ga vervolgens aan de gang met het herkennen en herwaarderen van die kerngedachten. Waarom ben ik dat dan niet altijd? Ga eens niet eerst met de situaties aan de gang, maar eerst met je denken.

### **Voorbeeld:**

Ad 1. Omdat ik dan mensen afstoot.

Hé, dat is een overtuiging, weet ik dit, kan ik dit weten? (Denk er even over na en trek jouw conclusie.)

In dit geval is dit nee, want je kunt niet weten wat een ander denkt, dus ook niet hoe mensen gaan reageren. Zeg dan in gedachten, het is een toekomstgerichte overtuiging (een van de zes kerngedachten) dat weet ik niet, dat kan ik niet weten.

Met wat je tegenhoudt om bijvoorbeeld spontaan (eigenschap) te zijn, wordt er meestal naar situaties gekeken. Situaties in de vorm van gebeurtenissen of mensen. Maar je gedachten spelen ook een rol. Zuiver die gedachten en kijk dan opnieuw naar de gebeurtenissen

en de mensen. Er is dan een keuze ontstaan, want hoe denk je erover als je de kerngedachten hebt geherwaardeerd?

Het is denken met het besef hoe je bent en je bewust te zijn van je beperkingen.

Het klinkt als een kleine verandering en misschien is dat ook wel zo in een aantal gevallen. Het kan ook het begin zijn van een grote verandering. De herwaardering van een aantal van deze kerngedachten kan ervoor zorgen dat wat jou tegenhoudt om meer open te zijn, vermindert of zelfs verdwijnt. Dat is dan een voorbeeld dat de kernidentiteit, degene die je van binnen bent, meer naar buiten kan komen. Je wordt gewoon meer jezelf.

Bij het zoeken naar de kerngedachten die jou tegenhouden om zo dicht mogelijk bij jezelf te blijven kom je soms ook oude gedachten tegen.

Het besef dat het een oude gedachte betreft, kan invloed hebben op de herwaardering. Het is misschien wel een gedachte van vader, moeder, of andere personen uit het verleden. Een kerngedachte die je hebt overgenomen, omdat het toen een goede gedachte was. Past die gedachte nog bij jou? Bij hoe je nu bent? Werk zo jouw eigenschappen af. Bevrijd jezelf op deze manier van je verleden. Heb je ergens spijt van doe er dan wat mee. Kan dat niet meer, kijk dan wat je ervan geleerd hebt.

Op deze manier kan je gedachtenanalyse ook benutten als hulpmiddel bij de dingen waar je last van hebt. Je bent gespannen. Hoe zou ik willen zijn, vraag je jezelf af. Het tegenovergestelde dus. Misschien komt het woord rustig als antwoord.

Stel jezelf dan de vraag: 'waarom ben ik dat dan niet altijd, rustig?'. Schrijf de gedachten op die dan opkomen en herken en herwaardeer de kerngedachten.

Dat is ook de methodiek die aan de basis ligt bij het coachen ingeval van piekeren, stress, burn-out, onzekerheid, verlegenheid, enz.

Met het vaststellen van jouw kernidentiteit heb je een context waartegen je de gedachten die opkomen af kunt zetten met de vragen: 'Weet ik dit, kan ik dit weten, wat heb ik geleerd, past die gedachte nog bij mij? Bij hoe ik eigenlijk ben?' Welke vraag is afhankelijk van welke van de zes kerngedachten je op dat moment herkent. Daarmee heb je de mogelijkheid de herkende gedachte te herwaarderen. Dat geeft een keuze die je eerder niet had. Je krijgt invloed op jouw gedachteprocessen.

Komt de herkende gedachte later terug, dan komt met de herkenning ook de herwaardering terug. Dat geeft een kleine verandering in het denken, die je dan zelf bewerkstelligt.

## **Eigenschap en de gedachten die mij tegenhouden**

### **Avontuurlijk**

- Ik wil rust **Besluit**
- Ik denk dat ik mijn vriend(in) niet meekrijg **Niet herkende fantasiegedachte**
- Als ik zou doen wat ik wil, krijg ik iedereen tegen me **Niet herkende fantasiegedachte**
- Ik moet meer avontuur gaan zoeken **Opdracht**

## Rustig

- Ik moet zoveel doen iedere dag **Opdracht**
- Onder druk presteer ik beter **Toekomstgerichte overtuiging**
- Dat kan niet in mijn situatie **Toekomstgerichte overtuiging**
- Ik word gek van die docent **Mensen in je denken**

## Opgewekt

- Ik denk dat mensen mij dan niet serieus nemen **Niet herkende fantasiegedachte**
- Zou jij opgewekt zijn met zo'n leven als ik heb? **Niet te beantwoorden vraag**
- Ik heb het overlijden van mijn moeder nog niet verwerkt **Mensen in je denken**
- Ik begin er nog geen eens aan **Besluit**

## Loyaal

- Ik heb geen goed voorbeeld gehad van mijn ouder(s) **Mensen in je denken**
- Ik trek één lijn met mijn vrienden, ook al ben ik het er niet altijd mee hen eens **Besluit**
- De docenten denken zeker dat ik het niet druk heb **Niet herkende fantasiegedachte**
- Als ik niet altijd loyaal ben, dan voel ik me schuldig **Niet herkende fantasiegedachte**

## Gevoelig

- Ik heb niet veel liefde van mijn ouders gehad  
**Mensen in je denken**
- Ik wil er niet meer op afgerekend worden **Besluit**
- De buitenwereld ziet niet hoe ik echt ben  
**Toekomstgerichte overtuiging**
- Stel dat ik mijn gevoel laat zien en ze er niet goed op reageren **Niet herkende fantasiegedachte**

## De kernidentiteit

<b>Hoe ik ben</b>	<b>..... en de gedachten die mij tegenhouden</b>
Open	Mensen kunnen niet tegen openheid Als ik echt open ben dan schrikken ze Je krijgt er alleen maar ellende mee Wat schiet ik ermee op?
Aardig	Je moet soms streng zijn Dat kan niet in deze maatschappij Als je altijd aardig bent, ziet dat er raar uit
Spontaan	Dat wordt niet gewaardeerd Je kunt beter even afwachten Dat komt door mijn ouders dat ik dat niet kan
Geduldig	<i>Mensen kunnen zo treuzelen*</i> Dat komt misschien nog wel Ik wil alles snel  Enz.

\*Geen kerngedachte.

Niet alle gedachten zijn kerngedachten.

# Gedachtenanalyse in beeld

## De positie van waaruit je gaat denken

### **Bewust worden van jouw**

### **kernidentiteit**

Hoe ik ben in eigenschappen,  
los van situatie

De positie in persoon van waaruit je leert denken.  
. Dat wordt jouw basis.

Je kunt leren om steeds weer terug te gaan naar  
die positie om van daaruit na te denken.

Met het vaststellen van jouw kernidentiteit heb je een context waartegen je de gedachten die opkomen af kunt zetten met de vragen: 'Weet ik dit, kan ik dit weten, wat heb ik geleerd, past die gedachte nog bij mij? Bij hoe ik eigenlijk ben?' Welke vraag is afhankelijk van welke van de zes kerngedachten je op dat moment herkent.

Daarmee heb je de mogelijkheid de herkende gedachte te herwaarderen. Dat geeft een keuze die je eerder niet had. Je krijgt invloed op jouw gedachteprocessen.

Komt de herkende gedachte later terug, dan komt met de herkenning ook de herwaardering terug. Dat geeft een kleine verandering in het denken, die je dan zelf bewerkstelligt.

Naast de positie in persoon, de kernidentiteit, speelt er nog een positie een belangrijke rol. Dat is de positie in tijd. Het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen. Dat is de werkelijkheid.

Wanneer we denken is dat besef dikwijls niet aanwezig en onbewust gaan we de grenzen over van de mogelijkheden van wat we nog wel en wat we niet kunnen weten. Die grenzen worden gevormd door het speelveld van ons denken.



## De stem in je hoofd waar je mee denkt



*De stem in je hoofd is de stem  
die altijd bij je is.*

*Het is de stem waarmee je in jezelf praat en die je  
gedachten denkt.*

*Meestal luister je automatisch, zonder kritisch besef van  
wat de stem nu eigenlijk zegt.*

Met de herkenning van de stem waar je mee denkt, kan jij je meer bewust zijn van de gedachten die je hebt. Het is de stem in jouw hoofd die de verandering teweeg kan brengen. Die stem is de piloot, de regisseur, het ik. Het ik wat gebruik maakt van het brein. Het is de stem waar je mee denkt, die het brein moet leren hoe deze jou zo goed mogelijk helpt en beschermt. Het brein geeft terug wat de stem erin heeft gepraat. Nu en in het verleden. Dat is de interactie in jouw hoofd.

De informatie komt op als reactie op iets wat op je afkomt of zomaar zonder duidelijke aanleiding. Het kan in de vorm van een gevoel zijn, een beeld, een geluid, een geur. Het gaat 'leven' met gedachten.

De bescherming van het brein keert zich tegen ons en maakt een deel van ons leven moeilijk. Een bescherming die niet (meer) aansluit op de situatie waar de mens nu inzit en misschien wel nooit heeft gedaan.

Het brein moet, in oorzaak en gevolg, verder evolueren. De stem in ons hoofd kan het brein deze nieuwe kennis geven om deze evolutie te bewerkstelligen. Het brein moet in evenwicht gebracht worden. In evenwicht met hoe jij bent, los van situaties, en vooral met de werkelijkheid.

De positie van ik en mijn brein geeft de mogelijkheid tot groei. Ik, de stem in mijn hoofd, kan mijn brein leren. Het is die stem die verward wordt door opkomende gedachten. Het is die stem die vecht tegen die opkomende gedachten. Gedachten die alle kanten opschieten. Op zoek naar antwoorden op de vragen. Het onderbouwen van het zeker weten van de toekomst om rust te krijgen. Het wegedeneren van angsten. Het vele moeten. Verwerken van teleurstellingen. Het met gedachten in je hoofd een betere wereld creëren. Druk, druk, druk.

### **Methodiek: Herkennen van de stem waar je mee denkt**

Ga even zitten en zeg tegen jezelf: ik ben benieuwd hoe de stem in mijn hoofd klinkt. Dit zeg je met dezelfde stem in je hoofd, maar vanuit een bepaalde positie. De positie

van de toeschouwer. Wacht dan even, stel als het nodig is de vraag nog een keer. Wacht even, en de gedachten komen vanzelf. Luister dan en let op hoe die stem klinkt. Is deze rustig of gejaagd? Is deze hoog of klinkt deze laag? Is de stem aardig of juist streng? Luister naar de stem in je hoofd alsof het een persoon is. Vorm je op die manier een beeld, of een indruk, of een gevoel van de stem in je hoofd.

De stem waar je mee denkt neemt dus verschillende posities in. De ene keer denk je na, de andere keer fantaseer je wat en zo volgt het hele rijtje van indenken, doordenken, overdenken, enz. Het zijn die verschillende posities die het mogelijk maken meer grip op die stem te krijgen. De positie van toeschouwer wordt hierbij toegepast.

### **Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt**

Begin weer met dezelfde methodiek. Luister naar de stem in je hoofd. Zeg/denk vervolgens: bedankt, maar ik wil nu even rust. Wat je kunt merken is dat het even stil wordt in je hoofd. Even, want waarschijnlijk komen de gedachten alweer snel.

Dat is het begin. Je hebt, al is het maar enkele seconden, grip gehad op de stem waar je mee denkt. Herhaling is de kern van deze methodiek. Die enkele seconden kan je door te oefenen, uitbreiden. Oefen in de trein, thuis, in je bed. Luister naar die stem en zeg bedankt, ik wil nu even rust. Die stem stilzetten betekent tegelijkertijd een denkproces stilzetten. Dat is wat je ook gaat doen bij het stilstaan bij een kerngedachte.

# Gedachtenanalyse in beeld

## De stem waar je mee denkt

### **Bewust worden van de stem in je hoofd**

Denken is eigenlijk praten in je hoofd.

Dat doe je met een stem.

Om invloed op je gedachten te krijgen leer je de stem waar je mee denkt beter kennen.

Daarmee leer je bewuster denken en is de herkenning van de kerngedachten tussen al die gedachten die je hebt beter mogelijk.

*Dit is de stem in mijn hoofd. Als ik denk dan praat ik in mijn hoofd.*

*Wie of wat is die stem?*

Herken je de stem waar je mee denkt?

Dan ben je toe aan de volgende stap.

Dat is je bewust worden van wat je wel en wat je niet kunt weten.

Van het **speelveld van je denken.**

## Het speelveld van je denken



*Het speelveld van het denken is het referentiekader die ons denken nu nog mist.*

Het is het referentiekader voor de eerste drie kerngedachten. De **niet te beantwoorden vragen**, de **toekomstgerichte overtuigingen** en de **niet herkende fantasiegedachten**. Het speelveld van je denken geeft je de mogelijkheid om nu die kerngedachten ergens tegen af te zetten.

Kijken naar het verleden en naar de toekomst vanuit het nu, de werkelijkheid, geeft de mogelijkheid om het verleden en de toekomst te beschouwen. Vanuit de rol van de toeschouwer.

De positie van toeschouwer voorkomt dat het gevoel wat opkomt door de gedachten, de overhand neemt. Het 'overmant' je niet meer.

De positie van toeschouwer leert je om meer het overzicht te zoeken. Het overzicht wat weggaat als je onder druk staat.

## **De fouten in onze manier van denken**

De mogelijkheden van ons brein lijken onbeperkt. Ze zijn dat niet. Daar zit de fout in ons denken. In de grenzen van onze mogelijkheden om te weten. De grens tussen weten en geloven, tussen weten en inschatten. Weten en denken te weten. Deze grens wordt bepaald door wat wij niet kunnen weten. Wat wij denken mist met de grenzen een referentiekader voor onze gedachten. Je kunt het zien als een genetische fout in ons denken.

Niet een fout die in de genen terug te vinden is. Het is de manier waarop wij denken die we in onze jeugd hebben geleerd van onze ouders en anderen in onze omgeving. Onze ouders hebben die manier van denken geleerd van hun ouders en hun omgeving. Deze manier van denken gaat misschien wel terug tot de mensen in de prehistorie. Daar had deze manier van denken een functie. Namelijk de functie van overleven.

Het besef van de twee natuurwetten, waar je gedachten tegen af kunt zetten, werpen een heel ander daglicht op bepaalde gedachten.

## **De begrenzing van de mogelijkheden van het denken. Het speelveld van je denken**

### **De twee natuurwetten:**

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt

### **1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt**

*De situatie heeft nog niet plaatsgevonden.*

Nog geen minuut, nog geen seconde kunnen we in de toekomst kijken. We kunnen de toekomst alleen inschatten, daar moeten we het mee doen.

Zeker kunnen weten wat de toekomst ons brengt. Het zou een deel van de verlossing van de mens kunnen zijn. Al zouden we maar een paar minuten en zelfs een paar seconden in te toekomst kunnen kijken.

Maar we weten het niet. We kunnen het niet weten omdat het buiten het vermogen van het denken ligt om het te kunnen weten. Daarom overkomt het ons, ziekte, tegenslag, verraad en pech, maar ook een meevaller, genezing, voorspoed of de ontmoeting die ons leven positief verandert. Dat is de werkelijkheid.

We kunnen niet weten wat er in de toekomst gaat gebeuren en toch denken we te kunnen weten dat 'het wel goed komt', of redeneren net zo lang door dat het 'niet anders kan dan...'. In de opvoeding wordt het overgebracht door zo'n simpel zinnetje als 'doe nou maar je best, dan komt alles goed'. Maar hoe goed je ook je best doet, het komt niet altijd goed. Ontgoocheling,

teleurstelling, boosheid of verdriet. Alles vanwege één toekomstgerichte overtuiging die zich buiten het speelveld van het denken bevindt. Gedachten die je hebt en die je niet *kunt* weten.

We onderzoeken, ontdekken, exploreren. De mens blijft zich ontwikkelen. Het einde is onvoorspelbaar. Daar is dan ook onze aandacht op gericht, op verdere ontwikkeling. Stilstaan is achteruitgang, is zo'n uitspraak. Vanuit deze invalshoek is de uitspraak 'stilstaan is achteruitgang' een toekomstgerichte overtuiging, een kerngedachte.

Waarmee we alles bestuderen, ons denken, vormt de basis. Het is ook de basis van waaruit wij praten, overleggen, redeneringen opbouwen, plannen maken en die een deel van onze belevingswereld vormt. Het is de basis van hoe wij omgaan met het leven en alles om ons heen. Het is die basis die we niet of nauwelijks kennen.

Wanneer je denkt, denk je te kunnen weten hoe iets zal verlopen maar dat is niet de werkelijkheid. En je denkt te kunnen weten wat een ander denkt of voelt, maar ook dat is niet de werkelijkheid.

Ons brein heeft het daarmee zo druk als een piloot in een cockpit van een vliegtuig zonder radar en zonder ramen. Het reageert op impulsen van buitenaf. Het reageert op wat wij zien, horen, voelen, ruiken en proeven, kortom op dat wat wij zintuiglijk waarnemen en dat, samen met de gedachten die opkomen, vormt onze wereld. Onze belevingswereld.

Dan denk je, met de kennis die je hier opdoet, aan iets. Je maakt je een voorstelling van een gebeurtenis die nog plaats moet vinden. Met het besef dat je niet in de



toekomst kunt kijken, weet je dan dat wat je net hebt bedacht slechts een toekomstgerichte gedachte is. Eén mogelijkheid. Niet meer en niet minder. Misschien kan het uitkomen, maar misschien ook niet.

Je beseft met deze kennis dat een toekomstgerichte gedachte geen zekerheid biedt dat het zo zal gaan lopen en bij een minder leuke gedachte, of het inderdaad zo slecht zal lopen.

Je denkt jezelf met dat besef niet meer 'goed' en je denkt jezelf dan niet meer 'slecht'. Je denkt jezelf in meer evenwicht. Dat doe je met 'ik weet het niet, ik kan het niet weten', wanneer je denkt aan iets over de toekomst.

## **2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt**

Want hoe zouden we het kunnen, weten wat een ander denkt? Door iemand strak aan te kijken? Ons te concentreren? We hoeven alleen maar bij onszelf na te gaan hoe wij denken. Hoe wij van mening kunnen wisselen. De invloed van emoties op ons denken. Bij een ander is dat meestal niet anders.

Hetzelfde als bij het in de toekomst kijken, schatten we in wanneer we zeggen te weten wat een ander denkt of voelt en hoe deze gaat reageren. Dat is eigenlijk wat we in de werkelijkheid doen, inschatten. Maar we ervaren het soms anders.

Ook hiervoor geldt dat we het nog wel eens goed hebben. Natuurlijk op grond van eerdere ervaringen. Ik ken hem al tien jaar, dus ik weet precies hoe hij is en zal gaan reageren.

De werkelijkheid geeft aan dat we niet kunnen weten wat een ander denkt. Dus soms zitten we ernaast.

De impact van dit misgokken, want dat is het, wordt bepaald door de situatie. De impact kan dan ook variëren van geen gevolgen tot een hevige teleurstelling, tot een ramp. Met wat mensenkennis en levenservaring blijken mensen in staat tot een steeds betere inschatting, die als een weten wordt gebracht. Het kan opleveren.

'Dat hoef je haar niet te vragen, dat doet ze nooit'. En wat gebeurt er? Ze doet het niet. 'Nou, wat heb ik je gezegd? Ik ken haar toch'.

Weet zo iemand dat en kan hij of zij dat weten? Het antwoord is en blijft nee. Maar ja, nogmaals, het levert op. Bijvoorbeeld een bepaalde status.

Zolang het goed gaat, is er geen vuiltje aan de lucht. Maar misschien ken je het moment van de schok wanneer iemand heel anders reageerde. 'Oh, ik dacht toch zeker te weten dat...', of 'dat had ik nooit van hem of haar verwacht'. Het 'zeker' weten wat omslaat in verbijstering. Hoe meer je het goed hebt, hoe hoger de prijs is die je uiteindelijk betaalt. Want de momenten zullen komen dat je ernaast zit en dan komt de klap. Voor je het weet kijk je dan naar de situatie. Bijvoorbeeld de ander en niet naar jezelf. Een situatie in de vorm van een persoon die anders reageert dan jij verwachtte. Je kunt hem of haar als onbetrouwbaar gaan beoordelen en je bent teleurgesteld. Je zoekt de oorzaak bij de ander, terwijl de oorzaak in je manier van denken zit. Jij dacht dat je wist hoe de ander zou reageren en dat gaf een verwachting en vervolgens ben je teleurgesteld.

Het leren herkennen van de kerngedachten die dit veroorzaken voorkomt deze schok. Dit zijn de eerste drie

kerngedachten. De **niet te beantwoorden vragen**, de **toekomstgerichte overtuigingen** en de **niet herkende fantasiegedachten**. Zichtbaar gemaakt door dit soort gedachten deze namen te geven.

*De grenzen van de mogelijkheden die je met je denken hebt, worden bepaald door wat je wel en wat je niet kunt weten. De absolute grens tussen wel en niet kunnen weten wordt bepaald door de twee natuurwetten.*



Je bent je bewust van de stem in je hoofd. Misschien is het je al gelukt om deze even stil te zetten. Je kent het speelveld van je denken en daarmee de grenzen van wat je nog wel kunt weten en wat je niet kunt weten.

De volgende stap is je bewust worden van het nu, de werkelijkheid. Je kunt de werkelijkheid ervaren met behulp van een oefening. Dan heb je de positie van waaruit je over iets na kunt denken en de soorten gedachten herkennen die over de grenzen van het speelveld van je denken gaan en jou uit evenwicht brengen.

*NU is de werkelijkheid, zal je ontdekken. Het is zo dichtbij dat je er overheen kijkt.*

## De herkenning van het NU



*Als je niet in het nu leeft, waar leef je dan in?*

Andere termen voor het nu zijn, in het moment, of in de werkelijkheid. De laatste term heeft als voordeel dat het de situatie goed omschrijft.

In de werkelijkheid is het verleden voorbij en moet de toekomst nog komen.

### **Methodiek: De herkenning van het NU**

Deze oefening is een mogelijkheid om het abstracte meer concreet te maken. Je kunt het nu, de werkelijkheid ervaren. Dan begrijp je misschien beter de uitspraak: 'het is zo dichtbij dat je er overheen kijkt'.

1. Ga ergens zitten, midden in een kamer. Dat geeft optisch het goede beeld, want daarmee zijn verleden en toekomst even ver weg, of even

dichtbij. Kijk naar links en stel je voor dat daar het verleden is. Je hoeft hiervoor alleen maar tegen jezelf te zeggen: dat is het verleden, dat is voorbij. Denk aan wat je een uur geleden deed, waar je was. Dat geeft een herinnering aan het verleden. Denk aan gisteren. Komt er een herinnering, denk dan: dat is het verleden, dat is voorbij. Denk aan vorige week, vorige maand, sta even stil bij herinneringen uit het verleden met die ene zin. Dat is het verleden, dat is voorbij.

2. Kijk dan naar rechts en denk: dat is de toekomst, die moet nog komen. Denk aan straks, met het besef dat je niet zeker weet wat er dan gebeurt. Denk aan morgen, denk aan volgende week en dan kan jij je realiseren dat je niet weet wat er gaat gebeuren. Wat er op je afkomt.
3. Kijk dan recht voor je uit. Zeg tegen jezelf: dit is het NU. Dit is de werkelijkheid. Met het verleden en de toekomst als referentiekader, zie en ervaar je de werkelijkheid. De werkelijkheid zit in het moment dat jij je daar bewust van bent.

Deze oefening draagt bij aan het herstellen van de genetische fout in ons denken. Het advies is om deze oefening te doen en te herhalen. Dit kan overal. Steeds weer het besef dat de situatie van het moment de werkelijkheid is en dat je vanuit deze positie gaat nadenken.

Hierdoor kan steeds duidelijker worden dat het verleden voorbij is en de toekomst nog moet komen. Gedachten die iets anders zeggen zijn dus niet de werkelijkheid. Het besef is dan ook: 'dat zijn alleen nog maar gedachten'. Het gevoel wat eerst opkwam kan hiermee worden geneutraliseerd.

Meer gaan leven in de werkelijkheid en van daaruit gaan denken kan bemoeilijkt worden door herinneringen van het verleden en fantasieën over de toekomst. Dat wordt bedoeld met gedachten die alle kanten opschieten.

Daarom een methodiek om het verleden waar je last van hebt te herschikken en een methodiek om je meer bewust te maken van de gedachten die over de toekomst gaan.

### **Methodiek: het verleden, terugkijken en leren**

*Gebeurtenissen uit het verleden waar je nu nog last van hebt gaan herschikken.*

De herinnering komt en daarmee het 'oude' gevoel. Doorbreek dit door bij de herinnering de vraag te stellen: 'wat heb ik hiervan geleerd'. Denk erover na. Neem er de tijd voor. Bedenk iets waar je zelf iets mee opschiet. Niet alleen voor nu, maar juist voor de toekomst.

Bijvoorbeeld: ik ben vroeger gepest. Wat heb ik hiervan geleerd? Dat ik mensen goed wil behandelen. Komt de herinnering, dan zeg je bedankt, ik heb al geleerd dat ik mensen goed wil behandelen. De gebeurtenis uit het verleden is een boodschap geworden. Bedankt.

Wat je daarmee doet is dat je het denkproces over de herinnering herplaatst in je brein. Dat doe je dan voordat het gevoel wat die gedachte oproept en jou overmamt.

Misschien moet je dit een aantal keren doen omdat de herinneringen blijven komen. Het is mogelijk dat het minder wordt tot uiteindelijk alleen de les overblijft. Vergeet 'bedankt' niet.

Je bedankt jouw brein, wat jou wil beschermen maar het tegendeel bereikt. Eigenlijk zeg je: bedankt voor de moeite. Aardig zijn voor je brein. Samenwerking levert jou het meeste op. En winnen kan je toch niet. Dat laatste kan je al merken wanneer je over iets nadenkt en dat wil stoppen. Grote kans dat het toch terug blijft komen.

### **Voorbeelden:**

Komt de herinnering aan die gebeurtenis, zeg dan:

- Bedankt, ik heb al geleerd om eerder nee te zeggen.
- Bedankt, ik heb geleerd om grenzen te stellen.
- Bedankt, ik heb geleerd dat je anders met mensen om moet gaan.
- Bedankt, ik heb geleerd om opener te zijn. Enz.

Doe dit bij elke herinnering waar je nu nog last van hebt. Train je brein met de stem in je hoofd. Steeds weer komt daarmee in jouw brein het besef dat het verleden voorbij is en dat is de werkelijkheid.

Steeds weer kom je, met de herkenning van de herinnering, terug in het nu. In de werkelijkheid. Dan kijk je naar of denk je aan het verleden zonder dat je daarin wegzakt. Dat is de beloning. Geef de gebeurtenissen uit



het verleden de plaats die jou verder helpt. Geef ze een betere plaats in je geheugen.

Kantel ze van slecht naar goed. Goed voor jou. Bedankt, ik heb al geleerd om .....

### **Methodiek: herkennen van de gedachten over de toekomst**

Bedenk 10 gedachten die op de toekomst slaan. Denk aan straks, morgen en verder in de toekomst. Wat gaat er gebeuren en hoe gaat dit lopen.

Kijk later wat ervan uitgekomen is en wat niet. Komt niet alles uit, dan is dat de bevestiging dat je niet kunt weten wat er in de toekomst gebeurt.

Hoe is het nu met je? Nu, terwijl je dit leest. Dit is de werkelijkheid. Wanneer je over het verleden en de toekomst nadenkt, ga je uit het nu. Je denkt aan het verleden en aan de toekomst. Je bent dan niet zelf in het verleden of de toekomst. Maar je denkt het wel, en wat nog belangrijker is, je voelt het ook.

De gedachten die opkomen, roepen een gevoel op. Dan voel je niet de werkelijkheid, je voelt het effect van je eigen gedachten. Je voelt de angst voor, de onrust de druk, de hoop op. Je voelt wat je zelf hebt bedacht of je herinnert.

### **Wat heeft dat met jouw leven te maken?**

De ervaring is dat wanneer mensen binnen de mogelijkheden van hun denken blijven en zich bewuster

zijn van *hoe* zij zijn, naar 'buiten' komen, gelukkiger zijn, zich meer vrij voelen en meer zichzelf zijn.

Het binnen de bandbreedte, het speelveld van je denken, leren denken is een deel van de verlossing van angsten over de toekomst en wat een ander denkt of voelt. Het bleek voor velen tot dan de grootste bedreigingen in hun leven te zijn.

Met behulp van de kennis van het speelveld van hun denken en de eerste drie kerngedachten raakten zij die angsten kwijt. Niet gelijk.

Het is dan ook geen plotselinge verandering. Wel werd het steeds minder. Het vraagt de wil om te leren, erachter komen dat je toch weer een niet te beantwoorden vraag had of een toekomstgerichte overtuiging of een niet herkende fantasiegedachte.

Dat zijn die drie kerngedachten die over de grenzen van het speelveld van je denken gaan. Piekeren, stress, burn-out, onzekerheid, van alles kwam voorbij. Het werkte voor die mensen. Toch kunnen we, vooral vanuit deze invalshoek, niet stellen dat het iedereen helpt met dezelfde klachten. De natuurwet zit daar tussen. 'Je kan niet weten wat een ander denkt en voelt'. Zelfs al heb je hetzelfde meegemaakt.

Het besef dat NU de werkelijkheid is, geeft je een extra mogelijkheid. Je kan elk moment opnieuw beginnen. Elk moment in plaats van elke dag. Morgen kan ver weg zijn als je opnieuw wilt beginnen en je kan je heel anders voelen.

# Gedachtenanalyse in beeld

## De positie van waaruit je gaat denken

### **Bewust worden van positie in Tijd**

(Nu is de werkelijkheid)

Verleden en toekomst zitten in ons  
denken.

De positie in tijd van waaruit je leert denken.  
Vanuit de werkelijkheid (nu). Dat wordt jouw basis.  
Je kunt leren om steeds weer terug te gaan naar  
die positie om van daaruit na te denken.

Zeg of denk zo vaak mogelijk de zin: dit is de  
werkelijkheid en kijk dan even bewust om je heen.  
Daarmee leert jouw brein dat dit zo is.  
Je herkent de stem in je hoofd en kent het speelveld van  
je denken.

Je bent je bewust van de werkelijkheid en daarmee heb  
je de positie in tijd. Dan kan je de eerste drie  
kerngedachten gaan herkennen.  
Kerngedachten die je uit de werkelijkheid halen.

## **De kerngedachten**

Duizenden gedachten per dag. Variërend van: hé, het regent, ik heb zin in koffie, tot ik moet een hoog cijfer halen. Het zijn veel, heel veel gedachten die je op een dag hebt.

Het zijn gelukkig niet alle gedachten die je leven bepalen. Het zijn zes soorten gedachten die je moet leren herkennen. Die bepalen alles.

Denk maar aan: hé, het regent. Het kan een constatering zijn die verder geen invloed heeft op je reactie, je gedrag en je gevoel. Anders is dat met een gedachte als: kom ik hier ooit nog uit?

Het zijn de kerngedachten die ervoor zorgen dat je een bepaalde kant op denkt. Het zijn de zes kerngedachten die ook je reactie bepalen. Je wordt niet zomaar onzeker, dat doe je met kerngedachten.

Denken is in dat opzicht vergelijkbaar met een trein die maar doorrijdt. Af en toe komt deze trein een wissel tegen die de richting bepaalt.

Die wissel is dan één van de zes kerngedachten en deze stuurt de richting van jouw gedachteproces.

## Herkennen en herwaardenen van de kerngedachten



*De eerste drie kerngedachten zorgen ervoor dat je uit het NU, uit de werkelijkheid gaat. Het referentiekader waar je deze gedachten tegen af kunt zetten is **het speelveld van je denken**.*

*We kunnen niet weten wat de toekomst brengt, we kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt. Twee natuurwetten vormen de begrenzing van het speelveld.*

Met de drie kerngedachten ga je, wanneer je denkt, onbewust over deze twee grenzen. Met deze kennis leer je dat bewust te doen. Dat geeft je een keuze. Een keuze die jij, je ouder(s) en voorouders niet eerder hadden.

### **De eerste drie kerngedachten zijn:**

- 1. Niet te beantwoorden vragen**
- 2. Toekomstgerichte overtuigingen**
- 3. Niet herkende fantasiegedachten**

Leren herkennen zoals je vroeger voor rekenen de tafels leerde. Herhaling is hierbij het middel.

**In deel 2** staan de kerngedachten die de **kernidentiteit** als referentiekader hebben. Gedachten die een verdere ontwikkeling tegen kunnen houden en ervoor zorgen dat je steeds verder van jezelf afstaat. Het referentiekader waar je die gedachten tegen af kunt zetten.

### **De andere drie kerngedachten zijn:**

- 4. De mensen in je denken**
- 5. Opdrachten**
- 6. Besluiten**

## Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen



*Je stelt jezelf een vraag, bijvoorbeeld hoe zal het aflopen.*

*Er komt geen antwoord.*

*Dat kan ook niet, omdat het zich in de toekomst afspeelt.*

*In plaats van antwoorden komen er fantasieën en die bepalen jouw gevoel*

Een **niet te beantwoorden vraag** is een vraag waar wij geen antwoord op kunnen vinden, omdat de twee grenzen van het speelveld van je denken het vinden van het antwoord onmogelijk maken.

## **De twee grenzen:**

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt.

Herken je bij jezelf of bij een ander een vraag, denk dan aan deze twee natuurwetten. Zij zijn het referentiekader voor de vragen.

Jezelf vragen stellen of je iets afvragen, vormt een belangrijk deel van onze gedachtewereld. Wanneer je iets niet weet, kan je het vragen of opzoeken. Dan gaat het over de te beantwoorden vragen. Tussen al de vragen die je jezelf stelt zitten ook vragen waar geen antwoord op is, omdat wij mensen niet het vermogen hebben om deze antwoorden te kunnen vinden.

Het ogenschijnlijke subtiele verschil tussen weten en inschatten heeft een grote impact op de manier van denken.

Wat gebeurt er in jouw hoofd wanneer je jezelf een vraag stelt? Bijvoorbeeld de vraag: 'Waar heb ik mijn sleutels gelaten?' De stem in je hoofd, of jij met behulp van de stem in je hoofd, stelt die vraag. Jouw brein gaat op zoek naar het antwoord en richt zich op het geheugen. Daaruit komt dan meestal een antwoord. Het was een te beantwoorden vraag. Ineens weet je waar die sleutels liggen.

Anders gaat het met een vraag als: 'Zal ik mijn diploma halen?' Hetzelfde denkproces komt op gang. In het brein, in het geheugen, is echter het antwoord niet te vinden.



Hooguit wat herinneringen over resultaten of uitspraken, maar daarmee weet je het nog niet. Ook nu kun je inschatten en daarmee dat denkproces stoppen.

Het effect is meestal anders. De vraag blijft rondcirkelen en misschien stel je jezelf nog meer vragen. 'Vind ik later een baan?' 'Een baan die ik leuk vind?' 'Vind ik sowieso nog wel werk?'

Het brein zoekt verder naar de antwoorden. Het wordt al drukker in je hoofd door de **niet te beantwoorden vragen**. En dan gebeurt het. In plaats van antwoorden komen er **niet herkende fantasiegedachten** en **toekomstgerichte overtuigingen**. Jouw brein vult de leegte in.

De vraag: 'Hoe zal hij gaan reageren', stuit op de grens dat we niet kunnen weten wat een ander denkt of voelt. We kunnen het antwoord natuurlijk wel inschatten. Gewoon op grond van het feit dat je hetzelfde of iets wat erop lijkt hebt meegemaakt, of iemand al heel lang kent en daarmee de reacties die hij gaf. Het is de vraag of hij of zij hetzelfde zal voelen en reageren. Dat weet je niet. Dat kun je alleen maar inschatten.

Ons brein kan nog niet tegen het niet weten, terwijl dit vaak de werkelijkheid is. Je weet niet wat er in de toekomst gaat gebeuren. Je hoeft alleen maar op je leven terug te kijken en je kunt al weten dat dingen dikwijls anders liepen als jij had gedacht.

Als we iets begrijpen, dan geeft dat rust. Als je het maar begrijpt, dan kan je het plaatsen. Anders blijft het maar door je hoofd spoken. Beheerst het jou. Vragen die blijven hangen en steeds weer opkomen. Zoek je daarmee rust?

Voor een deel wel. De stilte na het antwoord als beloning. Dat is wat we doen, rust zoeken door te weten en te begrijpen. Een onophoudelijk proces, de contradictie van het leven. Rust proberen te vinden door heel druk bezig te zijn.

Cliënten met stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, angsten, maar ook cliënten die piekerden, herkenden de vragen die dat denkproces op gang zetten. Dikwijls vormden de **niet te beantwoorden vragen** het soort gedachte waar het denkproces mee begon. Piekeren is hierbij een duidelijk voorbeeld.

Dat is het destructieve effect van deze vragen. Ze trekken je in je hoofd en je komt er nog maar moeilijk uit.

De vragen staan aan de basis van het cirkel denken. Rondzingen in je hoofd. Op zoek naar antwoorden die je niet kunt vinden. Veel denken, piekeren, malen is het gevolg.

Vragen stellen doe je al bijna je hele leven. Zo lang is dat denkpatroon al aanwezig. Met het besef dat jouw manier van denken is aangeleerd, kun je leren dit beter te doen. Dat begint met het leren herkennen van de vragen wanneer je denkt. 'Hé, dat is een vraag. Weet ik dit, kan ik dit weten'.

### **Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen**

Schrijf 25 vragen op. Dit is nodig om je hersenen te oefenen. Met de stem in je hoofd leer je door de herhaling jouw brein wat deze wel en niet kan weten bij het stellen

van vragen. Let nog niet op of ze te beantwoorden of niet te beantwoorden zijn. Gewone vragen die je ter plekke verzint.

De kern is dat je doorgaat met het leren herkennen totdat je zelf weet dat je het herkennen goed beheerst. Dan heb je de belangrijkste stap gezet. Je hebt de mogelijkheid om naar de gedachten in je hoofd te luisteren, je kent de grenzen van wat je nog kunt weten en je hebt dan de vaardigheid om de vragen te herkennen. Hetzelfde leerproces komt ook terug bij de volgende vijf kerngedachten. Daarom, neem hier de tijd voor.

Stel jezelf een voor een de vragen die je hebt opgeschreven. Dus denk even na over de vraag. Vraag voor vraag. Heb je een vraag in gedachten gesteld, denk of zeg dan: hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?

Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Is de vraag op de toekomst gericht of op wat een ander denkt of voelt, dan weet je dat je het antwoord niet kunt vinden. Hoe lang je er ook over nadenkt. Is dit het geval, zeg dan in gedachten, dat weet ik niet, dat kan ik niet weten. Het is een **niet te beantwoorden vraag**.

In plaats van vragen op te schrijven kun je ook een andere weg kiezen. Die weg is om in gedachten steeds bewust één vraag te stellen en dan te reageren met: 'hé, dat is een vraag, weet ik het antwoord, kan ik dit weten. Dan weer een vraag en nog een vraag. Dat is het oefenen. Kijk wat bij je past. Kun je het antwoord niet vinden, benoem deze vraag dan als: dat is een niet te beantwoorden vraag.

Welke weg je ook kiest, opschrijven of in gedachten bedenken, het doel is dat je het net zo lang herhaalt

totdat het 'in je systeem' zit, in jouw brein. Of dit zo is kan je merken als je naar andere mensen luistert en de vragen hoort. Is dat het geval, vraag je dan af of er een antwoord op de vraag die je hoort te vinden is. Weet de ander dat? Kan hij of zij dat weten? Denk hierbij aan het speelveld van het denken. Met de herkenning van een kerngedachte heb je een denkproces bij de bron gestopt.

### **Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen**

Wat zou hij van me denken? Word ik ooit gelukkig? Waarom reageert ze niet? Zal hij ooit nog veranderen? Zal ik die prijs ooit winnen? Waarom doet zij zo afstandelijk? Wat zullen ze van me denken? Waarom moet mij dat weer overkomen? Waarom is het leven zo ingewikkeld? Hoe zou die reageren? Komt er dan nooit een eind aan? Zou ik ooit nog een beetje rust kennen? Word ik oud? Denken ze dat ik niets te doen heb? Hoe denkt hij dat te kunnen betalen? Is er leven na de dood? Wanneer luistert ze nou eens? Zal ik mijn opleiding wel kunnen halen? Gaat het me lukken? Zal me dat later niet verweten worden? Is er dan niemand te vertrouwen? Denkt zij nu echt dat het allemaal zo makkelijk is? Wat zou ze van me denken? Zou ik nog eens een prijs winnen? Zal ik ooit die baan krijgen? Hoe zal zij reageren?

*Hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?*

*Nee, het is een **niet te beantwoorden vraag**.*

Zo leer jij, met de stem waar je mee denkt, jouw brein een vraag te herkennen. Dan kun je er stil bij staan en er even

over nadenken. Zoals je vroeger op school de tafels leerde. Tafels leerde je door de herhaling, zodat je nu automatisch weet:  $3 \times 3 = 9$  en  $4 \times 8 = 32$ . Je hoeft niet meer na te denken. Je weet het in een flits.

In je denkproces kan een **niet te beantwoorden vraag** de dominosteen zijn die de rest in jouw brein het fatale duwtje geeft en een denkproces op gang brengt dat kan leiden tot een kettingreactie van gedachten.

Wanneer je die kerngedachte bij jezelf te herkent, dan kan je het denkproces stoppen of ombuigen. Dat laatste kan bijvoorbeeld door een andere vraag te stellen.

Wees alert op vragen die worden gesteld of gebruikt in een gesprek of discussie. Hoe kan het dan dat....? Is hier een voorbeeld van.

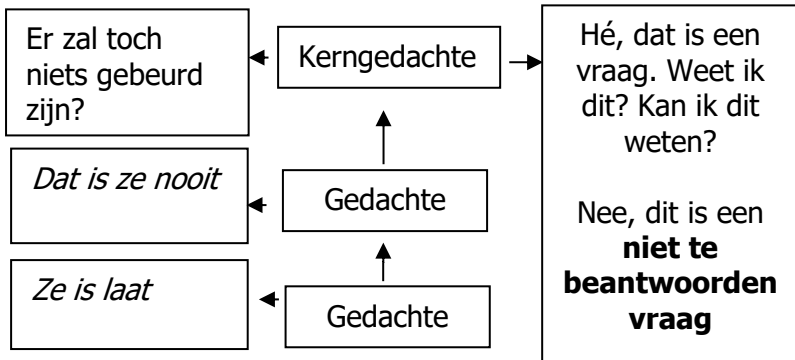
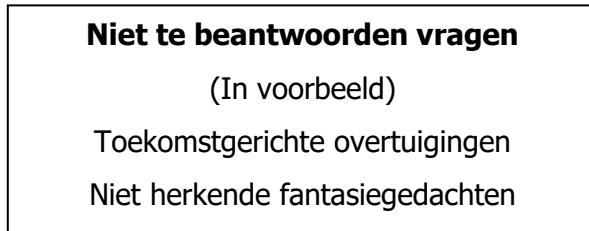
Mensen gebruiken (onbewust) een niet te beantwoorden vraag als argument van hun gelijk.

Je hoort bijvoorbeeld: 'volgens mij heeft hij wat met haar'. 'Dat denk ik niet', reageert een ander. 'Waarom wist hij dan alle berichten op zijn telefoon?' De ander weet het niet, kan het niet weten. 'Zie je nou wel', zegt de ander. Het gesprek slaat dood. Iets wat met een niet te beantwoorden vraag dikwijls het geval is.

Wanneer je de niet te beantwoorden vragen kunt herkennen, dan kan je ook volgen wat er in gesprekken gebeurt met vragen. Een nieuwe en fascinerende wereld. De wereld van de communicatie en de effecten die met deze kennis waarneembaar zijn.

## Gedachtenanalyse in beeld

### Kerngedachte in beeld: de niet te beantwoorden vragen



*Ik weet niet wat er in de toekomst gebeurt*

*Ik weet niet wat een ander denkt of voelt*

Heb je de manier van de niet te beantwoorden vragen herkennen en het herwaarderen in je systeem, dan kun je op dezelfde manier beginnen met de **toekomstgerichte overtuigingen.**

## Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen



*Toekomstgerichte overtuigingen halen je alertheid weg.  
Je weet het immers al, waarom zou je er dan nog over  
nadenken?*

Een **toekomstgerichte overtuiging** is een gedachte over de toekomst die de mens als weten ervaart en daarmee een schijnwerkelijkheid creëert.

In feite is iedere toekomstgerichte overtuiging een fantasie. Het verschil tussen een niet herkende fantasiegedachte en een toekomstgerichte overtuiging is dat de fantasiegedachte met gedachten wordt opgebouwd. Een niet herkende fantasiegedachte kan opgebouwd worden met beelden, een geur of een andere zintuigelijke invloed. De opbouw duurt dan ook langer. Een overtuiging is meer bam en klinkt als: 'zo is het en niet anders'. Soms gevolgd door het 'zeker weten'. Dat bepaalt dat het een toekomstgerichte overtuiging is.

Het nadrukkelijke is dan ook precies wat je dikwijls merkt bij iemand die een overtuiging uitspreekt. Vaak net iets nadrukkelijker of net iets heftiger dan normaal. Ook de lichaamstaal kan veranderen bij het uitspreken van een overtuiging. Een armbeweging, bij bijvoorbeeld een uitspraak als: 'natuurlijk gaat dat door', een handbeweging bij: 'dat doet zij toch niet', kortom er is meer beweging zichtbaar. Het is net alsof men dan ergens toch het idee heeft dat er iets niet klopt. Dat is dus ook zo. 'Doe goed je best op school', zegt iemand tegen het kind, 'dan kan je later een heel mooi huis kopen en een mooie auto'. 'Ik wou dat ik groot was', denkt het kind, 'dan word ik heel rijk en kan ik alles kopen'.

Als een virus is het denkpatroon doorgegeven, net als mensen dat vroeger bij jou hebben gedaan.

Zo geven volwassenen hun manier van denken door aan de kinderen. Net zoals hun ouders dat bij hen deden. Jij kan die cirkel doorbreken.

Is er iemand die zegt het wel zeker te weten en er zelfs van overtuigd is, dan lijkt 'ik weet het niet zeker' als het over de toekomst gaat, lang niet zo sterk.

Iemand met veel toekomstgerichte overtuigingen kan nog wel eens sterk overkomen. Waar de een hoopt, twijfelt, of zich zorgen maakt, kan de inbreng van de ander de toekomstgerichte overtuiging zijn.

De werkelijkheid zegt, dat de man of vrouw die het allemaal al wist, een gok heeft genomen. Onbewust, zich niet bewust van de begrenzing van zijn of haar denken.

Maar de gok is goed uitgevallen. De status wordt verhoogd. Er wordt meer naar hem of haar geluisterd.



Als meteorieten schieten ze omhoog. Totdat ook zij misgokken. De natuur doet z'n werk, want wat is de prijs van toekomstgerichte overtuigingen? Verwachtingen.

Dan hoef je alleen maar terug te kijken op je leven. De keren dat je overtuigd was en het toch niet of wel doorging. Of dat iets heel anders liep.

De teleurstelling van de afwijzing, de schok van het vertrouwen. Weg zelfvertrouwen. Want hoe kan je jezelf vertrouwen als je iets zeker denkt te weten, wat vervolgens toch niet doorgaat. Dan is er de teleurstelling, die je vervolgens moet gaan verwerken.

De teleurstelling gekoppeld aan de verwachting. De verwachting gekoppeld aan de toekomstgerichte overtuiging.

*De verwachting is de drug voor de mens. De teleurstelling is de prijs die hij betaalt.*

De drug geeft dat goede gevoel bij het denken aan de toekomst. Het gevoel dat iemand in de realiteit niet kan krijgen.

Het alternatief is geen verwachtingen. Geen positieve. Geen negatieve.

Buiten dat het een alternatief is, is het hebben van geen verwachtingen leren leven met de werkelijkheid. Je energie steken in omgaan met de werkelijkheid. Wordt het dan saai? Mis je dan iets belangrijks in je leven?

Dat hoeft niet, als je je richt op de mogelijkheid.

De mogelijkheid dat iets goed komt of doorgaat. Het besef dat het een mogelijkheid is kan je een goed gevoel geven. Je bent blij met de mogelijkheid, zoals je blij kunt zijn met elke goede mogelijkheid. Daarmee stop je bij de grens

van de verwachting. Je stopt bij de grens die de natuurwet aangeeft. Dat je niet kunt weten wat er in de toekomst gaat gebeuren. Daarmee voorkom je dat je over de grens gaat. Daarmee stop je ook bij de grens van de teleurstelling.

De drug bereikt jou daarmee niet meer. De teleurstelling evenmin. Je leeft en voelt binnen het gebied wat aansluit op de mogelijkheden van je denken. Je denkt en voelt in evenwicht met de werkelijkheid.

Ook al ontdek je achteraf dat je toch weer een verwachting had, je kan door deze ontdekking beseffen dat het je weer overkwam. Je kunt dan je energie steken in het leren. Terugkijken en leren. In plaats van enkel het verwerken van de teleurstelling.

Ondanks dat toekomstgerichte overtuigingen in feite onder de categorie fantasiegedachten vallen, je gaat met je denken namelijk onbewust buiten het speelveld van je denken, worden ze toch apart benoemd.

De reden hiervan is dat dit soort gedachten het meest bedreigend voor de mens is. Toekomstgerichte overtuigingen halen namelijk de alertheid weg. Misschien wel het hoogste goed van de mens. Een hoger bewustzijn wordt namelijk gedempt.

Je kunt het al terug zien in de fouten die worden gemaakt. De overtuiging staat namelijk de controle in de weg. Want als je ergens van overtuigd bent, dan denk je er niet meer over na.

Belangrijke besluiten worden genomen op grond van toekomstgerichte overtuigingen. Op kleine schaal: "mensen van mijn leeftijd hebben geen kans meer", *de toekomstgerichte overtuiging*, "dus geef ik het op", *het besluit*.

Op wereldniveau, de wereld verandert toch nooit, *de overtuiging*, dus maak ik me daar niet meer druk om, *het besluit*.

Wat ook kan is dat het begint met een fantasie, als het deze keer niet lukt, *de niet herkende fantasiegedachte*, dan heeft het geen zin om verder te gaan, *de toekomstgerichte overtuiging*, dan stoppen we ermee, *het besluit*.

Maar als je de eerste kerngedachte niet herkent, dan misschien de tweede en anders de derde. Drie kansen in één gedachteproces. Drie kerngedachten.

### **Ontdek de overtuigingen bij de ander. (Zodat je ze steeds beter bij jezelf herkent)**

Luister naar de communicatie van mensen om je heen en probeer in uitspraken de overtuigingen te ontdekken. Vraag je steeds af of zij dit kunnen weten. Radio en televisie zijn een goed hulpmiddel hierbij, met name praatprogramma's. Het voordeel van televisie is dat jij zelf geen onderdeel uitmaakt van het gesprek. Daardoor heb je de gelegenheid om te luisteren zonder dat je hoeft na te denken over je eigen positie. Je hoeft enkel te luisteren met in je achterhoofd de vraag: 'hoor ik een overtuiging?' En wanneer dit zo is, de gedachte: 'weet hij of zij dat? Kan hij of zij dat weten?'

Wanneer jij weet dat dit niet zo is, let dan eens op de ander. Hoe deze de woorden uitspreekt. De mimiek en de gebaren. Als je goed oplet dan zie je die ander wat hij zegt, benadrukken. Je ziet en hoort stellingen. Stemverheffing en meer gebaren.

Je ziet de ander z'n best doen. Dan ontdek je de vreemde wereld van het denken van de mensen.

En mocht er iemand bij zijn die wat is gezegd in twijfel trekt door te vragen hoe de ander dat zo zeker weet, dan kun je argumenten tegenkomen als de ervaringen die iemand heeft, de kennis, de inzichten.

Maar jij weet dat die ander het niet *kan* weten. Het verbale steekspel eindigt dikwijls in niets.

Voor je het weet loop je met z'n allen de verkeerde kant uit. Niet op grond van feiten, maar op grond van wat de ander denkt te weten.

### **Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen**

1. Schrijf 25 keer een overtuiging op.
2. Ga naar de eerste regel en zeg in gedachten de eerste overtuiging. Zeg vervolgens: hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Denk hierbij aan het speelveld van je denken.
3. Op het moment dat je beseft dat je het niet kunt weten, zeg dan in gedachten 'dat weet ik niet, dat kan ik niet weten, het is een **Toekomstgerichte overtuiging**'. Werk zo de 25 overtuigingen af.

Hetzelfde als bij de **niet te beantwoorden vragen**, kun je er ook voor kiezen om in gedachten steeds één overtuiging te bedenken. Heb je dat gedaan, reageer dan bewust met: hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Is het antwoord nee, dan is het een **toekomstgerichte overtuiging**. Dan weer een

overtuiging en weer een. Net zolang totdat je zelf het idee hebt dat je de herkenning voldoende hebt geleerd.

### **Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen**

Dat komt wel goed. Dat doen ze wel. Dat doen ze nooit. Ik weet zeker dat het mij gaat lukken. Ik vergis me nooit in mensen. Wie goed doet, goed ontmoet en al die andere spreekwoorden en gezegden die op de toekomst gericht zijn. Als je maar genoeg bezuinigt, dan komt de groei vanzelf. Als je het echt wilt, dan kan je het. Die komt er wel. Mij pakken ze nooit. Dat zou ik nooit doen. Ze komt wel. Ik weet zeker dat ik erachter kom. Grond houdt altijd zijn waarde. De aanhouder wint. Ze kunnen me echt niet missen. Zij komt wel terug. Het heeft toch geen zin. Respect moet je afdwingen. Dat kan je best. In mijn richting is er altijd werk. Ik overtuig ze wel.

*Hé, dat is een overtuiging. Weet ik dat? Kan ik dat weten?*

Nee dat kan ik niet weten,  
het is een **toekomstgerichte overtuiging.**

Ben je in gesprek met iemand en je hoort een overtuiging,  
vraag dan: 'hoe weet je dat' en ga daarop door.

Als je doorgaat dan wordt het bijna voorspelbaar.  
De ander zegt na enige tijd, ik weet het niet, maar ik denk  
het.

Maar ja, dat is toch eigenlijk heel iets anders dan weten.

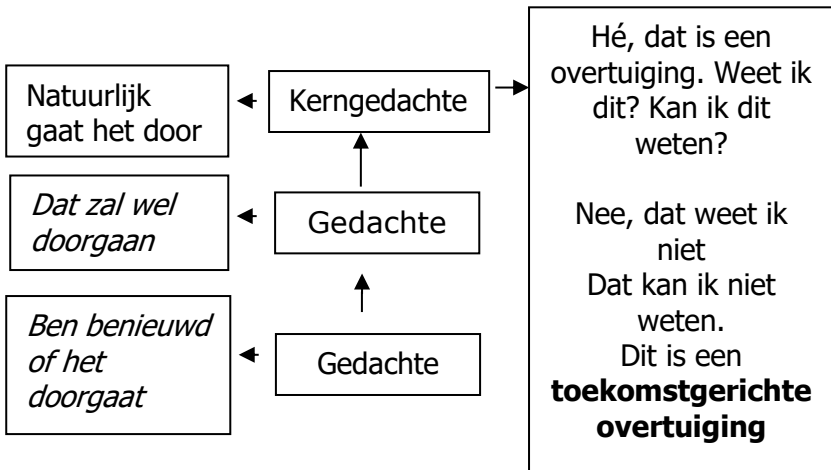
Opmerkelijk.

Voorals je bedenkt hoe de ander begon met de  
overtuiging.

# Gedachtenanalyse in beeld

## **Kerngedachte in beeld: toekomstgerichte overtuigingen**

Niet te beantwoorden vragen  
**Toekomstgerichte overtuigingen**  
(In voorbeeld)  
Niet herkende fantasiegedachten



De volgende kerngedachte is  
**de niet herkende fantasiegedachte.**

### **Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten**



*Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt of voelt is een fantasiegedachte.*

*Je kunt het wel denken, maar niet weten.*

*Elke fantasiegedachte is één mogelijkheid. Wanneer je dat weet kan je meer mogelijkheden bedenken.*

### **Denken in mogelijkheden**

Een manier om anders met situaties om te gaan. Angst voor falen, angst voor de toekomst. Een steeds meer gehoord geluid.

Cliënten die gespannen waren, herkenden dat het ook druk werd in hun hoofd. De samenhang van lichamelijke spanning en denken is er. Druk voelden zij ook door hoe een ander zou gaan reageren.



Wat een ander denkt of voelt is eveneens een fantasie. Ook dat kan je als mens niet weten. Daarom kan je ook niet weten hoe een ander zal reageren of net zo zal denken als jij op dat moment denkt. Waarom iemand niet belt, niet reageert. Echt weten kan je het niet. Gedachten die het tegendeel beweren brengen een schijnzekerheid en daarmee een schijngevoel.

Het zijn nogal wat gedachten die we daaraan kwijt zijn. Het is een deel van al die drukte in ons hoofd. Want ergens zit er toch iets van twijfel. En die twijfel moet weg voor ons brein. Invullingen kunnen daarvoor zorgen. 'Als hij zo reageert, dan.....'.

De op deze manier gevonden verklaring kan weer rust geven. Ook al is deze nog zo negatief. Rust, totdat het werkelijke antwoord komt van degene waar het om gaat. Soms sluit dat antwoord aan op de gedachten. Soms helemaal niet. Dan heb jij je druk gemaakt om niets.

In plaats van al die vermoeiende denkprocessen kan je het ook kantelen naar een middel om beter, rustiger en vooral creatiever te gaan denken.

## **Een hulpmiddel**

Een hulpmiddel om anders met een **niet herkende fantasiegedachte** om te gaan, is de methodiek van denken in mogelijkheden. De kennis om in meer mogelijkheden te gaan denken. Vijf + 1.

Denken in 5+1 mogelijkheden neutraliseert een opkomend gevoel. Je kunt namelijk geen gevoel hebben

bij meerderde mogelijkheden. Daarnaast leert de methodiek een meer creatieve vorm van denken aan.

## **Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen**

### **De 5+1 methodiek**

Het is de methodiek voor het herkennen en ombuigen van **niet herkende fantasiegedachten**. Leer deze en je ontdekt dat jouw denkwereld verandert. Je kunt meer ruimte en meer creativiteit ervaren. Ook dit is een manier om met je denken terug te gaan naar de werkelijkheid. Met de herkenning van een **niet herkende fantasiegedachte** ga je in gedachten terug naar het NU. De gedachten die je met deze methodiek opspoort, kunnen voor veel geestelijk leed zorgen. Voorkom dit door deze kerngedachten bij de bron, dus bij het begin van het denkproces te herkennen. Met leren herkennen kun je dat bereiken.

### **Fantasieën zijn geweldig, als je maar weet dat het een fantasie is**

Alles wat we bedenken begint met een fantasie. Je bedenkt een huis, maakt een tekening en later is daar het resultaat. De fantasie is uitgekomen. Alles om ons heen, door de mens gecreëerd, is ooit als een fantasie begonnen.

Anders zijn de fantasieën die zich in ons hoofd afspelen en ons in de wereld trekken van hoe het zou kunnen zijn. Twee woorden. 'Stel dat', of het woord 'als' is al genoeg

om uren met het denken bezig te zijn. Met die twee woorden wordt een fantasiewereld gecreëerd. Een wereld die anders is dan de werkelijkheid.

Zo zijn er nog een aantal van de woorden zoals 'stel dat' en 'als'. Misschien, zou, ik denk, zij denken, ik wou dat..' zijn andere woorden.

Met de 'oude' manier van denken bedenk je hoe iets verder zal gaan verlopen. Daar kan je een gevoel bij krijgen. Een goed gevoel, maar ook een slecht gevoel. Dit gevoel is medebepalend voor de richting die je dan verder met je gedachten opgaat.

Met de 'nieuwe' manier van denken bedenk je naast de gedachte die je herkende als een **niet herkende fantasiegedachte** andere mogelijkheden en bedenk je nog 4+1 mogelijkheden.

De +1 is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken. Want hoe dikwijls gebeurt er iets wat je niet had bedacht? Met de +1 houd je daar in ieder geval rekening mee.

Bij 5+1 mogelijkheden heb je, anders dan bij een bedachte mogelijkheid, geen gevoel. Want je kunt geen gevoel hebben bij meerdere mogelijkheden die je gaat bedenken. Je pakt het probleem of vraagstuk aan vanuit de werkelijkheid. Dit doe je door er gericht over na te denken. Denken in mogelijkheden. Want dat is waar de toekomst uit bestaat. Het kan goed en het kan slecht gaan. Welke mogelijkheden uitkomen, weet je niet, kun je niet weten. Over elke 5+1 bedachte mogelijkheid kun je nadenken. Zo leer je jezelf om creatief te denken. Zo

ga je met jezelf om. Zo ga je met je leven om. Er is meer mogelijk dan dat je nu kunt bedenken. De toekomst bestaat uit mogelijkheden. Wat je er tegenover kan zetten is zelf mogelijkheden bedenken. Ook die mogelijkheden zijn onderworpen aan de twee natuurwetten. Ik plaats van misplaatste zekerheid kan je dan blij zijn met elke mogelijkheid die je zelf bedenkt.

Naast creatiever denken geeft 5+1 ook meer overzicht. Je denkt dan meer vanuit de werkelijkheid en je denkt meer kanten op. De conclusie die steeds terug kan komen is de gedachte: 'ik weet het niet, ik kan het niet weten, maar er is meer mogelijk dan ik eerst zou denken'. Dat geeft rust en daarmee een goede positie om vanuit de denken.

### **Als voorbeeld een tentamen. Je denkt misschien: 'Ik denk dat het moeilijk wordt'**

Bekijk je meer kanten van de zaak, dan zie je meer mogelijkheden.

'Ik **denk** dat het moeilijk wordt' = een **niet herkende fantasiegedachte** en dus één mogelijkheid. Het kan ook anders gaan.

Mogelijkheid twee, 'het wordt een makkelijk tentamen'. Je weet het niet en als je het niet weet, dan is alles mogelijk.

Of mogelijkheid drie, 'het wordt voor een deel een moeilijk tentamen'.

Mogelijkheid vier: 'het tentamen gaat niet door', er kan immers altijd iets tussen komen.

Mogelijkheid vijf: 'misschien worden er vragen gesteld die ik allemaal weet'.

Mogelijkheid +1: iets dat kan gebeuren wat je zelf nu niet kunt verzinnen.

Het is maar een voorbeeld, maar met een beetje fantasie kun je hier veel voorbeelden op plakken.

### **Een hulpmiddel bij de methodiek is:**

Neem je hand, met vijf gestrekte vingers. Je duim is de **niet herkende fantasiegedachte** die je hebt herkend. Dat is dan mogelijkheid nummer één.

Bedenk vervolgens nog vier mogelijkheden. Voor elke vinger van je hand één. Dan neem je jouw duim van je andere hand. Dat is dan mogelijkheid nummer zes, +1.

Nummer zes is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken.

Gebeurt er dan iets wat je niet had kunnen verzinnen, dan heb je er rekening mee gehouden.

### **5 + 1**

1= niet herkende fantasiegedachte. – 2 – 3 – 4 – 5 +1.  
Misschien bedenk je wel meer mogelijkheden, maar zolang er iets gebeurt wat jij niet hebt voorzien, blijft +1 oneindig en daarmee een bevestiging van 'ik weet het niet, ik kan het niet weten'. (Speelveld).

Een deel van de cliënten had moeite met het bedenken van meer mogelijkheden en wilden al bij drie stoppen. Net alsof het brein zich verzette. Dit stond los van intelligentie.

Bij doorvragen werd duidelijk dat het verlost zijn van het eerdere gevoel hier debet aan was. Bij het bedenken van twee of drie mogelijkheden ging het eerdere gevoel al weg. Bij mensen die wel doorzetten en er regelmatig mee bleven oefenen bleek dat het creatief vermogen merkbaar sterker werd, maar ook het relativiseringsvermogen werd groter. 'Ik weet het toch niet', was de zin die zij veelal terugbrachten. De ervaringen onderbouwen het advies om deze oefening veelvuldig te doen, totdat het in het systeem en daarmee in je brein zit.

### **Niet herkende fantasiegedachten en de effecten die zij kunnen hebben**

Met de 5+1 methodiek kun je naast creatiever denken ook een aantal angsten te lijf gaan. Waar eerst jou de angst om het hart sloeg bij de gedachte aan wat er zou kunnen gebeuren of hoe een ander gaat reageren, neutraliseer je die gedachten door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

Wat ook kan is dat het begint met een gevoel. Je staat bijvoorbeeld op met een heel ander gevoel dan je had toen je ging slapen. Je staat op en je voelt onrust. Gedachten horen er dan nog niet bij.

Met het nadenken over de onrustgevoelens die je hebt, kan je het gevoel onbewust versterken door het te plakken op een situatie. Ook dan kan 5+1 het gevoel neutraliseren door aan, naast de situatie, nog 4 +1 mogelijkheden te bedenken. Bij coaching en in trainingen speelden ze een belangrijke rol bij piekeren, stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, enz.

## **Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten.**

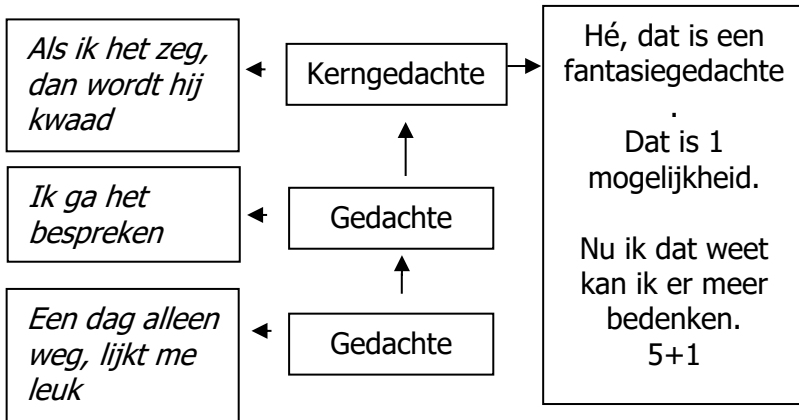
Als ik het vraag, doet ze het wel. Als je maar wilt, dan kan je het. Als je in jezelf gelooft, dan kan je alles. Als ik mijn best maar doe, dan haal ik het wel. Als je maar goed leert, dan kom je er wel. Stel dat ze nee zeggen. Stel dat hij een ongeluk heeft gehad. Als die zo reageert, dan is die ook niet geïnteresseerd. Als iedereen dat doet, dan wordt het een zootje. Als ik naar het zuiden ga, dan weet ik zeker dat ik goed weer heb. Misschien zijn ze op mijn geld uit. Ik denk dat zij zich aanstelt. Daar wordt . En dan..... Als ik rijk ben, dan ben ik gelukkig. Stel dat ik mijn geld niet krijg. Ik wou dat ik een mooi huis had. Misschien kan ik beter mijn mond houden. Stel dat ik zak. Ze denken zeker dat ik niets te doen heb. Als ik dat doe, dan denken zij zeker.....

Hé, dat is een **niet herkende fantasiegedachte**. Dat kan. Het is één mogelijkheid. Nu ik dat weet kan ik er meer bedenken. 5 + 1.

# Gedachtenanalyse in beeld

## Kerngedachte in beeld: niet herkende fantasiegedachte

Niet te beantwoorden vragen  
Toekomstgerichte overtuigingen  
**Niet herkende fantasiegedachten**  
(In voorbeeld)



*Ik weet niet wat er in de toekomst gebeurt.  
Ik weet niet wat een ander denkt of voelt.*

Wanneer jij je vingers gebruikt om te tellen,  
komt het sneller en makkelijker in je systeem, in je  
brein.



## Tussenstop en samenvatting



*Met de **niet te beantwoorden vragen**, de **toekomstgerichte overtuigingen** en de **niet herkende fantasiegedachten**, heb je de kerngedachten geleerd waarmee je onbewust de grens van de mogelijkheden van je denken over gaat.*

Wanneer je deze drie kerngedachten herkent, erbij stilstaat en zo nodig bijstelt, kom je steeds meer terug in de werkelijkheid. Al die tijd die je bezig bent geweest met al die zinloze denkprocessen, die tijd heb je over. Dat ene, kleine zinnetje: *ik weet het niet*, wanneer een gedachte die opkomt die buiten de mogelijkheden van je denken ligt, leidt je terug naar het NU. Het is geen toverformule, geen mantra, geen geheime spreuk, maar je leidt je gedachtestroom gewoon terug naar de werkelijkheid. Vanuit het NU, de werkelijkheid, kijk je naar de toekomst en kijk je naar het verleden. Dan heb je de positie van de

toeschouwer. Je schouwt het verleden en je schouwt de toekomst, vanuit het NU.

Het zinnetje *Ik weet het niet* bij al die gedachten waarin dit de werkelijkheid is, kan voor jou een verlossing betekenen.

Het kan zelfs de verlossing voor de hele wereld betekenen, omdat **toekomstgerichte overtuigingen** en **niet herkende fantasiegedachten**, die door de mens niet als zodanig herkend worden, als een virus zijn. Het woedt over de wereld en houdt de mensheid gevangen in twee werelden. De wereld van het denken, van in je hoofd zitten, en de wereld van de werkelijkheid.

## **Deel 2**

Waar de eerste drie kerngedachten, de niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten de mens uit de werkelijkheid halen, kunnen de drie kerngedachten in dit deel een verdere ontwikkeling tegenhouden.

### **De volgende drie kerngedachten met als referentiekader jouw kernidentiteit**

De volgende drie kerngedachten kunnen je onbewust sturen en je tegenhouden om je verder te ontwikkelen. Het referentiekader waar je deze gedachten tegen af kunt zetten is jouw **kernidentiteit**.

- 4. De mensen in je denken**
- 5. Opdrachten**
- 6. Besluiten**

## **Drie kerngedachten die jouw persoonlijke ontwikkeling tegen kunnen houden**

De **mensen in je denken**, de **opdrachten** en **besluiten**, zijn gedachten die je hebt opgedaan, overgenomen en ooit bedacht en ook deze hebben invloed. Invloed op je identiteit, op je vrijheid en op je welbevinden maar vooral op jezelf kunnen zijn. Jezelf kunnen vertrouwen. Zelfvertrouwen kan onder druk staan door gedachten. Ooit bedacht en nooit geherwaardeerd komen ze steeds weer op en houden je tegen om naar 'buiten' te komen. Deze gedachten herkennen en herwaarderen bevorderen het evenwicht en maken jouw kernidentiteit steeds meer zichtbaar. Dat is het effect van de herwaardering van de kerngedachten die je herkent en waar je last van hebt. Gedachten waarvan jij, bij herkenning, vindt dat deze niet meer bij je horen.

*Het referentiekader, dus waar je de opdrachten en besluiten tegen af kan zetten, is jouw kernidentiteit. Jouw basis in persoon.*

De mensen in je denken is een apart verhaal. Je kunt ze niet afzetten tegen zowel het speelveld van je denken als je kernidentiteit. Toch kan je er veel last van hebben. Het kan zelfs een groot deel van je gedachte- en belevingswereld vormen. Emoties versterken hierbij het gedachteproces. Angst, haat, minachting, gemis, het gevoel van verraad, teleurstelling, verbittering, het kan allemaal voorbij komen. Van gebeurtenissen van kortgeleden, maar ook van jaren geleden. De herinnering aan die persoon of personen blijft hetzelfde soort gedachten en gevoel oproepen.

## Kerngedachte 4. De mensen in je denken



*Je denkt aan iemand en hebt daar last van.  
Je straft jezelf door negatief te denken en je voelt je niet  
goed.*

*Geef degene de plaats die deze verdient.  
Bedenk wat je van hem of haar hebt geleerd.*

*En elke keer als je weer aan hem of haar denkt, zeg je,  
bedankt,  
ik heb al geleerd om ....., ik heb je niet meer nodig.*

De **mensen in je denken** zijn alle mensen van heden en verleden die in jouw denken zitten en die invloed hebben op jouw gedachtewereld.

De **mensen in je denken** is de volgende stap in het leerproces. Voor de **opdrachten** en de **besluiten**. De reden hiervan is dat iemand in je denken, dus degene aan

wie je denkt, jou kan belemmeren in je ontwikkeling. Het kan zelfs een verdere ontwikkeling tegenhouden en je stilzetten. Bij het denken aan mensen speelt een extra factor namelijk een rol en dat zijn de emoties. Het kan de emotie zijn die een herwaardering tegenhoudt. Daarom is er een methodiek ontwikkeld die jou kan helpen om de mensen waar je 'last' van hebt, een andere plaats in je denken te geven.

Opvallend was dat bij cliënten de mensen in het denken een grotere rol speelden dan je zou verwachten. Ouders die dood zijn, exen en andere figuren uit het verleden hadden nog veel invloed op de manier van denken en de huidige belevingswereld. Deze mensen hadden nog geen plaats in het hoofd van cliënten gekregen, of beter gezegd nog niet de goede plaats.

Het begrip vergeven was voor veel van de cliënten iets waar zij niets mee konden of wilden. Door ze van kwelgeest naar boodschapper te kantelen ging die weerstand weg. Wat heb ik van hem of haar geleerd. Bedankt. Bij personen die ontslagen waren kwamen ook veelal de mensen terug die daar een rol bij speelden. Managers, directeuren, hoofden van personeelszaken. Het kunnen accepteren van de situatie en verder gaan werd in die gevallen tegengehouden door **de mensen in het denken**. Er werden in de hoofden hele dialogen gevoerd met die mensen die een rol speelden bij het ontslag.

Bijvoorbeeld: 'de manier waarop hij het zei. Het interesseerde hem niets'. De hele situatie spitste zich in hun denkwereld meestal toe op één persoon. Daar richtte zich hun verontwaardiging op, hun woede.

Hetzelfde geldt voor alle mensen die in jouw geheugen

bestaan. Zij zijn een deel van jouw werkelijkheid en bepalen onbewust mede jouw belevingswereld.

Je kunt de mensen in je hoofd herwaarderen en wanneer je deze mensen herwaardeert, herwaardeer je jezelf. Hoe erger het is wat ze jou hebben aangedaan, hoe minder recht zij hebben op een plaats in jouw denken. Dat is van jou. Weg met die mensen.

Dat doe je door vast te stellen wat jij van hem of haar hebt geleerd. Je doet dit niet voor die mensen, maar voor jezelf. Om rust in je denken te krijgen.

Je kunt bijvoorbeeld tot de volgende les komen: ik heb geleerd om voor mezelf te zorgen of om niet te snel ja te zeggen. Of, ik heb geleerd dat ik me kan vergissen. Of, ik heb geleerd dat er mensen zijn die ik beter kan mijden.

Ooit vroeg ik een vrouw wat haar ex-man haar geleerd of opgeleverd had. Niets, was haar eerste reactie, alleen maar ellende.

Toen ik haar uitlegde wat de bedoeling was, dacht ze lang na en zei toen: 'het enige wat ik kan bedenken is, dat die man mij de absolute bodem van mijn leven heeft laten zien'. Als persoon in haar hoofd kon hij haar niets meer leren. Elke keer als zijn beeld naar voren kwam, zei ze: bedankt, ik heb de bodem van het leven al gezien, ik heb je niet meer nodig. Later was een simpel bedankt voldoende.

Het is belangrijk dat je iets vindt wat die man of vrouw jou geleerd of opgeleverd heeft. Hierdoor kun je bewuster afscheid nemen van de man of vrouw in je hoofd. Een simpel bedankt werkt goed. Iedere keer als het beeld opduikt, of als je zijn of haar stem weer hoort, of je weer dat gevoel krijgt, zeg je: bedankt, ik heb ..... al geleerd, ik heb je niet meer nodig. De vraag is dus: welke les heb ik

geleerd van deze man of vrouw. Neem de tijd om dit goed te overdenken. Het is een kleine investering waar je veel nut van kunt hebben. Want elke keer, als het beeld, de gedachte, het gevoel over die ander komt, dan herinner je jezelf eraan welke les je hebt geleerd. Hij of zij wordt een soort boodschapper.

*Degene waar je het meeste moeite mee hebt gehad die komt jou nu elke keer herinneren aan de les die je hebt geleerd.*

### **Methodiek: Herwaardeer de mensen in je denken**

Denk aan iemand waar je last van hebt. Diegene die jouw stemming en gevoel negatief beïnvloeden.

Komt de herinnering, vraag je dan af wat je van hem of haar hebt geleerd. Bedenk iets waar je nu en later iets aan hebt. Zeg vervolgens: bedankt, ik heb al geleerd om.....

Als je dat wilt, kan je het aanvullen met: ik heb je niet meer nodig.

Herhaal dit. Net zo lang totdat met de herinnering gelijk ook de les komt. Slijp zo iemand uit je denken, zodat hij of zij jou niet meer tegenhoudt om je verder te ontwikkelen en je vrij te voelen.

### **Gedachten over iemand waar je last van hebt als je denkt**

Ik haat hem. Ik ben bang voor hem. Ik wil niet aan hem denken. Hij heeft mij bedrogen. Ik heb alleen maar slechte herinneringen aan hem. Ik voel me gebruikt door



hem. Hij heeft me niets dan ellende gebracht. Dat verwijt ik mijn moeder of vader. Hij heeft een groot deel van mijn leven verpest. Als ik aan hem denk, dan komt alles weer terug. Die relatie is mijn grootste trauma. Het was niet het ontslag, maar de manier waarop hij het bracht. Die roept angst op. Als ik dat doe, dan hoor ik altijd mijn vader/moeder, broer, zuster, docent. Ik snap niet dat ik ooit van hem gehouden heb. Hij heeft mij veel aangedaan. Ik begrijp niet dat hij dit mensen aan kan doen. Als ik aan hem denk, dan lopen de rillingen over mijn rug. Wat een egoïst was hij. Die man/vrouw moet echt niet voor mijn auto staan.

*Hé, dat is (naam) in mijn denken.*

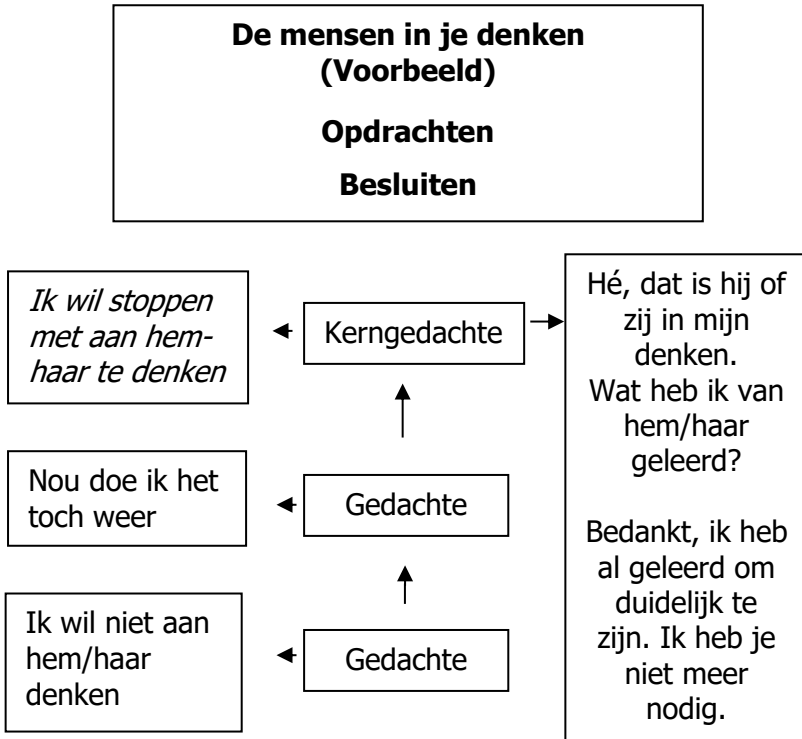
De mensen in je hoofd die jou geen goed gevoel geven, kunnen ervoor zorgen dat je in gedachten veel met ze bezig bent. Die mensen weten dat niet. Ze kunnen het niet weten. Het denkproces is dus iets van jou alleen, waardoor zij de mensen in je hoofd, dus in je denken worden.

Je denkt aan iemand en je hebt er last van.  
Met wat heb ik van hem of haar geleerd kun je die een  
andere plaats in je geheugen geven.  
Met de herwaardering van de mensen in je denken heb  
je de mogelijkheid om dat deel van je denken een  
andere en voor jou betere plaats gegeven.

Als je de mensen in je denken herwaardeert,  
herwaardeer je jezelf.

# Gedachtenanalyse in beeld

## In beeld: De mensen in je denken



De volgende kerngedachte zijn de **opdrachten** die jij jezelf geeft.

## Opdrachten

### Kerngedachte 5. Opdrachten



*Je geeft jezelf een opdracht. Ik moet.  
Dat levert op en je doet het weer.*

*En dan ontdek je opeens dat je jezelf hebt afgeleerd om  
te kiezen.*

***Je moet.***

Een **opdracht** die iemand zichzelf geeft heeft als voordeel dat je dan niet elke keer na hoeft te denken en keuzes te maken.

Iemand die zichzelf veel opdrachten geeft, moet veel en hoeft minder te kiezen. Daarmee kan iemand verleren om te kiezen. De kerngedachte **opdrachten** komt steeds terug bij mensen die last hebben van stress, druk, maar ook bij burn-out. Mensen die zichzelf onder druk zetten

met als doel de situatie en zichzelf in de hand te houden. Ik moet, ik moet, ik moet. De keuze was er niet en men verwees naar de situatie. Het evenwicht was weg. Met het leren herkennen van de kerngedachte **opdrachten** en daarbij stilstaan bleek de druk te verminderen en meer evenwicht te brengen. Met name in evenwicht met de kernidentiteit. Degene die men eigenlijk is. Duidelijk zichtbaar bij deze kerngedachte werden de systemen waarin mensen zitten en die hun leven bepalen. Mensen die ver van zichzelf afstonden en met een constante druk door het leven gingen.

Ieder mens geeft zichzelf opdrachten, het is de mate waarin die bepalend is of iemand er last van kan hebben. De (school)situatie kan ervoor zorgen dat het jezelf geven van opdrachten versterkt wordt.

Met een opdracht die iemand zichzelf geeft hoeft niet iedere keer een keuze worden gemaakt. Dat is wat een opdracht oplevert. De opdracht is goed voor actie voor langere tijd.

Je kijkt op de klok. Ik moet opschieten, denk je. Reactie: je gaat sneller bewegen. Even later kijk je weer op de klok. Nu moet ik helemaal opschieten. Reactie nog sneller bewegen. Wanneer je hierdoor op tijd komt levert de opdracht die jij jezelf hebt gegeven dus op. Door de herhaling komt het in je 'systeem' en het wordt een deel van jouw gedachtestroom.

Je bent daarmee een moeder met de behoefte aan controle over jezelf en situaties.

Het niet hoeven maken van een keuze kan tegelijkertijd een nadeel zijn. Dit gebeurt als het evenwicht is verstoord en de opdrachten veelvuldig worden gebruikt. Onbewust

wordt er dan steeds minder een bewuste keuze gemaakt en leeft iemand door de dag heen op grond van aan zichzelf gegeven opdrachten. De energie die hiervoor wordt gevraagd kan steeds meer worden. Jezelf veel opdrachten geven kan ten koste van het overzicht gaan. Een gevoel van druk en vermoeidheid die oploopt, kan het gevolg zijn. Dat was het geval bij de cliënten die vertelden over de druk die zij voelden in werk- en schoolsituaties. Ze moesten veel van zichzelf. Het grootste nadeel van een opdracht als kerngedachte is, dat je die keuze niet hebt.

### **De keuze gaat weg**

Als je in een bepaalde situatie voor een opdracht kiest, omdat je vindt dat deze bij jou hoort en omdat het iets is wat je belangrijk vindt, dan luister jij naar je eigen wil. Dan is dat op dat moment in die situatie jouw keuze. Maar als jij automatisch de opdracht uit gaat voeren, dan is er geen sprake meer van een eigen wil, van een eigen keuze.

Aan sociale rollen zitten vaak ook opdrachten vast. De moeder, die vindt dat zij een goede moeder *moet* zijn. De vader, die vindt dat hij zijn normen op zijn kinderen *moet* overbrengen. De docent, die vindt dat zijn klas steeds rustig *moet* zijn. De zakenman, die vindt dat hij vierentwintig uur per dag bezig *moet* zijn. De dochter, die vindt dat zij voor haar ouders *moet* zorgen.

Het zijn opdrachten die wij onszelf gegeven hebben of overgenomen hebben van sleutelfiguren zoals ouders. Maar ook de overgenomen opdrachten hebben wij uiteindelijk ons zelf gegeven.

Wanneer jij je hiervan bewust wordt dan heb je de

mogelijkheid bij de herwaardering opnieuw te besluiten of je deze opdracht nog wilt hebben of niet. Je besluit of de opdracht nog bij jou past. Bij hoe je eigenlijk bent.

Af en toe worden opdrachten van anderen duidelijk door uitspraken als: *je moet wel luisteren als ik tegen je praat of, je moet altijd op tijd komen*. Het zijn reflecties van opdrachten die hij of zij zelf in zich hebben.

Jezelf een opdracht geven, kan je op dat moment net over de drempel helpen om iets te doen. Al is het maar opruimen.

Om aan de gang te gaan met de kerngedachte **opdrachten** is de volgende methodiek ontwikkeld:

### **Methodiek: Opdrachten herkennen en herwaarderen**

Schrijf 25 keer op wat jij allemaal moet van jezelf.

Ga naar de eerste regel die je hebt opgeschreven en vul aan met 'omdat'. Vul alle regels zo aan.

Ga weer naar de eerste regel en vraag jezelf in gedachten bij elke regel af of deze opdracht (nog) bij je past, bij hoe je nu bent.

Of

Bedenk een opdracht. Bij herkenning: hé, dat is een opdracht. Past die opdracht nog bij mij? Bij hoe ik nu ben? Neem dan een **besluit**. Bijvoorbeeld: nee, die opdracht past niet meer bij mij.

Luister naar mensen, kan ook op de tv, en wees alert op opdrachten die je hoort. Dat komt ten goede aan de herkenning van de opdrachten die jij jezelf geeft.

## **Voorbeeld:**

Ik moet mijn studie afkrijgen

- Ik moet mijn studie afkrijgen, omdat ik anders faal
- Past deze opdracht nog bij mij? Bij hoe ik nu ben?
- Nee, dit past niet meer bij mij, omdat ik doe wat ik kan. (De herwaardering). *Dit kan ook ja zijn, maar dan is het wel de eigen bewuste keuze.*

## **Wat dit oplevert is:**

- meer bewust worden van een opdracht: ik moet.
- meer bewust een keuze maken, leren weer te kiezen
- meer grip krijgen op eigen denken en handelen
- minder druk die je jezelf oplegt

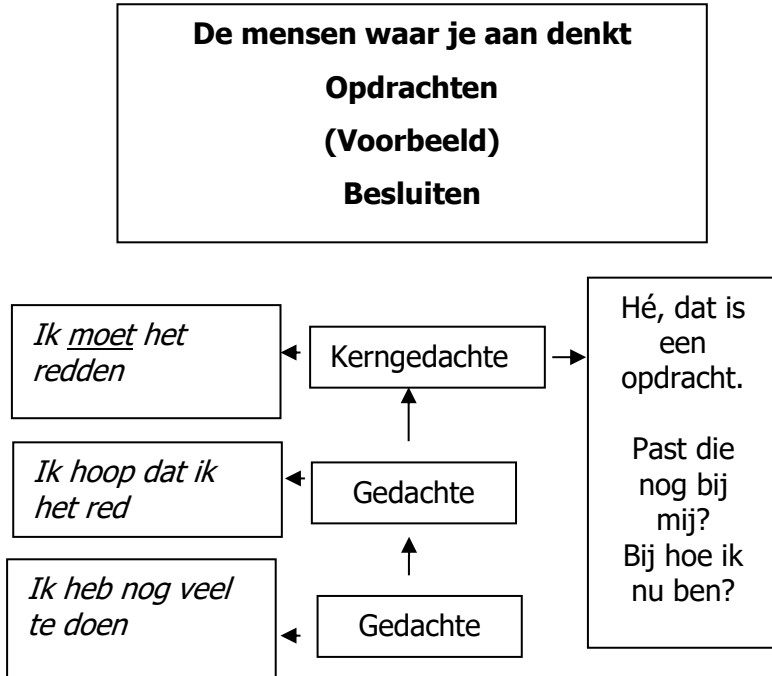
## **Voorbeelden van opdrachten**

Ik moet opschieten. Ik moet niet laten merken dat ik ermee zit. Je moet op tijd komen. Ik moet altijd voor iedereen klaar staan. Ik moet een goede dochter/zoon zijn. Ik moet het goede voorbeeld geven. Ik moet oppassen met wat ik zeg. Kom eens hier. Ik moet het afmaken. Ik moet hem zien te overtuigen. Ik moet alles in de gaten houden. Ik moet duidelijk zijn. Ik moet voldoende slaap hebben. Ik moet stoppen met piekeren. Ik moet aan de slag. Dat is de norm, daar moet ik mij aan houden. Je moet werken voor je geld. Je moet stemmen. Je moet je aan de regels houden. Ik moet me rustig houden. Een auto moet je goed onderhouden.



# Gedachtenanalyse in beeld

## Kerngedachte in beeld: de opdrachten



De (oude) opdrachten die mensen zichzelf geven, kunnen de kernidentiteit tegenhouden om naar 'buiten' te komen.

Hetzelfde geldt voor de volgende en laatste kerngedachte: de **besluiten**.

# Besluiten

## Kerngedachte 6. Besluiten



*Een besluit is het beste wat je op dat moment kunt verzinnen.*

*Maar je leert en verandert.*

*Daarom is het goed om besluiten te herwaarderen.*

Een **besluit** is de laatste van de zes kerngedachten. De kerngedachte **besluiten** staat achteraan omdat deze dikwijls de afronding is van een denkproces.

Een conclusie die men trekt lijkt ook het einde te zijn van een denkproces, maar daar gebeurt niets meer als er geen besluit volgt. Besluiten neemt iemand van jongs af aan en deze kerngedachte heeft dan ook veel invloed op het verloop van iemands leven.

Zo kan iemand al op jonge leeftijd het besluit nemen om maar zo veel mogelijk uit de weg te gaan en dit een leven

lang volhouden. Of dit elke keer een bewuste keuze is, is dan de vraag, want situaties roepen gedachten op en die bepalen de reacties.

Besluiten vormen ook een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de identiteit. Oude besluiten om je bijvoorbeeld maar nergens mee te bemoeien en dit een leven lang vol te houden, worden zichtbaar in het gedrag, de reacties en in de manier van praten. Oude besluiten herwaarderen betekent niet dat deze allemaal veranderd moeten worden. De herkenning en het erbij stilstaan, geeft de mogelijkheid van de keuze. Iets wat bij het oude gedachtepatroon niet aanwezig is. De keuze is of jij vindt dat dit besluit nog bij jou past, bij hoe je nu bent.

Besluiten zijn meestal geen mooie, welluidende zinnen. Het is ook niet meer na te gaan of iemand op jonge leeftijd precies die woorden dacht. Misschien bestaat er enkel maar een gevoel, dat de toenmalige situatie oproept en aanleiding vormt voor een bepaald besluit. Wat wel vaststaat is dat het besluit dat je opspoort en herkent, de gedachte is die jou nu stuurt.

Naast oude besluiten worden er nu en in de toekomst ook besluiten genomen. Voorafgaand aan het nemen van een besluit zit een denkproces. Het besluit staat achteraan.

Welke kerngedachten zijn voorafgegaan aan het nemen van het besluit? Dit kunnen alle kerngedachten zijn. Een toekomstgerichte overtuiging? Een niet herkende fantasiegedachte? Er is geen man te vertrouwen, ik wil nooit meer een relatie. Zo kan iemand z'n leven invullen. Met een besluit op grond van een overtuiging.

Als je beleid in de politiek en van organisaties hoort, dan kun je ze horen, de besluiten. Op grond waarvan is het

beleid tot stand gekomen, is dan de vraag. Niet zelden kom je dan overtuigingen en fantasieën tegen.

**Niet te beantwoorden vragen voor het besluit.**

Houd ik mijn baan?

Dit is mij te onzeker, ik ga daar weg. Het **besluit**.

**Toekomstgerichte overtuigingen voor het besluit.**

Zij zal nooit veranderen.

Ik geef het op. Het **besluit**.

**Niet herkende fantasiegedachten voor het besluit.**

Stel dat hij nee zegt.

Ik vraag het niet eens. Het **besluit**.

**De mensen in je denken voor het besluit.**

Mijn vader gelooft niet in mij.

Ik zal hem laten zien wat ik kan. Het **besluit**.

**De opdracht voor het besluit.**

Ik moet goede cijfers halen.

Ik zet er alles voor opzij. Het **besluit**.

Herken je de bovenstaande kerngedachten wanneer je denkt en sta je stil bij de herkenning, dan heeft dat invloed op jouw besluitvorming. Je neemt dan een besluit op grond van weten of van inschatten.

Welke dat is, bepaalt de situatie. Je loopt dan niet achter jouw eigen oude denkpatroon aan of de kerngedachten van anderen. Het besluit wordt dan meer bewust genomen.

## **Methodiek: Besluiten herkennen en herwaarderen**

*Schrijf 25 keer een **besluit** op. Ga weer naar de eerste regel en vraag jezelf bij elke regel af of dit besluit (nog) bij je past, bij hoe je nu bent. Hé, dat is een besluit. Past dit nog bij mij? Bij hoe ik nu ben?*

Let hierbij ook op de principes die je hebt. Dat zijn dikwijls oude besluiten die je steeds weer herhaalt en daardoor worden het harde besluiten. Herwaardeer ze door er even bij stil te staan. Met welke gedachten ben je tot dat besluit gekomen? Dit kan met de vraag: waarom heb ik dat besluit genomen en past dit nog bij mij. Bij hoe ik nu ben. Het kan zijn dat het besluit gebaseerd is op een niet herkende fantasiegedachte of een toekomstgerichte overtuiging.

## **Voorbeelden van besluiten**

Dat wil ik niet. Dat doe ik niet. Ik laat me zo niet behandelen. Dat krijgt die nog te horen. Ik laat me niet kennen. Ik zal aardiger tegen hem gaan doen. Dat laat ik me niet meer gebeuren. Ik ga meer aandacht geven aan mijn ouder(s). Morgen ga ik het hem zeggen. Ik luister niet meer. Ik pik het niet meer. Ik ga de opvoeding van mijn kinderen heel anders doen dan mijn ouders. Ik praat nergens meer over. Ik ga leven. Ik sta voor iedereen klaar. Ik ga nooit kamperen. Ik ga mijn leven zelf bepalen. Ik bemoei me nergens mee. Laat maar. Ik wil nooit meer een relatie. Dat doen we hier altijd zo. Ik slaap alleen in mijn eigen bed.

Hé, dat is een **Besluit**. Past die nog bij mij? Bij hoe ik nu ben?

De herkenning van een besluit en het daarbij stilstaan, geeft de mogelijkheid van de keuze. Iets wat bij het oude gedachtepatroon niet aanwezig is. Naast oude besluiten worden er ook nu en in de toekomst besluiten genomen. Voorafgaand aan het nemen van een besluit zit een denkproces. Het besluit staat achteraan.

Welke kerngedachten zijn voorafgegaan aan het nemen van het besluit? Dit kunnen alle kerngedachten zijn.

# Gedachtenanalyse in beeld

## Kerngedachte in beeld: de besluiten



## **Besluiten en identiteit.**

De moeder die niet luistert kan het kind doen besluiten om maar niets meer te vertellen. De moeder is de situatie. Het kind reageert. Het reageert op de situatie. Met die reactie bouwt het kind een stukje van de eigen identiteit op. In dit voorbeeld een kind wat stil is.

Het besluit kan zo veel opleveren, dat het in een situatie die lijkt op de situatie van de moeder, als vanzelf terugkomt. Het wordt een stille man of vrouw.

Een onbewust proces dat een leven lang kan doorgaan, met als basis het oude besluit.

Wanneer ik over mijn buurvrouw praat en omschrijf wie zij is, dan kom ik met een naam en omschrijving van het uiterlijk. Omschrijf ik wat zij is, dan kom ik met een beroep, geslacht en nog wat van deze termen.

Maar wil ik een goed beeld schetsen van mijn buurvrouw en neem ik de invalshoek **hoe** zij is, dan omschrijf ik haar als kernidentiteit. Aardig, behulpzaam, nieuwsgierig, geduldig, etc. Ik omschrijf haar in eigenschappen.

In eigenschappen is ook de omschrijving van jou, hoe je bent als je volkomen jezelf bent. **Hoe** ben ik eigenlijk, is dan ook de goede vraag wanneer je op zoek gaat naar jouw kernidentiteit. Dan ben je misschien aardig, geduldig, vriendelijk, open, eerlijk, etc.

Maar in het gewone leven ben je op je hoede, want dat heb je geleerd van jouw omgeving. 'Ze zullen aan mij niet merken dat ik ermee zit', is bijvoorbeeld jouw besluit. En zo ben je van binnen iemand anders dan je van buiten laat zien. Dat doe je met een besluit.



Zo heb je dat jouw hele leven gedaan. Van jongs af aan heb jij net als ieder mens, besluiten genomen. Net als elk mens reageerde je op leugens, agressie, geen aandacht, negeren, kortom op alles wat je tegenkwam.

Zo heb je in jouw leven vele besluiten genomen. Besluiten als antwoord op een situatie die op jou afkwam. Jouw geheugen zit dus vol oude gedachten en gedachten die je hebt overgenomen, of hebt bedacht als reactie op de situatie van toen. Waarschijnlijk omdat ze zo logisch klonken of omdat ze jou een goed gevoel gaven.

### **De feiten op een rijtje**

- We zijn ons niet bewust van de begrenzing van de mogelijkheden van ons denken.
- We kunnen niet in de toekomst kijken en weten wat een ander denkt of voelt.
- Ons denken heeft naast een oplossende en creatieve functie, ook een beschermende functie.
- Het is de beschermende functie die ons tegenhoudt onszelf verder te ontwikkelen.
- Hoe we denken is gevormd door situaties uit het verleden waar wij oplossingen voor bedacht hebben. Deze gedachten zitten nog steeds in ons geheugen en komen naar boven in een situatie die lijkt op de situatie waarin ze bedacht zijn.
- Met ons denken beoordelen we en schatten

situaties in. Hiervoor maken we gebruik van ervaringen uit het verleden en creëren op grond van deze ervaringen een beeld van de toekomst. Het bezwaar van deze manier van denken is dat de negatieve ervaring uit het verleden wordt geprojecteerd op de toekomst.

- Wij zijn gevormd door onze omgeving. Sporen we de gedachten op die we in het verleden hebben we gecreëerd, dan ontstaat de mogelijkheid om ons te ontdoen van deze gedachten, of deze bij te stellen. Laag na laag, gedachte na gedachte, kunnen we herkennen en herwaarderen, Net zo lang dat wat er overblijft niet meer onbewust wordt beschermd. Dat is onze kernidentiteit. Degene die we eigenlijk zijn, maar die nu nog wordt beschermd.
- Op alle vragen die uitgaan van hoe we het doen, onbewust een rol neerzetten, onszelf uit evenwicht denken, onszelf belemmeren in een verdere ontwikkeling, komt het antwoord dat we dit met zes soorten gedachten doen.
- Herkenning van deze gedachten geeft de mogelijkheid om deze te gaan herwaarderen.
- Het doel is om meer evenwicht te brengen tussen de stem waar je mee denkt, jouw brein en jouw gevoel, om de kernidentiteit meer naar 'buiten' te laten komen.

## **Enkele praktijkvoorbeelden van gedachteanalyse**

Piekeren, stress, burn-out, zijn enkele voorbeelden van het gebruik van gedachteanalyse.

De invalshoek hierbij was die van een ontwikkelingsvraagstuk. De cliënten leerden hoe zij hiermee om konden gaan.

### **Piekeren**

Onderzoek naar de gedachten die een rol spelen bij piekeren heeft bepaalde gedachten, kerngedachten, zichtbaar gemaakt. De herkenning van deze kerngedachten maakt het mogelijk om piekeren bij de bron te stoppen.

Tijdens het onderzoek bleek dat de meeste ondervraagden piekeren en zorgen maken iets vanzelfsprekends vonden. 'Hoe zou jij reageren als je hoort dat je baan niet meer zeker is?', is een voorbeeld van zo'n reactie. 'Dat hoort nu eenmaal bij de mens'', was

een andere. De keuze was meestal niet aanwezig. Het gebeurde gewoon.

Piekeren, malen, tobben, zorgen maken, het zijn allemaal benamingen voor wat er in ons hoofd gebeurt als reactie op een gebeurtenis. Situaties roepen gedachten op en die bepalen de reactie, ligt hierbij aan de basis.

Veel van de effecten van piekeren zijn wel bekend, al kunnen die van persoon tot persoon verschillen.

Het eerste effect is dat iemand 'in z'n hoofd gaat zitten'. Een denkproces dat wordt gestart, gaat maar door en door. Zintuiglijk wordt er minder waargenomen.

Het kan zijn dat het zich daartoe beperkt, maar in veel gevallen is dat niet zo. Slapeloosheid, kan een effect zijn. De gedachten die worden opgeroepen roepen op hun beurt weer gevoelens op. Daarin zat het meest negatieve effect bleek bij de meeste ondervraagden. Lichamelijke klachten waren hier een uiting van. Bij sommigen ging dit heel ver.

Twee van de zes kerngedachten, de niet te beantwoorden vragen en de niet herkende fantasiegedachten bleken bij eenieder die piekerde de bron het begin van het denkproces te vormen. Leren hierbij stil te staan en de herwaardering van de herkende kerngedachte, bleek de sleutel te zijn om het gedachteproces dat tot piekeren en zorgen maken leidde bij de bron te stoppen. Bij een vraag: weet ik dit, kan ik dit weten en bij de niet herkende fantasiegedachte 5+1.

De oefening van dit is het nu, dit is de werkelijkheid, bleek ook een goed hulpmiddel te zijn bij piekeren.

## **Stress**

Een deel van deze mensen had last van stress. Op mijn verzoek vertelden zij hoe het was begonnen. Zij beschreven de bron. Tijdens het vertellen intervenueerde ik een aantal malen met de vraag: wat dacht je toen.

Veel gedachten bleken geen of weinig invloed te hebben op het denkproces. Gedachten die iemand of een situatie beschreven bijvoorbeeld. Deze gedachten werden door mij doorgestreept. Wat bij eenieder terugkwam en wat deze mensen dus deelden waren

1. De niet te beantwoorden vragen
2. De toekomstgerichte overtuigingen
3. De niet herkende fantasiegedachten
4. Opdrachten

Het denkproces kan worden gestopt met de herkenning van een vraag: hé dat is een vraag, met dan de korte overdenking, 'weet ik dit? Kan ik dit weten?'. Dan komt het speelveld weer terug, het referentiekader van het denken. Is het antwoord: 'dat kan ik niet weten', dan is het denkproces gestopt. Dat is een niet te beantwoorden vraag, is de conclusie.

Worden de vragen niet herkend, dan is er nog de niet herkende fantasiegedachte. Hé, dat is een fantasie, dat is één mogelijkheid. Nu ik dat weet, kan ik meer mogelijkheden bedenken.

Mist iemand zowel de vragen als de niet herkende fantasiegedachten dan is er nog de toekomstgerichte overtuiging. Iets denken te weten wat er in de toekomst gaat gebeuren, terwijl het alleen een inschatting kan zijn. 'Hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten?' Is de conclusie dat je het niet kunt weten, dan stop je daarmee het denkproces.

Bij het opbouwen van stress spelen deze drie kerngedachten een rol, met in veel gevallen de aanvulling van de kerngedachte opdrachten. Ik moet, (een opdracht) is ook een veel gehoord geluid bij mensen met stress. Je herkent de opdracht en daardoor kan je het gedachtepatroon onderbreken (hé, dat is een opdracht) en dat maakt de eigen keuze weer mogelijk.

## **Burn-out voorkomen**

Het voorkomen van burn-out kan als er een opbouw met gedachten is. Piekeren en de kerngedachte niet te beantwoorden vragen bijvoorbeeld. Stress met de kerngedachte opdrachten en niet herkende fantasiegedachten is een ander voorbeeld. Piekeren en stress kunnen een opbouw vormen die leidt tot burn-out.

## **Burn-out**

De aanpak van burn-out met Gedachtenanalyse ging als volgt. Burn-out en identiteit bleken een nauwe relatie met elkaar te hebben. Mensen omschreven het als ver van de werkelijkheid en van zichzelf af te staan.

De positie in tijd, dus in het nu, in de werkelijkheid en de positie in persoon, het antwoord op de vraag HOE iemand is, los van situaties, gaf de basis van waaruit de cliënt leerde denken.

Naast het leren denken binnen het speelveld van het denken, bleek het vaststellen van de kernidentiteit een belangrijk onderdeel. Het werd een basis van waaruit werd opgebouwd.

Ook hierbij was de invalshoek een ontwikkelingsvraagstuk waarbij het accent lag op die kerngedachten die veel aanwezig waren. Het huiswerk voor het leerproces wat de cliënt meekreeg, richtte zich in eerste instantie op die kerngedachten.

Bijvoorbeeld niet herkende fantasiegedachten als daar veel sprake van was. Hierbij bleken jeugdervaringen dikwijls een rol te spelen. Deze jeugdervaringen konden een verdere ontwikkeling tegenhouden.

Vanuit de positie van de toeschouwer dacht de cliënt na over de vraag wat hij van de situaties uit het verleden had geleerd. Een les voor toekomstige situaties en daarmee afstand van de oude situaties of gebeurtenissen.

Bij burn-out werden, na het vaststellen van de basis in tijd en persoon, alle kerngedachten doorlopen. Leren herkennen in de vorm van huiswerk was hierbij standaard.

## **Onderwijs**

Om uitlopende redenen spelen druk, stress en andere zaken waar zowel docenten als studenten last van hebben een grote rol. Ook gedachten spelen hierbij een rol. Gedachtenanalyse is hierbij een hulpmiddel om met al deze situaties anders om te gaan.

De situaties worden hiermee niet anders, de manier waarop je ermee omgaat kan je met de herkenning van de kerngedachten wel veranderen.

## **Bedrijfsleven**

De toepassingen in het bedrijfsleven bij fusies en andere grote veranderingen bevestigden de invalshoek dat gebrek aan informatie als vanzelf invullingen oproept. Invullingen in de vorm van toekomstgerichte overtuigingen en niet herkende fantasiegedachten.

De herkenning van de kerngedachten die werden opgeroepen en de uitleg daarvan, zorgden voor een meer objectieve houding en meer gerichte vragen.

Een bedrijfscultuur bestaat uit de gedachten die in de organisatie rondzingen. Het verzamelen van die gedachten maakt het mogelijk om een cultuur vanuit deze invalshoek zichtbaar te maken en daar gezamenlijk naar te kijken.

Beleid wat was gevormd werd opnieuw gefilterd op de aanwezige kerngedachten in het voortraject. Op grond van welke gedachten was het beleid tot stand gekomen? De kerngedachten die zichtbaar werden gemaakt maakten het mogelijk om beleid bij te stellen.



Opvallend was de aanwezigheid van toekomstgerichte overtuigingen en niet herkende fantasiegedachten, die als zekerheid werden ervaren.

## **Politiek**

Doordat de politiek regelmatig in het nieuws komt en daarmee ook de uitspraken, worden ook hier de kerngedachten zichtbaar. Uitspraken als: 'dat begrijpen de mensen wel', 'dat is wat de mensen willen', (je kunt niet weten wat een ander denkt) 'als we daarop bezuinigen gaan veel mensen naar het buitenland', (dat kan, maar wat ook kan is 5+1) zijn enkele voorbeelden van gedachten en uitspraken die als werkelijkheid worden gebracht. De journalistiek gaat mee in dit patroon, in plaats van de vraag te stellen: 'hoe weet je dat?'

## **Communicatie**

Fouten in de manier van denken leidt tot fouten in de communicatie die mensen met zichzelf voeren en de communicatie die zij met anderen voeren. Wereldwijd.

Dat is tegenwoordig met alle communicatiemiddelen steeds meer zichtbaar en hoorbaar.

Je hebt de mogelijkheid om met deze kennis de communicatie die op je afkomt te gaan filteren. Het woordje *als* is al een aanwijzing dat er een niet herkende fantasiegedachte aankomt. Een uitspraak die één mogelijkheid vertegenwoordigt. Die herkenning geeft een verandering. In plaats van al die emoties die *als* kan veroorzaken hoor je dan één mogelijkheid en je bedenkt er nog 4+1.

Geef je dit door aan een ander, dan is er weer een bouwsteentje. Misschien zelfs om een beetje nieuwe wereld te bouwen. De vraag: 'hoe weet je dat', is ook zo'n bouwsteentje, want in veel beoordelingen kan je de kerngedachten horen. 'Hoe weet je dat? Kan je dat weten?'

De (r)evolutie via de communicatie. Geen these en antithese. Geen voor en tegen. De nieuwe weg. Hoe weet je dat? Of, ja dat kan, maar wat ook kan is .....

## Een verdere ontwikkeling



*Het lijkt erop dat de mens toe is aan een verdere ontwikkeling*

Het vooruit kunnen denken en herinneringen kunnen hebben, heeft voor de ontwikkeling van de mens een duidelijke functie gehad. Overleven. Misschien, het is één mogelijkheid, kunnen we nu verder met onze ontwikkeling. Een ontwikkeling die het besef van de beperkingen van ons denken als basis heeft. Ook dan zijn

er herinneringen en denken we vooruit. Het verschil kan zijn dat we er niet meer in wegzakken en daarmee niet het grootste deel van ons leven 'in ons hoofd zitten'. Een ontwikkeling die ervoor zorgt dat we meer naar 'buiten' kunnen. Mensen lijden onder hun eigen gedachten. Gedachten die angsten oproepen. Onzekerheid. De kwalen door het denken. Maar mensen hebben ook plezier van hun eigen gedachten en van de dingen die zij creëren, ook met hun eigen gedachten. Gewoon houden, die gedachten. Wanneer je op dat moment maar weet of het fantasie is of de werkelijkheid. Blij zijn met de mogelijkheid kan ook en richt minder schade aan.

Met elke herwaardering van een kerngedachte verandert er iets bij jou. Het beïnvloedt niet alleen je manier van denken, maar misschien ook iets in je gedrag, in je reacties en in je communicatie. Dan ga je net als anders naar school of ergens anders heen. Je denkt na over wat gaat komen, maar wel met het besef dat je het wel kunt denken, maar niet kunt weten. Af en toe stop je om die reden een denkproces. Bedankt, maar ik wil nu even rust, zeg je in gedachten tegen jouw brein. In de klas, in de trein, op de fiets, in de auto, lopend, het maakt niet uit. Met het stoppen kom je even in het nu, in de werkelijkheid en dan kan je naar 'buiten'. Gewoon kijken, luisteren, voelen, ruiken. Je zintuigen weer even gebruiken. Bij de herkenning van een vraag, overtuiging of fantasiegedachte gebeurt hetzelfde. Je stopt even jouw denkproces en je komt in het nu. In de werkelijkheid. Zo dichtbij is het nu, de werkelijkheid

