WERKBLAD 3

De overtuigingencheck

Ontdek welke gedachten je *tegenhouden*, en hoe je ze kunt *bijsturen*.

> *Niet alles wat je denkt, is waar. Soms is het gewoon iets wat je lang geleden hebt geleerd.*

Waarom dit werkblad?

Achter piekeren, twijfel en de lat altijd hoog leggen zitten vaak overtuigingen. Zinnen die je ooit geleerd hebt, thuis, op school of op het werk, en die je nu niet meer in vraag stelt. Ze voelen als de waarheid, maar het zijn vaak interpretaties. Met deze overtuigingencheck ontdek je welke zinnen in jouw hoofd de toon zetten, en oefen je om ze om te zetten naar gedachten die je wel helpen.

1

Herkennen

Tien veelvoorkomende overtuigingen. Welke klinken bekend?

2

Onderzoeken

Neem er één onder de loep. Is het een feit, of een interpretatie?

3

Herschrijven

Maak er een zin van die klopt én die je helpt.

Tip om te beginnen

Een overtuiging veranderen gaat niet in één keer. Ze is vaak jarenlang gegroeid. Het begint met haar opmerken, telkens opnieuw. Dat is al een grote stap.

DEEL 1

Welke overtuigingen klinken bekend?

Lees elke zin en voel even hoe sterk hij voor jou klopt. Niet met je verstand, maar met je gevoel.

	Niet	Een beetje	Helemaal
“Ik moet het alleen kunnen.”	○	○	○
“Als ik nee zeg, vinden anderen me niet aardig.”	○	○	○
“Ik mag pas rusten als alles af is.”	○	○	○
“Een fout maken betekent dat ik faal.”	○	○	○
“Anderen gaan voor.”	○	○	○
“Ik ben pas goed genoeg als ik het perfect doe.”	○	○	○
“Hulp vragen is een teken van zwakte.”	○	○	○
“Als ik het niet doe, doet niemand het.”	○	○	○
“Ik mag niet klagen, anderen hebben het moeilijker.”	○	○	○
“Ik moet altijd sterk zijn.”	○	○	○

Mijn eigen overtuiging staat er niet bij? Schrijf ze hier:

_____

Omcirkel de overtuiging die het sterkst klopt.
Daar ga je in deel 2 mee aan de slag. De andere kun je later op dezelfde manier onderzoeken.

DEEL 2

Onderzoek je overtuiging

Mijn overtuiging

Waar komt ze vandaan? Van wie of uit welke situatie heb ik dit geleerd?

Wat levert ze me op? Ze heeft me ooit geholpen. Waarmee?

Wat kost ze me vandaag? In energie, rust, relaties of keuzes.

Feit of interpretatie?

Wat bewijst dat ze klopt?

Wat bewijst dat ze niet altijd klopt?

DEEL 3

Herschrijf je overtuiging

Een helpende overtuiging is geen positief toverspreukje. Het is een zin die eerlijk klopt, en je tegelijk meer ruimte geeft. Twee voorbeelden om je op weg te zetten:

VAN		NAAR
"Ik moet het alleen kunnen."	→	*"Hulp vragen maakt me niet minder sterk. Het maakt me slimmer."*
"Ik mag pas rusten als alles af is."	→	*"Rust is geen beloning. Het is wat ik nodig heb om verder te kunnen."*
	→	
	→	
	→	
	→	

OM TE ONTHOUDEN

Mijn nieuwe zin, die ik deze week vaak herhaal:

Tip: schrijf hem op een post-it, zet hem als achtergrond op je gsm of lees hem 's ochtends hardop.

TERUGBLIK

Wat merk ik *op?*

Probeer je nieuwe zin een week lang toe te passen. Kom dan terug naar deze pagina.

Wanneer merkte ik de oude overtuiging op?

Wat deed ik anders toen ik mijn nieuwe zin gebruikte?

Hoe voelde dat?

MIJN KLEINE STAP

In welke situatie oefen ik mijn nieuwe overtuiging deze week?

Kies een moment dat haalbaar voelt.

Blijven dezelfde gedachten terugkomen?

In het mindset traject gaan we hier samen dieper op in. Begin met een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/contact