

De besluiten van Ann – dag 2

Hello fear, my old friend

Ann Van Riet
Ondernemerscoach

“

Fear isn't your enemy,
it's a signpost.

~ Jeff Foster ~

”

Mijn eerste
klant

Van visitekaartje...
naar ijsberen

En nu nog

- ✓ Eerste sessie met een nieuwe klant
- ✓ 5 minuten voor een webinar of workshop
- ✓ Nieuwe techniek of oefening
- ✓ Verkoopsgesprek
- ✓ Verandering van doelgroep
- ✓ Nieuw traject
- ✓ Nieuwe prijzen
- ✓ ...

Groter dan de angst

1. Ik wil niet terug naar een vaste job
2. Wat ik doe, is zinvol en is *what I'm supposed to do*
3. Op het moment dat ik met klanten werk, voel ik "ja"

Verschil tussen vroeger en nu

- ✓ Vroeger: uitstelgedrag
- ✓ Nu: onderzoek + actie

Angst en
ongemak,
what's in a
name?

- ✓ Ongemak: hoort bij leren (zie dag 5: Ik ben bereid te doen wat nodig is)
- ✓ Angst: oude wonden zijn geraakt

Overtuigingen

- ✓ Wat we denken over
 - onszelf
 - anderen
 - de wereld
- ✓ Gedachten over
 - hoe het is
 - hoe het zou moeten zijn
 - hoe het niet zou mogen zijn

Overtuigingen

- ✓ Overtuiging = 'gestolde ervaring'
- ✓ Dichter bij de realiteit - minder realistisch
- ✓ Helpend – belemmerend

Al onze overtuigingen samen = ons wereldbeeld

Overtuigingen

Belemmerende gedachten = gremlins

- ✓ Helpt deze overtuiging me te zijn wie ik ben of wie ik wil zijn?
- ✓ Helpt deze overtuiging me mijn dromen te bereiken?
- ✓ Geeft deze overtuiging me een goed gevoel over mezelf?



De besluiten van Ann



De besluiten van Ann

Kosten en baten van je gremlins

- ✓ Elke overtuiging, ook een overtuiging die je belemmert, heeft positieve intenties
- ✓ Bescherming, geen risico's nemen, goedkeuring, vermijden van kritiek, vermijden van uitsluiting...
- ✓ Rekening houden met deze positieve intentie

Onderliggende dynamiek

- ✓ Emoties niet in verhouding met de situatie in het hier-en-nu -> er is een oud thema geraakt
- ✓ Oude pijn, tekorten, wonden die de angst wakker maken

Ontstaan

- ✓ Kind: afhankelijk voor het vervullen van je behoeften + ander tijdsbesef
- ✓ Delen/eigenschappen van jou die afgewezen werden, delen die er niet mochten zijn
- ✓ Essentiële behoeften werden niet vervuld
- ✓ Overlevingsstrategiën om met die onvervulde behoeften te dealen

Hoe hierin beweging brengen?

- ✓ Bewustwording: wat ik nu voel is niet in verhouding met het hier-en-nu
- ✓ “Iets in mij” wordt geraakt
- ✓ Wat is de oude pijn die hier geraakt wordt?

Experiment van de dag

Oefening: automatisch schrijven (1)

- ✓ Vertrek van een concrete situatie die je wil onderzoeken (vb. een situatie waarin je last hebt van faalangst, stress, uitstelgedrag, perfectionisme enz.)
- ✓ Vul volgende zinnen aan met minimum 6 tot maximum 10 uiteinden
- ✓ Geen denkpauzes, geen zelfcensuur
- ✓ Als je het niet meer weet, verzin je gewoon iets; zonder je druk te maken of het wel waar, redelijk of goed genoeg is
- ✓ Je hoeft hier nadien niets over te zeggen, je hoeft dit met niemand te delen
- ✓ Gewoon doorschrijven
- ✓ Schrijf 20 – 30 minuten

Experiment van de dag

Oefening: automatisch schrijven (2)

- ✓ Ik denk dat ...
- ✓ Ik zeg tegen mezelf dat ...
- ✓ De stemmetjes in mijn hoofd zeggen dat ...
- ✓ Ik geloof dat ...
- ✓ Wat ik over mezelf geloof in deze situatie is ...
- ✓ Ik ben bang dat ...
- ✓ Ik voel dat ...
- ✓ Wat ik doe is ...
- ✓ Het gevolg daarvan is ...
- ✓ Ik word me er bewust van dat ...
- ✓ Op dit moment lijkt het duidelijk dat ...
- ✓ Ik begin te vermoeden dat ...

“

Action cures fear

”