

Gewoontepatronen in kaart brengen: voorbeeld van Marjolijn

Marjolijn is een 36 jarige fysiotherapeute met pestervaringen in haar verleden. Ze vindt zichzelf onaantrekkelijk, incompetent, niet zo slim en niet de moeite waard

Naam van het gewoontepatroon: *altijd mijn best doen om waardering te krijgen.*

Aanleiding: Een gesprek in mijn werk met een patient die voor fysiotherapie komt
Negatieve automatische gedachten: <ul style="list-style-type: none">• ik moet 200% mijn best doen.• ik moet deze patient goed helpen.• ik moet zijn problemen oplossen, hem tevreden stellen.• hij moet me aardig vinden en me goed vinden, anders ben ik een mislukkeling.• Een patient die niet tevreden is zal dat door vertellen aan anderen en dat is slecht voor mijn reputatie. etc. etc.
Gevoel: Angst Lichamelijke gewaarwordingen: Druk op de borst, snellere hartslag, warm worden, kleur krijgen
Tegenmaatregelen: Denken: <ul style="list-style-type: none">• Allerlei behandelingen zoeken in gedachten van waar hij baat bij zou kunnen hebben• Scenario's de revue laten passeren: als dit niet helpt, wat zijn dan andere opties? Doen: <ul style="list-style-type: none">• Gehaast werken, druk praten.• Oogcontact vermijden.•

Aanleiding: Een vriendin belt en vraagt me om een heel weekend op haar drie kleine, drukke jongetjes te passen, terwijl ik zelf al vier kinderen heb.
Negatieve automatische gedachten: <ul style="list-style-type: none">• Als ik nee zeg dan vindt ze me niet meer aardig.• Ze is mijn beste vriendin en als ik weiger dan raak ik haar kwijt.• Voor goede vriendinnen hoor je altijd klaar te staan.• Ik ben al zo druk en dan komt dit er ook nog bij.
Gevoel: Spanning en irritatie Lichamelijke gewaarwordingen: Gespannen spieren in heel mijn lijf, druk op de borst, snellere hartslag, warm worden
Tegenmaatregelen: Denken: <ul style="list-style-type: none">• Hoe kan ik dit op een diplomatieke manier weigeren zonder dat ik haar kwets?• Mezelf voorhouden dat haar kinderen ook wel gezellig zijn en dat het vast wel meevalt.• Doen: <ul style="list-style-type: none">• Ja zeggen (terwijl 'nee' beter voor me is).•

LEEFREGELS EN IK-BEN OPVATTINGEN HERKENNEN

Voorbeeld van Marjolijn

Wat was de situatie?	Leefregels	Ik ben ... opvatting
Een gesprek met een collega.	Doe je best (want dan ben ik de moeite waard) Wees heel vriendelijk (want dan word ik gewaardeerd)	Ik ben niet de moeite waard
Ik ben in het fitnesscentrum	Zorg dat je er slank en sportief uitziet (dan ben ik pas aantrekkelijk)	Ik ben niet aantrekkelijk
Meningsverschil met mijn puber-dochter	Geef toe bij een conflict (dan vindt ze me niet aardig) Voorkom ruzie (dan ben ik een goede moeder)	Ik ben geen aardig mens/moeder
Mijn zoon vraagt of zijn twee vrienden mogen blijven eten en slapen.	Zeg niet 'nee' (dan vinden ze me niet aardig) Als ik nee-zeg (dan ontstaat er een slechte sfeer en ik ben een slechte moeder)	Ik ben geen aardig mens/moeder
Een collega vraagt of ik voor haar in wil vallen omdat ze een begrafenis heeft.	Sta altijd klaar (dan vindt ze me niet aardig) Weiger een verzoek niet (want dan zal ze me daar later op terugpakken.)	Ik ben geen aardig mens/moeder Ik ben zwak
Ik ben me aan het aankleden en sta straks langs de lijn als mijn zoontje voetbalt.	Zorg dat je er tip-top uitziet (dan vinden me ze aantrekkelijk, de moeite waard etc.)	Ik ben onaantrekkelijk
Meerdere situaties in mijn werk als fysiotherapeut.	Maak geen fouten (want dan ben je incompetent) Als ik een fout maak faal ik en dan ben ik een slechte fysiotherapeute	Ik ben incompetent, een mislukkeling.

Waar komt mijn gewoontepatroon vandaan?

- Derde uit gezin van vier kinderen waarin het nooit gebruikelijk was over gevoelens en zaken die je bezighouden te praten.
- Ouders legden veel nadruk op prestaties en hoe anderen over je denken.
- Op de basisschool vaak gepest. Ik heb me sindsdien altijd op de achtergrond gehouden.
- Vanaf mijn 17e jaar zichzelf te dik vinden en daar enkele keren vervelende opmerkingen over gehad.