



De invloed van belemmerende overtuigingen

Een belemmerende overtuiging is een negatief oordeel dat je over jezelf hebt. Vaak geloof je deze overtuigingen ook waardoor het in de weg staat om te veranderen en ontwikkelen.

Onze overtuigingen komen voort uit onze opvoeding, geërfde biologie, cultuur, belangrijke gebeurtenissen en trauma's, herhalende ervaringen en aangeleerde vooroordelen. Herinneringen worden opgeslagen met de daarbij behorende overtuigingen.

Overtuigingen hebben hun eigen drijfveren of motieven, ontstaan in je opvoeding. Bepaalde patronen, die allang niet meer voor je werken, worden steeds weer herhaald. Overtuigingen kunnen je beschermen als het nodig is, maar ze kunnen je ook tegen werken en je gedrag en handelen beïnvloeden vanuit een diepgewortelde emotie. Overtuigingen kunnen zeer hardnekkig zijn, ongeacht wat we in ons latere leven presteren.

Filters

Het zijn perceptuele filtersⁱ die de werkelijkheid tot een persoonlijke ervaring vervormen. Deze filters beïnvloeden de manier waarop we waarnemen en informatie verzamelen en opslaan. Het bepaalt hoe we deze informatie interpreteren.

Ook nemen we prikkels waar, waarvan we ons niet bewust zijn. Als deze niet bewust worden, slaan we ze op in ons systeem, in ons lichaam. Deze onbewuste informatie kan ons beeld van de werkelijkheid vertroebelen. Iedereen neemt vanuit zijn eigen perceptuele filters waar en deze waarnemingen zijn allemaal verschillend. Iedereen doet verschillende ervaringen op in zijn leven. Deze worden vanuit je persoonlijke waarnemingsfilters gezien, ervaren en opgeslagen. Dit wordt je het referentiekader waar je overtuigingen uit voortkomen.

Overtuigingen hebben dus een grote invloed op ons gedrag. Ze geven een betekenis aan de wereld om ons heen en motiveren ons. We handelen naar de overtuigingen die we hebben, ook al wijken ze af van de realiteit. Het zegt dus iets over hoe je betekenis geeft aan iets, dat je als realiteit beschouwt.

Belemmerende overtuigingen hebben we allemaal. Van sommige zijn we ons bewust, maar van veel overtuigingen zijn we ons onbewust. Als kind heb je leren omgaan met de werkelijkheid en dit op een bepaalde manier ervaren. Diepgewortelde emoties, onbewuste overtuigingen en gedachten beïnvloeden je denken (het bewuste). Dat gebeurt op onbewust niveau. Als je volwassen bent, blijkt het beeld niet te kloppen met de huidige situatie. Toch reageer je vanuit je kind-gedachte, de onbewuste overtuiging.

In de psychologie worden ze ook wel sub-persoonlijkheden of je persoonlijke 'ikken' genoemd. Vanuit de NLPⁱⁱ en met de Voice Dialogue-methode kunnen we deze 'ikken' bewust worden en positief beïnvloeden. Eerdere ervaringen worden onbewust opgeslagen. Je innerlijke criticus heeft bepaalde gedachten of ideeën ontwikkeld op basis van die ervaringen. Waardoor je onzeker wordt en gaat twijfelen. In feite weerhouden die



onbewuste gedachten je je doelen te halen. Onderdrukte emoties kunnen de basis zijn voor belemmerende overtuigingen.

Positieve overtuigingen

Een positieve overtuiging helpt je je doelen te bereiken en geven ons de mogelijkheid talenten te ontplooiën. Dit zijn ondersteunende overtuigingen en komen vanuit positieve ervaringen waarbij je vertrouwen en een goed resultaat had. Je creëert bij een ondersteunende overtuiging harmonie en rust. Positieve overtuigingen geven een betekenis aan de wereld om ons heen en motiveren ons, waarnaar we handelen.

Belemmerende overtuigingen

Belemmerende overtuigingen komen vanuit angst en tekort. Je bent door ervaringen gaan geloven dat je iets niet kan, dat het te moeilijk of niet goed genoeg is. Zo creëer je een negatieve werkelijkheid. Belemmerende overtuiging houdt je van je doel af omdat je angst hebt om te falen of mislukken. Geloven dat je "het niet kan" is een beperkende overtuiging, een feitelijke constatering die alleen op dit moment van kracht is. Vaak worden belemmerende overtuigingen gegeneraliseerd. Zo wordt het een gedachte die geprogrammeerd wordt in je hersenen om voor een mislukking te zorgen, waardoor je je werkelijke talenten niet ontdekt.

Invloed van gedachten

Gedachten zijn krachtig en hebben grote invloed op ons als mens. Als je te kampen hebt met belemmerende overtuigingen, zoals "dat kan ik toch niet" of "daar ben ik niet voor in de wieg gelegd" dan gaat de kracht van je gedachten tegen je werken. Dat kan leiden tot passiviteit, frustratie, onmacht, verdriet. Je kan niet doen, wat je eigenlijk zou willen.

Voorbeeld:

Je wordt gevraagd om een presentatie te geven (situatie). Dat is wat je al heel lang wilde. Maar dan begin je te twijfelen (gedachten/denken): "kan ik dat wel?" of "Heb ik wel genoeg ervaring?" Die gedachten worden sterker: "dat kan ik niet, daar heb ik de diploma's niet voor" of "mijn collega kan dat veel beter" (overtuiging) en de moed zakt je in de schoenen (gevoel/emotie). Je besluit het idee om te gaan presenteren maar af te zeggen (reactie) en er komt een rust over je heen, want je weet dat je de goede keuze hebt gemaakt (bevestiging). De gevoelens en gedachten dat je het misschien toch had moeten doen en dat je ervan baalt, die voel je liever niet, dus neger je ze maar.

Hoe komt het dat wij onszelf op die manier tekort doen? Redenen kunnen zijn, dat je jezelf beschermt (voor een afgang, zoals in het voorbeeld hierboven), verdedigt of je vermijdt de situatie.

Werkelijkheid

Overtuigingen (de gedachten die gebaseerd zijn op ervaringen en resultaten uit het verleden) worden geprojecteerd op de toekomst. Het zijn meningen die een waarheid zijn



gewordenⁱⁱⁱ. Meestal is op bewust niveau niet meer te controleren waar zo'n overtuiging vandaan komt.

Overtuigingen zijn vaak niet meer objectief omdat ze zo diepgeworteld zijn, dat je erin gelooft. Je bent er ook niet meer bewust van dat ze subjectief en irreëel zijn en zijn je eigen waarden en onbewuste automatismen geworden die invloed hebben op je denken en handelen. Wanneer je bevestigd wordt in een overtuiging is het een 'waarheid' geworden. Op die manier is het meer dan een gedachte; het is een deel van jou geworden. Nieuwe ervaringen en reacties houden de overtuigingen (positief of negatief) in stand en hebben onbewust invloed op je denken en handelen. Als je trouw blijft aan je overtuiging, blijf je het herhalen maar kom je niet verder. Zo'n overtuiging is bijvoorbeeld "ik wil wel, maar ik heb het te druk". Zo lang jij ervoor kiest om dat te geloven, zal je ook geen tijd maken.

Saboteren

Belemmerende gedachten of overtuigingen kunnen saboteurs worden. Het zijn de beren op de weg. Zo hebben we vaak onbewust, beperkende gedachten. Saboteurs zorgen ervoor dat we bepaalde dingen die we graag willen doen, toch niet uitvoeren. Bijvoorbeeld keuzes maken, knopen doorhakken, actie ondernemen. Of juist andersom, je houdt gedrag in stand, wat je juist niet meer wilt, maar het lukt niet om te stoppen. Denk hierbij aan eten, snoepen, ruzie maken, roken, gamen.

Op mentaal niveau zijn we goed in staat om de belemmerende overtuigingen (die mede je probleem veroorzaken) boven water te krijgen.

Toch zijn we niet altijd in staat om alles boven water te halen, omdat iedereen zijn eigen blinde vlekken heeft. Elke belemmerende overtuiging waar je je bewust van bent, kan je beïnvloeden. Maar de overtuigingen waar je je niet bewust van bent, zullen zich niet zomaar melden.

Belemmerende overtuiging loslaten (1)

Je kan ook zelf je overtuiging opsporen door de situatie en de belemmerende overtuiging onder de loep te nemen.

Je gedrag:

- Je analyseert de situatie, je gedachten, je gevoel en je reactie
- Als dat beeld duidelijk is, kijk je naar de belemmerende overtuiging

Wat wil je:

- Verander deze overtuiging naar een positiever beeld
- Geef daarbij je nieuwe, positieve overtuiging een doel (iets wat je in de toekomst kan uitvoeren of toepassen). En kijk dan eens naar het beeld van de toekomst. Hoe ziet dat eruit met je nieuwe overtuiging?

Leg de oude en nieuwe overtuiging nog eens naast elkaar en kies welke jij wilt en van jou is. Weeg af wat elke overtuiging jou kost en wat het jou oplevert.



Daarna neem je afstand van één overtuiging; je oude, belemmerende overtuiging. Sta je helemaal achter de nieuwe, positieve overtuiging? Ga ermee aan de slag. Voel jezelf [dankbaar](#) en bedank jezelf.

Belemmerende overtuiging loslaten (2)

- Formuleer een affirmatie
- Bedenk wat het voordeel is als je de affirmatie gelooft
- Zeg hardop: Ik laat de behoefte aan ... nu los
- Herhaal je affirmatie: Wat bescherm / vermijd je / voorkomt het, de affirmatie niet te doen of geloven?
- Zeg hardop: Ik laat het idee dat ... gebeurt nu los
- Herhaal je affirmatie: Stel je voor dat de affirmatie waar is
- Herhaal je affirmatie: Stel je voor dat de affirmatie *niet* waar is
- Herhaal je affirmatie: Stel je nu weer voor dat de affirmatie waar is (waar kies je voor?)
- Herhaal je affirmatie. Adem diep in en uit

Lukt het niet? Komt de oude, belemmerende overtuiging steeds weer om de hoek of komt er steeds een andere belemmerende overtuiging voor in de plaats?

Met behulp van integrale therapie en coaching kan je (onbewuste) belemmerende overtuigingen opsporen en ombuigen naar positieve, helpende gedachten.

Jacqueline Verhaegh

ⁱ De kunst van het observeren: scherper denken door aandachtig kijken, Amy E. Herman

ⁱⁱ Verander je overtuigingen, Robert Dilts

ⁱⁱⁱ De genezende kracht van Ho'oponopono, Dr. L. Bodin, N. Bodin, J. Graciet