



ZNA TalentLab - Belemmerende overtuigingen

We mogen dan wel weten wat we willen en welke talenten we willen inzetten, vaak houden de 'stemmetjes in ons hoofd' ons tegen. We noemen dit belemmerende overtuigingen: regelmatig terugkerende gedachten waarvan we overtuigd zijn en die ons tegenhouden om actie te ondernemen en te gaan voor de job die echt bij ons past.

Schrijf hier neer welke overtuigingen of gedachten jou tegenhouden of belemmeren:

De volgende lijst met voorbeelden kan helpen om jouw belemmerende overtuigingen te achterhalen.

- › Ik kan nu eenmaal niet veranderen.
- › Ik kan andere mensen niet vertrouwen.
- › Ik mis de vaardigheid ...
- › Ik mis de kwaliteit ...
- › Ik kan het niet.
- › Ik voldoe niet aan de voorwaarden.
- › Anderen laten mij in de steek.
- › Niemand helpt mij.
- › Het lukt mij toch nooit.
- › Ik moet te allen tijde op mijn hoede zijn.
- › Ik wil geen hulp vragen.
- › Ik wil niet afhankelijk zijn.
- › Ik mag mijn gevoelens niet tonen.
- › Ik laat mij niet de wet voorschrijven.

- › Ik kan niet op mijzelf en de wereld vertrouwen.
- › Bij mij is er altijd chaos en crisis.
- › Ik moet het iedereen naar de zin maken.
- › Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen.
- › Ik wil anderen geen pijn doen.
- › Anderen moeten zien hoe geweldig ik ben.
- › Ik wil graag bewonderd worden.
- › Ik wil graag meer en beter zijn.
- › Ik moet mezelf steeds bewijzen.
- › Ik moet perfect zijn.
- › Ik moet naar het allerhoogste streven.
- › Ik durf geen risico's te lopen.
- › Ik word niet geaccepteerd zoals ik ben.
- › Ik word niet serieus genomen.
- › Ik durf geen verplichtingen aan te gaan.
- › Ik mag mijn mening niet geven.
- › Het lukt mij toch nooit.
- › Ik weet niet hoe ik het moet aanpakken.
- › Ik kan niet kiezen.
- › Ik ben niet de moeite waard.
- › Wat zullen anderen dan van me denken?
- › Ik krijg nooit wat ik wil.
- › Ik mag er geen geld aan verdienen.
- › Ik moet alles onder controle houden.
- › Ik mag niet iets aan het toeval overlaten.
- › Ik mag geen fouten maken.
- › Ik mag het niet kalm aan doen.
- ›

Wat zijn de belangrijkste belemmerende overtuigingen die door jouw hoofd spoken?

Wat levert deze overtuiging jou op? Stel dat je dit nog 10 jaar gelooft, wat is dan het uiteindelijke resultaat?

Je bewust worden van je belemmerende overtuiging(en) is de eerste stap. Daarna kan je ze omzetten of omdraaien naar een verruimende overtuiging.

Voorbeelden:

Van	Naar
Ik mag het niet kalm aan doen.	Wanneer ik wil, kan ik mij ontspannen.
Ik moet alles onder controle houden.	Ik mag of wil zaken loslaten.
Ik moet mezelf steeds bewijzen.	Ik ben goed genoeg zoals ik ben.
Ik moet rust en ontspanning verdienen.	Ik mag ontspannen wanneer ik dat wil.
...	...

Noteer nu de positieve insteek van jouw belemmerende overtuigingen. Let op: schrijf ook 'positief' en vermijd woorden als 'niet, minder, zonder, ...'.

Schrijf je nieuwe overtuigingen op een kaartje dat je kan ophangen of meenemen als herinnering aan je positieve gedachten.