



Werkboek

Bijeenkomst 6



Het enige verschil tussen
een bloem en onkruid

is je oordeel

Wayne Dyer

Bijeenkomst 6

Persoonlijk leiderschap; communicatie met jezelf

We zijn de bijeenkomst gestart met de oefeningen van vorige week. Welke hulp vraag je en aan wie? Wat doet dit met je en wat kun je hiermee bereiken? Ook hebben wij naar elkaars ervaringen geluisterd omtrent het oefenen met het GGGW-model.

Tijdens deze bijeenkomst stond de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid centraal. Een model dat in het bedrijfsleven veel wordt gebruikt en dat uit het bekende managementboek “De zeven eigenschappen van effectief leiderschap” van Stephen R. Covey komt. Een model dat je ook heel goed kunt gebruiken in je eigen leven. Omgaan met chronische pijn vergt namelijk vooral persoonlijk leiderschap. Zelf de regie in eigen handen nemen.

In dit werkboek vind je ook weer een paar mooie oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.



Als voorbereiding op deze bijeenkomst ben je aan de slag gegaan met het vragen van hulp. Welke hulp vraag ik en aan wie? Het vragen van hulp is niet altijd makkelijk. Je kunt je bezwaard voelen of je wilt bepaalde zaken toch heel graag zelf doen. Toch kan hulp vragen veel opleveren. Tijdens de bijeenkomst hebben we hier met z'n allen bij stilgestaan.

Wat heb je voor jezelf geleerd?

Je bent ook aan de slag gegaan met het GGGW model. Misschien heb je wel een afspraak gehad met je (huis)arts of heb je dit in een andere situatie geoefend. In het begin kan het wat moeizaam gaan, maar er wordt niet voor niets gezegd “***oefening baart kunst***”.

Hoe ging het oefenen?

De cirkel van invloed en betrokkenheid

De cirkels van invloed en betrokkenheid

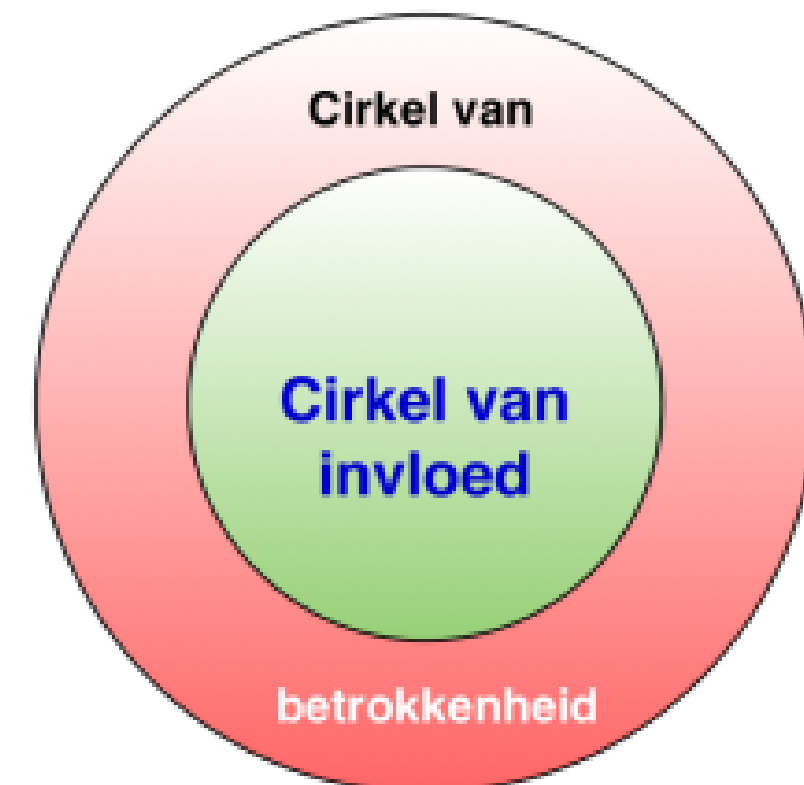
Dit is een belangrijk thema uit één van de beroemdste managementboeken van de laatste jaren: De zeven eigenschappen van effectief leiderschap, van Stephen R. Covey.

Waarom een thema uit een managementboek? Voor mensen met chronische pijn is dit thema belangrijk, omdat wij leren hoe we onszelf beter kunnen 'managen': zelfmanagement dus. In dit geval gaat het over het managen van hoe we omgaan met chronische pijn. In ons dagelijks leven en in de omgeving waar wij leven en functioneren: gezin, familie, werk en onze hele dagelijkse leefomgeving.

Covey onderscheidt twee cirkels

De cirkel van betrokkenheid is veel groter dan de cirkel van invloed. Onder betrokkenheid verstaat hij alle zaken waarbij we in meer of mindere mate zijn betrokken: onze leefomgeving, gezin, gezondheid, kinderen, werk, familie, politiek, het leven in onze straat, burens, enz.

De kleinere cirkel is die van invloed: dat zijn de zaken waarbij je ook bent betrokken, maar waar je persoonlijk iets aan kunt veranderen. Waarmee je dus zelf aan de slag kunt, waarop je invloed kunt uitoefenen.



Een voorbeeld

Je gaat naar de dokter. Je stelt enkele vragen, maar krijgt geen bevredigend antwoord. Voor je het weet sta je weer buiten. Je kunt denken 'Hij neemt me niet serieus. Als hij goed luisterde, zou het beter gaan. Maar ja, dat doet hij niet. Ik heb niets aan deze dokter'... mopper, mopper. Vaak raak je hierdoor erg gefrustreerd, maar dat levert niets op. Als je zo reageert, reageer je vanuit betrokkenheid.

Het kan ook anders

Zelfde situatie bij de dokter en je staat weer buiten. Nu denk je: waarop heb ik invloed? Wat kan ik zelf doen? Je kunt bijvoorbeeld weer een afspraak maken en terugkomen op het feit dat je geen antwoord hebt gekregen op je vragen. Je kunt uitleggen dat je ze daarom nog een keer wilt stellen, omdat misschien niet duidelijk was dat deze vragen voor jou heel erg belangrijk zijn. Als je zo reageert, reageer je vanuit jouw invloed.

Als je vanuit je invloed reageert, zet je zelf stappen en onderneem je actie: dan gebeurt er iets.

Of je was van plan te gaan wandelen. Net op het punt dat je wilt weggaan, begint het te regenen. Hierop heb je geen invloed. Maar, je kunt reageren vanuit betrokkenheid en denken: "Wat waardeloos, nu is mijn hele middag naar de maan" en mokkend blijf je thuis zitten. Een andere optie is; Je zet een paraplu op en gaat toch wandelen. Misschien maak je de wandeling iets minder groot, maar je laat je niet door de regen weerhouden. Dan reageer je vanuit de cirkel van invloed.

Reageren vanuit de cirkel van **betrokkenheid** is een houding van reageren op anderen en de verantwoordelijk bij hen leggen. Dat geeft doorgaans veel frustratie en levert meestal weinig op. Dan moeten die anderen van jou veranderen en jij zit zo in een positie van passief afwachten. Dat levert meestal onbehagen of zelfs verbittering op. En het kost je heel veel energie waarvoor je niets terugkrijgt.

Reageren vanuit de **cirkel van invloed** is: je aandacht en energie richten op wat je wél kunt veranderen en waarop je wel invloed kunt uitoefenen. Wanneer je je bijvoorbeeld richt op de taakverdeling binnen het gezin, is het belangrijk te kijken naar wat je zelf wél kunt en/of graag wilt blijven doen. Daarbij is niet alleen duidelijk en eerlijk communiceren belangrijk, maar ook aangeven wat je hiervoor nodig hebt.

Samengevat

In de cirkel van betrokkenheid:

- vertoon je reactief gedrag.
- gebruik je termen als 'zij hebben ook niet...'
- ben je afhankelijk van anderen 'als zij nu maar eens...'
- zoek je naar zwakheden van anderen.
- leg je de verantwoordelijkheid neer bij anderen.

In de cirkel van invloed:

- vertoon je actief gedrag.
- kun je groeien.
- moet jij je richten op wat je wilt, doelen stellen.
- heb je ergens werkelijk invloed en grip op.
- kun je ergens beweging in krijgen.
- heb je het vermogen om beloftes te doen én vooral om die na te komen
- neem jij je verantwoordelijkheid.

Bij alles waarmee je wordt geconfronteerd is het dus wijs om jezelf af te vragen: "Heb ik daarop invloed?" Zo ja, wat kan ik dan zelf doen? Heb je er géén invloed op, dan is het beter om het van je af te zetten. Dan hoeft je er ook geen energie aan te verspillen.

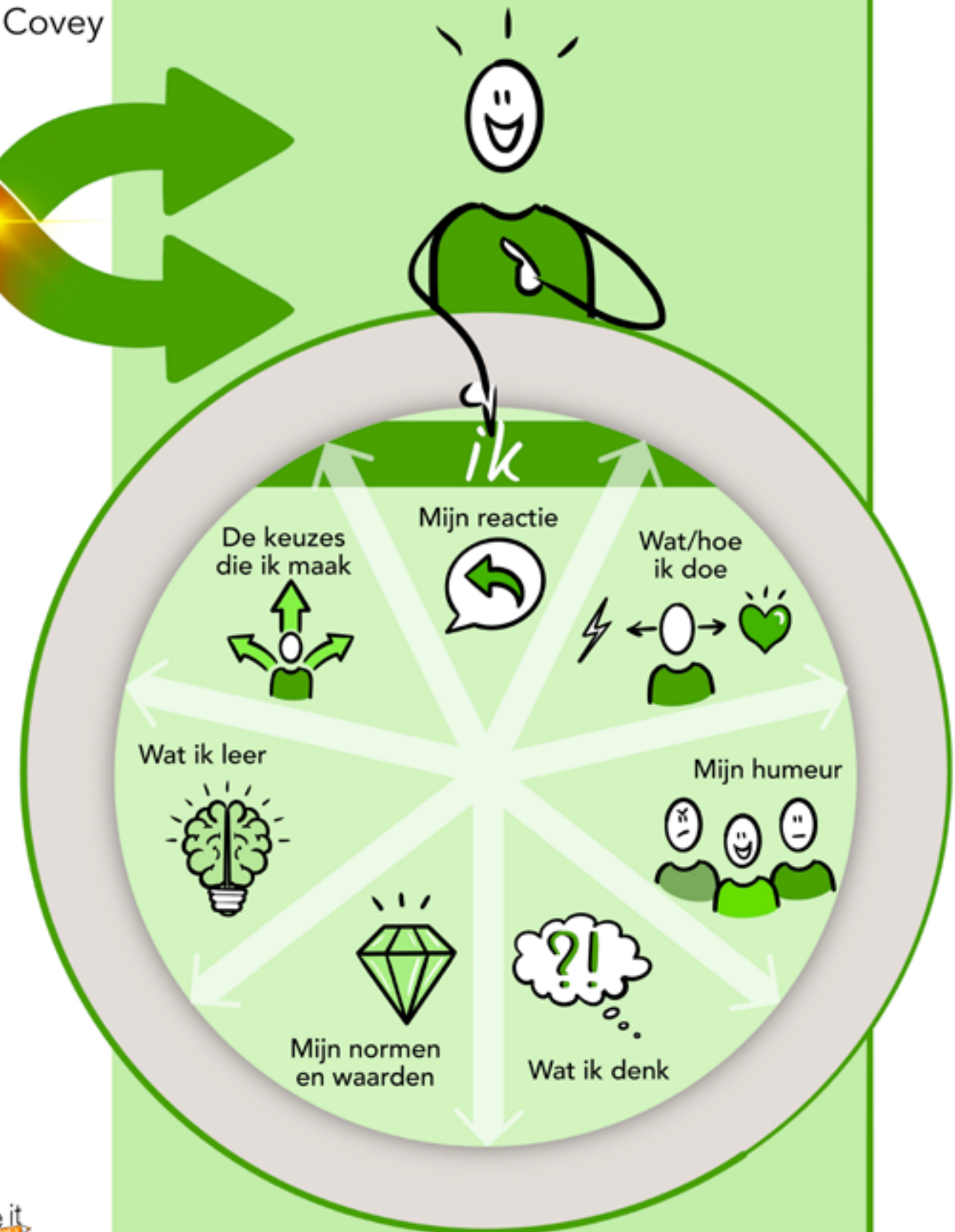
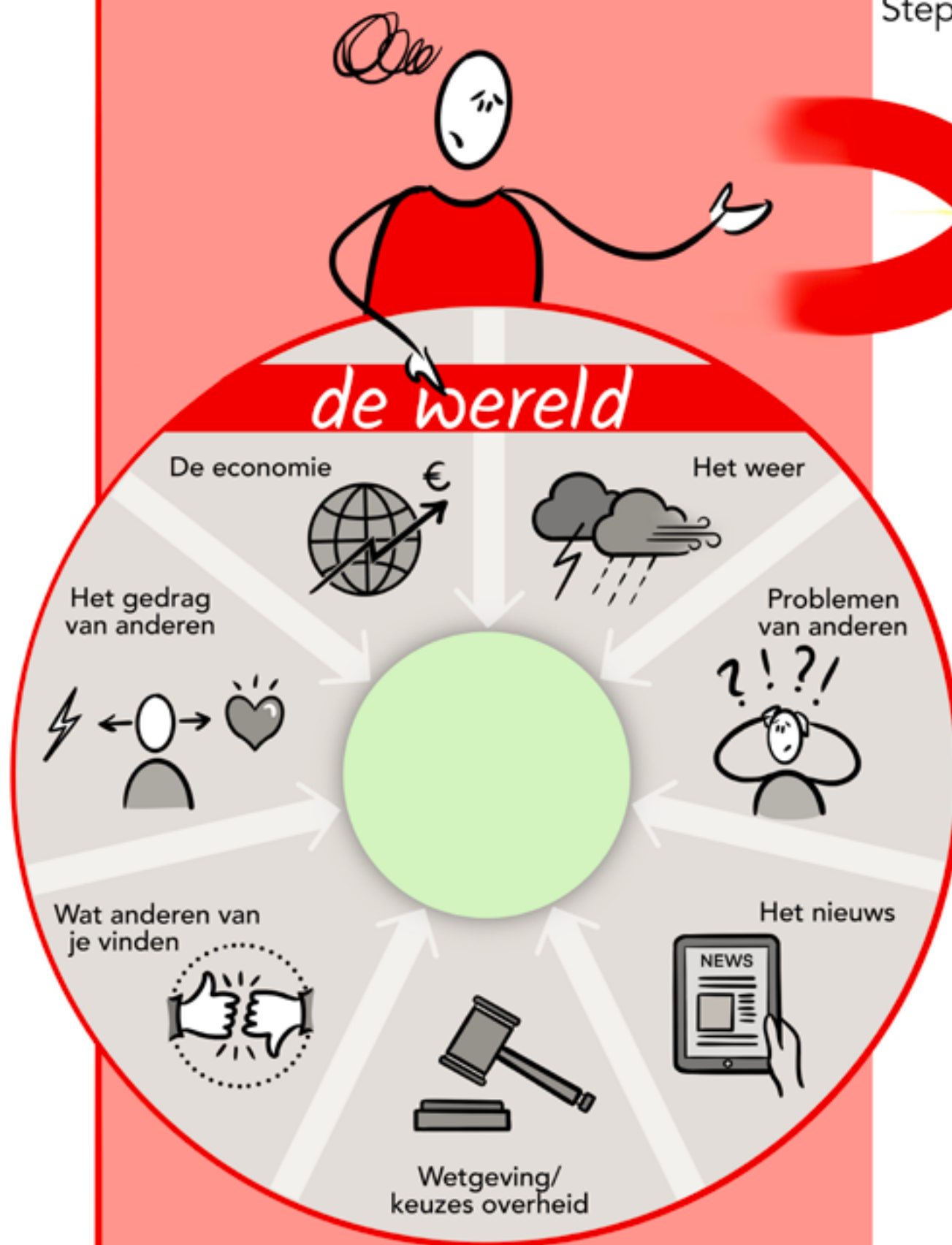
CIRKEL VAN

BETROKKENHEID

&

Stephen Covey

INVLOED



Tijdens de bijeenkomst ben je aan de slag gegaan met dit model en heb je gekeken hoe je op bepaalde situaties reageert en hoe je hier andere stappen in kunt zetten.

Het plaatje hiernaast geeft nog een mooie samenvatting van hoe je de cirkels kunt inzetten. Het gaat er uiteindelijk om dat jij je realiseert dat jij een grote rol speelt in hoe dingen gaan. Ja, je hebt geen invloed op hoe de ander reageert, maar jij bepaalt wel hoe *jij* hierop gaat reageren. Ga je boos of emotioneel worden of laat je het los.

Wat heb je uit deze oefening geleerd en wat ga je vanaf vandaag anders doen?

Extra oefening

Het klinkt natuurlijk erg mooi om zoveel mogelijk vanuit de cirkel van invloed te reageren op situaties. Je houdt dan de regie bij jezelf, en je neemt jouw eigen verantwoordelijkheid voor de situatie. Maar hoe doe je dat dan?

De 4 K's kunnen je daar bij helpen.

De 4 K's staan voor:

- Klagen
- Knokken
- Kloeken
- Krampen

Als je hier meer over wilt lezen, klik dan [hier](#).



Oefeningen voor thuis



Het dagboek

Het dagboek is alleen bedoeld voor jezelf. Wetenschappelijk is bewezen dat “van je afschrijven” helpend is. Zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden worden hierdoor vergroot.

Deze oefening zal gedurende de gehele cursus door blijven gaan zodat je voor jezelf de voordelen kunt ervaren.

Tips voor de schrijfofdracht in je dagboek

- Kies bij voorkeur een vaste tijd en een rustige plek
- Schrijf tenminste een kwartier per keer, minstens een keer per week
- Kies een onderwerp waarover je droomt, tobt of iets dat je hebt weggestopt
- Schrijf achter elkaar door en let niet op spelling en grammatica. Beschrijf gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: “hoe je jezelf in de toekomst wilt voelen en hoe je dit kunt bereiken”
- Benoem ook positieve kanten van de situatie met chronische pijn. Schrijf alleen voor jezelf, het dagboek is niet bedoeld voor een ander



Ontspanningsoefening “Bewust ontspannen”

Vrije interpretatie van de autogene training van Schulz - door Trudeke Alberts

Er zijn veel manieren om tot ontspanning te komen. Door een van onze cursusbegeleiders is op basis van de autogene training van Schulz een eigen manier van ontspanning ontwikkeld. Veel mensen ervaren dit als een prettige methode. Of het voor jou werkt, is een kwestie van uitproberen. Begin met het aannemen van een houding waarin je je kunt ontspannen. In zit- of liever in lighouding. Demp het licht en zorg voor zo min mogelijk geluid van buitenaf. Als je wilt, kun je je ogen sluiten. Je kunt het een paar keer doorlezen en dan gewoon proberen. Onze cursusbegeleider Trudeke heeft deze ontspanningsoefening voor je ingesproken. Door op blz. 16 op de knop “Luister hier naar de ontspanningsoefening” te klikken, kun je hem beluisteren.

De alinea's en stippelijntjes zijn stiltemomenten.

Je ademt rustig in en uit en je concentreert je op de lichaamsdelen die aan bod komen. We beginnen met de voeten. Richt je gevoel op je voeten. Ze worden warm en zwaar en terwijl je voeten warm en zwaar worden voel je dat je meer ontspant.

Blijf rustig in- en uitademen. Je gaat nu met je gevoel naar je onderbenen. Je ervaart dat ze warm en zwaar worden. Terwijl je zo rustig ademt en het warme zware gevoel ervaart, voel je dat je rustig wordt. Dan zijn je bovenbenen aan de beurt. Zij worden warm en zwaar, je ervaart het contact van je benen met de stoel of matras. Je ervaart de toenemende rust.

We gaan nu naar de buik, met het ritme van de ademhaling gaat hij rustig op en neer. Je voelt je rug tegen de leuning of op de matras. Daarna ga je met je gevoel naar je schouders, je bovenarmen, je onderarmen, en je handen je voelt dat ze warm en zwaar worden en je ervaart het gevoel van ontspanning.

Voel dat je ontspannen bent. Probeer of je wat dieper kunt ontspannen. Tel in jezelf rustig terug van 10 naar 1 en laat bij elke tel je lichaam steeds meer los. Nu even stil zijn.

(pauze)

Kom weer rustig terug in 3 tellen:

Een: beweeg je handen en je voeten

Twee: open je ogen

Drie: kom rustig overeind, rek je voorzichtig uit en kom weer in het hier en nu.

Je kunt het ontspannen op verschillende manieren inpassen in je leven. Enkele keren per dag op vaste tijdstippen of wanneer het je allemaal teveel wordt en het dan toepassen. Succes met ontspannen.

Luister hier naar de
ontspanningsoefening



Waar loop je het meest tegenaan?

Wie vraag je om hulp?

Wat is het resultaat?

Hoe voelde jij je daarover?

Oefening voor thuis - Welke hulp vraag je en aan wie?

Waar loop je het meeste tegen aan? Thuis, op het werk, met je studie, of in je relaties.

Voorbeelden:

- Ramen wassen lukt niet meer in één keer. Hoe los je dat op: doe je het zelf in meerdere keren of vraag je hulp.
- Eten koken, maaltijd bereiden lukt wel, maar je kunt geen (zware) pannen meer afgieten.
- Op het werk kun je wel even staan maar niet te lang.
- Met je studie heb je te weinig tijd voor proefwerken door concentratiegebrek.
- Relaties: naar verjaardagen of feesten gaan lukt soms wel, maar vergt ook veel van je energie.

IK BEN DE BAAS OVER MIJN LICHAAM

MIJN VOETEN DRAGEN HET GEWICHT VAN MIJN
 LICHAAM,
 ZIJ BRENGEN MIJ WAAR IK WIL.
 MIJN KNEIËN BUIGEN ALS DAT NODIG IS.
 MET MIJN HEUPEN SWING IK DE WERELD DOOR.
 MIJN WERVELKOLOM HOUDT MIJ FIER RECHTOP.
 MIJN SCHOULDERS GEVEN HOUVAST VAN MIJN
 ARMEN AAN MIJN LIJF.
 MIJN NEK ONDERSTEUNT MIJN HOOFD,
 IK KAN DE WERELD OM MIJ HEEN ZIEN VOELEN
 EN BEGRIJPEN.

IK BEN MIJN LICHAAM.

Trudeke Alberts

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 6. Mocht je ergens niet uit zijn gekomen, neem dan contact op met één van je cursusbegeleiders.

Je kunt het werkboek nu voor jezelf opslaan op je computer. In je Adobe Reader kun je dat doen door te gaan naar “Bestand - opslaan als...”. Kies vervolgens een locatie op je apparaat waar je dit werkboek wilt opslaan.

Ook kun je ervoor kiezen om het werkboek uit te printen. Hiervoor kun je onderstaande knop gebruiken. Je hoeft er alleen maar op te klikken.

Wij zien je graag weer bij de volgende bijeenkomst.



*Dit werkboek is gemaakt in opdracht van
Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door
Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek
dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou
als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder
toestemming worden gedeeld of verspreid.*

SAMENWERKINGSVERBAND
**Pijnpatiënten
naar één stem**

