

# HOE KRIJG JE GRIP OP JE GEDACHTEN

Verander je focus,  
verander je emoties



Marcel  
van Wiggen

**M**et focus wordt bedoeld: datgene waar jij op let en waar jij aan denkt. Zodra je een situatie een betekenis geeft, wordt direct je focus beïnvloed. Als je een vergadering die niet soepel verliep de betekenis geeft 'dit was een dramatische vergadering', zul je de volgende keer op andere zaken letten in dezelfde vergadering. Je zult ook anders terugdenken aan deze vergadering. Waar je over nadent of waar je je op focust, heeft een rechtstreeks effect op de emotie die je ervaart. Je emoties bepalen vervolgens je daadwerkelijke gedrag.

### OPDRACHT

Ga rustig zitten, zodat je niet wordt afgeleid. Ga in gedachten terug naar een moment waarop je ontzettend veel lol had, dat je bulderde van het lachen en je niet in staat was om te stoppen. Wie waren erbij? Wat gebeurde er? Wat werd er gezegd? Zie het moment voor je alsof je de film nog een keer afdraait. Maak de film zo duidelijk mogelijk en vul alle details in. Neem hier even de tijd voor totdat de film weer helemaal duidelijk is. Wat merk je? De meesten zitten nu met een glimlach op hun gezicht dit boek te lezen. Sommigen hebben nu zelfs moeite om hun lach te onderdrukken.

Zodra je de focus hebt op een gebeurtenis in het verleden of de toekomst, ervaar je de beleving. Dit is de manier waarop ons brein werkt.

Waar het aan denkt, dat voelt het. Zo werken ook onze angsten. We projecteren een mogelijk risico in ons hoofd,

waardoor we nu al bang of nerveus zijn terwijl er nog helemaal niets heeft plaatsgevonden. We zien onszelf al een stomme fout maken of we zien onszelf een black-out krijgen tijdens de speech. Deze focus roept direct negatieve emoties op – emoties die hartstikke echt zijn, want we voelen ze al terwijl ze eigenlijk niets met de actuele situatie te maken hebben.

In [het filmpje](#) wordt dit pakkend en op een leuke manier getoond. Diverse personen steken hun hand in een doos zonder dat ze de inhoud zien. Hun reacties zijn groter dan wat er op dat moment werkelijk aan de hand is. Na vijf minuten is Jenn aan de beurt, haar emoties zijn echt en intens, maar waarom eigenlijk?

We hebben allemaal wel eens ervaren dat we ons heel druk of angstig kunnen maken over iets wat in de praktijk uiteindelijk reuze meevalt. Bijvoorbeeld een gesprek waar we tegen aanhikken dat uiteindelijk heel soepel verloopt. De emoties die we vooraf opriepen, die we bij onszelf creëerden, bleken uiteindelijk helemaal niet nodig te zijn.

*'Het brein kent geen verschil tussen werkelijkheid en fictie.'*

**VIDEOTIP  
PER4MANCE**

What's in  
the box?

In het boeddhisme noemt men dit ook wel 'geaccepteerde krankzinnigheid'. We hebben dit rare trekje allemaal, daarom accepteren we het van elkaar. Maar eigenlijk zijn we allemaal een klein beetje krankzinnig.

Op dezelfde manier kan onze focus er ook voor zorgen dat we ons positief of bijvoorbeeld relaxt voelen. Als jij terugdenkt aan de laatste mooie vakantie die je hebt gehad, ervaar je voor je het weet weer de emoties die je tijdens de vakantie ook voelde. Terugbladeren in het vakantiealbum is een prima manier om die positieve focus te creëren.

## OPDRACHT

Waar ben je dankbaar voor in het leven? Misschien momenten die je hebt mogen meemaken of personen die onderdeel zijn of waren van je leven? Neem hier goed de tijd voor!

Als je de oefening doet, ervaar je andere emoties. De emotie 'dankbaarheid' is de krachtigste emotie die we als mens kunnen ervaren. Het is een diepe, serene emotie die andere emoties overstijgt. Zo kun je niet tegelijk dankbaar en verdrietig zijn, of dankbaar en boos. De dankbaarheid is altijd sterker. Als je gelukkiger wilt zijn in het leven, is het slim om jezelf meerdere keren per dag de vraag te stellen: 'Waar ben ik dankbaar voor?' Begin de dag standaard met deze vraag. Plak deze bijvoorbeeld op de spiegel

en je zult zien dat je aan heel andere zaken denkt en anders naar je werk gaat.

Kijkend naar de focus die mensen hanteren, zijn er vaste patronen zichtbaar. Ook op dat gebied zie je duidelijke verschillen tussen personen. Sommige mensen richten zich meer op zaken die er niet zijn of waren. Ze zijn goed in te zien wat er niet klopt, wat er niet deugt. Ze focussen zich op wat er niet is

*‘Daar waar we aan denken, dat voelen we.  
Onze focus bepaalt onze emoties.’*

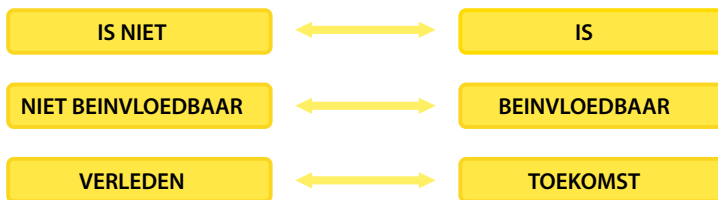
(‘is niet’). Ze praten voornamelijk over wat anders moet. Anderen denken en praten juist voornamelijk over wat er wel is. Ze zien wat er klopt, wat ze hebben of hadden (‘is’).

Sommige mensen praten en denken voornamelijk over zaken die ze niet kunnen beïnvloeden. Ze praten over anderen en wat over die zouden moeten doen. Ze praten over de politiek, het management of de cultuur van tegenwoordig. Allemaal zaken die moeilijk beïnvloedbaar zijn (‘niet beïnvloedbaar’). Weer anderen praten juist over zaken die ze kunnen beïnvloeden. Ze praten over wat zij gaan doen om zaken beter te maken. Ze praten en denken over onderwerpen die zij kunnen verbeteren (‘beïnvloedbaar’).

Sommige mensen praten en denken voornamelijk over situaties en ontwikkelingen die in het verleden liggen. Ze denken veel

terug aan de moeilijke jeugd die ze hebben gehad of het leed dat hun is aangedaan. Of ze denken en praten vooral over hoe mooi het vroeger toch was, waardoor er een gemis ontstaat ('verleden'). Weer anderen praten en denken meestal in de toekomst. Ze hebben het over dingen die nog gaan gebeuren. Ze kunnen zich verheugen of juist druk maken over zaken die nog moeten komen ('toekomst').

De manier waarop we denken en praten, is in te delen middels de volgende focuspatronen. Dit hoeft niet te betekenen dat we geheel links of rechts zitten, want het is een continue schaal. Als je je eigen gedachtepatronen waarneemt, zul je zien dat ook jij een dominant focuspatroon hebt.



Afhankelijk van jouw dominante focuspatroon ervaar je automatisch de bijbehorende emoties. Een aantal voorbeelden van typische combinaties:

- Focuspatroon 'IS – BEINVLOEDBAAR – TOEKOMST'. Dit zijn mensen die aandacht hebben voor wat er klopt. Ze observeren aandachtig en kunnen genieten. Ze kijken naar de toekomst en zien hoe ze zaken kunnen verbeteren, kunnen

beïnvloeden. Ze zijn actief en gaan lekker aan de slag om verder te bouwen op wat er al is. Ze zien hoe ze hun wereld of de wereld van anderen beter kunnen maken. Dominante emoties: energie, voldoening, positiviteit, zelfvertrouwen.

- Focuspatroon 'IS NIET – NIET BEÏNVLOEDBAAR – TOEKOMST': Deze mensen denken en praten met name over wat er misgaat in hun eigen leven of in de wereld. Ze kunnen precies benoemen wat er niet deugt. Ze geloven dat zaken zo complex zijn of al zodanig stuk zijn dat ze niet meer te veranderen zijn. Ze zien de toekomst met angst tegemoet, want het komt niet goed. Dominante emoties: angst, negativiteit, machteloosheid.
- Focuspatroon 'IS NIET – NIET BEÏNVLOEDBAAR – VERLEDEN': Deze mensen denken en praten vooral over het verleden en wat er fout is gegaan. Het verleden is niet meer te beïnvloeden, het is tenslotte al gebeurd. Ze kunnen blijven kijken naar negatieve gebeurtenissen in hun jeugd of bijvoorbeeld op het werk. Ze blijven hierin hangen en blijven oude koeien uit de sloot halen. Wat ze onbewust doen, is negatieve periodes in het leven uitvergroten. Dominante emoties: verdrietig, zwaarmoedig, negativiteit.
- Focuspatroon 'IS NIET – BEÏNVLOEDBAAR – TOEKOMST': Deze mensen zijn niet blij met hoe het loopt, ze zien duidelijk dat er zaken beter moeten. Ze geloven echter wel dat het aan te pakken is, het is te veranderen en beïnvloedbaar. Ze richten

zich op de toekomst en hopen dat het uiteindelijk beter wordt. Dominante emoties: hoop, geloof.

Er zijn acht verschillende combinaties. Afhankelijk van jouw dominante focuspatroon ervaar jij de bijbehorende emoties vaker dan anderen. Als je je anders wilt voelen, is dus het zaak om je focus te verleggen.

Het veranderen van je focus is voor de meeste mensen niet zo eenvoudig. Soms lijken je gedachten gewoon niet te stoppen en blijft het daarboven maar malen. Je kunt echter grip krijgen op je gedachten (en dus je focus en emotie veranderen) door het type vragen dat je jezelf stelt.

Wellicht ontmoet je wel eens mensen die zichzelf regelmatig de volgende vraag stellen: 'Waarom overkomt mij dit nou?' Sommigen zullen deze vraag zelfs hardop stellen. Het brein is zeer krachtig en gaat hier dus stevig mee aan de slag. Iemand die zichzelf regelmatig 'waarom overkomt mij dit nou?' afvraagt, krijgt een gigantische berg antwoorden en argumenten:

- Ik heb gewoon altijd al pech.
- Ik werd vroeger gepest.
- Mijn leidinggevende houdt geen rekening met me.
- Ik ben gewoon niet in de wieg gelegd voor geluk.
- Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje.



Het brein gaat druk aan de slag met deze vraag en komt met een stortvloed aan redenen waarom het hun altijd overkomt. Ze krijgen als het ware een dik rapport met een mooi nietje erin, waarin alles in geuren en kleuren is verwoord. Deze vraag heeft echter een negatief effect op de emoties die ze voelen. Continu zijn ze in hun gedachten bezig met negatieve zaken ('is niet', 'niet beïnvloedbaar', 'verleden'), waardoor dit soort mensen vaak zeurderig overkomt en slachtoffergedrag vertoont.

Of stel je bent onzeker voor spreken in het openbaar (iets wat veel mensen herkennen). Het stellen van de vraag; waarom ben ik nou onzeker voor het spreken in het openbaar?, vergroot de onzekerheid omdat je op zoek gaat naar bevestiging. Je gaat je momenten herinneren waar het niet zo goed ging bijvoorbeeld.

Mensen die regelmatig slechte vragen aan zichzelf stellen, hebben grotendeels negatieve gedachten. Mensen die uitgaan van positieve mogelijkheden en regelmatig positieve vragen stellen, roepen juist positieve gedachten op. Als je op dit moment slecht in je vel zit, is het verstandig om de vragen die je aan jezelf stelt eens tegen het licht te houden.

Voorbeelden van negatieve vragen:

- Waarom overkomt mij dit nou?
- Waarom lukt me dit niet?
- Waarom voel ik me onzeker?
- Waarom vind ik mijn werk niet leuk?
- Waarom maak ik me zo druk?

Voorbeelden van positieve vragen:

- Hoe ga ik hier plezier uit halen?
- Hoe ga ik hier nog beter in worden?
- Hoe ga ik mijn zelfvertrouwen nog groter maken?
- Hoe ga ik nog meer passie uit mijn werk halen?
- Hoe ga ik me elke dag relaxt voelen?

Beide typen vragen zijn in de kern verschillend. De negatieve vragen bevestigen namelijk de situatie ('is niet') en dus het gevoel dat je niet wilt, waardoor je het continu herbeleeft. Door op die manier te denken kom je niet tot oplossingen waarmee je aan de slag kunt. De positieve vragen gaan over wat je zou willen (plezier, ergens goed in worden, passie, zelfvertrouwen, relaxt zijn). Door te bedenken waar je naartoe wilt ('toekomst') en dit jezelf in een hoe-vraag te vragen, ga je automatisch denken in oplossingen ('beïnvloedbaar'). Je wordt hierdoor creatiever en krijgt door de andere focus positieve energie om zaken te verbeteren.

*negatieve vragen -> negatieve gedachten -> negatieve emoties  
-> geen actie*

*positieve vragen -> positieve gedachten -> positieve emoties  
-> positieve acties*

Je kunt het vergelijken met autorijden. Als jij continu in je achteruitkijkspiegel kijkt naar al die zaken die je anders had moeten doen of niet had moeten doen, wordt het erg moeilijk om op de

weg te blijven. Als je naar voren kijkt, daar waar je naartoe wilt, zul je er veel eerder arriveren.

## OPDRACHT

Formuleer drie positieve vragen die jou op dit moment kunnen helpen. Zorg dat de vragen als volgt zijn opgebouwd: 'Hoe ga ik nog meer...?'

Het formuleren van deze vragen lijkt eenvoudig, maar vraagt enige oefening. Een paar voorbeelden.

- Als je erg weinig energie hebt en misschien wel bijna in een burn-out zit, is het stellen van de vraag 'waarom heb ik toch zo weinig energie?' niet verstandig. Je gaat daarmee op zoek naar de verklaring waarom het is zoals het is. Een veel betere vraag zou zijn: 'Hoe kan ik met elke stap die ik zet nog meer energie krijgen?'
- Als je merkt dat je erg onzeker bent over een taak op het werk, dan is het stellen van de vraag 'waarom ben ik toch zo onzeker?' een goede manier om nog meer te gaan twijfelen. Je focus is tenslotte op hoe onzeker je bent en hoe dat voelt. Een betere vraag zou zijn: 'Hoe ga ik me steeds zekerder voelen over deze taak?'

- Als je merkt dat je ontzettend opziet tegen een familiefeestje omdat je absoluut geen zin hebt in al die fricties, dan is de vraag ‘waarom zit ik me hier elke keer aan te ergeren?’ niet handig. Door op die manier te focussen maak je het in gedachten steeds groter. Een goede vraag zou zijn: ‘Hoe ga ik zorgen dat ik ook daar plezier uit ga halen?’

Het is dus zaak om je te focussen op wat je wél wilt. Focus op de gewenste uitkomst, zodat je het brein op een positieve manier gebruikt om je te helpen. Door deze vragen regelmatig aan jezelf te stellen zul je zien dat je grip krijgt op je gedachten en automatisch je focus verandert.

*‘De kwaliteit van je vragen bepaalt rechtstreeks de kwaliteit van je leven.’*

Zodra je drie goede vragen hebt geformuleerd is het

belangrijk dat je deze regelmatig aan jezelf stelt. Je zult zien dat je daarmee steeds meer grip krijgt op je gedachten. Hoe vaker je dit doet hoe meer de oude gedachten zullen vervagen.

Ter afsluiting een paar tips:

- Print je positieve vragen uit en hang ze aan je spiegel. Een goede manier om de dag te beginnen.
- Maak met je mobiele telefoon een foto van de vragen en gebruik de foto als achtergrond op je telefoon. Ook al kun je ze niet lezen, het brein wordt er automatisch aan herinnerd.
- Gebruik apps. We hebben vrijwel allemaal een smartphone

op zak die ons leven ook makkelijker kan maken. Zowel voor Android als voor iOS zijn er diverse apps beschikbaar die je kunnen helpen te herinneren aan je nieuwe vragen, bijvoorbeeld Rewire, Habitbull, Pledge, Habitica en Streaks.

Wil je meer tips en je verder ontwikkelen? Kijk dan eens naar het boek *Jezelf de Baas*.

[www.per4mance.nl/boek-jezelfdebaas](http://www.per4mance.nl/boek-jezelfdebaas)



Wil je nu eens echt werk van maken en een flinke stap maken in je ontwikkeling? Ben je toe aan een nieuwe en betere versie van jezelf? Kijk dan ook eens naar onze succes training *Persoonlijke Effectiviteit*.

[www.per4mance.nl/trainingen/persoonlijke-effectiviteit](http://www.per4mance.nl/trainingen/persoonlijke-effectiviteit)



# Per4mance!

LEIDT TOT BEWEGING

Hofstraat 8

4741 AK Hoeven

**06-46740886**

[info@per4mance.nl](mailto:info@per4mance.nl)

[www.per4mance.nl](http://www.per4mance.nl)