

Kwadrant afleidende actie → boycottende acties

In dit kwadrant beschrijf je het boycottende gedrag dat je vertoont wanneer je onder invloed van je krokodillen bent. Wat zijn je Vecht, Vlucht, Bevries reacties op gedachten, gevoelens en emoties die je in de weg staan bij het waarmaken van je ambities. Welke belemmerende patronen herken je daarbij in jouw gedrag? Door alert te zijn op het gedrag dat jij vertoont juist op momenten dat je onder druk staat, herken je eerder de invloed van je eigen krokodillen.

Je kent het vast wel, je bent druk met van alles en toch heb je het gevoel dat je stil staat. De kans is groot dat je dan onder invloed staat van je krokodillen. Angst en onzekerheid hebben de neiging om te verschijnen in een verwarrende mengeling van gevoelens en gedachten. Onder die invloed wordt automatisch onze interne krokodil wakker, die denkt dat hij ons moet beschermen en het onheil moet vermijden of bevechten, die hij meent te zien. Krokodillen staan voor het gedrag die je laat zien door je angsten, je beperkende overtuigingen en emoties. Dit gedrag is vaak niet effectief en kunnen er zelfs voor zorgen dat je je dromen niet realiseert. En het is nooit waarde gedreven. Sterker nog, als je je krokodil aan laat staan kun je uit verbinding raken met jezelf en de anderen om heen en je waarden volkomen verliezen. Je zou dit een krokodillen-gijzeling kunnen noemen.

Vecht-reactie

Bij een vecht reactie schiet je snel in de tegenaanval. Je laat geen ruimte voor de ander en hebt een sterk oordeel over de situatie. Het gaat nu om gelijk krijgen, overtuigen en winnen. De rest is minder belangrijk.

*Welk **gedrag** herken je bij jezelf als je in de “Vecht” modus bent?*

Vlucht-reactie

Bij een vlucht reactie wil je het liefste weg, vluchten. Uitstel gedrag is een goed voorbeeld van vlucht gedrag. Je kunt ook denken aan; om de hete brei heen draaien, ontwijken, afzeggen van een afspraak. Je herkent vast wel iets hiervan bij jezelf.

*Welk **gedrag** herken je bij jezelf als je in de “vlucht” modus bent?*

Bevries-reactie

Bij een bevries reactie sla je als het ware op slot. Je weet even niet meer wat te doen. Je valt letterlijk stil, wordt apathisch.

*Welk **gedrag** herken je bij jezelf als je in de “bevroren” modus bent?*

Je kunt bij deze vragen ook gebruik maken van mensen die jou goed kennen. Zij kunnen vaak waardevolle input geven bij het herkennen van je boycottende acties, je krokodillengedrag.

Krokodillengedrag vertonen we vooral wanneer we op de ‘automatische piloot’ staan. Door je voorkeursgedrag in tijden van stress of onzekerheid te herkennen, zul je beter in staat zijn om te kiezen voor gedragingen die meer in lijn zijn met je waarden.

Patronen doorbreken

Hieronder tref je een verdiepende oefening die je kan helpen bij het herkennen van patronen en het maken van nieuwe keuzes verbonden aan jouw waarden.



We leggen van heel jongs af aan onze neurologische denkpaden aan. Patronen noemen we dat. Iemand heeft mij eens uitgelegd dat je deze patronen als een pad kunt zien. Als je maar vaak genoeg over hetzelfde paadje loopt, worden het diepe voren. Deze meneer zei tegen mij “dus als je er dan een knikker in gooit, volgt die knikker altijd hetzelfde uitgesleten pad”. En zo werken je hersenen ook. Als iemand iets negatiefs óf positiefs tegen je zegt, dan volgt er direct een automatische reactie van jou, want je hersenen werken razendsnel.

Je leeft voor 95% op de automatische piloot!

Hoe vaker je gedrag herhaalt, hoe dieper de voren en hoe meer moeite het je kost om je gedrag te veranderen. Dat betekent dat je heel bewust een ander pad aan moet leggen wil je anders gaan doen, denken en voelen. We herkennen onze patronen pas als we er echt bij stil staan of als we hier feedback op krijgen van anderen. Want we leven namelijk 5% van onze dagelijkse activiteiten gepland en bewust, de overige 95% leven we onbewust en ongepland. Dit lijkt bizar weinig, maar denk eens aan autorijden. Hoe vaak overkomt het je niet dat je denkt “ben ik hier al?”. Dan heb je ingehaald, een afslag genomen, geremd, gas gegeven, getoeterd omdat iemand niet snel genoeg wegreed bij het stoplicht enzovoort. Omdat je hier zo bedreven in bent gaat dit automatisch en bevindt zich dit in de 95% categorie.

Maak een keuze

Een aantal patronen werken je tegen en maken ons soms ook een minder prettig persoon. Bijvoorbeeld als je altijd direct een weerwoord hebt, het altijd beter weet of direct een “ja maar” reactie geeft. Als je negatieve patronen wilt doorbreken dan is het woord *KEUZE* essentieel. Je kan wel een goed voornemen hebben, dat betekent nog niet dat je het gaat doen.

Wat zeg je tegen jezelf?

Laten we hier eerst eens naar je interne dialoog kijken, want dat is een erg belangrijke factor voor je gedrag. Met interne dialoog bedoelen we alles wat je tegen jezelf zegt, hoe je gebeurtenissen interpreteert en hoe je zaken of mensen beoordeelt. Wat zeg je tegen jezelf? Het is namelijk een groot verschil of je positieve of negatieve taal gebruikt. Met negatieve taal kun je jezelf en anderen behoorlijk tegenwerken, met positieve taal kun je jezelf laten groeien.

Uitdaging

Maak vandaag de keuze om heel bewust je 5% (bewust en gepland) op te rekken én heel bewust naar je interne taal te kijken: *Wat zeg je tegen jezelf?*

Wanneer maak je jezelf kleiner of groter dan nodig.

Welke zinnen zijn jouw standaard reacties en helpen die jou en je omgeving?

Verander eens je perspectief. Ga vandaag heel bewust iets anders doen dan normaal. Bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift, samen met de hond een totaal andere route bewandelen, beginnen met wat je de minst leuke taak vindt of bewust een open vraag stellen. Probeer het maar, en ontdek wat dit voor jou kan doen.

