

Kwadrant barrières - Wat houd je tegen?

We hebben allemaal onze interne krokodillen. Deze krokodillen waarschuwen voor gevaar. Zij zijn 24 uur per dag waaks en alert, ook als jij dat zelf even niet bent. Krokodillen hebben maar één belang en dat is jou beschermen en veilig houden. Hun aanwezigheid voelt meestal heel vertrouwt en ze zijn dan ook altijd bij je. Ook als je helemaal alleen bent. Vaak zijn ze dan het sterkst. Dat maakt krokodillen ook zo verraderlijk, want hoewel ze het beste met je voor hebben schuwen ze geen middel om je veilig en comfortabel te houden. Ze willen niet dat je probeert te veranderen want dat is gevaarlijk. Krokodillen houden niet van aandacht, ze blijven het liefst een beetje op de achtergrond. Krokodillen kennen veel verschijningsvormen. Je kunt ze herkennen in de stemmetjes in je hoofd die je waarschuwen voor gevaar. Of het onrustige of angstige gevoel dat je soms krijgt. Het kunnen ook beoordelende strenge gedachten en meningen zijn over jezelf of de ander. Ze kunnen ook als een klein kind gaan drammen en niet stoppen tot ze krijgen wat ze willen. Onbewust kunnen je krokodillen grote invloed hebben op je gedachten en je gedrag. Dat kan goed zijn, omdat het je beschermt tegen gevaar, maar vaker dan je lief is, is het een barrière voor verandering en groei. Krokodillen vertegenwoordigen onze angsten, beperkende overtuigingen en emoties. Wanneer deze zaken je leven beheersen dan zijn je krokodillen de baas. Een groot deel van je energie zal dan opgaan aan het trachten om leed en pijn te voorkomen. Nu is dit op zich begrijpelijk gedrag, we doen het allemaal en je kunt er ook heel oud mee worden. Maar hoe zou het zijn om deze energie vaker te besteden aan zaken die er voor jou echt toe doen en aan dat wat echt belangrijk voor je is. Hoe zou het zijn dat je met meer gemak en plezier je doelen kunt bereiken?

Alternatief

We hebben allemaal onze interne krokodillen. Deze krokodillen waarschuwen voor gevaar. Zij zijn 24 uur per dag waaks en alert, ook als jij dat zelf even niet bent. Krokodillen hebben maar één belang en dat is jou beschermen en veilig houden. Van origine zijn ze bedoeld voor je fysieke veiligheid. Helaas maken ze nu overuren op je mentale veiligheid. Waarom gebruiken we het woord helaas? Krokodillen werken niet heel precies en schuwen geen middel om je veilig en comfortabel te laten voelen. Ze willen niet dat je probeert te veranderen want dat is gevaarlijk. Krokodillen houden niet van aandacht, ze blijven het liefst een beetje op de achtergrond en slaan vanuit de achtergrond razendsnel toe met beperkende gedachten.

Krokodillen kennen veel verschijningsvormen. Je kunt ze herkennen aan de stemmetjes in je hoofd die je waarschuwen voor gevaar. Of het onrustige of angstige gevoel dat je soms krijgt. Het kunnen ook beoordelende strenge gedachten en meningen zijn over jezelf of de ander. Ze kunnen ook als een klein kind gaan drammen en niet stoppen tot ze krijgen wat ze willen.

Onbewust kunnen je krokodillen grote invloed hebben op je gedachten en je gedrag. Dat kan goed zijn, omdat het je beschermt tegen gevaar, maar vaker dan je lief is, is het een barrière voor verandering en groei. Krokodillen vertegenwoordigen onze angsten, beperkende overtuigingen en negatieve emoties. Wanneer deze zaken je leven beheersen dan zijn je krokodillen de baas en word je geleefd. Een groot deel van je energie zal dan onbewust opgaan aan het trachten om leed en pijn te voorkomen. Nu is dit op zich begrijpelijk gedrag, we doen het allemaal en je kunt er ook heel oud mee worden. Maar hoe zou het zijn om je energie vaker te besteden aan zaken die er voor jou echt toe doen en aan dat wat echt belangrijk voor je is. Hoe zou het zijn dat je met meer gemak en plezier je doelen kunt bereiken?



Ga op krokodillenjacht!

Veel van onze angsten en beperkende overtuigingen zijn onbewust. Krokodillen houden niet van aandacht. Ze worden minder sterk door ze te benoemen en herkennen.

Oefening: Welke angsten en overtuigingen herken jij bij jezelf?

Vraag je af welke angsten en overtuigingen jij hebt en welke gevoelens daar voor jou bij horen. Wat belemmert jou het meest in je leven. Om je daarbij te helpen kun je gebruik maken van de lijst (bijlage I) met voorbeelden van belemmerende overtuigingen en veel voorkomende angsten, die wij ook wel krokodillen noemen. *Kies maximaal drie* waarvan jij het gevoel hebt dat ze het sterkst bij jou aanwezig zijn.

Beantwoord vervolgens de volgende vragen:

- Waar, wanneer en hoe heeft deze krokodil mij geholpen en gediend?
- Heb ik ooit bewust gekozen voor deze krokodil? Zo ja, wanneer en waarom?
- Waar, wanneer en hoe was deze krokodil schadelijk voor mij?
- Wat heb ik niet kunnen doen door deze krokodil?
- Wie zou ik zijn zonder deze krokodil?

Vul na het beantwoorden van deze vragen het 'Barrières' kwadrant van het groeikompas in. Lukt dit niet of vind je het nog lastig om krokodillen te benoemen, neem dan contact met ons op. We kijken graag met je mee.

Boekentip: Tem de krokodil – Hylke Faber

Wil je meer leren?

- Bezoek de website van [Growth Leaders Network](https://www.growthleadersnetwork.nl) nl en bekijk ons aanbod



Bijlage I

Voorbeelden van belemmerende overtuigingen

Ik ben niet goed genoeg De ander kan het beter
Als ik deze storm niet aan kan, dan ben ik geen goede ondernemer
Alles in mijn leven moet op orde zijn Als ik het roer omgooi, is alles voor niets geweest
Ik mag geen fouten maken Ik kan dit niet Ik ben het niet waard
Ik moet perfect zijn Ik moet controle houden, anders dan ...
Als het gemakkelijk gaat, heb ik er niet hard genoeg voor gewerkt
Het leven is een test Ik heb hier niet genoeg energie voor Succes is niet voor mij weggelegd.
Als ik stop met mijn bedrijf, laat ik mijn medewerkers in de steek
Marketing / is niets voor mij
Als ik dan verlaten mensen mij / verlies ik aanzien / zien zij mij niet meer staan
Ik moet alles zelf doen, anders komt het hier niet goed Veel geld willen verdienen is slecht

Voorbeelden van angsten

Angst voor:

- Schaarste. Kan ik nog wel mijn stijl van leven handhaven / de salarissen betalen
- Verlaten worden door partner, familie, vrienden, collega's, business community
- Falen. Ik ben niet goed genoeg. Alles is voor niets geweest
- Onzekerheid. Wat gaat er gebeuren als we veranderen
- Pijn / conflicten. De ander kwetsen of zelf gekwetst worden
- Complexiteit. Het groeit mij boven het hoofd. Kan ik dat wel? Wil ik dat nog leren?
- Identiteit. Wie ben ik zonder mijn functie? Wat zullen ze van mij denken?

