



Waarom reageer ik als een boze kleuter...

...en hoe verander ik dat?

Amanda Diemel, counsellor

Amazone Counselling

TA-handvatten



Misschien **herken je dit:**

Je bent thuis of op je werk.

Alles gaat z'n gangetje.

Je partner, kind of collega vraagt wat.

Je geeft vriendelijke antwoord.

Als je er even bij nadenkt **voel je je best wel competent** als ouder/collega/etc.

TA-handvatten



Maar **dan ineens**:

Zeg iemand iets tegen je.

Misschien is het de toon.

Of de timing.

Wat het ook is...

Je voelt je **Heel Erg Boos**.

Alsof er een knop omgaat binnenin je.

TA-handvatten



Bedenk een **concrete situatie waarin dit gebeurde**. Waarin je je het ene moment helemaal tevreden voelde en rustig en blij op iedereen kon reageren. En dat toen iemand iets zei, **waardoor je ongelooflijk boos werd**.

TA-handvatten



Bevries hier de film eens:

Keer even naar binnen.

Wat gebeurde er op dat moment in jou?

Wat voelde je?

Wat dacht je?

En wat voor fysieke sensaties voelde je?

(bijv. gespannen spieren, adem inhouden, opgetrokken schouders...)

TA-handvatten



Heb je een goed beeld van wat er binnenin jou gebeurde? Schrijf dit dan eens **tot in detail** op. Wat je dacht, wat je voelde, je fysieke sensaties...

Als je dat hebt opgeschreven, beantwoord dan de volgende vraag...

TA-handvatten



Wat *deed of zei* jij uiteindelijk?
Hoe heb je **dat overweldigende gevoel van boosheid** geuit?

Schrijf ook dit op en **censureer jezelf niet**,
niemand veroordeelt je hier als wat je deed
of zei lelijk was...

TA-handvatten



Goed, **je weet nu dus:**

- Wat de ander deed of zei
- Wat jij hierbij dacht, voelde en hoe je lichaam reageerde
- En wat je hebt gedaan of gezegd.

De vraag is nu: heb je in die situatie gereageerd **zoals je graag had gewild?**

TA-handvatten



Als je de vraag met JA hebt beantwoord heb je op dit moment niet zoveel te onderzoeken.

Maar wat als je nu **NEE** hebt geantwoord?

TA-handvatten



Als je NEE antwoordde, was je beschaamde reactie misschien wel:

‘Ik heb mezelf als een boze kleuter gedragen. Of als een kwaadaardige tiran. Wat erg, **zo bèn ik helemaal niet.**’

TA-handvatten



Of:

‘Ik ben echt **vreselijk uitgevallen**, volgens mij zijn ze nu bang van mij. Dat **wil ik helemaal niet**, wat een ramp!’

TA-handvatten



Als je dergelijke gedachten van schaamte hebt, dan **wil je het waarschijnlijk anders kunnen doen** in zulke situaties.

Ik wil je daarbij op weg helpen. Als eerste stap wil ik je vragen te kijken waar je reactie vandaan komt. Want **veranderen vanuit begrip** is sterker en duurzamer dan alleen op wilskracht.

TA-handvatten



Om te snappen waar je reactie vandaan komt leg ik deze vragen aan je voor:

Aan wie deed jij en jouw reactie je het meeste denken in die situatie:

- Aan je vader, moeder of een ander 'ouderfiguur'?
- Of aan jezelf toen je nog kind was?

TA-handvatten



En **wat was het precies** dat je aan diegene deed denken:

- De toon in je stem?
- Gebaren die je maakte?
- De heftigheid van je emotie?
- Iets anders?

Schrijf alles wat in je opkomt, op.

TA-handvatten

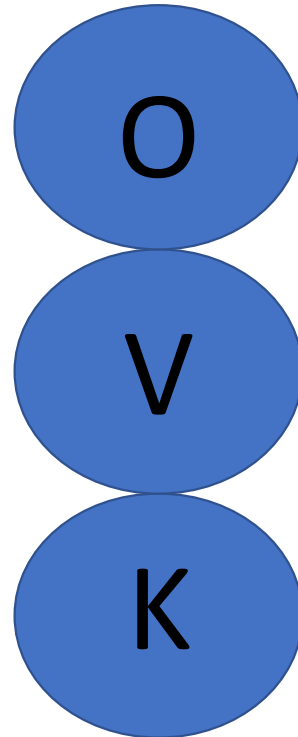


Wat je nu hebt gedaan is een ***functionele analyse*** maken van jouw gedrag, gevoel en gedachten.

Als jouw gedrag, denken en voelen erg leken op die van een ouder(figuur), dan heb jij in die situatie de ***egotoestand 'Ouder'*** aangenomen. Leek het juist erg op jezelf als kind, dan deed je dit vanuit de ***egotoestand 'Kind'***.

TA-handvatten

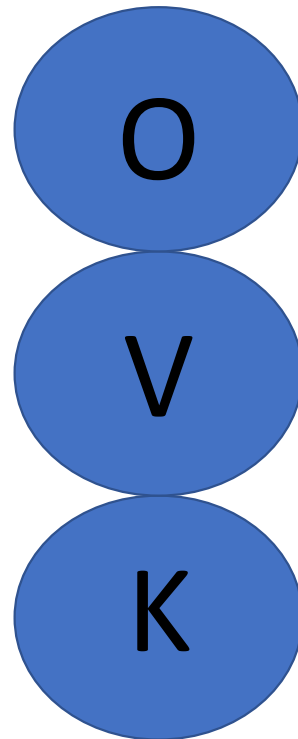
Een egotoestand is een **samenhangende manier van gedrag, denken en voelen**. Je gedraag je, denkt en voelt dan vanuit een bewustzijn dat we als 'Ouder (O), Kind (K) of Volwassene (V) zien.



In iedere situatie gedraag je je, denk je en voel je vanuit een bewustzijn dat gevoed wordt door een van deze egotoestanden.

TA-handvatten

Ouder-egotoestand: je gedraagt, denkt en voelt zoals je vroeger jouw ouder(figuur) zag doen.



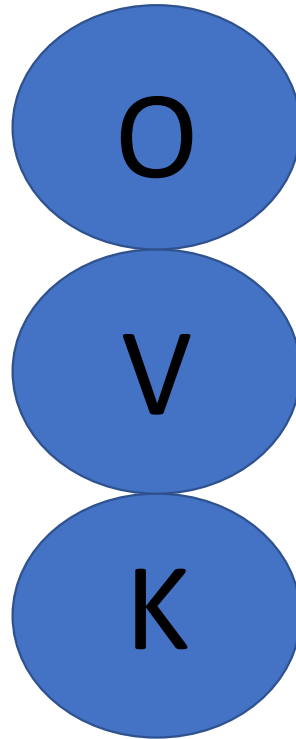
Kind-egotoestand: je gedraagt, denkt en voelt zoals je vroeger zelf deed.

Hoe meer stress je voelt, hoe sterker de neiging om vanuit de egotoestand Ouder of Kind te handelen.



TA-handvatten

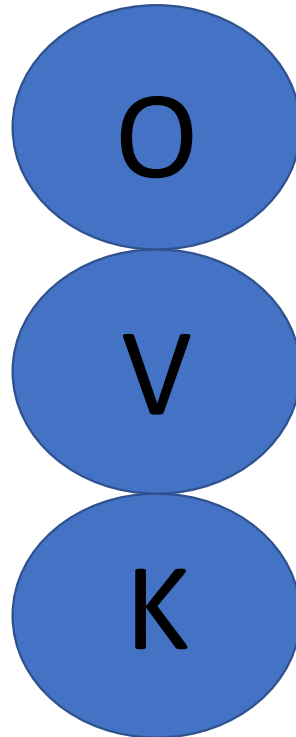
In de Ouder of Kind-egotoestand reageer je eigenlijk op een oud gevoel dat iemand bij jou *triggert*. Dat maakt het gevoel vaak heftig, **heftiger dan past bij de situatie**.



Kijk eens terug naar jouw situatie, klopt dat? Herken je de situatie **van vroeger van jezelf**? Of van **iets wat jouw ouders zelf heel vervelend vonden**? Heb je deze situatie al vaker meegemaakt?

TA-handvatten

Als je vanuit de egotoestand 'Volwassene' reageert, dan reageer je echt **op wat er hier-en-nu gebeurt** én je kunt dan vanuit je volwassenheid reageren.

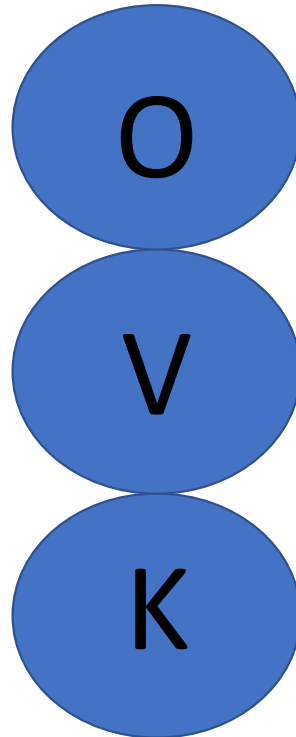


In die egotoestand ben je veel 'kundiger' én **blijf je ook de ander als gelijkwaardig zien.** Terwijl je vanuit Kind de ander 'groter' maakt dan jezelf en vanuit 'Ouder' de ander kleiner maakt.

TA-handvatten

In de egotoestand 'Volwassene' kun je dus nog steeds ruzie maken of boos zijn, maar **het staat in verhouding met wat er gebeurt én** is erop gericht om iets op te lossen.

amazonecounseling.nl



Als je nu weer terug gaat naar jouw situatie, hoe zou je hebben gereageerd **vanuit de egotoestand Volwassene?** Hoe zou je je dan voelen, denken en handelen? En **wat had dat opgeleverd?**



TA-handvatten



Goed...even samenvattend

amazonecounselling.nl

TA-handvatten



- In sommige situaties gedraag je je heel erg boos, **té boos**.
- Je vindt dat zelf niet prettig en **wilt het anders doen**.
- Je hebt zojuist onderzocht of je dan denkt, voelt en handelt **als je ouder(s)** of ouderfiguren of **zoals je zelf als kind deed**.

TA-handvatten



- Je maakte kennis met de begrippen ***functionele analyse*** en ***egotoestanden***.
- Deze komen uit de **Transactionele Analyse***.
- In het functionele model (de drie 'bollen') maakte je ook kennis met de egotoestand 'Volwassene'.
- Je hebt onderzocht **hoe je vanuit die egotoestand zou reageren**.

*een communicatiemodel en persoonlijkheidstheorie

TA-handvatten



Hoe kun je dit nu in de praktijk gaan brengen? Voor nu geef ik je **2 opties**:

- *Trigger*-situaties leren herkennen zodat het je minder overvalt en je anders kunt reageren.
- Uitproberen of je *in* de situatie je reactie kunt aanpassen naar **Volwassene**.

(tip: lukt dat niet, kijk dan of je de situatie kunt beëindigen; time out vragen, het ouderwetse 'tot 10 tellen', je op je ademhaling concentreren om te kalmeren, etc.)

TA-handvatten



Lukte dat niet, probeer dan eens:

- Moeilijke situaties uit te schrijven; hoe zou het eruit zien **als je vanuit je egotoestand Volwassene reageert?**
- En hoe ziet jouw 'Volwassene' eruit in minder beladen situaties? Hoe doe, denk en voel je dan? Hier bewust van raken kan helpen **om 'volwassen' gedrag ook op te roepen** in moeilijke situaties.

TA-handvatten



Blijft het **lastig om het patroon te doorbreken?**

- Dan kan het helpen om eens wat dieper te onderzoeken **wat je tegenhoudt.**
- Bijvoorbeeld iets uit (jawel, niet origineel maar vaak waar) **je jeugd** wat je nu tegenhoudt om volwassen gedrag te vertonen in moeilijke situaties.
- Dit kan met behulp van **zelfhulpboeken of professionele begeleiding.**

TA-handvatten



Tot slot:

- Wees **mild voor jezelf**. Nieuw gedrag ontwikkelen kost tijd.
- Heb dus begrip als het je niet 'in één keer' lukt.
- En **vier je successen**, wees trots op jezelf als het je wél lukt!



Dat was het,
veel succes!



“Ik hoor graag van je als je nog vragen hebt!”

Amanda Diemel

amanda@amazonecounselling.nl

www.amazonecounselling.nl