



Simplify Coaching

doorbreek onbewuste patronen

Adres Hooghveld 15
6093 DB Heythuysen
Telefoon 06 - 38 19 95 67

KVK 59855746
BTW NL 145454228 B01
IBAN NL69 INGB 0006 3563 52

Hoe we onze burn-out zelf organiseren!

De automatische piloot dicteert: terug naar je comfort zone!

Er is overvloedig wetenschappelijk bewijs dat aantoonde dat we slechts 5-10% van ons gedrag bewust kiezen. En stel je nu eens de toegevoegde waarde voor als je daar meer controle over kunt krijgen.

Onbewust willen mensen nu eenmaal 24/7 in hun comfort zone zitten. Mensen die anders beweren hebben slecht contact met hoe hun comfort zone er werkelijk uit ziet. Zo is er een groep mensen die onbewust zo graag alle opties open houdt, dat een indeling in die groep al te beperkend voor ze is.

Met inzicht in je onbewuste drijfveren krijg je inzicht in je comfort zone en de kernkwaliteiten die je daar naar toe leiden. Schade ontstaat op het moment dat je die kernkwaliteiten gaat overdrijven om in je comfort zone te blijven. In je comfort zone zelf loop je geen schade op, maar het is vooral heel hard werken om 24/7 bij je vermijding weg te blijven. Zo hard dat je er uiteindelijk psychologische en fysieke schade van op kan lopen.

Ben je gefocust op succes? Dan moet je tempo maken om 24/7 falen te voorkomen. Heb je een voorkeur voor harmonie? Dan moet het onrustig zijn om 24/7 conflicten te vermijden. Is je comfort zone om je altijd krachtig te voelen? Dan moet het lastig zijn om 24/7 niet kwetsbaar te zijn.

Mensen met “Harmonie” als hun comfort zone hebben typische kernkwaliteiten zoals bescheiden, kalm en relaxed zijn. Bij conflicten thuis of op het werk begin ze die kwaliteiten te overdrijven om conflicten op te lossen zodat ze z.s.m. naar hun comfort zone terug kunnen. Echter, als deze kernkwaliteiten overdreven worden dan wordt de persoon onzichtbaar, onbeweeglijk en verdoofd. Nu wil niemand over het hoofd gezien worden, en het is ook niet wat deze persoon bewust nastreeft, maar de automatische piloot stuurt zo strak naar de comfort zone toe dat dit wel de consequentie is.

Het wordt nog erger. Het systeem van menselijke interactie zoekt altijd naar balans. Probeert iemand het conflict te sussen, zal de ander zijn boodschap juist versterken om zeker te weten dat zijn irritatie overkomt. Het conflict groeit en de automatische piloot gaat alleen maar harder roepen: Blijf kalm! Blijf relaxed! Blijf bescheiden! Zo organiseer je dus onbewust je eigen burn-out. De automatische piloot lijkt even te helpen, maar het is niet meer dan symptoombestrijding. Uiteindelijk put het je uit want: 1) voortdurend bezig zijn om conflicten te vermijden maakt je doodmoe, 2) conflicten blijven zich gewoon voordoen en 3) je hebt er voor gezorgd dat mensen jouw behoeften over het hoofd zien.

Afhankelijk van je comfort zone stuurt je automatische piloot je op een andere manier naar een vergelijkbare crash. Heb je je automatische piloot door dan kun je een veilige landing inzetten.



Simplify Coaching

doorbreek onbewuste patronen

Adres Hooghveld 15
6093 DB Heythuysen
Telefoon 06 - 38 19 95 67

KVK 59855746
BTW NL 145454228 B01
IBAN NL69 INGB 0006 3563 52

Maak een veilige landing!

Als je doorhebt hoe de instructies van je automatische piloot tegen je werken kun je er anders op reageren en zo een crash voorkomen. De metafoor in de praktijk brengen is lastig. Je moet namelijk leren te verduren waar je allergisch voor bent.

Een sterk vereenvoudigd voorbeeld:

- Als je comfort zone “Succes” is dan wil je “Falen” juist 24/7 vermijden
- Een hoog tempo is een kernkwaliteit om “Succes” te bereiken
- Als je een hoog tempo overdrijft dan loop je je zelf voorbij (burn-out)
- Voor een veilige landing moet je dus je tempo verlagen
- Wat je moet verduren is dat tempo verlagen aanvoelt als stilstaan. Dit is extreem lastig omdat stilstaan juist het tegenovergestelde is van de kernkwaliteit tempo die bij je comfort zone hoort.

Er is geen “one size fits all” aanpak om met een burn-out om te gaan. De juiste aanpak hangt af van je onbewuste drijfveren die je comfort zone bepalen. Het heeft geen zin om iemand met een burn-out gedragsadviezen te geven. Zo lijkt het logisch om iemand met een burn-out te adviseren om het rustiger aan te doen, toch?

Niet dus! Denk aan de voorbeelden uit dit artikel:

- De persoon met “Harmonie” als comfort zone kwam juist in de problemen door lui te zijn in het profileren van zijn eigen behoeften, en moet juist gemotiveerd worden om in beweging te komen.
- De persoon met “Succes” als comfort zone zal een advies om rustiger aan te doen op bewust niveau wellicht accepteren, maar op weg naar huis zal de automatische piloot eerst een lange lijst van zaken dicteren die eerst even af moeten voordat hij rustiger aan mag doen.

Het achterhalen welke automatische piloot jou aanstuurt vraagt om de hulp van een expert. 90-95% van de commando's wordt namelijk op onbewust niveau afgegeven. In je dooie hoek waar je ze dus per definitie niet zelf kunt identificeren. Kies je coach dus bewust!

Dankwoord

Simplify Coaching coacht individuen en traint bedrijfsteams gebaseerd op de V-cirkel methodologie. Dit artikel is gebaseerd op principes uit die methodologie. Monique Schouten is vooraanstaand internationaal V-cirkel expert en heeft dit model ontwikkeld en over een periode van 25 jaar verfijnd. Ik wil haar bedanken voor de inzichten die ze me heeft gegeven tijdens de opleiding en de klantopdrachten die we samen hebben uitgevoerd. Ook wil ik graag haar meest recente boek “De Opbrandfactor” aanbevelen.