

Cognitieve herstructurering

"Het zijn niet de dingen zelf die de mensen in verwarring brengen, maar hun meningen omtrent die dingen." Epictetus

Een bepaalde situatie kan stresserend zijn voor persoon A maar helemaal niet voor persoon B. Wat leren we hier uit? Het is niet de situatie zelf die de stress creëert maar wel onze gedachten hierover. Voor deze gevallen krijg je hier een handige techniek: 'cognitieve herstructurering'.

De gedachten die voor de meeste problemen zorgen kunnen in de volgende categorieën ondergebracht worden:

- Overdrijvingen
- Zelfverwijten
- Zwart-witdenken
- Veralgemeningen
- Verwijten
- Moeten

Cognitieve herstructurering bestaat erin deze stresserende gedachten (=beperkende overtuigingen) te vervangen door meer positieve, stimulerende gedachten.

Oefening:

Denk aan een situatie waarin je nerveus, gestresseerd was, Noteer links onderaan (C) je 'ongewenste' gevoelens en gedrag op dat moment.

Keer terug in de tijd en bepaal de oorzaak van die situatie; die komt in vak A. Let op: dit moet een neutrale observatie zijn zonder enige 'emotionele bagage'.

Welke gedachten gingen er door je hoofd tijdens deze situatie? Noteer je 'interne dialoog' in vak B.

Probeer deze interne dialoog nu te 'herkaderen', zodat je een alternatieve interne dialoog (D) verkrijgt en ... op die manier ook toe een alternatief (gewenst?) gedrag (E).

A: Situatie die de negatieve gedachten triggerde <i>! Opgepast! Neutrale observatie (zoals een camera)</i>	
B: Interne dialoog	D: Alternatieve interne dialoog
C: Gevolg: <ul style="list-style-type: none">• Ongewenste gevoelens • Ongewenst gedrag (stress/10)	E: Alternatief gevolg: <ul style="list-style-type: none">• Gewenste gevoelens • Gewenst gedrag (stress/10)