

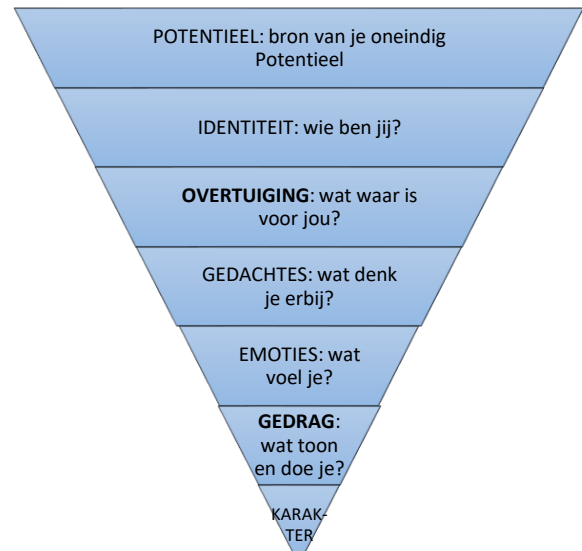
Overtuigingen zijn de basis van ons Gedrag.

Gedrag laat zich omschrijven als alles wat je doet. Je gedrag bepaalt of je wel of niet effectief bent. Bedenk dat je 60.000 gedachtes/dag hebt, en de meeste daarvan zijn overtuigingen. Overtuigingen ontstaan vanuit opvoeding, vrienden, school, cultuur, werkcontext, enz. Zo'n 90% van je overtuigingen heb je onbewust aangenomen ... voor je 21^{ste} levensjaar! Het is deze set aan overtuigingen die bepaalt hoe je nu in het leven staat, bvb qua karakter.

Model van Overtuigingen

Zoals je merkt komt gedrag voort uit overtuigingen. Aangezien overtuigingen ooit bewust of onbewust door jou zijn aangenomen, kun je deze veranderen, door op zoek te gaan naar overtuigingen waar jij onbewust last van hebt, die jou belemmeren en daardoor leiden tot gedrag waar je niet blij mee bent: het **'valkuilgedrag'**.

Jouw bril – met alle interpretaties van dien – bepaalt wat jij doet en zegt. En nog belangrijker: iedereen heeft zijn/ haar eigen bril en wij maar denken dat onze eigen bril dé waarheid bevat.



Op zoek gaan naar mogelijke Belemmeringen

Besef dat overtuigingen zichzelf versterken. Bvb: *'ik moet alles oplossen'*, dan zie je ook steeds situaties om je heen waarvan jij denkt dat je die moet oplossen. Je overtuiging wordt dus iedere keer weer bevestigd door de omgeving. Dit komt alleen maar doordat jij vanuit jouw bril, met jouw overtuiging, onbewust de wereld op deze manier waarneemt. Je overtuiging wordt dan een **selffulfilling prophecy**: je wilt zien wat je gelooft. Door dit volkomen onbewust proces graaf je echter wel steeds dieper je overtuiging in.

Hoe nu uit dit 'valkuilgedrag' te komen?

- Op zoek gaan naar de overtuigingen onder dit gedrag, die je onbewust bent gaat geloven en waar je misschien vanaf wilt
- Van belang hierbij is dat je pas gedrag gaat veranderen als je zelf gemotiveerd bent om dat te doen. Doe het niet voor een ander, maar voor jezelf.

Ontdekken kost moed

Het ontdekken van overtuigingen kan soms moeilijk zijn. Er is veel moed nodig om je overtuigingen bloot te leggen. Bvb: *'Ik vertrouw mensen en dat helpt me in mijn werk om dingen ook los te laten'*. Dit vergt moed en zelfvertrouwen.

Als je als Leider effectieve(re) resultaten wenst, maar je blijft doen wat je altijd al deed, dan krijg je ook altijd wat je al kreeg! Dus loslaten deze beklemmende overtuiging en vervangen door een **krachtgevende (effectievere) overtuiging** aub.