**Rationele Effectiviteits Training (RET)**

*"Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun gedachten erover."* Epictetus

**RET...Wat is het?**De Rationele Effectiviteits Training (RET) is een methode om ongewenst gedrag of emoties van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties.  
RET gaat ervan uit, dat iedereen gedachten heeft over elke situatie. Die gedachten hebben invloed op je handelen en hoe je je later over je gedrag voelt. (Situatie-gedachten-gevoel)   
Gedachten zijn ineffectief als ze niet leiden tot effectief gedrag of tot effectieve emoties. Ineffectieve gedachten kunnen vaak niet worden onderbouwd met feitelijke gegevens, zijn vaak niet logisch. Je redenering klopt niet. Deze gedachten beïnvloeden jouw gevoel over een situatie op een negatieve manier. Dit zijn de gedachten waar je aan kan werken.

Iedereen heeft wel eens last van zichzelf. Zit zichzelf in de weg, of baalt ervan dat hij dingen niet anders heeft gedaan.

* Omdat je je alwéér hebt laten intimideren door je collega.
* Omdat je, door je zenuwen, je presentatie hebt verknald.
* Omdat de kopieermachine altijd weigert te doen wat jij wilt.
* Omdat bij jou de stoplichten altijd op rood springen
* Omdat je allerlei rampen op je af ziet komen.
* Omdat je een conflict uit de weg bent gegaan.
* Omdat je ja gezegd hebt, terwijl je nee wilde zeggen.
* Omdat je door je examenvrees je tentamen hebt verprutst.
* Omdat de hele wereld tegen jou is.
* Omdat jij altijd in een file terecht komt.
* Omdat jij ervan overtuigd bent dat je een slechtere collega bent dan de anderen
* Omdat.......

Er zijn tientallen redenen te bedenken waarom je je in situaties niet zo hebt gedragen als je zou hebben gewild, of waarin je veel last had van je eigen gevoelens.

De RET is een **methode om ongewenst gedrag of emoties van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties**. Dat houdt in dat je effectiever wordt, door je gedachten ('ratio') te veranderen. Het klinkt misschien simpel en de theorie is ook niet zo moeilijk. Maar het kost wel de nodige oefening voor blijvend resultaat. Daarom is het ook een training.

# Het ABC-model De basis van de RET is het ABC-model. Dat houdt in dat jouw gedrag en emoties niet direct worden bepaald door de situatie, maar door jouw gedachten in en over de situatie

# De RET is ontwikkeld door de Amerikaan Dr. Albert Ellis. De basis vormt het ABC afkortingen voor de termen:

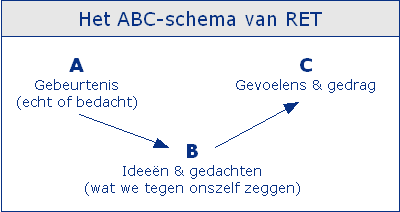
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Het A-B-C is de basis van RET | | |
| **A** | **A**ctivating Event | Situatie |
| **B** | **B**eliefs | Gedachten |
| **C** | **C**onsequences | Gedrag en/of Emoties |

Het ABC-model werkt als volgt.  
  
Je hebt een situatie, **A**.  
En in die situatie heb je gedrag of emoties waar je last van hebt, **C**.

Bijvoorbeeld:

|  |  |
| --- | --- |
| **A**: | Je moet volgende week een presentatie houden (op je opleiding of op je werk) |
| **C**: | Emotie: zenuwen, spanning. Gedrag: uitstelgedrag. Je gaat het niet voorbereiden, maar bent er ondertussen wel voortdurend tegenaan aan het hikken. |

Voor jou zijn je eigen emoties en gedrag een logisch gevolg van de situatie. Immers, doordat je die presentatie moet houden ben je zo zenuwachtig.   
Je redenering klopt in zoverre, dat als je de presentatie niet zou moeten houden, je ook niet zenuwachtig zou zijn. Maar het is niet automatisch zo, dat het houden van een presentatie leidt tot enorme zenuwen en uitstelgedrag. Er zijn namelijk andere mensen – misschien wel collega's die je kent – die niet zo zenuwachtig zijn voor een presentatie. En die het juist wél goed gaan voorbereiden.   
Dus in dezelfde situatie – **A** – is toch ander gedrag mogelijk. Dat tonen zij aan.



Dat houdt in, dat jouw reactie niet rechtstreeks voortkomt uit de situatie. Er zit nog een stap tussen, namelijk jouw gedachten (**B**) in en over de situatie. **Die gedachten veroorzaken jouw gedrag en jouw emoties.**

Deze tussenstap van gedachten vindt razendsnel en voor een groot gedeelte onbewust plaats. Vandaar dat je vaak niet door hebt dat je in die situatie allerlei gedachten hebt. Laat staan dat die gedachten het ongewenste gedrag veroorzaken. Je zult je van deze gedachten bewust moeten worden, wil je de veroorzaker van je ongewenste gedrag of gevoel op het spoor komen.

# Terug naar het voorbeeld van de presentatie

Wat voor gedachten kunnen er in je hoofd rondspoken, die maken dat je zo zenuwachtig wordt en je niet gaat voorbereiden? Bijvoorbeeld:

* O jee, straks weet ik niet meer wat ik moet zeggen en dan ga ik af als een gieter!
* Als ik me ga voorbereiden dan word ik zenuwachtig en daar kan ik niet tegen.
* Ik doe net of ik die presentatie niet hoef te houden, dan hoef ik me er ook niet druk over te maken.
* Stel dat ik het niet goed doe, dan lacht iedereen me uit.

Logisch dat je met dit soort gedachten in je hoofd zenuwachtig wordt!

Wat zouden die anderen, die niet zo in paniek raken, nu denken? Bijvoorbeeld:

* Spannend, een presentatie. Maar met een goede voorbereiding ga ik er wat van maken!
* Leuk om eens te vertellen wat mijn bevindingen zijn.
* Ik vind het ook wel een beetje eng, maar dat mag toch ook?
* Als ik het even niet meer weet, dan is dat vervelend maar daar kom ik wel uit.

Deze gedachten geven geen aanleiding voor hele grote zenuwen. Wel voor een soort gespannen verwachting, maar dat is toch ook normaal bij een presentatie?!

Uitgewerkt in het A-B-C-schema ziet het er als volgt uit:

### Jijzelf:

|  |  |
| --- | --- |
| **A:** | Je moet volgende week een presentatie houden (op je opleiding of op je werk) |
| **B:** | O jee, straks weet ik niet meer wat ik moet zeggen en dan ga ik af als een gieter! Als ik me ga voorbereiden dan word ik zenuwachtig en daar kan ik niet tegen. Ik doe net of ik die presentatie niet hoef te houden, dan hoef ik me er ook niet druk over te maken. Stel dat ik het niet goed doe, dan lacht iedereen me uit. |
| **C:** | Emotie: zenuwen, spanning Gedrag: uitstelgedrag. Je gaat het niet voorbereiden, maar bent er ondertussen wel voortdurend tegenaan aan het hikken. |

### Je collega:

|  |  |
| --- | --- |
| **A:** | Je moet volgende week een presentatie houden (op je opleiding of op je werk) |
| **B:** | Spannend, een presentatie. Maar met een goede voorbereiding ga ik er wat van maken! Leuk om eens te vertellen wat mijn bevindingen zijn. Ik vind het ook wel een beetje eng, maar dat mag toch ook? Als ik het even niet meer weet, dan is dat vervelend maar daar kom ik wel uit. |
| **C:** | Emotie: gespannen verwachting Gedrag: goed voorbereiden |

Je ziet hier in schema dat in dezelfde situatie **A** verschillende soorten gedrag, **C**, en emoties, **C**, mogelijk zijn. En dat die worden veroorzaakt door de gedachten, **B**.

Een groot voordeel hiervan: je gedachten heb je zelf in de hand, de situatie niet altijd. Sommige presentaties moet je nu eenmaal houden. Maar je gedachten zijn van jou en die kun je dus zelf beïnvloeden. Dat kun je bereiken met de RET: het **vervangen van oude, niet-constructieve gedachten door nieuwe effectieve gedachten**. En daarmee krijg je zelf de touwtjes in handen.

***Ineffectieve gedachten***

De RET-theorie is simpel en kent dus ook maar 2 type gedachten: ineffectieve en effectieve gedachten, ook wel irrationele en rationele gedachten genoemd. Effectieve gedachten helpen je verder en moet je dus vooral niet veranderen. De RET concentreert zich op **ineffectieve gedachten**.

Gedachten zijn ineffectief als ze:

* niet leiden tot effectief gedrag/emoties, waarmee je zelf uit de voeten kunt;
* niet kunnen worden onderbouwd met feitelijke gegevens;
* niet logisch consistent zijn oftwel de redenering klopt niet.

Dit zijn de gedachten waar je aan moet werken.

De lading op elke ineffectieve of rationele gedachte komt door **wat je ervan vindt**. Je hangt er een **waardeoordeel** aan.   
Je kunt nog neutraal constateren dat iemand jou niet aardig vindt bijvoorbeeld, maar je krijgt er last van doordat je het verschrikkelijk vindt dat diegene jou niet aardig vindt of doordat je jezelf dan meteen een nul vindt. Dat maakt het verschil.  
Zoek dus ook altijd bij elke gedachte naar wat je ervan vindt of wat je van jezelf vindt, dan vind je 'de pijn': de basis voor ineffectief gedrag en/of emoties.

De ineffectieve of irrationele gedachten zijn in de basis terug te brengen tot een **vijftal kerngedachten**. Deze kerngedachten zijn steeds terugkerende gedachten, die je je in de loop der tijd zo eigen hebt gemaakt dat ze tot een levensopvatting zijn verworden. Deze kerngedachten zijn:

**Rampdenken**: als er iets gebeurt, dan staat dat gelijk aan een ramp

* “als ............. gebeurt, dan is dat een ramp”
* “als ............. gebeurt, dan is dat verschrikkelijk”
* “als ............. gebeurt, dan overleef ik dat niet”

**Perfectionisme**: alles wat ik doe, moet helemaal perfect zijn

* “ik MOET altijd alles perfect doen”
* “als ik het niet goed doe, dan ben ik een enorme loser...”
* “als ik het niet goed doe, dan vergeef ik mezelf dat nooit!”

**Love-junk**: verslaafd zijn aan de liefde van anderen

* “Iedereen MOET mij aardig vinden”
* “Als iemand mij niet aardig vindt, dan kan ik daar niet mee omgaan”
* “Als mensen mij niet aardig vinden, dan blijft er niets van mij over”

**Normativisme**: iedereen moet zich aan mijn norm houden en de wereld moet volgens mijn norm in elkaar zitten

* “Iedereen moet met 2 woorden spreken”
* “Dieven zouden niet mogen bestaan”
* “Alle docenten moeten alle studenten gelijk behandelen”

**Lage frustratietolerantie (LFT)**: letterlijk: niet kunnen omgaan met je eigen frustraties. Dat lukt mij nooit, dat is veel te moeilijk, dat is onverdraaglijk, de wereld is tegen mij.

* “Als.... gebeurt, dan kan ik dat niet verdragen”
* “Iedereen gaat expres in de file staan om mij dwars te zitten”
* “Deze tentamenstof is veel te veel, ik krijg het nooit onder de knie”

***Opdracht: Ik eis...***

Bovenstaande kerngedachten heeft iedereen in meerdere of mindere mate. Ze worden ineffectief of irrationeel door het **eisende karakter** ervan. Het irrationele zit hem in het **heilige moeten** en in het **verabsoluteren**.  
Iedereen wil graag zoveel mogelijk goed doen, maar het wordt een probleem als je het jezelf als eis gaat opleggen dat je **altijd alles** goed **moet** doen.  
Iedereen heeft zijn eigen normen en waarden, maar het wordt een probleem als je van iedereen **eist** dat ze naar jouw norm leven.

1. Wat voor kerngedachte(n) vind je daar: perfectionisme, normativisme, rampdenken, LFT of 'love-junk'?
2. Welke waardeoordelen zitten erin, die maken dat de gedachten hun lading krijgen?
3. Hoe zien die waardeoordelen eruit bij de collega, die zich wel effectief gedraagt?

**De RET toepassen in 8 stappen**

Je kunt elke RET-situatie te lijf met het volgende **8-stappenplan**. Aan de hand van een voorbeeld wordt elke stap toegelicht.

Laten we het voorbeeld van “ja” zeggen, terwijl je “nee” bedoelt eens nader uitwerken. Herman, een ongelooflijk luie collega die er altijd de kantjes van afloopt, kwam een dag voor een deadline naar je toe. Hij vroeg je of hij op jouw medewerking kon rekenen. Jij hebt 'ja'gezegd maar baalt daarvan, want je had hem het liefst gezegd dat hij kon barsten. Je hebt zelf immers ook werk genoeg te doen, én je eigen deadlines te halen.

**Stap 1: Beschrijf de situatie (A)**

De eerste stap is om **helder, feitelijk en zonder waardeoordeel** op te schrijven wat de situatie, de **A**, was.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Het A-B-C is de basis van RET](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/abc.html) | | |
| **A** | **A**ctivating Event | Situatie |
| **B** | **B**eliefs | Gedachten |
| **C** | **C**onsequences | Gedrag en/of Emoties |

Niet in zijn algemeenheid, maar specifiek deze situatie. Je beschrijft de situatie totdat jij in actie kwam. Zoals een filmbeeld: vlak voordat jij in beeld komt is het 'cut', einde opname.

Een goede A is:

Herman, een collega komt een dag voor een deadline naar mij toe en vraagt of hij op mijn medewerking kan rekenen.  
 Zoals je ziet is het een heel feitelijke, neutrale beschrijving van de situatie. Je moet het echt op film of foto kunnen zien.

Geen goede A is:

*“Herman, een lapzwans van een collega kwam naar me toe en vroeg heel gluiperig of hij op mijn medewerking mag rekenen. Hoe durft 'ie! Alsof ik zelf niet zat te doen heb.”*Deze A is niet neutraal.   
  
Ook geen goede A is:

*“Mijn collega’s maken altijd gebruik van mijn harde werken.”*

Deze A is niet specifiek genoeg; je kunt er als het ware geen foto van maken.

# Stap 2: Beschrijf je gevoelens en gedrag (C) Vervolgens beschrijf je wat je gevoelens en gedrag in die situatie waren, de **C**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Het A-B-C is de basis van RET](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/abc.html) | | |
| **A** | **A**ctivating Event | Situatie |
| **B** | **B**eliefs | Gedachten |
| **C** | **C**onsequences | Gedrag en/of Emoties |

Er zijn meestal meerdere gevoelens en vaak ook meerdere gedragingen. Schrijf ze eerst allemaal op, daarna kun je kijken waar je het meest ontevreden over bent.

## Gevoelens benoemen Gevoelens zijn soms moeilijk te benoemen. Een hulpmiddel hierbij is de opdeling in de vier ****B****'s:

* **B**lij
* **B**oos
* **B**ang
* **B**edroefd

Weet je je gevoel niet te benoemen, dan vraag je: “ Wat was ik, blij, boos, bang of bedroefd?” Dan zul je zien dat je eruit komt.

## Terug naar het voorbeeld

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A: | Herman, een collega komt een dag voor een deadline naar mij toe en vraagt of hij op mijn medewerking kan rekenen. | |
| C: | Gedrag: | Ik zei ja. Ik liep daarna weg. |
|  | Emotie: | Ik ben boos dat ik ja heb gezegd. (**B**oos) Ik ben verontwaardigd dat hij het durft te vragen (**B**oos) Ik ben bang om nee te zeggen (**B**ang) |

Nu gaat het erom het gedrag of de emotie eruit te halen, waar je het meeste last van hebt. In dit geval is dat de eerste **C**: Ik zei ja. Ik had nee moeten zeggen. Dat is de **C** waar we mee aan de slag gaan.

# Stap 3: Beschrijf je gedachten (B)

# Nu gaat het erom, de gedachten (****B****) op te sporen die ervoor hebben gezorgd dat je ja hebt gezegd, terwijl je nee wilde zeggen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Het A-B-C is de basis van RET](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/abc.html) | | |
| **A** | **A**ctivating Event | Situatie |
| **B** | **B**eliefs | Gedachten |
| **C** | **C**onsequences | Gedrag en/of Emoties |

Nu denk je vaak niet zo bewust en kan het best moeilijk zijn je gedachten terug te halen. Maar plaats je maar weer terug in die situatie, doe net alsof Herman weer voor je staat en kijk dan welke gedachten opkomen.

## Gedachten naar boven halen Als het niet lukt om je gedachten naar boven te halen, dan kun je jezelf ook de volgende vraag stellen:

*“Wat zou ik in die situatie gedacht kunnen hebben?”  
“Wat zou iemand in die situatie gedacht kunnen hebben?”*Je zult zien, dat er dan allerlei zinnen naar boven komen.

## Schrijf alle gedachten op die naar boven komen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A: | Herman, een collega komt een dag voor een deadline naar mij toe en vraagt of hij op mijn medewerking kan rekenen | | | | |
| B: | | | De eikel, wat denkt hij wel! Als ik nee zeg, dan kijkt hij mij nooit meer aan en dat is verschrikkelijk. Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen. Je moet altijd anderen helpen als het kan. En wat krijg ik ervoor terug? Niks zeker, de lapzwans! Ik heb al werk genoeg, Hij helpt mij ook nooit!  Dat kan een ander toch zeker ook doen?! Hij zal wel weer hebben zitten internetten, terwijl ik hier mijn benen onder mijn gat werk | |
| C: | | Gedrag: | | Ik zei ja. Ik liep daarna weg. | | |
| Emotie: | | Ik ben boos dat ik ja heb gezegd. (**B**oos) Ik ben verontwaardigd dat hij het durft te vragen (**B**oos) Ik ben bang om nee te zeggen (**B**ang) | | |

Het is een hele rij gedachten. Pik die gedachten eruit die leidden tot de C waar je het meest last van hebt. In dit geval, de gedachten die ervoor zorgden dat je ja zei, terwijl je nee wilde zeggen:

*Als ik nee zeg, dan kijkt hij mij nooit meer aan en dat is verschrikkelijk.  
Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen.  
Je moet altijd anderen helpen als het kan.*

Dit zijn de gedachten, die leiden tot het gedrag waar je het meeste last van hebt. Hier gaan we dus wat aan doen!

**Stap 4: Beschrijf je gewenst gedrag (Cgewenst)**

De volgende stap is, om te bedenken wat je wél wilt in dezelfde situatie. Dit is je gewenste C (die noemen we verder: Cgewenst). Nogmaals: **in dezelfde situatie**. De situatie verandert dus niet! Je wilt tenslotte leren om in voor jou lastige situaties effectiever te handelen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Het A-B-C is de basis van RET](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/abc.html) | | |
| **A** | **A**ctivating Event | Situatie |
| **B** | **B**eliefs | Gedachten |
| **C** | **C**onsequences | Gedrag en/of Emoties |

Dus, gegeven de – lastige - situatie dat zo'n luie collega naar je toekomt met deze vraag. Wat wil je dan het liefst doen? Nu zeg je ja terwijl je nee bedoelt. Welk gedrag moet dat worden?

Deze **Cgewenst** moet wel reëel zijn. In dit geval wil je misschien wel het liefst dat je onmiddellijk tegen Herman zegt:

*“Geen haar op mijn hoofd die daar aan denkt. Jij loopt er altijd de kantjes vanaf en nu wil je dat ik jouw werk opknap? No way!!”*

Maar je kunt je afvragen of dat een haalbare Cgewenst is. Nu ben je nog te bang om nee te zeggen en dan zou je na een beetje oefenen ineens zo'n antwoord geven. Dat lijkt me onwaarschijnlijk. Dus in deze situatie zou een reële, gewenste Cgewenst kunnen zijn:

*“Ik zeg dat ik er even over moet nadenken.”*

Voor de meer gewaagde zielen onder ons, zou een reële Cgewenst kunnen zijn:

*Ik zeg “nee, sorry!”*

In een latere fase moet dat 'sorry' er nog vanaf, maar voorlopig is het prima.

Als je je Cgewenst hebt bedacht, 'proef' dan of je er ook tevreden over zou zijn. Stel je voor dat je dit antwoord tegen Herman zou zeggen. Voelt het goed? Zo ja, schrijf je Cgewenst op. Zo nee, bedenk opnieuw welk gedrag of welke emoties voor jou gewenst en haalbaar zou(den) zijn. En schrijf het dan op.

Dan ziet het er zo uit:

|  |  |
| --- | --- |
| **A**: | Herman, een collega komt een dag voor een deadline naar mij toe en vraagt of hij op mijn medewerking kan rekenen |
| **Cgewenst**: | Ik zeg dat ik er even over moet nadenken. |

**Stap 5: Daag je ineffectieve gedachten uit**

In het stuk 'Ineffectieve gedachten' stond uitgelegd dat er effectieve en ineffectieve gedachten zijn. De gedachten die leiden tot je ongewenste gedrag zijn de ineffectieve gedachten. Bij stap 3 hebben we de ineffectieve gedachten opgespoord, die ertoe leidden dat je ja ging zeggen, terwijl je nee bedoelde.

Deze gedachten waren:

*Als ik nee zeg, dan kijkt hij mij nooit meer aan en dat is verschrikkelijk.  
Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen.  
Je moet altijd anderen helpen als het kan.*

Stap 5 is het **uitdagen van deze ineffectieve gedachten**. Uitdagen houdt in dat je kanttekeningen bij je eigen gedachten gaat plaatsen, waardoor ze niet langer logisch zijn. Je moet je ervan losweken.

Omdat het ingesleten gedachten zijn – **kerngedachten** - kost dit tijd en moeite. Pas als je je oude gedachten hebt losgelaten, doordat je bent gaan inzien dat ze onlogisch of niet helpend zijn, kun je nieuwe effectieve gedachten gaan bedenken.

Het uitdagen van je gedachten kan met drie soorten vragen:

* **Vragen naar de feiten**: klopt wat ik denk met de feiten die mij bekend zijn?
* **Doelmatigheidsvragen**: helpt deze gedachte mij om mijn doel, de gewenste Cgewenst, te bereiken?
* **Filosofische vragen**: hoe verhoudt deze gedachte zich tot mijn andere opvattingen? Is het een logische gedachte?

Laten we gaan kijken hoe je je gedachten kunt uitdagen. De eerste:

*“Als ik* [*nee zeg*](http://www.leren.nl/cursus/sociale-vaardigheden/nee-zeggen/)*, dan kijkt hij mij nooit meer aan en dat is verschrikkelijk.”*

Wat voor vragen zou je hierbij kunnen bedenken?

* Weet ik zeker dat hij mij nooit meer aankijkt als ik nee zeg? (feiten)
* Ken ik mensen die een keer nee hebben gezegd? Worden zij sindsdien nooit meer aangekeken? (feiten)
* Ken ik mensen die een keer nee hebben gezegd en wel nog aangekeken worden? (feiten)
* Stel dat Herman mij nooit meer aankijkt, is dat dan zo erg? Waarom is het zo erg, als ik hem toch niet mag? (filosofisch: logische gedachte)
* Wat is in het leven echt verschrikkelijk? Stel dat Herman mij nooit meer aankijkt, is dat dan net zo verschrikkelijk? (filosofisch)
* Op een schaal van 1 tot 100, wat is het verschrikkelijkste wat ik kan bedenken? En hoe verschrikkelijk is het dan als Herman mij nooit meer zou aankijken? (filosofisch)
* Stel dat Herman mij nooit meer aan zou kijken, is dat dan reden voor mij om mijn leven te beëindigen? Om te stoppen met werken? Om mijn relatie te beëindigen? Dus hoe verschrikkelijk is het nu precies? (filosofisch)
* Vind ik dat iedereen altijd iedereen aan moet kijken? Wat betekent het precies als mensen elkaar niet aan willen kijken? (filosofisch)
* Helpt deze gedachte mij om te zeggen: “Ik wil er even over nadenken”? (doelmatigheid)

Betrek bij het uitdagen altijd het **waardeoordeel** dat in je gedachte opgesloten zit. Daar zit 'm tenslotte de pijn. Dus:

* Klopt het dat ik een sukkel ben als ik....?
* Is het asociaal om.... Waar staat dat dan? Wie bepaalt dat?
* Wat is er zo verschrikkelijk aan......? Is het het ergste wat me zou kunnen overkomen?

Bedenk nu zelf vragen bij de andere ineffectieve gedachten en kijk wat het effect is van die vragen.

Als je merkt dat je toch weer gaat vasthouden aan je oude gedachte, dan zul je hem opnieuw moeten uitdagen. Net zolang, tot je hem echt loslaat. Vaak kan iemand anders je hier goed bij helpen!

Een van de krachtigste uitdagers is humor. Als je met behulp van een dosis humor en overdrijving je oude gedachten gaat bekijken, dan ga je vanzelf relativeren. Vind je het bijvoorbeeld eng om een presentatie te houden, stel je dan voor wat voor vreselijke dingen er kunnen gebeuren. Je struikelt over het snoer van je laptop, plast van de zenuwen in je broek, verslikt je in je glas water en proest dat uit over de eerste rij toehoorders, waarna je boerend met een grote natte plek in je broek het podium verlaat.   
Hoe waarschijnlijk is dit scenario?  
Dan valt het wel mee wat er wél kan gebeuren...... toch?

# Stap 6: Vervang je ineffectieve gedachten door effectieve gedachten

# Als je gedachten zijn losgeweekt, zie je in dat ze niet kloppen óf dat ze je niet verder helpen. Kortom, je kunt er niks mee. Op naar andere, productieve gedachten dus! Dat is stap 6. De enige vraag hierbij is: Welke gedachte zou mij kunnen helpen om tot mijn gewenste gedrag te komen? In dit geval dus: welke gedachte helpt mij om te zeggen: “ Ik wil er even over nadenken.”

**Kijk naar je oude gedachten en bedenk welke gedachte beter helpt.**

*Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen. Laat ik er dus nog maar even over nadenken.  
Als hij mij nooit meer wilt aankijken, dan is dat jammer maar niet onoverkomelijk.  
Als ik geen antwoord weet, mag ik bedenktijd vragen.  
Als ik geen ja wil zeggen, dan ga ik ook geen ja zeggen.  
Ik ben vrij om te kiezen, ik MOET niets.  
Ik WIL graag mensen helpen, maar niet altijd en iedereen.*

## Vervang moeten door willen

De gouden tip hierbij is: **Vervang “moeten” door “willen”**. Dus “Ik moet alles perfect doen” wordt “ ik wil alles perfect doen. Proef het verschil.

Bijna altijd zit 'm de irrationaliteit in het **té veel van iets**. Dat té veel van iets is het al vaker genoemde **waardeoordeel**. Dus **verzacht je gedachte, zwak je uitspraak af**. Dan ben je er vaak al.   
“Als Herman mij niet aardig vindt, is dat verschrikkelijk” wordt dan” Als Herman mij niet aardig vindt, vind ik dat lastig, maar ik zal het wel overleven.”

# Zet ze weer in het schema:

|  |  |
| --- | --- |
| A: | Herman, een collega kwam naar me toe en vroeg of hij mijn samenvatting van het tentamenboek mocht kopiëren. |
| Bgewenst | Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen. Laat ik er dus nog maar even over nadenken. Als hij mij nooit meer wilt aankijken, dan is dat jammer maar niet onoverkomelijk. Als ik geen antwoord weet, mag ik bedenktijd vragen. Als ik geen ja wil zeggen, dan ga ik ook geen ja zeggen. Ik ben vrij om te kiezen, ik MOET niets. Ik WIL graag mensen helpen, maar niet altijd en iedereen. |
| Cgewenst | Ik zeg dat ik er even over moet nadenken. |

***Stap 7: Check of het werkt***

Doe je ogen dicht. Stel je de situatie voor. Herman komt naar je toe en vraagt of hij op jouw medewerking kan rekenen. Jij wilt [nee zeggen](http://www.leren.nl/cursus/sociale-vaardigheden/nee-zeggen/) maar vindt dat moeilijk. Je zegt tegen jezelf:

*Help, ik wil niet maar ik weet niet hoe ik dat moet zeggen. Laat ik er dus nog maar even over nadenken.  
Als hij mij nooit meer wilt aankijken, dan is dat jammer maar niet onoverkomelijk.  
Als ik geen antwoord weet, mag ik bedenktijd vragen.  
Als ik geen ja wil zeggen, dan ga ik ook geen ja zeggen.  
Ik ben vrij om te kiezen, ik MOET niets.  
Ik WIL graag mensen helpen, maar niet altijd en iedereen.*

En je zegt vervolgens tegen Herman dat je erover na wilt denken.

Doe je ogen weer open. Werken deze nieuwe gedachten? Helpen ze om tegen Herman te zeggen dat je erover na wilt denken? Springt er 1 gedachte uit die je het meeste helpt? Of komen er nog andere gedachten op, die je beter helpen?

* Als het werkt, houden zo.
* Als er een nieuwe gedachte opkomt, schrijf die dan op. 'Proef' opnieuw of die gedachte je helpt om bedenktijd te vragen aan Herman.
* Als het niet werkt, ga je terug naar [stap 3](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stap3-beschrijf-gedachten.html). Welke ineffectieve gedachte zit je het meest dwars? Misschien komt er wel weer een nieuwe naar boven. Ga vervolgens met deze gedachte weer verder naar [stap 4](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stap4-beschrijf-gewenst-gedrag.html), [5](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stap5-daag-ineffectieve-gedachten-uit.html), [6](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stap6-vervang-ineffectieve-gedachten.html) en [7](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/ret/stap7-check.html). 'Proef' het effect van je nieuwe gedachte. Werkt 'ie?

Ga hiermee door tot je voelt dat je rustiger wordt en dat je – weliswaar met bibberende knieën – inderdaad bedenktijd zou kunnen gaan vragen, als Herman nu voor je stond.

# Stap 8: Oefenen, oefenen, oefenen

# De laatste stap is niet moeilijk maar vergt [discipline](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/discipline). Je moet echt veel oefenen wil je blijvend baat hebben bij de RET. Dat is ook wel logisch: je oude gedachten zijn er misschien wel gedurende je hele leven ingesleten. Dan doe je niet even een oefeningetje en húps, je hebt nieuwe, effectieve gedachten. Het kost wel iets meer dan dat. Een aantal mogelijkheden om te oefenen zijn:

## Situatie voorstellen

Ga er tweemaal per week voor zitten, op een rustige plek. Sluit je ogen. Stel je de situatie voor. In dit geval:

*“Herman, een collega komt een dag voor een deadline naar mij toe en vraagt of hij op mijn medewerking kan rekenen.”*

Merk, dat de situatie gaat leven: je voelt weer de zenuwen bijvoorbeeld. Ga dan je nieuwe, effectieve gedachten tegen jezelf zeggen. Net zolang, tot je rustig wordt. En tot je het gevoel hebt, dat je je nieuwe, effectieve gedrag kunt uitvoeren: bedenktijd vragen aan Herman.

**Een variant op deze oefening is de volgende:**

Ga er tweemaal per week voor zitten, op een rustige plek. Sluit je ogen. Stel je de situatie voor. Merk, dat de situatie gaat leven: je voelt weer de zenuwen opkomen. Je bent bang om datgene te doen wat je het liefst zou willen. In dit geval 'nee' zeggen.

Maak dat gevoel zo sterk mogelijk. Laat het opkomen. Voel de angst maar in zijn volle omvang. Nog even....  
En zwak het dan weer af, stukje bij beetje. Je wordt rustiger. De situatie verandert niet, maar jij wordt minder bang. Tot je uiteindelijk helemaal niet meer bang bent. En Herman kunt zeggen dat je bedenktijd wilt.

Welke gedachte heeft je het meest geholpen? Houdt die gedachte vast, bijvoorbeeld door hem op te schrijven.

## Effectieve gedachten opplakken Plak je nieuwe, effectieve gedachte(n) ergens op. Op een plek waar je hem/ze telkens ziet. Op de spiegel, op je pc, op je bureau, in je agenda. En telkens als je blik er op valt, herhaal je nieuwe gedachte(n) dan in jezelf, of hardop.

## Situaties opschrijven Ga 2 x per week op een rustige plek zitten. Pak een schrift erbij. Schrijf andere situaties op, waarin je ja hebt gezegd terwijl je nee bedoelde. Misschien heb je ze wel deze week meegemaakt. Of wat langer geleden. Werk deze situaties uit, volgens het 8-stappen-plan.

## In de praktijk brengen De ultieme oefening: ga het in de praktijk brengen. Zorg ervoor dat je in nieuwe situaties je nieuwe gedrag oefent. Het hoeft niet meteen perfect te gaan, maar oefen wel! En wees mild voor jezelf.