



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie

Schuldgevoel en het schaamteweb

Brene Brown heeft onderzoek gedaan naar waarom mensen zich schuldig voelen en zich schamen.

Schuldgevoel komt voort uit de gedachte “Ik hebt iets slechts gedaan” en gaat dus over gedrag, schaamte gaat meer over geïnternaliseerd gevoel: “Ik ben slecht”. Dat gevoel keert zich naar binnen.

Bij schuldgevoel zet je je handelen af tegen je eigen waarden, normen en overtuigingen. Er is een grote kans dat jij acties tot verbetering van je gedrag gaat nemen, als je je niet schuldig wilt voelen. Je kunt ook stil staan bij je overtuigingen: hoe waar zijn deze? Is het nodig om je schuldig te voelen?

Schaamte richt zich vooral op wie je bent. Dat doet iets met je identiteit. Je zegt tegen jezelf dat je slecht bent, dom bent, stom bent, onhandig bent etc en je gaat erin geloven.

Dit gaat enorm ten koste van je zelfvertrouwen en je gaat je er uiteindelijk zelfs naar gedragen.

Bij schaamte hoort de angst er niet meer bij te horen, buiten de groep te vallen.

Voor iedereen is “die groep” weer anders, dat kan je gezin zijn, je familie, je vrienden, je collega’s etc. Omdat je niet buiten deze groep wil vallen, praat je meestal niet over angsten en zaken waarvoor je je schaamt, waardoor je het gevoel binnen houdt en je je op dat gebied dan ook daadwerkelijk buiten de groep plaatst, want niemand weet echt hoe jij je vanbinnen voelt.

Brene Brown heeft voor dit gevoel een schaamteweb ontwikkeld.

In dit web worden alle conflicterende en rivaliserende overtuigingen opgenomen over:

- Wie we zouden moeten zijn
- Wat we zouden moeten zijn
- Hoe we zouden moeten zijn

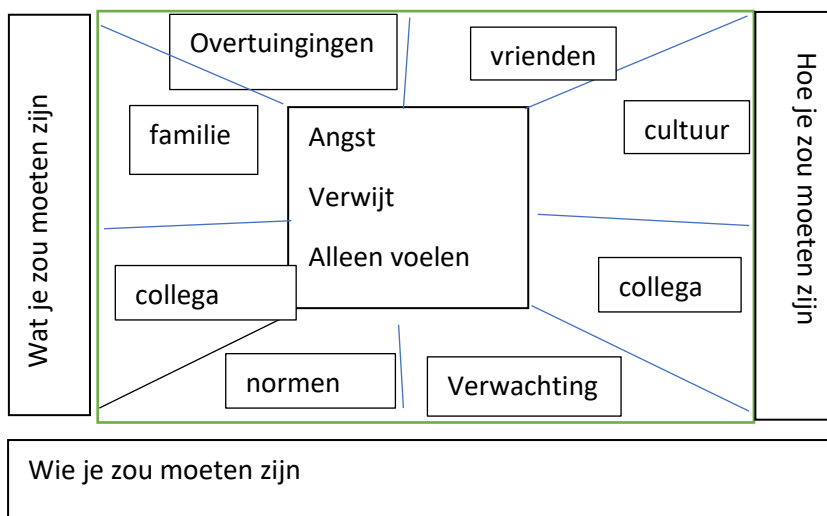
Centraal in het web staan angst, alleen voelen en verwijt.

Daaromheen kun jij alles invullen wat voor jou van belang is:



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie



De
vrij

maakbaar, fouten maken mag niet. Echter, een groot deel is nog steeds mensenwerk en fouten maken is menselijk, bovendien leer je ook door het maken van fouten.

cultuur in de zorg is
hard: alles is

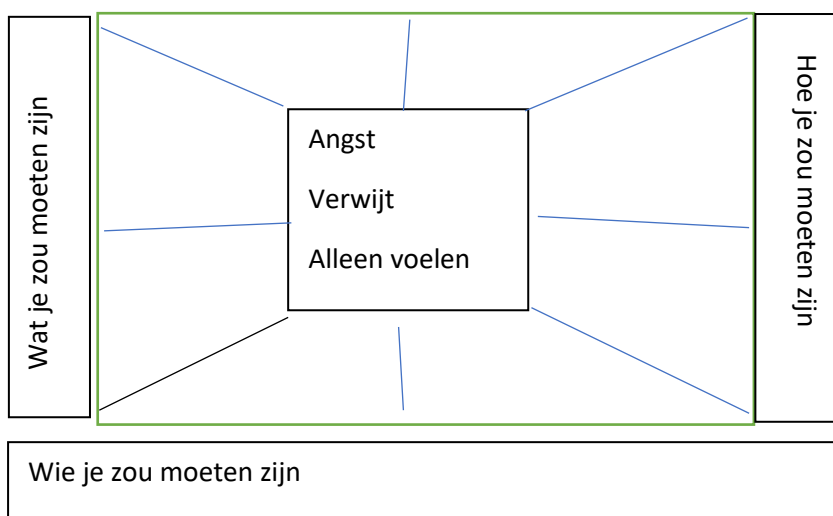
Vul voor jezelf het web eens in.

Beantwoord eerst de drie vragen en vul daarna in:

Wie zou je moeten zijn?

Wat zou je moeten zijn?

Hoe zou je moeten zijn?



Wat valt je op? Wat vind je wat er uit komt?

Wil je hier iets aan veranderen? Hoe zou je dat kunnen doen?