



Oefening: labelen van gedachten

Onze geest werkt snel, daar verander je niks aan. Het is onvermijdelijk en oncontroleerbaar dat ons brein reageert op de prikkels die op ons afkomen. Het geeft ook niet, maar het is wel zinvol om je dat bewust te zijn in het gesprek. Dat doe je tijdens de stap “stoppen”.

Door onze eigen reactie te vertragen creëren we ruimte tussen wat we horen, zien, denken, voelen en uiteindelijk zeggen of doen. Die ruimte voorkomt een reactie op de automatische piloot. Zeker als we ons realiseren dat niet alles wat we denken de waarheid is. Dat sommige gedachten niet helpend zijn voor de interactie. Deze 1e oefening heeft als doel 'leren herkennen van onze gedachten'.

Kies een oefenmoment en gesprekspartner uit. Dit kan een patiënt zijn, maar mag ook een collega of vriendin zijn. Plan een gesprek van ongeveer 10 minuten. Voer het gesprek zoals je dat altijd zou doen, maar word je nu bewust van wat er in je hoofd gebeurt. Telkens als je een gedachte opmerkt markeer je deze door in jezelf te zeggen “dit is een gedachte”.

Wanneer je deze oefening vaker doet, kan je het labelen gaan specificeren of het een oordeel betreft. “dit is een oordeel”. Zo word je nog bewuster van hoe de subjectiviteit van het brein het menselijk contact zowel positief als negatief beïnvloed.

Na afloop;

- Wat speelde zich allemaal af in je hoofd?
- Hoe was het om gedachten te labelen?
- Hoe voelde het om je jezelf erop te attenderen dat het slechts een gedachte was?
- Kon je gedachten die voortkomen uit meningen, oordelen, interpretaties, associaties, herinneringen herkennen?
- Ben je andere vragen gaan stellen toen je de gedachten bewust werd?