

De grootste blokkade in persoonlijke groei: je eigen kritische stem

Coaching vergroot je bewustzijn van je gedrag, je patronen en je reacties. Hierdoor handel je minder op de automatische piloot en meer vanuit je kern.

En dat is goed nieuws.

Want bewustwording is de eerste stap naar verandering. Zodra je ziet wat je doet en waarom je het doet, ontstaat er ruimte om bewust te kiezen. Kiezen voor passend gedrag in lijn met wie je bent en het leven dat je wilt leiden. Je neemt regie over jouw leven.

Maar dit proces is niet altijd makkelijk, want met meer bewustwording komt vaak ook je kritische stem om de hoek kijken.

Wanneer bewustwording je kritische stem wakker maakt

Wanneer je bewuster wordt, leer je je automatische piloten goed kennen.

De gewoonten en patronen die zich in de loop der jaren hebben gevormd. Gedrag dat niet altijd meer bij je past.

En hier gebeurt iets interessants.

Veel professionals zijn kritisch, willen het goed doen en leggen de lat hierin hoog. Dit gebeurt ook in dit proces. Zodra ze hun patronen herkennen, hoor ik zinnen als:

- “Het lukt me nog niet altijd.”
- “Er was weer een moment dat ik het niet goed deed.”
- “Het was zo druk op het werk, daardoor schoot ik weer in mijn oude gedrag.”

In plaats van milder te worden, worden ze nóg kritischer op zichzelf. Ze willen het ook in dit proces ‘goed doen’. Hun ego is opnieuw aan het woord. En precies daar stekt de groei.

Je automatische patronen hebben een functie

Wat ik mijn cliënten altijd meegeef, is dit: Je doet altijd iets met een reden. Anders had je het allang anders gedaan.

Automatische patronen ontstaan niet zomaar. Ze vervullen een fundamentele behoefte: Je veilig voelen. Gezien worden. Erbij horen.

Neem bijvoorbeeld pleasegedrag. Veel professionals zeggen te snel ja en nemen teveel verantwoordelijkheid. Onder dat gedrag zit vaak een diep verlangen naar harmonie, waardering of erkenning.

Ooit heeft dit gedrag geholpen om je verbonden te voelen. Dat is niet verkeerd. De vraag is of het je daadwerkelijk dient in het hier-en-nu.

Je kunt niet van jezelf verwachten dat je zo'n patroon "even" verandert. Het heeft je jarenlang iets opgeleverd dat belangrijk voor je was. Hier kun je alleen maar liefdevol voor zijn.

Van onbewust naar bewust – en dat kan schuren

Persoonlijke groei doorloopt een bekend proces met vier fases:

1. **Onbewust onbekwaam** – Je weet nog niet wat je niet weet. Je handelt onbewust vanuit vaste patronen die zo vertrouwd zijn dat ze voelen als: 'zo ben ik nu eenmaal'.
2. **Bewust onbekwaam** – Je gaat zien wat niet helpend is. Dit kan confronterend zijn: je merkt je patronen op, maar het lukt vaak nog niet om het anders te doen.
3. **Bewust bekwaam** – Je kiest steeds vaker bewust voor ander gedrag. Het vraagt aandacht en aanwezigheid in het hier-en-nu. Je behoudt de regie.
4. **Onbewust bekwaam** – Het nieuwe gedrag wordt vanzelfsprekend. Wat eerst moeite kostte, voelt nu natuurlijk en je hoeft er niet meer bewust je best voor te doen.

In het begin van een traject merk je ineens hoe vaak je in oude patronen schiet. Hoe automatisch sommige reacties zijn. Dat voelt soms alsof je het niet goed doet, maar je hiervan bewust worden is juist vooruitgang.

Patronen veranderen niet op wilskracht; ze zijn vaak verankerd in overtuigingen en gevoelens van angst of onveiligheid. Daarom vraagt echte verandering geen strengheid, maar zachtheid.

De sleutel ligt hier: beloon jezelf voor je groeiende bewustwording.

Je beloont dus het **proces** van bewustwording. Dit betekent niet alleen jezelf belonen op die momenten waarop het je lukte om een bewuste keuze te maken. Maar juist op de momenten waarop je achteraf denkt: *Hé, hier gebeurde het weer. Ik stapte opnieuw in mijn patroon terwijl ik iets anders wilde.* Deze momenten zijn waardevol voor je groei. Het betekent dat je het opmerkt, dat je bewust wordt, en dát is waar echte groei begint.

Wanneer je jezelf leert waarderen om je bewustwording ontstaat er ruimte. Ruimte om te oefenen. Ruimte om te leren. Ruimte om langzaam nieuwe patronen te ontwikkelen die beter passen bij wie je nu bent.

En dát is waar diepgaande groei plaatsvindt.

Oefening: Goed dat ik het zie

Doel: jezelf belonen in het **proces** van bewustwording in plaats van alleen het **resultaat**.

Stap 1: Merk het op en zeg kort “Goed dat ik het zie”

Wanneer je merkt dat je in een automatisch patroon schiet – of juist níet in dat patroon schiet – zeg je in beide gevallen: “Goed dat ik het zie.”

Je geeft jezelf een (figuurlijke) schouderklop.

Sta stil bij wat je ervaart: je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

Stap 2: Stel jezelf een aantal vragen

- Wat kan ik leren van dit moment?
- Wat neem ik mee voor de volgende keer in een soortgelijke situatie?

Tips

- Focus op één patroon waar je regelmatig tegenaan loopt, bijvoorbeeld pleasen.
- Doe deze oefening dagelijks op een vast moment waarbij je **terugblijkt** op relevante momenten van die dag of wanneer je **in het moment** bewust bent.
- Realiseer je: er is geen goed of fout gedrag, alleen de vraag: is dit gedrag behulpzaam, effectief of helpend in deze situatie?
- Onthoud: je hebt op ieder moment een nieuwe keuze – altijd en iedere dag weer.

Kern: Door te zeggen “Goed dat ik het zie” train je jezelf om niet in zelfkritiek te schieten, maar je patronen bewust te erkennen en ruimte te creëren om deze te doorbreken. Dat is waar persoonlijke groei écht begint. **Je wordt je eigen milde en liefdevolle coach.**

Theoretische achtergrond: Deze oefening is geïnspireerd door de theorie van *Het vat van zelfwaardering* van Dr. Gertjan van Zessen.