



Overtuigingen hebben hun eigen drijfveren of motieven die zijn ontstaan in je opvoeding. Bepaalde patronen die allang niet meer voor je werken, worden steeds weer herhaald. Overtuigingen kunnen je beschermen als het nodig is, maar ze kunnen je ook tegen werken en je gedrag en handelen beïnvloeden vanuit een diepgewortelde emotie. Overtuigingen kunnen zeer hardnekkig zijn, ongeacht wat we in ons latere leven presteren.

Een positieve overtuiging helpt je je doelen te bereiken en geven ons de mogelijkheid talenten te ontplooiën. Dit zijn ondersteunende overtuigingen en komen vanuit positieve ervaringen waarbij je vertrouwen en een goed resultaat had. Je creëert bij een ondersteunende overtuiging harmonie en rust. Positieve overtuigingen geven een betekenis aan de wereld om ons heen en motiveren ons, waarnaar we handelen.

De invloed van belemmerende overtuigingen

Een belemmerende overtuiging is een negatief oordeel over jezelf, een ander of het leven. Als je deze overtuigingen gelooft, dan staan ze je ontwikkeling in de weg en de staat om te veranderen. Onze overtuigingen komen voort uit onze opvoeding, geërfd uit vorige generaties, cultuur, belangrijke gebeurtenissen en trauma's, herhalende ervaringen en aangeleerde vooroordelen. Herinneringen worden opgeslagen met de daarbij behorende overtuigingen.

Filters

Iedereen neemt vanuit zijn eigen perceptuele filters waar en deze waarnemingen zijn allemaal verschillend omdat je verschillende ervaringen opdoet in je leven. Je persoonlijke waarnemingsfilters worden ervaren en opgeslagen. Dit wordt je het referentiekader waar je overtuigingen uit voortkomen. Het zijn perceptuele filters¹ die de werkelijkheid tot een persoonlijke ervaring vervormen. Deze filters beïnvloeden de manier waarop je waarneemt en informatie verzamelt en opslaat. Het bepaalt hoe je informatie interpreteert. **Prikkels** die je onbewust waarneemt, worden ook opgeslagen in ons lichaam. Deze onbewuste informatie kan je beeld van de werkelijkheid vertroebelen.

Overtuigingen hebben dus een grote invloed op je gedrag. Ze geven een betekenis aan de wereld om je heen en motiveren of demotiveren. We handelen naar de overtuigingen die we hebben, ook al wijken ze af van de realiteit. Het zegt dus iets over hoe je betekenis geeft aan iets, dat je als realiteit beschouwt.

Belemmerende overtuigingen zijn de beren op de weg en zorgen ervoor dat je bepaalde dingen die je graag wilt doen, toch niet uitvoert

Belemmerende overtuigingen

Belemmerende overtuigingen hebben we allemaal. Van sommige zijn we ons bewust, maar van veel overtuigingen zijn we ons onbewust. Als kind heb je leren omgaan met de werkelijkheid en dit op een bepaalde manier ervaren.

Diepgewortelde emoties, onbewuste overtuigingen en gedachten beïnvloeden je denken (het bewuste). Dat gebeurt op onbewust niveau. Als je volwassen bent, blijkt het beeld niet te kloppen met de huidige situatie. Toch reageer je vanuit je kind-gedachte, de onbewuste overtuiging. Je innerlijke criticus heeft bepaalde gedachten of ideeën ontwikkeld op basis van die ervaringen. Waardoor je onzeker wordt en gaat twijfelen. In feite weerhouden die onbewuste gedachten je je doelen te halen. Onderdrukte emoties kunnen de basis zijn voor belemmerende overtuigingen.

Belemmerende overtuigingen komen vanuit angst en tekort. Je bent door ervaringen gaan geloven dat je iets niet kan, dat het te moeilijk of niet goed genoeg is. Zo creëer je een negatieve werkelijkheid. Belemmerende overtuiging houdt je van je doel af omdat je angst hebt om te falen of mislukken. Geloven dat je 'het niet kan' is een beperkende overtuiging, een feitelijke constatering die alleen op dit moment van kracht is. Vaak worden belemmerende overtuigingen gegeneraliseerd. Zo wordt het een gedachte die geprogrammeerd wordt in je hersenen om voor een mislukking te zorgen, waardoor je je werkelijke talenten niet ontdekt.

Invloed van gedachten

Gedachten zijn krachtig en hebben grote invloed op ons als mens. Als je te kampen hebt met belemmerende overtuigingen, zoals 'dat kan ik toch niet' of 'daar ben ik niet voor in de wieg gelegd' dan gaat de kracht van je gedachten tegen je werken. Dat kan leiden tot passiviteit, frustratie, onmacht, verdriet. Je kan niet doen, wat je eigenlijk zou willen.

Voorbeeld:

Je wordt gevraagd om een presentatie te geven (situatie). Dat is wat je al heel lang wilde. Maar dan begin je te twijfelen (gedachten/denken): "kan ik dat wel?" of "heb ik wel genoeg ervaring?" Die gedachten worden sterker: "dat kan ik niet, daar heb ik de diploma's niet voor" of "mijn collega kan dat veel beter" (overtuiging) en je wordt er onzeker van (gevoel/emotie). Je zegt de presentatie af (reactie) en je kan weer ontspannen (bevestiging). Daarna denk je dat je het misschien toch had moeten doen (gedachten over de ervaring) en dat je ervan baalt (gevoel) en die negeer je.

De ervaring wordt negatief en dus bevestig je zelf de gedachten (de twijfels) en zo kan onzekerheid ontstaan. Hoe komt het dat wij onszelf op die manier tekort doen? Redenen kunnen zijn, dat je jezelf beschermt (voor bijvoorbeeld een afgang) en vermijd de situatie.

Jouw waarheid

Overtuigingen (de gedachten die gebaseerd zijn op ervaringen en resultaten uit het verleden) worden geprojecteerd op situaties in een andere context. Het zijn meningen die in jouw wereldbeeld een waarheid zijn gewordenⁱⁱ. Meestal is op bewust niveau niet meer te controleren waar zo'n overtuiging vandaan komt.

Overtuigingen hebben invloed op je denken en handelen

Overtuigingen zijn vaak niet meer objectief en omdat ze zo diepgeworteld zijn, geloof je erin. Je bent er ook niet meer bewust van dat ze subjectief en irrealistisch zijn. Zo beïnvloeden ze je eigen waarden en worden onbewuste automatismen die invloed hebben op je denken en handelen. Wanneer je bevestigd wordt in een overtuiging is het een 'waarheid' geworden. Op die manier is het meer dan een gedachte; het is een deel van jou geworden. Nieuwe ervaringen en reacties

houden de overtuigingen (positief of negatief) in stand en hebben onbewust invloed op je denken en handelen. Als je trouw blijft aan je overtuiging, blijf je het herhalen maar kom je niet verder. Zo'n overtuiging is bijvoorbeeld 'ik wil wel, maar ik heb het te druk'. Zo lang jij ervoor kiest om dat te geloven, zal je ook geen tijd maken.

Belemmerende overtuiging loslaten

Je kan ook zelf je overtuiging opsporen door de situatie en de belemmerende overtuiging onder de loep te nemen.

Je gedrag:

- ♥ Koppel de situatie, je gedachten, je gevoel en je reactie los van elkaar en analyseer elk deel apart
- ♥ Hieruit ontstaat een beeld
- ♥ Welke belemmerende overtuiging haal je hieruit?

Wat wil je:

- ♥ Verander deze overtuiging naar een positiever beeld
- ♥ Geef daarbij je nieuwe, positieve overtuiging een doel (iets wat je in de toekomst kan uitvoeren of toepassen)
- ♥ Kijk dan eens naar het beeld van de toekomst. Hoe ziet dat eruit met je nieuwe overtuiging?
- ♥ Leg de oude en nieuwe overtuiging nog eens naast elkaar en kies welke jij wilt en van jou is. Weeg af wat elke overtuiging jou kost en wat het jou oplevert.
- ♥ Daarna neem je afstand van je oude, belemmerende overtuiging. Sta je helemaal achter de nieuwe, positieve overtuiging?
- ♥ Voel jezelf dankbaar en bedank jezelf.

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch Coach

ⁱ De kunst van het observeren: scherper denken door aandachtig kijken, Amy E. Herman

ⁱⁱ De genezende kracht van Ho'oponopono, Dr. L. Bodin, N. Bodin, J. Graciet