

Reflexen

Soms weet je heel goed hoe je wil reageren op een situatie, maar lukt het toch niet. Je doet scherper, meegaander of afhankelijker dan je wil. Het kan zijn dat een reflex je hierbij in de weg zit. Reflexen zijn reactiepatronen die ontstaan in je jeugd. Ze helpen je omgaan met lastige situaties en managen ongemak, angst of zorgen voor je weg. Deze gedragingen worden automatiseren, waardoor je vaak hetzelfde gedrag vertoont zonder dat je daar bewust voor kiest. Op de korte termijn zijn ze wellicht effectief. Op de langere termijn dragen ze vaak niet bij aan 'doen wat je echt belangrijk vindt'. Veel voorkomende reflexen zijn de erkenningsjunk, de moralist, de sukkel, de laat maar, de perfectionist en de controleur.

Je kunt met je reflexen dealen door deze drie stappen te zetten:



De meest voorkomende reflexen

Erkenningsjunk

De Erkenningsjunk wil erkenning en kan er geen genoeg van krijgen. De Erkenningsjunk denkt: Ze moeten me goed, leuk, aardig, sterk, waardevol vinden. De valkuil is dat je gaat pleasen, lastige gesprekken uit de weg gaat of overdadig gaat helpen, omdat je bang bent dat men je anders niet meer leuk of waardevol vindt. Je confronteert niet of nauwelijks als het je teveel wordt en loopt gaten dicht voor de ander.

Perfectionist

De Perfectionist wil alles perfect doen. En het liefst perfect zijn. De Perfectionist denkt: het moet perfect zijn en dat lukt beter als ik het zelf doe. Als ik even niet oplet, gaat het niet goed. De reflex is, dat je werk overneemt of jezelf in details verliest, omdat het anders niet perfect wordt. Je pakt veel zelf op en trekt van alles naar je toe. Er is daardoor minder ruimte voor de ander.

Laat maar

De Laat maar heeft geen zin in moeilijke toestanden. Hij denkt: 'Het moet niet te veel moeite kosten' of 'Het gaat toch niet lukken'. Hij vindt het al snel veel gedoe en haakt af. Je reflex is afhaken als het ingewikkeld wordt in plaats van verbinden en een extra stapje zetten om toch voor elkaar te krijgen wat jij belangrijk vindt.

Moralist

De Moralist heeft een duidelijke moraal. Een mening, een overtuiging. Hij denkt: men moet het doen zoals ik het doe of zoals ik vind dat het moet. Want zo hoort het. De Moralist zit vol oordeel. Je reflex is bekritisieren. Je doet aannames en luistert vanuit oordeel. Je vindt snel dat dingen niet zo horen, of dat collega's, MT etc. anders zouden moeten zijn of doen.

Controleur

De Controleur wil controle hebben. Hij is ervan overtuigd dat hij zich alleen goed voelt als hij zeker weet dat het goed komt. Hij is voortdurend op zoek naar zekerheid en een manier om grip te hebben op alles om hem heen. Je reflex is veel zelf doen en moeilijk loslaten. Ook is het moeilijk voor je om mensen om je heen te vragen zelf oplossingen te verzinnen, dan heb je geen invloed meer op de oplossing en daar houdt de controleur niet van.

Sukkel

De Sukkel vindt zichzelf incapabel. Hij is ervan overtuigd dat het hem toch niet gaat lukken. Hij weet zeker dat hij het niet kan. Je reflex is het bekritisieren van jezelf en geneigd zijn om te kijken naar wat hij niet kan en wat anderen wel kunnen. Je begint vaak niet eens aan iets, want het zal wel misgaan. Je geeft jezelf onvoldoende plek en je talent is minder zichtbaar bij anderen.