

INHOUD

Woord vooraf

1. Beperkend gedrag

Gedragsvervormingen

Beperkende gedragsvervormingen

Beperkende Overtuigingen

Dwangmatig 'moeten'

Hoe kom je aan die beperkende overtuigingen?

Scriptbesluiten keren zich tegen je

Het opnieuw waarderen van je beperkende overtuigingen

Zijn je beperkende overtuigingen nog realistisch?

De knop omzetten

Gebruik opbouwende overtuigingen

Werken aan je opbouwende overtuigingen

2. Omgaan met conflicten

Rationele fase, emotionele fase, vechtfase

Conflicten hebben ook voordelen

Conflict stijlen

Welke Conflictstijl is het beste?

Het kiezen van de conflictstijl

Hoe reageert de ander op mijn conflictstijl?

Anticiperen op de ander

Een stap vooruit denken

Hoe gingen de conflicten vroeger thuis?

Conflict strategieën

Conflictmijdend gedrag : Wat houd je tegen?
Niet uit de slachtofferrol kunnen stappen
Conflictvermijding door aangeleerd gedrag
Je beperkende overtuigingen veroorzaken conflictvermijding
Het opnieuw waarderen van je beperkende overtuigingen
Zijn je beperkende overtuigingen nog realistisch?
De knop omzetten
Gebruik opbouwende overtuigingen
Werken aan je opbouwende overtuigingen
Het uitgestelde conflict
Hoe voorkom je een uitgesteld conflict?
Kaarten weggoaien
Kaarten teruggeven
Gebruik de kaart als signaal
Oplossingsgericht gedrag; Gezamenlijke belangen
Werken aan een oplossing
Het combineren van gevoeligheid en resultaatgerichtheid
Conflictgericht gedrag: Wat drijft je?
Conflictgericht : Een lang lontje
Conflictgericht: Een kort lontje
Herken je lontjes
Conflictgericht: Dwangmatige ambitie
Conflictgericht: De aangeleerde rol
Conflictgericht : Inlevingsvermogen
Wat is inlevingsvermogen?
Onbewust inlevingsvermogen
Bewust inlevingsvermogen
Vaststellen van belangen
Conflictgericht : Overdracht van je normen en waarden
Overdracht op de ander
Normen en waarden in relaties
Verouderde waarden en normen loslaten
Accepteren dat er andere waarden en normen zijn
Wat de waarden en normen van anderen jou kunnen opleveren

3. Omgaan met Stress

Oorzaken van stress(stressoren)

Het versterken van de draagkracht

Coping : Hoe ga jij om met stress?

Vier Copingstijlen

Actief aanpakken

Sociale steun zoeken

Vermijden en afwachten

Afleiding zoeken

Welke copingstijl is het beste?

Het probleem onder het probleem

Je beperkende overtuigingen veroorzaken stress

Het opnieuw waarderen van je beperkende overtuigingen

Zijn je beperkende overtuigingen nog realistisch?

De knop omzetten

Gebruik opbouwende overtuigingen

Werken aan je opbouwende overtuigingen

Plan A en plan B

Grenzen stellen

Concretiseren van de grenzen

Grenzen stellen op basis van energie

Energie en Draaglast

Grenzen stellen en conflictstijlen

Accepteer het Systeem

4. Werk Privé balans

Prioriteiten stellen en keuzes maken

Het Huis

De begane grond - de verbintenis

De eerste etage – de invloed

De rommelzolder - betrokkenheid
De vuilniscontainer – het afscheid
Grenzen aan het aantal prioriteiten
Het stellen van realistische prioriteiten
De tussendoelen op de eerste etage
Minder prestatiedruk
Je werk: van moeten naar willen
Werk als energie bron
Hart voor de zaak?
Gezonde betrokkenheid bij het werk
Ongezonde betrokkenheid bij het werk.
Het uitvoeren van je prioriteiten: wat houdt je tegen?
Het helder krijgen van je beperkende overtuigingen
Zijn je beperkende overtuigingen nog realistisch?
De knop omzetten
Gebruik opbouwende overtuigingen
Werken aan je opbouwende overtuigingen

5. Realisatievermogen

Wat is een slachtoffer?
Zit ik in een slachtofferrol?
Is het erg om slachtoffer te zijn?
De veilige slachtofferrol
Slachtoffers zoeken elkaar op.
De slachtofferfuik
Het vergelijken met vroeger of ideaalbeeld
Veroordeling van de realiteit.
Het gevoel geen invloed te hebben.
Opgeven van verzet
Reactief gedrag
Uit je slachtofferrol stappen

Acceptatie van de realiteit en je gevoelens.
Niet het verleden, maar het Nu kun je beïnvloeden
Het besef dat je invloed hebt op een situatie
Zelf en in samenwerking met anderen actie nemen
Als je niets verandert, blijft alles bij het oude
Je wint niet altijd
De chaos aan ideeën en plannen de baas worden
Realisatievermogen. Wat houdt je tegen?
Beperkende overtuigingen verminderen jouw
realisatievermogen
Het helder krijgen van je beperkende overtuigingen
Zijn je beperkende overtuigingen nog realistisch?
De knop omzetten
Gebruik opbouwende overtuigingen
Werken aan je opbouwende overtuigingen

6. Doen wat je wilt

Wat zou ik echt willen als ik geen gedragsbeperkingen zou hebben?
Ik doe wat ik wil