

# Handleiding bij Het Bevrijdingsspel

ROZEMARIJN DOLS

## Inhoudsopgave

Inleiding	1
<b>DEEL 1 Algemene toelichting op Het Bevrijdingsspel</b>	<b>2</b>
1 Wat zijn belemmerende overtuigingen?	2
2 Hoe zijn belemmerende overtuigingen in te delen?	3
3 Wat zijn belangrijke gevolgen van belemmerende overtuigingen?	5
4 Hoe kun je belemmerende overtuigingen aanpakken en hoe helpt Het Bevrijdingsspel hierbij?	5
<b>DEEL 2 Instructie bij het gebruik van Het Bevrijdingsspel</b>	<b>7</b>
5 Onderdelen van Het Bevrijdingsspel	7
6 Spelvormen: doel, werkwijze en tips	8
SPELVORM 1	8
SPELVORM 2	10
SPELVORM 3	10
SPELVORM 4	11
Literatuur	11
<b>Volg de masterclass Het Bevrijdingsspel!</b>	<b>11</b>

## Inleiding

*Watch your thoughts, for they become words.  
Watch your words, for they become actions.  
Watch your actions, for they become habits.  
Watch your habits, for they become your character.  
And watch your character, for it becomes your destiny.*

*What we think, we become*  
– Uit: The Iron Lady

### Wat houdt iemand tegen?

Als coach heb je vaak te maken met coachees die op een bepaald moment in hun leven vastlopen. Maar wat weerhoudt iemand ervan om het leven te leiden dat hij wil leven? Welke gedachten verhinderen iemand zich ten volle te ontplooien? Coachees die dit ervaren, kampen vaak met een gebrek aan zelfvertrouwen of hebben last van belemmerende overtuigingen bij het inrichten van hun leven/loopbaan.

*Belemmerende overtuigingen* zijn gedachten of opvattingen over de werkelijkheid die voor een coachee als ‘waar’ gelden, waardoor hij of zij zichzelf onwillekeurig barrières oplegt. Bijvoorbeeld: iemand die van zichzelf denkt dat hij geen hulp mag vragen, zal onvoldoende gebruikmaken van de kracht van anderen en daardoor onnodig kansen laten liggen. Jij als coach kunt blokkades wegnemen, en je bent dan ook gericht op het bespreken van angsten, irrationele of belemmerende overtuigingen, besluiteloosheid en dilemma's.

### Persoonlijke overtuigingen

Coachings- of loopbaanvragen die samenhangen met belemmerende overtuigingen hebben vaak te maken met het vastlopen in de persoonlijke ontwikkeling of het vastzitten aan hardnekkige patronen. Hierdoor komt de coachee onvoldoende uit de verf en kan hij zijn (loopbaan)wensen of dromen niet volledig realiseren. Een greep uit de coachings- en loopbaanvragen uit de hedendaagse coachingspraktijk:

- Ik blijf vasthouden aan routine en ik durf niet echt nieuwe dingen aan te pakken.
- Ik heb vaak problemen of conflicten met mijn leidinggevende en daar wil ik weleens vanaf.

- Ik durf nooit echt grote beslissingen te nemen.
- Ik wil graag meer balans in mijn werk en mijn persoonlijke leven aanbrengen, maar ik blijf nog steeds aan mijn oude gewoonten vasthouden.
- Ik ga altijd als laatste naar huis, kan geen afstand nemen van mijn werk. Ondanks mijn goede voornemens lukt het me niet om los te laten en ben ik doodmoe.
- In mijn werk ga ik ten onder aan bewijsdrift, waardoor ik geen grenzen kan trekken.
- Ik wil graag leidinggeven, maar op een of andere manier lukt het me niet om een dergelijke functie te verkrijgen.
- Ik wil al jaren voor mezelf beginnen of freelancen, maar iets weerhoudt mij daarvan. Wat?
- Ik durf zekerheden in mijn leven niet op te geven, waardoor ik geen ruimte maak voor nieuwe plannen.

- Ik werk eigenlijk altijd onder mijn niveau. Ik wil weleens iets doen wat recht doet aan mijn kwaliteiten, maar iets houdt mij tegen.

Al deze coachingsvragen kunnen teruggebracht worden tot de vraag: ‘Wat belemmert mij nou werkelijk?’ Welke persoonlijke overtuigingen spelen hierbij een rol en hoe kunnen ze stukje bij beetje losgelaten worden?

### Waarom Het Bevrijdingsspel?

Het Bevrijdingsspel is een krachtige tool om belemmerende overtuigingen aan te pakken. Het helpt je om coachees op een speelse en doeltreffende manier te leren hoe ze verborgen of blokkerende gedachten positief kunnen ombuigen. Zodat ze vol energie in beweging komen om hun doel te bereiken.

## DEEL 1 Algemene toelichting op Het Bevrijdingsspel

### 1 Wat zijn belemmerende overtuigingen?

*De best bewaakte gevangenis bouwen wij voor onszelf*  
– Gordon Livingston

Belemmerende overtuigingen kunnen beschouwd worden als automatische en hardnekkige negatieve gedachten die de keuze- en handelingsvrijheid van mensen onnodig beperken (Gerrickens & Verstege, 2002). Het zijn algemene, sterk emotioneel geladen ideeën die iemand over zichzelf heeft, die niet afgestemd zijn op, of getoetst zijn aan, de situatie van het moment en vaak hun oorsprong vinden in de kindertijd.

Belemmerende overtuigingen kunnen te maken hebben met een gebrek aan veiligheid en basisvertrouwen. Een voorbeeld daarvan is dat iemand de stellige overtuiging heeft dat anderen hem in de steek zullen laten. Andere belemmeringen hebben weer te maken met jezelf durven zijn in relaties met anderen (‘Ik mag mijn gevoelens niet tonen’), of met zelfstandig kunnen functioneren (‘Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen’).

#### Winst en verlies

Als je coachee zich bewust wordt van een belemmerende overtuiging en de relativiteit daarvan inziet, kan dat een grote stap zijn in zijn ontwikkelingsmogelijkheden. Vaak geeft het hem ruimte om uit de bekende ‘comfortzone’ te stappen. Belangrijk is dat hij niet alleen zicht krijgt op datgene wat hij gaat winnen, maar ook beseft wat hij gaat verliezen als hij een belemmerende overtuiging loslaat en

er niet meer naar gaat handelen. Belemmerende overtuigingen kennen namelijk een soort winst-en-verliesrekening. Ze leveren iets op (vaak is dat zekerheid, veiligheid en goedkeuring), maar kosten ook iets (vaak is dat veel energie, verlies van mogelijkheden en frustratie).

Iemand die bijvoorbeeld begint met leidinggeven zou een overtuiging waarmee hij eerder ver is gekomen, moeten loslaten. Anders komt hij om in het werk. ‘Ik moet alles onder controle houden’ gaat een startende leidinggevende behoorlijk belemmeren, zeker als hij moet leren delegeren. Cruciaal is dat jouw coachee zich realiseert dat hij meer wint dan verliest, en dat het loslaten van zijn overtuiging hem juist ondersteunt in zijn ontwikkeling en het zetten van stappen. Belangrijk daarbij is ook dat de overtuiging niet zomaar wordt verworpen of wordt onderdrukt, mede omdat een dergelijke overtuiging ook een belangrijke functie heeft gehad. Zo heeft ‘alles onder controle willen houden’ de coachee een veilig gevoel gegeven in een levensfase waarin hij zich niet veilig voelde en dat heeft hem door een moeilijke periode geholpen. Het is dan ‘eng’ om deze overtuiging los te laten.

Door een belemmerende overtuiging te leren kennen, leert iemand zichzelf beter kennen en komt hij meer te weten over zijn dieperliggende behoeften. Het accepteren van deze behoeften is vaak het begin van verandering. Bijvoorbeeld de overtuiging ‘Ik moet mezelf steeds bewijzen’ kan duiden op ‘Ik word pas gezien als ik keihard werk en presteer’. Daaronder kan de basisovertuiging liggen ‘Ik ben niet

goed genoeg zoals ik ben'. De behoefte die daaronder kan liggen, is 'Ik wil waardering en ik wil gezien worden'. Met deze behoefte is helemaal niets mis, maar deze coach zou deze behoefte ook op een andere, minder energievretende manier kunnen vervullen.

### Omgaan met belemmerende overtuigingen

In hun dagelijks leven kunnen mensen vaak onbewust op een niet-effectieve wijze omgaan met belemmerende overtuigingen (Young & Klosko, 1999). Mogelijke stijlen daarbij zijn:

#### Overgave

'Ik kan niet veranderen'. Dit is helemaal meegaan met de belemmerende overtuiging; iemand valt als het ware samen met deze overtuiging. Alles wat er gebeurt, wordt zodanig gekleurd dat het overeenstemt met de belemmering. Dit wordt ook wel de *confirmation bias* genoemd. Iemand selecteert alleen datgene uit zijn dagelijkse gebeurtenissen wat zijn overtuiging bekrachtigt. Voorbeeld: iemand heeft de overtuiging dat anderen niet te vertrouwen zijn en is dan alleen gefocust op situaties waarin anderen inderdaad niet helemaal de waarheid vertellen of verborgen agenda's hebben. Hij 'vergeet' de situaties waarin mensen wel openhartig en betrouwbaar zijn.

#### Vermijding

Iemand probeert zo veel mogelijk die situaties te vermijden die de belemmerende overtuiging en het daarbij passende onprettige gevoel oproepen. Het gevolg daarvan is dat de persoon contact verliest met levensgebieden waarop hij zich kwetsbaar voelt. Voorbeeld: iemand die verlegen is, probeert recepties en feesten waarbij hij niemand kent te vermijden en sluit daarbij allerlei mogelijkheden voor nieuwe contacten en netwerken af.

#### Bestrijden of doorslaan naar de andere kant

Dit ontstaat als iemand anderen van het tegendeel van zijn belemmering wil overtuigen. Hij heeft bijvoorbeeld van zichzelf het beeld dat hij kwetsbaar is en heeft de overtuiging dat de aanval de beste verdediging is. Hiermee wordt de kwetsbaarheid gemaskeerd. Vaak wordt mede door dit gedrag juist bevestigd dat men zich niet kwetsbaar mag tonen en weerbaar moet zijn, omdat defensief of agressief gedrag bij de ander wordt uitgelokt.

Bij het coachen is het bespreken van (belemmerende) overtuigingen uiterst zinvol, omdat dit vaak effectiever is dan het trainen van nieuwe vaardigheden. Het interveniëren op dit niveau is diepgaander en pakt de kern van de problematiek aan.

---

## 2 Hoe zijn belemmerende overtuigingen in te delen?

Soms is er sprake van een patroon van samenhangende belemmerende overtuigingen die bijvoorbeeld allemaal te maken hebben met een specifieke valkuil. Een valkuil is een duurzaam, vaak star en lastig te doorbreken denkschema met een daaruit voortvloeiend gedragspatroon. Een valkuil groeit vaak door allerlei denkfouten, zoals overgeneralisatie en selectieve aandacht (*confirmation bias*) oftewel 'ziejewelisme', maar ook doordat de persoon in kwestie vaak onbewust situaties opzoekt die zijn denkschema bevestigen.

Een valkuil is dus een verzameling van bij elkaar passende belemmerende overtuigingen die te weinig worden gecompenseerd door positieve of helpende overtuigingen. Alle overtuigingen in *Het Bevrijdingsspel* zijn te relateren aan bekende valkuilen (Willem van der Does). Elke valkuil heeft in *Het Bevrijdingsspel* vijf samenhangende belemmerende overtuigingen.

Interessant om te onderzoeken is ook hoe iemand met zijn valkuil omgaat. In feite is dit analoog aan hoe een cliënt met zijn belemmeringen omgaat. Zoekt hij steeds situaties

op die zijn denken bekrachtigen, dan spreken we van valkuilbevestiging. Soms is er ook sprake van valkuilvermijding. Iemand heeft bijvoorbeeld van kinds af aan geleerd dat zijn ouders iets minder kritisch waren als hij keihard zijn best deed en aardig bleef. Deze strategie handhaaft hij voor de rest van zijn leven, met de stille belemmerende overtuiging dat hij niet goed genoeg is. Indien een valkuil niet gecompenseerd wordt door positieve kerngedachten, spreken psychologen vaak van een persoonlijkheidsstoornis.

De belemmerende overtuigingen in *Het Bevrijdingsspel* zijn gecategoriseerd naar de bekende valkuilen. Deze valkuilen zijn in de klinische psychologie gerelateerd aan bekende persoonlijkheidstypen en in extreme mate aan persoonlijkheidsstoornissen (bron: DSM oftewel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Te denken valt aan de wantrouwende, theatrale, vermijdende of narcistische persoonlijkheid. Een toegankelijk boek dat deze persoonlijkheidstypen met valkuilen prachtig illustreert, is geschreven door Willem van der Does: *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes*.

### **1 Valkuil van achterdocht**

‘Wat moet je van mij?’ Iemand met deze valkuil mist basisvertrouwen en is achterdochtig en superalert naar anderen. Als hij in een afhankelijke of kwetsbare positie terecht komt, gaat hij ervan uit dat anderen wel misbruik van die situatie zullen maken. Vaak vindt hij bewijs voor deze gedachten omdat mensen inderdaad niet altijd welwillend zijn, zich mooier voordoen dan ze zijn en verborgen agenda’s hebben. In extreme mate kan dit tot paranoïde gedrag leiden.

### **2 Valkuil van afstandelijkheid**

‘Ik heb jou niet nodig.’ Deze valkuil leidt tot afstandelijk en koel gedrag naar anderen en de neiging alles alleen te willen doen. Samenwerken is dan ook vaak bedreigend voor iemand met deze valkuil. Vaak gaat deze benadering ook gepaard met grote angst voor intimiteit (bindings- en hechtingsangst) en de angst overweldigd te worden door anderen.

### **3 Valkuil van grensoverschrijdend gedrag**

‘Ik hoef geen rekening te houden met anderen. Iedereen moet voor zichzelf zorgen. Het is eten of gegeten worden.’ Dit zijn vaak de levensmotto’s van iemand met deze valkuil. Deze persoon gaat nogal eens over de grenzen van anderen heen en heeft geen moeite regels te overtreden of te omzeilen. Anderen en regels zijn vaak een nodeloze inperking van diens vrijheid. Hij weet zijn gedrag vaak met stellige overtuigingen voor zichzelf te rechtvaardigen. In ernstige mate hangt dit samen met een antisociale houding.

### **4 Valkuil van instabiliteit**

‘Ik kan niet op mijzelf en de wereld vertrouwen.’ Iemand met deze valkuil denkt in zwart-wittermen, heeft vaak last van stemmingswisselingen en wisselt snel van relaties, werk en soms zelfs identiteit. Hij komt vaak in een patroon van aantrekken en afstoten terecht, ervaart situaties als angstig en is dan ook vaak gestrest. In ernstige mate kan dit samenhangen met borderlineproblematiek.

### **5 Valkuil van behaagzucht**

‘Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen.’ Met behaagzucht en extreme aanpassing zet deze persoon eigen wensen en behoeften opzij om anderen een plezier te doen. Of hij geeft de wensen van anderen voorrang en leeft op aandacht en goedkeuring van anderen. In ernstige mate hangt dit samen met iemand die zich helemaal wegcijfert (*lovejunk*).

### **6 Valkuil van zelfverheerlijking**

‘Kijk eens hoe geweldig ik ben.’ Iemand met deze valkuil voelt zich snel gekrenkt in zijn trots als hij kritiek krijgt of zich onvoldoende gezien en gewaardeerd voelt. Deze persoon heeft een opgeblazen gevoel van eigenwaarde en stelt zich vaak superieur, eisend en arrogant op naar anderen. In extreme mate hangt dit samen met narcistische persoonlijkheidstrekken.

### **7 Valkuil van vermijding**

‘Wat als ik faal?’ Deze valkuil gaat vaak samen met een laag of negatief zelfbeeld. Als iemand met deze valkuil in situaties dreigt te komen waarin anderen zijn prestaties kunnen beoordelen, is hij bang om af te gaan. Dat vindt hij ondraaglijk en hij vermijdt dergelijke omstandigheden. We spreken soms ook van beoordelingsbeduchtheid en faalangst. Zodra iemand met deze valkuil beoordeeld wordt, blokkeert hij direct. In ernstige mate hangt dit samen met angstig gedrag.

### **8 Valkuil van afhankelijkheid**

‘Ik kan het niet.’ Dit is het motto van iemand met deze valkuil. Zodra hij verantwoordelijkheid moet nemen voor een bepaalde beslissing, slaat zijn gebrek aan zelfvertrouwen toe en zoekt hij steun bij anderen. Hij legt de verantwoordelijkheid voor het eigen leven in handen van anderen. In extreme mate hangt dit samen met een hoge mate van passiviteit.

### **9 Valkuil van oververantwoordelijkheid**

‘Ik moet alles in mijn omgeving onder controle hebben.’ Vooral chaotische situaties roepen onzekerheid op die aangepakt moeten worden. ‘Ik ben verantwoordelijk en ook schuldig als het misloopt’ is een gedachte die eveneens hoort bij deze valkuil. Soms liggen er ook almachtfantasieën aan ten grondslag. Als gedachten doorschieten, loopt iemand het risico obsessief-compulsieve trekken te ontwikkelen.

### **10 Valkuil van extreem hoge eisen**

‘Het kan altijd meer en beter.’ Iemand die aan zichzelf uitzonderlijk hoge eisen stelt, streeft altijd naar de allerhoogste prestaties. Een persoon met deze valkuil legt extreme nadruk op status, succes, perfectie of erkenning. Blinde ambitie en ‘workaholic’ gedrag liggen op de loer.

### 3 Wat zijn belangrijke gevolgen van belemmerende overtuigingen?

De kern van het nadeel van belemmerende overtuigingen is dat iemands angst vaak groter is dan diens verlangen om een plan te realiseren. Dit beperkt de persoon in zijn vrijheid en brengt zijn ontwikkeling tot stilstand. Vooral als kern-overtuigingen in beton gegoten lijken te zijn, houden deze overtuigingen de betrokkene gevangen in een beperkt beeld van de werkelijkheid en van de eigen mogelijkheden. Het volle potentieel wordt niet ontwikkeld als gevolg van allerlei overtuigingen die gedurende het leven zijn opgedaan. Dit levert vaak onnodige frustratie en teleurstelling op.

Voor jou als coach is het belangrijk om te weten welke mot-to's of boodschappen de coachee heeft meegekregen vanuit de gezinssituatie. Bijvoorbeeld: 'Zorg dat je altijd je eigen geld verdient.' De dieperliggende gedachte kan zijn: 'Word nooit van iemand afhankelijk.' En daarachter ligt mogelijk: 'Vertrouw geen anderen.' De positieve kant van deze overtuiging is dat deze persoon voor zichzelf zorgt en zelfstandig functioneert, maar een belangrijk nadeel is dat hij niet op een ander durft te leunen en anderen onvoldoende vertrouwt. Deze persoon ontkent in feite ook dat er altijd wel afhankelijkheden zullen zijn. Een ander voorbeeld: iemand krijgt de boodschap mee 'Niet klagen maar dragen.' Daaronder kan de overtuiging liggen: 'Zorg dat je niemand tot last bent.' De positieve kant is dat iemand niet snel gaat 'zeuren' maar doorpakt. De negatieve kant is echter dat hij vaak over zijn grenzen zal gaan, omdat hij niet voor zichzelf leert opkomen en vaak overbelast raakt.

Levert een belemmerende overtuiging ook 'winst' op? Ook al lijken bepaalde overtuigingen op het eerste gezicht alleen maar nadelig voor iemand te zijn, ze leveren vaak ook het nodige op. Als dat niet direct logisch lijkt, kun je op zoek gaan naar 'secundaire winst' oftewel 'ziektewinst'. Ziekte-winst kan worden beschouwd als een positief bijeffect van een 'problematische situatie'. Iemand is bijvoorbeeld ziek, maar krijgt daardoor wel veel aandacht en zorg.

Wat houdt iemand met zijn gedrag onbewust in stand? Wat maakt dat hij kennelijk zo hecht aan een bepaalde belemmerende overtuiging? Welke behoefte wordt ermee vervuld? Soms heeft een belemmerende overtuiging iemand ver gebracht en is hij zeker niet zomaar bereid dit denkschema los te laten. Op het eerste oog lijkt de overtuiging 'Ik ben niet de moeite waard' geen enkele positieve bijdrage te hebben. Toch kan iemand deze overtuiging vasthouden omdat hij dan niet hoeft te presteren, niets hoeft te proberen en daarmee falen voorkomt. Of het volgende voorbeeld: de overtuiging 'Als ik het niet doe, dan doet niemand anders het' kan iemand het gevoel geven erg belangrijk of onmisbaar te zijn. 'Ik mag geen fouten maken' kan de betrokkene een vrijbrief geven om maar eindeloos te blijven poetsen aan zaken en zich niet aan deadlines te houden. Het is daarom belangrijk om goed inzicht te krijgen in wat iemand eventueel dreigt te 'verliezen' als de belemmerende overtuiging wordt losgelaten. Hierin schuilt vaak de kern van de echte belemmering om stappen te zetten en zich los te maken van ineffectief gedrag.

### 4 Hoe kun je belemmerende overtuigingen aanpakken en hoe helpt *Het Bevrijdingsspel* hierbij?

Of de coachee een belemmering kan loslaten, zal met name afhangen van de emotionele lading die met die belemmering samenhangt. Hoe groter deze is, des te lastiger is het om iets aan de belemmering te doen. Als de emotionele lading laag is, is het voor de coachee vaak vrij gemakkelijk de irrationaliteit van de belemmering in te zien. Dan kun je vrij vlot een positieve overtuiging formuleren die tegenwicht biedt aan de belemmering.

Bij belemmeringen die hun oorsprong vinden in de kindertijd is meestal een meer diepgaande en uitgebreide aanpak nodig. In dat geval is het niet voldoende dat iemand met zijn hoofd begrijpt dat de huidige situatie anders is dan die uit de kindertijd en dat de belemmerende gedachte nu overbodig of zinloos is. De belemmerende overtuiging is dan vaak

zo sterk verankerd in iemands gevoelsleven dat er veel meer tijd nodig is om deze gevoelens te onderzoeken en te verwerken. Gaandeweg kan dan de emotionele lading die met de belemmering samenhangt verminderen, zodat de betrokken persoon zich zijn keuzevrijheid ook weer kan toe-eigenen.

#### **Effecten van *Het Bevrijdingsspel***

Met *Het Bevrijdingsspel* kunnen verschillende resultaten geboekt worden:

- Bewustwording van de belemmerende overtuiging en het besef dat deze overtuiging geen werkelijkheid is, maar alleszins te relativieren en te nuanceren valt.
- Bewustwording van de 'winst-en-verliesrekening' van de belemmerende overtuiging. Wat heeft deze overtuiging

iemand tot nu toe opgeleverd, wat houdt deze overtuiging in stand en wat belemmert deze overtuiging allemaal?

- Bewustwording van overtuigingen die elkaar versterken in negatieve zin, of bewustwording van overtuigingen die tegenstrijdig zijn en iemand kunnen verlammen.
- Helpende overtuigingen, door de overtuiging positief om te keren. Voorbeeld: 'Ik mag het niet kalm aan doen' wijzigen in 'Ik kan mij ontspannen wanneer ik dat wil'. Een positieve omkering wordt een 'affirmatie' genoemd: een krachtig geformuleerde zin die iemand tegen zichzelf zegt of voor zichzelf opschrijft. Affirmaties worden altijd positief geformuleerd, dus niet 'Ik wil niet meer roken', maar 'Ik wil gezond leven en goed voor mezelf zorgen'. Bekend is dat positief geformuleerde affirmaties beter werken dan verboden.

Voorbeelden van positieve omkeringen:

'Ik moet alles onder controle houden' →  
'Ik mag of wil zaken loslaten'  
'Ik moet mezelf steeds bewijzen' →  
'Ik ben goed genoeg zoals ik ben'  
'Ik durf geen risico's te lopen' →  
'Zonder risico geen beweging'  
'Ik mag het niet kalm aan doen' →  
'Ik mag het zo nu en dan ook rustig aan doen'

Elke coachee heeft zo zijn eigen positieve omkering, die juist datgene aanpakt wat nodig is om los te komen van de oude overtuiging en profijt te hebben van de nieuwe overtuiging. Belangrijk is dan ook dat de coachee zijn eigen positieve affirmatie formuleert, omdat een zelfgeformuleerde bewering vaak beter werkt dan iets wat jij als coach bedenkt.

## De zes niveaus van Dilts

Als je als coach te werk gaat met *Het Bevrijdingsspel*, is het goed om te weten dat er verschillende interventies zijn om aan de slag te gaan met de belemmerende overtuigingen. In dat verband is het belangrijk dat je bekend bent met de zes logische niveaus van Robert Dilts. Met behulp van zijn model (zie figuur 1) zie je als coach namelijk hoe ingrijpend je interventies kunnen zijn als je werkt op het niveau van belemmerende overtuigingen.

De zes niveaus kunnen elkaar over en weer beïnvloeden. Bijvoorbeeld: een coachee werkt in een competitieve omgeving, hetgeen invloed heeft op diens gedrag. Door telkens bepaald gedrag te vertonen ontwikkelt de coachee bepaalde capaciteiten of vaardigheden. Deze capaciteiten hebben



Figuur 1 De zes logische niveaus van Robert Dilts

weer invloed op hoe hij over zichzelf denkt en welke overtuigingen hij over zichzelf ontwikkelt. Een samenstel van overtuigingen vormt een onderdeel van zijn identiteit. En tot slot zullen zingevingsvraagstukken zich vooral afspelen op het niveau van persoonlijke missie, dat weer beïnvloed wordt door de overtuigingen. Echter, omgekeerd werkt het ook. Door allerlei positieve en negatieve ervaringen bouwt de coachee een bepaald zelfbeeld of een identiteit op. Daaruit vloeien bepaalde overtuigingen voort, die het zelfbeeld ondersteunen. Deze overtuigingen hebben weer invloed op de capaciteiten die iemand ontwikkelt, op het gedrag dat wordt getoond en op de werkcontext waarin iemand effectief is en zich prettig voelt.

## Twee basisstrategieën

Het werken met belemmerende overtuigingen kan vaak zeer verhelderend, maar ook confronterend zijn. Belangrijk is daarom dat je aangeeft dat overtuigingen veranderd kunnen worden, hetzij radicaal hetzij in kleine stapjes (afhankelijk van de positieve omkering van de belemmerende overtuiging).

Welke basisstrategieën in het omgaan met de belemmerende overtuigingen van jouw coachee zijn er voor jou als coach zoal mogelijk?

### In stand houden

De belemmerende overtuiging wordt gerespecteerd en in stand gehouden omdat deze overtuiging (te) diep verankerd lijkt te zijn in de mentale wereld van de coachee. Het veranderen roept dan vaak ook te veel weerstand op. De overtuiging valt bijna samen met de identiteit van de coachee. Belangrijk is dan om te onderzoeken hoe deze persoon maximaal kan profiteren van de opbrengsten van de overtuiging en er zo min mogelijk last van kan hebben. Ook is het interessant om te onderzoeken welke voorwaarden

gunstig zijn voor hem. Bijvoorbeeld bij de overtuiging 'Ik moet perfect zijn' kun je vragen of hij een leidinggevende heeft die daar rekening mee kan houden.

### Veranderen

De belemmerende overtuiging veranderen door deze positief om te buigen als er minder emotionele lading op zit. Probeer zo veel mogelijk de irrationaliteit ervan aan te tonen en het absolute karakter van de overtuiging te nuanceren. Deze ombuiging kan vrij radicaal zijn (het positief tegenovergestelde van een belemmerende overtuiging), maar ook een voorzichtige nuancering van de belemmerende overtuiging.

- Voorbeeld van een radicale ombuiging: 'Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen' → 'Ik wil alleen maar voldoen aan mijn eigen verwachtingen'.
- Voorbeeld van een voorzichtige ombuiging: 'Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen' → 'Ik wil soms voldoen aan de verwachtingen van anderen'.

### Stress-gerelateerde vraagstukken

Vaak komen coaches ook met stress-gerelateerde vraagstukken. Belemmerende overtuigingen die te koppelen zijn aan stressontwikkeling zijn de volgende:

- Ik mag het niet kalm aan doen
- Ik moet perfect zijn
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag mijn gevoelens niet tonen
- Als ik niet ingrijp, dan doet niemand het
- Ik wil aardig gevonden worden
- Ik mag geen fouten maken (blanco kaartje)
- Ik mag niet zeuren (blanco kaartje)

Meer toelichting op het hanteren van belemmerende overtuigingen in het algemeen en het hanteren van stress-gerelateerde overtuigingen in het bijzonder is te vinden in mijn boek *Professionele loopbaancoaching* (hoofdstuk 8 en 9).

---

## DEEL 2 Instructie bij het gebruik van Het Bevrijdingsspel

### 5 Onderdelen van Het Bevrijdingsspel

Het Bevrijdingsspel bestaat uit vijftig kaarten, verdeeld over tien categorieën van vijf kaarten, en twee blanco kaarten. De twee blanco kaarten zijn opgenomen ter invulling van de coachee zelf, ingeval hij een belangrijke belemmerende overtuiging mist.

#### Overzicht van de belemmerende overtuigingen op de kaarten

##### ● De valkuil van achterdocht

- 1 Ik kan andere mensen niet echt vertrouwen
- 2 Als ik niet oplet, word ik gebruikt
- 3 Ik moet altijd op mijn hoede zijn en opletten
- 4 Als anderen iets van mij ontdekken, dan zullen ze dat wel tegen mij gebruiken
- 5 Anderen laten mij uiteindelijk in de steek

##### ● De valkuil van afstandelijkheid

- 6 Anderen belemmeren mij vaak in mijn vrijheid
- 7 Ik moet afstand houden en niet te veel betrokken raken
- 8 Ik mag niet afhankelijk zijn
- 9 Ik moet anderen niet te veel in vertrouwen nemen
- 10 Ik mag mijn gevoelens niet tonen

##### ● De valkuil van grensoverschrijdend gedrag

- 11 Ik hoef niet echt rekening te houden met anderen
- 12 Om dingen geregeld te krijgen, moet ik soms manipuleren
- 13 De behoeften van anderen moeten mijn gewenste resultaat niet in de weg staan
- 14 Als anderen niet voor zichzelf kunnen zorgen, dan is dat hun probleem
- 15 Ik hoef mij niet aan regels te houden

##### ● De valkuil van instabiliteit

- 16 Bij mij is er altijd wel onrust, chaos of crisis
- 17 Ik weet niet altijd wie ik ben of waar ik voor sta
- 18 Bij mij is het vaak alles of niets
- 19 Ik kan moeilijk alleen zijn
- 20 Mijn waarden en normen wisselen regelmatig

##### ● De valkuil van behaagzucht en (extreme) aanpassing

- 21 Ik wil graag aardig gevonden worden
- 22 Ik mag niemand tot last zijn
- 23 Het aanvoelen van de behoeften van anderen is voor mij altijd belangrijk
- 24 Ik moet het iedereen naar de zin maken
- 25 Ik wil anderen geen pijn doen

### ● *De valkuil van zelfverheerlijking*

- 26 Ik wil graag bewonderd worden
- 27 Als anderen mij niet zien, heb ik daar wel problemen mee
- 28 Ik wil graag beter zijn dan anderen
- 29 Ik ben wel bijzonder en speciaal
- 30 Anderen moeten wel zien hoe goed ik ben

### ● *De valkuil van vermijding*

- 31 Ik durf geen risico's te lopen
- 32 Confrontaties en ruzies moet ik vermijden
- 33 Ik moet situaties vermijden waarbij ik de aandacht trek
- 34 Het is beter om niets te doen, dan kan het ook niet mislukken
- 35 Ik mag mijn mening niet geven

### ● *De valkuil van afhankelijkheid*

- 36 Het lukt mij toch nooit
- 37 Als ik het niet kan, hoef ik het ook niet te proberen
- 38 Ik kan het niet alleen
- 39 Ik weet niet hoe ik het moet aanpakken
- 40 Ik kan niet kiezen

### ● *De valkuil van oververantwoordelijkheid*

- 41 Ik moet alles onder controle houden
- 42 Ik kan moeilijk dingen aan anderen overlaten
- 43 Ik voel me zeer verantwoordelijk voor mijn werk en anderen
- 44 Ik mag niets aan het toeval overlaten
- 45 Als ik niet ingrijp, dan doet niemand het

### ● *De valkuil van de extreem hoge eisen*

- 46 Ik moet perfect zijn
- 47 Ik moet naar het allerhoogste streven
- 48 Ik moet mezelf steeds bewijzen
- 49 Ik mag het niet kalm aan doen
- 50 Het is eigenlijk nooit goed genoeg

Deze categorieën zijn zoals eerder vermeld gebaseerd op de hiervoor beschreven valkuilen. Vaak heeft een coachee echter belemmerende overtuigingen uit verschillende categorieën. Interessant is daarom ook om te onderzoeken of bepaalde overtuigingen elkaar versterken, of elkaar juist compenseren of tegenstrijdig zijn.

## 6 Spelvormen: doel, werkwijze en tips

Het *Bevrijdingsspel* helpt je om op gestructureerde en gerichte wijze te werken met belemmerende overtuigingen. Speel het spel eerst zelf aan de hand van de eerste spelvorm, zodat je goed weet wat het spel met je doet en wat voor ervaring je erbij hebt. Leer de valkuilen en bijbehorende overtuigingen goed kennen. Elke kaart heeft een gekleurde stip in het midden die correspondeert met een valkuil. Een zwarte stip correspondeert bijvoorbeeld met de valkuil van achterdocht.

Timing in het coachingsproces is ook van belang. De coachee moet zich veilig voelen. Jij als coach vindt het noodzakelijk om belemmeringen in beeld te brengen omdat je merkt dat er zaken zijn die de coachee tegenhouden om de noodzakelijke stappen te zetten. Iedereen heeft irrationele/belemmerende overtuigingen, ook de coachees die dit ontkennen.

Bij elke spelvorm is aangegeven wat het doel is en hoe de werkwijze is vanuit de coach. Daarnaast vind je enkele tips.

### SPELVORM 1:

#### Top 5 van belemmerende overtuigingen

##### Doel

- Het op een rijtje zetten en bewustwording van belemmerende overtuigingen bij het oplossen van vraagstukken.
- In kaart brengen van de winst-en-verliesrekening van de belemmerende overtuigingen.
- Analyseren van het unieke samenspel tussen de overtuigingen van de top 5.
- Een aanzet maken tot het veranderen of leren hanteren van de belemmerende overtuigingen.

##### Werkwijze

- Ruim minimaal drie kwartier à een uur voor deze spelvorm in.
- Schud alle vijftig kaarten en de twee blanco kaarten en leg de kaarten met de vlinders naar boven.
- Vraag de coachee om telkens een kaart te trekken en de tekst bij elke kaart hardop te lezen. Verzoek hem daarna hardop te zeggen wat hij denkt en welke associaties hij heeft. Dit kan vrij kort, de verdieping komt later. Geef aan dat de overtuigingen bewust absoluut geformuleerd zijn om het dwingende karakter aan te geven. Neem als voor-



beeld: 'Ik mag geen fouten maken'. Als dat werkelijk zo is, zou je nooit een stap kunnen zetten richting iets nieuws. Iets nieuws doen of leren gaat immers vaak met vallen en opstaan en dan moet je juist niet bang zijn om fouten te maken. Laat de coachee vervolgens gaandeweg het spel drie stapels maken: links de stapel voor de belemmerende overtuigingen (zijn vaak van toepassing), in het midden de stapel voor twijfelgevallen (soms van toepassing) en rechts een stapel met overtuigingen die niet van toepassing zijn.

- Ga door totdat alle kaarten bekeken zijn. Was het gemakkelijk of moeilijk om een keuze te maken? Welke conclusie trekt de coachee daaruit?
- De coachee bepaalt de belangrijkste vijf belemmerende overtuigingen, maakt een top 5 en geeft een volgorde van belangrijkheid aan, te beginnen met de belemmering die hem het meest beïnvloedt.

#### Aandachtspunten en vragen

- Vraag de coachee wat de belemmerende overtuigingen van de top 5 gemeenschappelijk hebben.
- Welke valkuilen spelen een rol bij de top 5? Springt een valkuil eruit (of meerdere)?
- Wat zijn de positieve kanten van de verschillende belemmerende overtuigingen? Met andere woorden: wat heeft deze belemmering de coachee gebracht? Ga dit na voor de gehele top 5.
  - Wat zijn de negatieve kanten van deze belemmering? Met andere woorden: wat kost deze belemmering de coachee?
  - Welke belemmering zou de coachee willen aanpakken? Welke belemmering is het gemakkelijkst aan te pakken? Hoe? Bedenk hier samen een situatie bij.
  - Welke belemmering zou de coachee niet willen aanpakken (omdat deze toch te veel oplevert of te diep verankerd is), maar wel beter willen leren hanteren? Hoe?

#### Tips

Dit spel kan ook met meer diepgang gespeeld worden. Dat betekent dat de coach verschillende vragen kan stellen nadat de top 5 is samengesteld. Denk bijvoorbeeld aan de volgende overtuiging: 'Ik moet mezelf steeds bewijzen' (valkuil van de extreem hoge eisen).

De volgende vragen kunnen gesteld worden:

- Waarom denk je dat je jezelf steeds moet bewijzen en waartoe leidt dat?
- Weet je waar deze overtuiging vandaan komt?
- Welke behoefte wordt vervuld met deze overtuiging?
- Wat moet je steeds bewijzen? Hoe ziet dat eruit?

Voorbeeld van een top 5 van belemmeringen bij een coachee:

- 1 Ik mag geen fouten maken
- 2 Ik moet het iedereen naar de zin maken
- 3 Ik mag mijn mening niet geven
- 4 Ik moet alles onder controle houden
- 5 Het lukt mij toch nooit

De belemmeringen 1 en 4 hebben te maken met de valkuil van oververantwoordelijkheid, belemmering 2 heeft te maken met behaagzucht, belemmering 3 met vermindering en belemmering 5 met afhankelijkheid. Duidelijk werd dat het gevoel van verantwoordelijkheid van de coachee ingezet werd om zich minder onveilig te voelen. Dat gold ook voor het anderen naar de zin willen maken. De laatste belemmering, 'Het lukt mij toch nooit', staat diametraal tegenover het gevoel van verantwoordelijkheid en ondermijnt de positieve effecten van het verantwoordelijkheidsgevoel. Met deze top 5 zet iemand zichzelf echt in een klem.

Belangrijk is dan ook om altijd te achterhalen hoe de verschillende overtuigingen op elkaar inspelen. Dit unieke samenspel van overtuigingen raakt vaak de kern van het coachingsvraagstuk.

- Aan wie moet je wat bewijzen?
- Wat moet je aan jezelf bewijzen?
- Wat levert al dat bewijzen op?
- Wat kost al dat bewijzen?
- Wat gebeurt er als je niets hoeft te bewijzen?
- Hoe kun je deze overtuiging positief omkeren?

Of bij de volgende overtuiging: 'Ik mag niet afhankelijk zijn' (valkuil van afstandelijkheid):

- Wat betekent afhankelijk zijn voor jou? Aan wat voor afhankelijkheid denk je dan?
- Wat maakt afhankelijkheid zo beangstigend voor je?
- Waarom wil je niet afhankelijk zijn? Van wie mag dat niet?
- Wat gebeurt er met je als jij afhankelijk bent of je afhankelijk voelt?
- Wat is jouw catastrofale fantasie bij afhankelijk zijn?

Bij het ombuigen van een belemmerende overtuiging kan het helpen de coachee te vragen deze nieuwe positieve overtuiging (affirmatie) op een briefje te schrijven en dat ergens op een plek te hangen waar het zichtbaar is. Veelvuldig zien en herhalen helpt het laten beklijven van deze nieuwe overtuiging. Ook kan een *moodboard* gemaakt worden van prettige situaties waarbij de negatieve overtuiging is losgelaten.

## **SPELVORM 2:**

### **Belemmerende overtuigingen bij teamcoaching**

#### **Doel**

Bij samenwerkingsproblemen of andere problemen in het team kan *Het Bevrijdingsspel* ook benut worden ter bespreking van de mentale modellen van het team die het effectief functioneren in de weg kunnen zitten. Dit zijn vaak vertrouwde opvattingen die het team hebben gebracht tot de teamontwikkelingsfase waarin het nu zit en die meestal ook goed aansluiten bij de cultuur van de organisatie waarvan het team deel uitmaakt. Toch moeten – door veranderingen in de cultuur, door fusies of door wijzigingen in de samenstelling van het team – collectieve overtuigingen tegen het licht gehouden worden.

#### **Werkwijze**

Bij een teamcoachingssessie kan dit spel kort geïntroduceerd worden. De teamcoach legt het uit. Alle kaarten worden verspreid op tafel gelegd, zodat ieder teamlid ze goed kan zien. De tijdsduur is afhankelijk van het aantal teamleden.

- 1 Ieder teamlid kiest voor zichzelf een vijftal belemmerende overtuigingen en schrijft deze voor zichzelf op.
- 2 Ieder teamlid bespreekt zijn top 5 met een ander teamlid en vice versa.
- 3 De teamcoach noteert daarna alle overtuigingen op een flipover en turft welke overtuigingen het meest en het minst voorkomen.
- 4 De teamcoach analyseert met het team de positieve, maar ook de contraproductieve effecten van elke overtuiging.

#### Analysevragen:

- Welke overtuiging staat een goede samenwerking in de weg?
- Welke overtuiging staat een goede communicatie in de weg?
- Welke overtuiging maakt dat er onvoldoende geleerd en ontwikkeld wordt in het team?
- Welke overtuiging maakt dat er onvoldoende vertrouwen is in het team?
- Welke overtuiging maakt dat het team zijn succes niet viert?
- Welke overtuiging past niet meer in het toekomstplaatje?
- Welke overtuiging levert het team meer op dan dat het kost?

---

## **SPELVORM 3:**

### **Belemmerende overtuigingen bij conflicten**

#### **Doel**

Bij conflicten kunnen allerlei onuitgesproken verwachtingen een rol spelen. Deze verwachtingen worden niet geëxpliciteerd, maar kunnen bij de ontwikkeling van een samenwerkingsrelatie (om het even om welke samenwerkingsrelatie het gaat) een zodanige rol gaan spelen dat de werkrelatie onder druk komt te staan. Bij hoogopgelopen conflicten kan een mediator of een coach met behulp van *Het Bevrijdingsspel* een aantal zaken boven tafel krijgen, zodat de betrokkenen veel meer zicht krijgen op hun contraproductieve dynamiek. Hierbij moet de mediator of coach wel inschatten of de kans op herstel van de samenwerkingsrelatie haalbaar is.

#### **Werkwijze**

De coach legt de oefening uit en legt de kaarten op tafel. Trek ongeveer anderhalf uur uit voor deze spelvorm. De coach vraagt het volgende:

- 1 Welke overtuigingen van jezelf spelen een rol in dit conflict? Kies er maximaal vijf.
- 2 Welke overtuigingen denk je dat de ander heeft in relatie tot dit conflict? Kies er maximaal vijf.
- 3 De coach maakt een tabel met de overtuigingen vanuit het zelfbeeld van een van de betrokkenen en vanuit het beeld van de ander.
- 4 Betrokkenen en coach maken een analyse van de belangrijkste belemmerende overtuigingen en analyseren de wisselwerking tussen de belemmerende overtuigingen van betrokkenen.
- 5 In samenspel met betrokkenen buigt de coach een aantal overtuigingen positief om, zodat er zicht komt op een meer werkbare samenwerkingsrelatie.

#### **Tip**

Deze oefening kan goed gecombineerd worden met het Kernkwaliteitenspel van Daniel Ofman. Met name aandacht voor de wederzijdse allergieën zal in combinatie met het zichtbaar maken van belemmerende overtuigingen veel inzicht en aanknopingspunten bieden om het conflict beter te hanteren.

## SPELVORM 4: Feedbackspel met belemmerende overtuigingen

### Doel

Bij het geven en ontvangen van feedback kan het uitwisselen van belemmerende overtuigingen zinvol zijn. Tips kunnen over en weer worden gegeven om de negatieve effecten van belemmerende overtuigingen te reduceren.

### Werkwijze

De coach of trainer legt alle kaarten open op tafel. De tijdsduur is afhankelijk van het aantal teamleden. Zorg dat je voldoende tijd inruimt (maximaal twee uur).

- 1 Ieder teamlid kiest maximaal vijf belemmeringen die hij herkent.
- 2 Per belemmering noteert ieder teamlid wanneer hij last heeft van deze belemmering en hoe zich dat uit.

- 3 In deze fase staat om de beurt een teamlid centraal. Eerst geven alle andere teamleden aan welke overtuigingen zij toeschrijven aan het teamlid dat aan de beurt is. Deze worden op een flipover geschreven. Daarna pakt het teamlid dat aan de beurt is kaarten met zijn of haar belemmerende overtuigingen en licht deze toe. Het teamlid dat centraal staat, vraagt ook om tips ter verbetering.

### Tip

Deze oefening kan goed gekoppeld worden aan het bespreken van iemands valkuilen. Iemand heeft vaak een valkuil ten gevolge van een aantal samenhangende belemmerende overtuigingen. Teamleden kunnen dus ook over en weer elkaars valkuilen benoemen en bespreken, en deze koppelen aan de belemmerende overtuigingen die daar vermoedelijk aan ten grondslag liggen.

## Literatuur

- Does, Willem van der, *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes*, Scriptum Psychologie, 2013.
- Dols, R.P. *Professionele loopbaancoaching. Praktijkboek voor het begeleiden van loopbaanvraagstukken*, Van Duuren Management, 2015 (hoofdstuk 8, *Wat houdt je tegen?*).
- Gerrickens, P. & M. Verstege, *Handleiding inspiratiespel. Op zoek naar je diepste drijfveren*, 2002.

## Volg de masterclass *Het Bevrijdingsspel!*

Wil je meer weten over het werken met *Het Bevrijdingsspel*? Schrijf je dan in voor de masterclass *Het Bevrijdingsspel*. Tijdens deze masterclass van een dagdeel krijg je stevige theorie aangereikt over de werking van belemmerende overtuigingen. Daarnaast speel je dit spel met andere deelnemers en kun je aan den lijve ondervinden wat dit spel voor een coachee kan betekenen. Ook leer je hoe je door kunt vragen op de belemmerende overtuigingen en je verkent meerdere spelvarianten.

Meer informatie is te vinden op mijn website [www.filmenpsychologie.nl](http://www.filmenpsychologie.nl). Heb je vragen? Neem dan contact met me op via [roosdols@hetnet.nl](mailto:roosdols@hetnet.nl) of 06-11047620.

Rozemarijn Dols

*Het Bevrijdingsspel* is een uitgave van  
Van Duuren Management BV

ISBN: 9789089653925

NUR: 770, 492

Trefwoorden: coaching, belemmerende overtuigingen

Vormgeving: Villa Y, Henxel

Productie: Fortuna Speelkaarten, Amstelveen

1e druk, september 2017

© Copyright 2017 Rozemarijn Dols en Van Duuren Management BV  
Van Duuren Management is een imprint van  
Van Duuren Media BV

