

33.3 RATIONELE EN IRRATIONELE IDEEËN

- *Rationele ideeën* zijn gedachten die productieve gevoelens en gedragingen opleveren. Ze helpen je meer te ontvangen van wat je wilt en minder van wat je niet wilt. Bijvoorbeeld: om mijn kansen op de arbeidsmarkt te vergroten, lijkt het me goed dat ik weer een studie oppak. Om de cultuur van onze organisatie beter te leren kennen, kan ik het best met een aantal mensen een lunchafspraak maken en zo op een informele manier kennis met ze maken.
- *Irrationele ideeën* zijn gedachten die leiden tot niet-productieve gevoelens en gedragingen. Ze beletten je meer te ontvangen van wat je wilt en minder van wat je niet wilt. Bijvoorbeeld: je voelt je hier gewoon vervelend, omdat het management continu de druk opvoert. Bij elke reorganisatie buit het bestuur de situatie uit en verdwijnen er banen.
- Er zijn *drie belangrijke eisen* die in hoofdzaak verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van zelfondermijnende gevoelens:
 - *Eis 1*: je *moet* van jezelf prestaties leveren of gewaardeerd worden door de mensen om je heen, anders vind je jezelf niets waard. De gevoelens die hiermee gepaard gaan zijn: angst, depressie en waardeloosheid.
 - *Eis 2*: je vindt dat anderen je rechtvaardig en zorgvuldig *moeten* behandelen. Deze eis is de veroorzaker van boosheid, woede en razernij.
 - *Eis 3*: je vindt dat alles in je leven *moet* gaan zoals jij dat wilt en je wilt je beschermd voelen tegen pijn en ontbering. De bijbehorende gevoelens zijn: frustratietolerantie, depressie, uitstelgedrag en verslaving.