

Overtuiging

Ik durf niet goed vragen te stellen omdat ik bang ben voor de reactie van anderen.

Uitleg en actieplan

Deze overtuiging komt door de basisschool. Ik ben altijd onzeker geweest en was vroeger erg stil. Leraren hadden soms rond de kerst iets van "hé, hij kan ook praten." Vanaf groep 5 zat ik in een grote klas, 33-36 leerlingen, en wou ik de aandacht niet graag op mezelf richten. Als ik dan toch een vraag kreeg/stelde, met alle aandacht op me, voelde ik de druk nog meer om het goed te doen.

Deze overtuiging was ook nog aanwezig tijdens stage en later in het werkleven. Na één keer hulp gevraagd te hebben durfde ik vaak niet nog een keer om hulp te vragen uit angst dat dit verkeerd over zou komen. Ik koos er dan eerder voor om het probleem zelf uit te zoeken, ook al kostte dat meer tijd.

Door deze overtuiging stel ik regelmatig geen vragen, zelfs als iets niet helemaal duidelijk is. Dit zorgt voor stres en onzekerheid en leidt soms tot vertraging of zelfs fouten. Op korte termijn voelt het veiliger, maar op de lange termijn belemmert het m'n leerproces en samenwerking.

Bruce Lipton zegt dat onze overtuigingen direct onze biologie beïnvloeden. De angst om vragen te stellen activeert stress waardoor hormonen zoals cortisol vrij komen. Deze signalen beïnvloeden cellen en genexpressie. Het gevolg daarvan is dat mijn lichaam in een overlevingsstand belandt in plaats van een groeistand. Hierdoor verminderd mijn vermogen om te leren en informatie vast te houden.

De komende tijd wil ik dagelijks gaan oefenen met het stellen van minstens één vraag. Het maakt niet uit of het groot of klein is. Vooraf aan het stellen van een vraag ga ik mezelf eraan herinneren dat vragen stellen een teken van betrokkenheid is en niet een van zwakte. Op deze manier hoop ik positieve ervaringen te verzamelen en mijn overtuiging stap voor stap te herprogrammeren.