

Innerlijke hindernissen

Korte omschrijving

Wij ervaren allemaal hindernissen om verder te komen in ons leven. Om te groeien en nieuwe dingen te leren. Je zou kunnen stellen dat wij dankzij onze innerlijke hindernissen wijzer worden over onszelf, over het leven en over de wereld. Als je er zo naar kijkt dan zijn innerlijke hindernissen juist een feestje waard!

Te gebruiken

Als je helder wilt krijgen waar je tegen aanloopt in jezelf waardoor je niet verder komt of groeit.

1. Ik ben arrogant en laat mij niet kennen.

- Is trots of arrogantie een soort overlevingsstrategie voor jou? Waar is het eigenlijk een reactie op?
- Heb je het gevoel dat trots of arrogantie écht contact in de weg staat?

2. Ik ben klaar!

- Vind je het lastig om te weten dat er onverwerkte thema's in je schuilen?

Je kunt onderscheid maken tussen zoekers en vinders. Iedereen is een van beide. Als je een zoeker bent, blijf je vragen stellen, want achter elk antwoord ligt weer een nieuwe vraag. Als je een vinder bent, heb je de benodigde antwoorden al gevonden en zijn er verder geen vragen, simpel. Een vinder is dus eerder klaar.

3. Ik moet perfect gedrag of werk laten zien.

- Waar zitten jouw stregheden eigenlijk? Voor jezelf en dan waarschijnlijk ook voor anderen?
- Moet de hele wereld perfect zijn? Aan welke normen of regels moeten anderen voldoen?

4. Ik kan of durf niet helemaal 'ja' of 'nee' te zeggen.

- Ben jij een eeuwige twijfelaar?
- Hoe komt het dat je geen verantwoordelijkheid voor je keuzes wilt nemen?

5. Mijn diepste innerlijk blijft mijn geheim.

- Wat leeft er werkelijk in je? Wat zijn je verlangens
- Wat zorgt ervoor of heeft ervoor gezorgd dat jouw innerlijk zo geheim gebied is?

6. Ik heb liever gelijk dan dat ik gelukkig ben.

- Hoe belangrijk zijn je uitgangspunten, vanzelfsprekendheden, meningen en oordelen eigenlijk voor je?
- Welke uitgangspunten en oordelen wil je niet loslaten?

7. Ik voel angst voor falen of juist voor succes.

- Wat is er mis mee als je faalt?
- Wat is er mis met succes?

8. Ik pas mij aan ten koste van mijn authenticiteit.

- Bij wie of in welke situaties pas jij je aan?

9. Ik voel me eenzaam in wat ik nog met niemand heb gedeeld.

- Hoe komt het dat je dit niet doet?

10. Ik word geremd door rouw of verdriet.

- Over welk verdriet heb jij nog niet voldoende gerouwd?

Verdriet is namelijk pijnlijker naarmate het er minder mag zijn. En onverwerkte rouw is een sta-in-de-weg om je verlangens te voelen.

11. Ik word geremd door spijt of schuld.

- Waarvan heb jij spijt?
- Wat heb jij jezelf nog niet vergeven of een ander?

12. Ik voel boosheid of kritiek ten aanzien van iets of iemand.

- Welke gevoelens liggen er onder je boosheid?
- Welke kritiek richt je ook op jezelf?

13. Ik schaam me voor bepaalde aspecten van mezelf

- Welke twijfels, onzekerheden, angsten of andere aspecten van je leven vind je moeilijk om te delen?

14. Ik voel me minderwaardig in bepaalde opzichten.

- Met wie en in welke situaties vergelijk jij jezelf met anderen? Hoe komt het dat jij jezelf minder waard vindt dan die ander?

15. Ik bewaak mijn grenzen niet of juist te goed.

- Kun jij je grenzen goed voelen? Als dat zo is, kun je ze dan goed verwoorden? Als dat zo is, kun je ze dan goed aan anderen aangeven? Als dat zo is, kun je ze dan als het erop aankomt goed verdedigen?

16. Ik wil controle hebben over mijn leven.

- Wat voor aspecten wil jij in je leven en in je werk controleren?
- Welke rampen zouden er kunnen gebeuren als je de controle zou laten wegvallen?

17. Ik voel mij hopeloos of machteloos.

- Waarover koester jij gevoelens van hopeloosheid of machteloosheid?
- Ervaar jij het als onverdraaglijk wanneer iets heel moeilijk is?

18. Ik heb mijn verslavingen en dwangmatigheden.

- Welk plezier zoek jij in je verslavingen? Welke functies hebben je verslavingen eigenlijk?
- Welke gevoelens rook, drink of eet jij weg?

19. Ik ben besluiteloos of stel dingen uit.

- Welke prioriteiten stel jij in je leven?
- Wie zou je als klankbord kunnen inschakelen?

20. Ik handel zó dat ik waardering of begrip krijg.

- Hoe komt het dat je niet jezelf durft te zijn?

21. Ik koester mijn desastreuze overtuigingen.

- Door welke desastreuze overwegingen over jezelf, anderen, het leven, je werk, je baas etc. laat jij je eigenlijk afremmen?

22. Ik voel me slachtoffer van iets of iemand.

- Van welke gebeurtenissen voel of mensen voel jij je slachtoffer?

Bron: Ontleend aan Adriaan Hoogendijk:
'De tweede levenshelpt' (2013), een werkboek voor veertig en verder.

