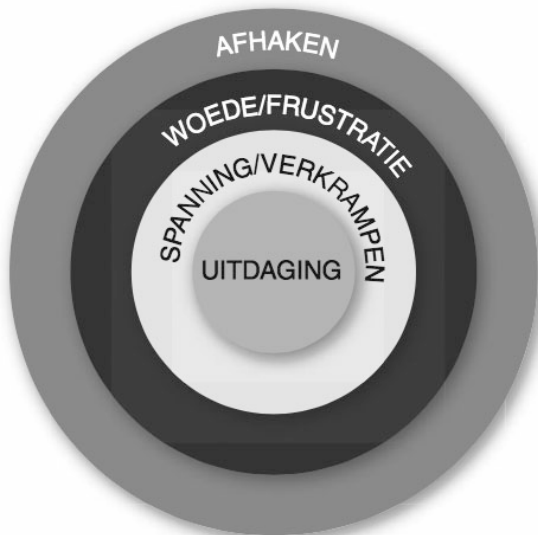


Mentale stemmingen

Onderstaand model is afkomstig uit de sportwereld. Het is ontwikkeld door de Amerikaanse sportpsycholoog J.E. Loehr en geeft inzicht in mentale processen in een resultaatgerichte omgeving. Dat is de sportwereld natuurlijk, maar ook een werkomgeving heeft hier vaak veel van weg. Onze vaardigheden zijn niet de reden waarom we een wedstrijd winnen of verliezen. Het draait om onze mindset, wat er gebeurt in ons denken op mentaal gebied? Je kunt het model gebruiken in de begeleiding van anderen of het coachen van jezelf.



De vier stemmingen uitgewerkt

Er zijn vier soorten mentale stemmingen te onderscheiden die van belang zijn voor One Minute Coaching. Dat zijn van binnen naar buiten respectievelijk uitdaging, spanning en verkramping, woede en frustratie en afhaken. Als je die stemmingen bij jezelf kunt herkennen, dan leer je dat je die naar je hand kunt zetten om beter te presteren.

1. Uitdaging

Het uitgangspunt van dit model is dat je het best presteert als je in je *uitdaging* zit. Als je je uitgedaagd voelt door het doel of de taak, ben je betrokken bij wat je op dat moment doet. Je bent gefocust, met je aandacht in het hier en nu en je geniet van het moment.

2. Spanning en verkramping ontstaan als je te veel met het resultaat bezig bent. Je bent dan continu gefixeerd op

de uitkomst of je zult slagen of falen. Je zit dan niet in het 'hier en nu' en bent vooral in beslag genomen door het 'daar en dan'. Door de spanning en verkramping twijfel je meer over de uitkomst, het resultaat, de beoordeling en 'wat de ander ervan vindt'. Het is alsof je je eigen tegenstander bent.

3. Woede en frustratie ontstaan vanuit je verwachtingspatroon over eerlijkheid en rechtvaardigheid. Er wordt jou voor je gevoel onrecht aangedaan door iemand of iets buiten jezelf. Je voelt je gedwarsboord in het bereiken van je doelen door een handelwijze die jouw normen en waarden overschrijden. Woede en frustratie zijn dan het gevolg.

4. Afhaken ontstaat als je niet meer betrokken bent bij je doel of taak. Je voelt je een buitenstaander. Je staat erbij en kijkt ernaar. Je neemt afstand van de situatie waarin je, wellicht nog even daarvoor, je passie en betrokkenheid had. Je zet door deze stemming jezelf buitenspel en je weet zeker dat het nooit meer goed komt. Je zult met deze mentaliteit 'de wedstrijd' niet winnen.

Bron: One minute coaching, Victor Mion

