

Meester over je gedachten

Pieter Frijters

Voorkom
slapeloosheid,
angst en burn-out



Over het boek

Jij bepaalt wat je denkt!

De manier waarop jij denkt, bepaalt hoe je functioneert in je werk en privéleven. Soms slaat denken om in piekeren en wordt je blik op de wereld ernstig vertroebeld: depressieve gedachten kunnen leiden tot slapeloosheid, angst en zelfs een burn-out.

Ben je echt in staat om je gedachten consequent positief te beïnvloeden? In zijn tweede boek leert Pieter Frijters je om je denken als een bedrijf te managen. Na een korte uitleg over het brein, de zintuigen, denkpatronen en gedrag, laat hij met behulp van voorbeelden en praktijkoefeningen op een heldere manier zien hoe je je gedachten de baas kunt worden en hersenspinsels geen kans geeft!

Over de auteur

Pieter J.G. Frijters startte zijn loopbaan als communicatietrainer en werd daarna ondernemer. Nadat hij zijn eigen burn-out en angsten wist te overwinnen, ontwikkelde hij Mind Tuning® waarover hij de bestseller *Van fobie naar vrijheid* schreef. Hij is een fenomeen in de wereld van managementtrainers: bevlogen, radicaal, en met een 'no nonsense'-aanpak.

Van Pieter Frijters is eveneens leverbaar:

Van fobie naar vrijheid

Lees meer op:

www.mindtuning.nl

www.arbeiderspers.nl

Pieter Frijters

Meester over je gedachten

Voorkom slapeloosheid, angst
en burn-out

Leesfragment



Uitgeverij De Arbeiderspers
Utrecht · Amsterdam · Antwerpen



Eerste druk 2009
Achtste druk 2012

Copyright © 2009 Pieter Frijters

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen 200, 3533 JG Utrecht. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen, 3533 JG Amsterdam.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions
Omslagfoto: © Moodboard/Corbis

ISBN paperback 978 90 295 8724 2 / NUR 770
ISBN e-book 978 90 295 9446 2 / NUR 770

Inleiding

Als je piekert, je zorgen maakt, jezelf betrappt op doemenken, je glas meestal half leeg is, je bepaalde gedachten moeilijk kunt loslaten, dan is dit boek voor jou geschreven. Wil je meer uit je leven halen, datgene bereiken wat in redelijkheid mogelijk is, overal kansen zien en die benutten, de mensen om je heen gelukkig maken en je leven verrijken, ook dan is dit boek voor jou geschreven.

Tussen mijn eerste boek *Van fobie naar vrijheid* (2000) en dit tweede, heb ik ervaren hoe het is om meer dan tienduizend mensen te coachen. Vaak hadden zij last van klachten als onzekerheid, angsten of burn-outs. Onder hen waren ook honderden directeuren en ondernemers die ik hielp bij het helder krijgen van hun visie en het nemen van belangrijke beslissingen. Wat mij opviel is dat al deze personen één ding met elkaar gemeen hadden: zo goed als ze hun bedrijf of afdeling ook manageden, zo slecht waren ze in staat hun eigen gedachten te managen.

Toen ik me er iets meer in ging verdiepen, merkte ik op dat veel mensen, zelfs topmanagers uit het bedrijfsleven, denken dat gedachten je gewoon maar overkomen. Dat je weinig of niets te zeggen hebt over wat zich in je hoofd afspeelt. Duizenden keren is mij eerder gevraagd: 'Hoe kan ik een gedachte die ik niet wil hebben uit mijn hoofd bannen?' Of kreeg ik de opmerking: 'Ik weet ook

wel dat ik er niet aan moet denken, maar toch blijf ik dat wel doen.' Of: 'Als ik er maar niet meer aan denk, dan is mijn probleem opgelost.' Wanneer je van mening bent dat je geen enkele grip hebt op je gedachten, dan doe je jezelf tekort. Ik ben ervan overtuigd dat dezelfde principes die gelden voor een onderneming, ook voor personen gelden en dat iedereen kan leren zijn gedachten de baas te worden. Je leven ziet er een stuk beter uit wanneer je je gedachten richting geeft.

Wat kun je, waar sta je nu en waar wil je naartoe? Deze vragen, beter bekend als de drie W's, worden gebruikt bij het bepalen van de richting van een bedrijf. Maar ook als het gaat om jezelf, om je eigen welzijn, kun je ze hanteren en daarmee wordt het gemakkelijker om je leven meer kwaliteit te geven.

Het eerste bedrijf heeft meer middelen dan het tweede, en het derde bedrijf heeft weer andere middelen dan de eerste twee. Zo heeft ook geen persoon dezelfde capaciteiten. De een heeft meer scholing, de ander meer ervaring; de een heeft meer inzicht en de ander is weer praktischer ingesteld. In een productiebedrijf zullen de machines goed worden onderhouden, om onnodige slijtage en mankementen te voorkomen, want het kost de onderneming handenvol geld wanneer de productie stilligt. Zo geldt dat natuurlijk ook voor jou: goed onderhoud, zoals eten, drinken en rust zijn essentieel voor hoe je functioneert. En je denken, vergelijk dat met management, kun je leren sturen. Dat lees je in dit boek.

In het eerste deel *De menselijke geest* laat ik zien hoe gedachten zich ontplooien, welke belangrijke mechanismen een rol spelen in je geest en door welke oorzaken je denkwereld beperkt kan worden.

In het tweede deel *Meester over je gedachten* lees je hoe je een overbelasting van je geest kunt voorkomen of verlichten, zodat je piekeren, twijfelen, malen en doemdenken de baas wordt. Ik sluit af met het beschrijven van een aantal specifieke piekersituaties: kredietcrisis, ontslag en een combinatie daarvan. Ook, of beter gezegd: juist in tijden van nood kun je meester zijn over je gedachten!

Pieter J. G. Frijters

[Deel 1] De menselijke geest

[1] Het managen van een onderneming

Een onderneming wordt gestuurd door goed management dat in belangrijke mate bepaald wordt door doelstelling, visie en strategie. En voor de uitvoering hiervan heeft het bedrijf mensen, kennis en middelen nodig.

Doelstelling, visie en strategie

De doelstelling van mijn bedrijf Frijters Mind Tuning is bijvoorbeeld dat we op een effectievere wijze blijvende veranderingen bij meer dan een miljoen mensen teweegbrengen. In hoofdzaak richten we ons op mensen met niet-reële angsten, onzekerheden en burn-outklachten, of ter voorkoming daarvan. De methode die we hierbij hanteren is Mind Tuning®. We willen deze methode voor iedereen in de wereld bereikbaar maken, ook voor mensen met een kleine beurs. Op ons vakgebied willen we de allerbesten zijn en dat ook blijven. Mind Tuning® is gebaseerd op mindlogica, dat veel breder is dan denklogica.

Een voorbeeld van denklogica is dat als je last hebt van een bepaalde angst, men denkt dat het achterhalen van de oorzaak van die angst het probleem oplost. Terwijl de ervaring leert dat het kennen van de oorzaak in de regel geen oplossing biedt. Een ander voorbeeld van denklogica is dat we er van alles aan willen doen om bepaalde reacties, zoals blozen, hartkloppingen, een zweetaanval of een stem die blokkeert, onder controle te krijgen. De

waarheid is dat we dergelijke onwillekeurige reacties wel kunnen leren loslaten, maar nooit onder controle kunnen krijgen. Uitgaande van die denklogica zijn de meeste stottertherapieën gericht op controle van de ademhaling en de stem. De praktijk leert echter dat controle van de stem of de ademhaling het probleem juist kan verergeren of dat iemand hierdoor onnatuurlijk leert spreken. Iemand die op natuurlijke wijze spreekt, let nooit op zijn of haar ademhaling en controleert ook de stem niet. Eigenlijk vraag je om problemen wanneer je dat stimuleert.

Denklogica zorgt dus in de regel niet voor de oplossingen, maar vaak meer voor het handhaven van een probleem.

Mindlogica daarentegen gaat ervan uit dat er behalve de oorzaak nog meer meespeelt bij het ontstaan van de problemen. Dit betreft vooral het visuele zintuig en het onderbewuste visuele zintuig (zie verder in hoofdstuk 3), die bij mensen prettige of onprettige gevoelens veroorzaken. Ziet iemand met een fobie voor spinnen bijvoorbeeld in gedachten een spin zo groot als de hele huiskamer, dan kan dat zintuig dat niet beredeneren. Om een onbekende reden ziet men in gedachten iets extreem groot en het lichaam reageert daarop met angst of spanning. Een zintuig kan niet denken, er speelt dus iets meer mee in het ontstaan van de angst. Alleen de oorzaak kennen (denklogica), angst voor spinnen in dit voorbeeld, is niet voldoende om de angst aan te pakken. Ingaan op het mechanisme dat de angst veroorzaakt (mindlogica) wel. In dit hoofdstuk zal ik daarop nog terugkomen.

Succesvolle bedrijven hebben een visie die verwoordt hoe ze hun doelstelling willen bereiken. Met een visie is een doelstelling dus gemakkelijker te bereiken dan zon-

der. De visie van de methode Mind Tuning® is dat snelle, eenvoudige interventies een veel groter effect hebben op mensen dan langdurige interventies. En daarmee hebben snelle interventies ook een grotere kans van slagen. Omdat wij de positieve impact van snelle adequate coaching groter achten dan die van langdurige therapie, bieden we alleen korte effectieve sessies aan.

Een belangrijke pijler onder onze methodiek Mind Tuning® is het gegeven dat 70% van het functioneren van ziende mensen wordt bepaald door het visuele systeem en dat andere zintuiglijke processen ondergeschikt zijn aan het visuele zintuig. Heeft iemand bijvoorbeeld extreem veel moeite met het eten van bepaald voedsel uit angst om te stikken, dan heeft dat niets te maken met het taststelsel (kinesthetisch), maar het wordt veroorzaakt door hoe iemand dat voedsel in gedachten voor zich ziet. Het lichaam, vooral de slikbeweging, reageert extreem heftig op onbewuste visuele voorstellingen. Een voorbeeld: als het draadje van een sperzieboon zich opdringt in iemands gedachten als hij denkt aan deze groente, dan neemt dat draadje diens hele visuele systeem in beslag. Het lichaam reageert hierop door het draadje niet toe te laten tot de slokdarm.

Een ander voorbeeld: angst voor geluiden. Het komt voor dat mensen verhuizen vanwege een geluid waar ze niet tegen kunnen. Ik heb gemerkt dat het onbewuste visuele systeem geluiden enorm kan versterken. Als de betreffende persoon in gedachten bijvoorbeeld de vogel die 's ochtends al om zes uur begint te fluiten voor zich ziet, en nog specifiek: uitsluitend de kop van die vogel, dan wordt het geluid zo ondraaglijk dat alleen de gedachte eraan al een lichamelijke reactie teweeg kan brengen.

De strategie waarmee we onze doelstelling denken te behalen is het verlenen van maximale service en gestaag groeien vanuit kwaliteit. We gebruiken publicaties en free publicity als middel om aandacht te geven aan de mogelijkheden van Mind Tuning®. En we zetten regelmatig in op het schrijven van columns, artikelen en informatiesites op internet waar mensen goede informatie kunnen krijgen. Een ander middel om kwaliteit na te streven is het opleiden van coaches, mensen die een superieure aanleg voor het vak hebben. Een Mind Tuning-coach heeft liefde voor het vak en wordt gecertificeerd op basis van bewezen prestaties, die ruim boven het gemiddelde zijn.

Een doelstelling kan op verschillende manieren worden bereikt. Elke manager zal (mede op basis van zijn visie) de meest succesvol geachte wegen om het doel te bereiken vastleggen in een bedrijfsstrategie. Dit is nodig om met grote kans van slagen succesvol te zijn. Wanneer een bepaalde strategie niet blijkt te werken, dan is het van belang om bij te sturen en eventueel over te stappen op een andere strategie.

Mensen, kennis en middelen

Om de strategie uit te voeren en de doelstelling te realiseren, heb je mensen, kennis en middelen nodig. Het management van elke onderneming hoort er waarde aan te hechten dat de juiste personen in de trein zitten. Al die mensen horen hetzelfde gemeen te hebben met elkaar, namelijk 'het laten rijden van de trein'. Het vergt visie, tijd en aandacht om de nodige mensen met de juiste kennis bij elkaar te krijgen. Kennis kan iedereen opdoen door middel van cursussen en opleidingen en dat is niet het al-

lerbelangrijkste aspect. Passie en een goede instelling zijn minstens zo belangrijk.

Het spreekt voor zich dat geen doelstelling bereikt kan worden zonder middelen, zoals financiering, ruimte, machines, computers, communicatiemiddelen en vervoer. Zonder middelen kunnen mensen niet werken.