

## INLEIDENDE TEKST OUDER-KIND LAGEN (*schema therapie*)

*Schematherapie is een vorm van psychotherapie voor mensen met ernstige psychische stoornissen.*

- *Oeps, haakt u nu al af? :-)* let wel:

-Schematherapie is erop gericht gedragspatronen te onderzoeken.  
En dat is weer handig op weg naar jezelf beter te leren kennen !

Gedragspatronen zijn namelijk uiterst hardnekkig.  
Enig inzicht hierin is erg belangrijk op weg naar verandering en ontwikkeling.  
-Wat is de oorsprong van je gedragspatroon en welke invloed heeft het op je alledaagse leven.

Het werkt zeer verhelderend als je weet wat de reden is dat je vaak op een bepaalde manier reageert. Vanuit deze bewustwording kunnen we stappen ondernemen.

In mijn coaching besteed ik ruim aandacht aan dit gegeven.  
Een rode draad in de coaching.

Gedragspatronen zijn gelinkt aan onze overlevingsstrategieën / coping stijlen en kunnen leiden tot de strenge regels die we onszelf al jarenlang opleggen.  
(Met verwijzing naar het hoofdstuk ACT in het klantenportaal.)

Onze gedragspatronen spelen een rol in hoe we ons gedragen binnen onze systemen.  
- In onze relatie  
- op ons werk  
- binnen de familie

Aldus worden de gedragspatronen zichtbaar binnen de  
- relatie therapie,  
- burn out/ levenscoaching,  
- familie mediation etc.

Doorgronding van je gedragspatroon werkt erg verhelderend.  
Jouw “aha-erlebnis”, het kwartje valt :-)

-Let wel: verdere exploitatie vraagt om professionele begeleiding  
*Aan de slag gaan met de documenten vraagt ook om reeds enig zelfinzicht.*

Wat ik je alvast wil meegeven is je in het dagelijkse leven meer te richten op je “gezonde-volwassene modus” en je “gelukkige-kind modus”.  
Ze kunnen je helpen meer te relativiseren en iets luchtiger met het alledaagse leven om te gaan.

*Voor meer uitleg is dit een zeer leesbaar boek:*

- *Patronen doorbreken – Hannie van Genderen (uitgeverij Nieuwezijds)*

-Als persoon zijn we meer dan alleen ons hoofd.  
We zijn een geheel van hoofd, ziel en lichaam.

Hoe kunnen we ons hoofd en de processen in ons hoofd beter begrijpen?  
Ons hoofd, onze gedachten kunnen handig en behulpzaam zijn, ..... maar niet altijd:-)

Ons lichaam inzetten, gaan bewegen, lichamelijke activatie ondersteunt ons brein.  
Een sterker ontspanener lichaam ontspant ons brein.  
Op tijd lichamenlijk ontladen is noodzakelijk.

Lichamelijke activatie ondersteunt je hormoon huishouding.  
Er komen stofjes vrij waardoor je je "gelukkiger" voelt. (endorfine, oxytocine)

Uit je hoofd gaan en naar je "ziel" gaan, in het hier en nu kunnen zijn.  
Genieten van het MOMENT.  
Niet bezig zijn met je afvinklijstjes,  
niet met zaken uit het verleden (*die we niet meer kunnen veranderen*),  
een gelukzalig moment ervaren in het hier en nu.

Kernwoorden:

-DEFUSIE, cognitieve defusie; meer afstand nemen van het (overactieve) hoofd.

-WAARDEN; vanuit je waarden gaan leven (niet vanuit zelfopgelegde regels)

-RUNNING; lichamelijke activiteit zonder prestatiedruk.  
Een activiteit met een verhoging van de hartslag, actieve bloedstroom.  
Zwemmen, fietsen,.... Lichamelijke ontlading.

-MINDFULNESS; ontspannen ademhaling, de zintuigen activeren, in het moment kunnen zijn.

-HET GELUKKIGE KIND; patronen en coping stijl herkennen, erkennen en veranderen.  
Balans tussen de "gezonde-volwassene" en het "gelukkige-kind" binnen in jezelf.

Als geheel in balans kunnen zijn.

Is de coach dan altijd in balans?

☺ Dat zou de coach wel willen:-)

De coach leeft nu eenmaal niet in een afgelegen boeddhistisch klooster  
en iedere dag komt de hedendaagse werkelijkheid ook de coach weer uitdagen:-)

-De uitdaging:

Op tijd signalen oppakken en ermee aan de slag.

Op tijd een boswandeling maken ontspanning zoeken, op tijd mezelf uitdagen, op tijd een schop onder de kont, op tijd gaan joggen, op tijd een vakantie, op tijd helemaal niets, op tijd kijken naar wie ik wil zijn en waar ik werkelijk gelukkig van wordt, op tijd toegeven dat ik de ander niet ga veranderen indien hij er niet aan toe is, .... Etc.