

Bijlage 6. **Angsten en overtuigingen**

Schrijf je persoonlijke angsten op die je in je schoolleven herkent en kijk in welke situaties je die angsten tegenkomt. Bij welke personen ervaar je die angsten?

Angst	Situatie	Personen

Houd dat lijstje bij en kruis in je dagelijkse schoolpraktijk aan wanneer een gedachte eraan de kop opsteekt. Wees je ervan bewust dat die angsten jouw communicatie beïnvloeden.

Ga nu terug naar de angsten van hierboven. Welke van die angsten is jouw persoonlijke top drie?

Vraag je vervolgens af welke beperkende overtuigingen je hebt met betrekking tot die angsten. Welke overtuigingen, inzichten die je hebt meegekregen uit het verleden, blokkeren jou in het omgaan met die situaties? Welke emoties wil je niet herkennen?

Angst	Beperkende overtuiging
1.	
2.	
3.	

Vraag je daarna af welke overtuigingen je hebt met betrekking tot die angsten. Vorm die overtuigingen vervolgens om naar helpende overtuigingen.

- *Voorbeelden: Heb je de overtuiging dat je altijd te weinig geld hebt en dat je bang bent dat je je huur niet meer gaat kunnen betalen, waardoor je je huis verliest, dan wordt de helpende overtuiging: 'ik heb altijd meer dan voldoende geld om alles te kunnen doen wat ik graag wil.' Heb je de overtuiging dat jouw schoolbestuur niet echt naar je luistert en dat je steeds in de verdediging moet gaan, waardoor je nog minder impact hebt in de communicatie, dan wordt de helpende overtuiging: 'ik kan met mijn schoolbestuur rustig en duidelijk onderhandelen over de nodige zaken.'*

Het is belangrijk om de helpende overtuigingen regelmatig en luidop te herhalen, zodat je zelf positieve impulsen stuurt naar je bewuste geest.

Beperkende overtuiging (-)	Helpende overtuiging (+)
1.	
2.	
3.	

Beslis wat je met die nieuwe overtuigingen gaat doen. Hoe ga je ze in je leven integreren?