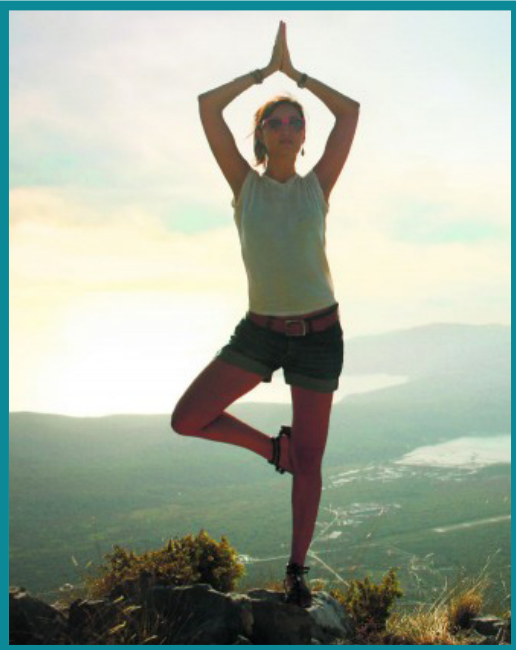


# LIFELONG



# VOORBEELD

Wil je vaker het beste in jezelf en anderen naar boven halen?

Dan is het essentieel om te leren hoe je negatieve emoties kunt benutten om positief te groeien!

Om je te ondersteunen om je emotionele gezondheid te bevorderen, leren we je bij LifeLong talrijke emotionele oefeningen waardoor je vaker een gevoel van vrede en geluk kunt ervaren in je dagelijks leven!

In dit document vind je een uitgebreide beschrijving van een oefening waarmee je ergernis kunt transformeren in inzicht...

Heb je vragen, feedback of behoefte aan een ander type oefeningen?

Neem contact op met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)

# EMOTIONELE

# OEFENING

## Ergernis als Bondgenoot

Binnen LifeLong gebruik ondersteunen we je om het beste uit jezelf te halen. Eén van de praktische middelen die we hierbij gebruiken is de oefening *Ergernis als Bondgenoot*. Deze oefening bestaat uit vier stappen:

<b>Stap 1</b>	<i>We stellen vast dat we ons ergeren aan het gedrag van een bepaald persoon</i>
<b>Stap 2</b>	<i>We onderzoeken de oorzaak van onze ergernis en vullen het schema in</i>
<b>Stap 3</b>	<i>We ontdekken de ontwikkelmogelijkheid die de emotie van ergernis ons biedt</i>
<b>Stap 4</b>	<i>We ontwikkelen nieuw gedrag met onze ergernis als bondgenoot</i>

Bij deze oefening maken we gebruik van het zogeheten *kernkwadranten-model*, ontwikkeld door Daniel Ofman, een consultant op het gebied van management en persoonlijke ontwikkeling. Voordat we je uitnodigen om zelf het model in te vullen, vind je hier eerst een ingevulde voorbeeld-versie. Hierbij hebben we de volgende denkbeeldige situatie als uitgangspunt genomen:

*We gaan uit lunchen met onze goede vriend Bob. We nemen beiden tomatensoep. Tijdens het eten vertellen we Bob dat we de soep het lekkerste gerecht vinden dat we ooit hebben gegeten. Bob heeft echter veel kritiek op de tomatensoep. Volgens hem is er teveel zout toegevoegd, zijn er tomaten uit blik gebruikt en is het gerecht ook nog eens te koud opgediend. We ergeren ons aan zijn uitspraken.*

Op basis van dit voorbeeld vullen we het *Ergernis als Bondgenoot*-schema als volgt in:

<b>Stap 1</b>	<i>We stellen vast dat we ons ergeren aan het gedrag van een bepaald persoon</i>
<b>Wie?</b>	In dit voorbeeld ergeren we ons aan het gedrag van onze goede vriend Bob.

<b>Stap 2</b>	<i>We onderzoeken de oorzaak van onze ergernis en vullen het schema in</i>
<b>Ergernis</b>	<p>Waarom ergeren we ons aan het gedrag van Bob?</p> <p>Omdat hij de waarde van een gerecht naar beneden haalt waarvan wij intens aan het genieten zijn. Hij vertoont daarmee <i>devaluerend</i> gedrag.</p>
	In het vak <i>Ergernis</i> vullen we het woord <i>devalueren</i> in.
<b>Talent</b>	<p>Over welk talent beschikken wij om <i>niet</i> het gedrag te vertonen waaraan we ons ergeren?</p> <p>Wij zijn in staat om <i>wel</i> te genieten van de soep omdat we een talent hebben om het gerecht te <i>waarderen</i>.</p>
	In het vak <i>Talent</i> vullen we het woord <i>waarderen</i> in.
<b>Valkuil</b>	<p>Wat is onze valkuil als het op waarderen aankomt?</p> <p>We hebben tegen Bob gezegd dat we de tomatensoep <i>het lekkerste gerecht ooit</i> vinden, maar in werkelijkheid hebben we veel vaker gerechten gegeten waarvan we minstens even intens genoten hebben. We beseffen dat we de tomatensoep hebben <i>over-gewaardeerd</i>, oftewel <i>geïdealiseerd</i>.</p>
	In het vak <i>Valkuil</i> vullen we het woord <i>idealiseren</i> in.
<b>Uitdaging</b>	<p>Welk talent hebben we nodig om <i>niet</i> te idealiseren?</p> <p>Willen we de tomatensoep op een realistische manier op prijs stellen, dan dienen we <i>onderscheid te maken</i> om de specifieke eigenschappen te identificeren die het gerecht voor ons persoonlijk waardevol maken.</p>
	In het vak <i>Uitdaging</i> vullen we het woord <i>onderscheid maken</i> in.

EMOTIONNEEL

ERGERNIS ALS BONDGENOOT

TALENT

WAARDEREN



POSITIEVE TEGEN-  
OVERGESTELDE

DEVALUEREN

ERGERNIS

VALKUIL

IDEALISEREN



POSITIEVE TEGEN-  
OVERGESTELDE

ONDERSCHIED  
MAKEN

UITDAGING



TEVEEL VAN  
HET GOEDE



TEVEEL VAN  
HET GOEDE

<b>Conclusie</b>	Nu we alle vakken van het model hebben ingevuld, zien we dat het gedrag waaraan we ons ergeren eigenlijk voortkomt uit een <i>talent</i> ! De reden dat Bob namelijk in staat is om kritiek te leveren op de kwaliteit van de soep is omdat hij zeer vaardig is in het <i>onderscheiden</i> van aspecten van het gerecht die volgens hem verbeterd zouden kunnen worden.
------------------	--

<b>Stap 3</b>	<i>We ontdekken de ontwikkelmogelijkheid die de emotie van ergernis ons biedt</i>
<b>Welke?</b>	<p>Nu we onze ergernis onder de loep hebben genomen, ontdekken we dat we ons eigenlijk ergeren aan gedrag dat we <i>zelf</i> vertonen! Want, alhoewel Bob afbreuk doet aan één gerecht door zich enkel negatief uit te laten over de tomatensoep, doen wij zelf afbreuk aan <i>alle andere gerechten die we ooit gegeten hebben</i> door de tomatensoep te benoemen tot het lekkerste gerecht ooit.</p> <p>Onze ergernis aan de kritiek van Bob op de soep valt daarmee te beschouwen als een signaal dat we de soep idealiseren ten koste van de waarde van de vele andere gerechten waarvan we eerder in ons leven genoten hebben.</p>

<b>Stap 4</b>	<i>We ontwikkelen nieuw gedrag met onze ergernis als bondgenoot</i>
<b>Hoe?</b>	<p>Dankzij onze ergernis aan het devaluerende gedrag van Bob, zijn we ons bewust geworden van onze neiging om te idealiseren. Nu combineren we ons talent om te <i>waarderen</i> met onze uitdaging om <i>onderscheid te maken</i> en vertellen we Bob heel specifiek wat we waarderen aan de tomatensoep, zoals de verhouding room en basilicum en het gebruik van verse bosui.</p> <p>Omdat we niet langer de onhoudbare stelling hoeven te verdedigen dat we de tomatensoep het lekkerste gerecht ooit vinden, hoeven we ons ook niet langer te ergeren aan de kritiek van Bob. Wij hebben immers vastgesteld wat we waarderen aan de soep en zijn vervolgens in staat om onze vriend de ruimte te gunnen om er een andere smaak en een andere mening op na te houden.</p>

<b>Resultaat</b>	<p>Door gebruik te maken van het schema, hebben we onze ergernis leren zien als een bondgenoot die ons kan helpen om gebruik te maken van onderbenutte talenten waarmee we ergernis juist kunnen overstijgen.</p> <p>Door gebruik te maken van ons onderscheidingsvermogen, verwoorden we daarnaast onze observaties omtrent de tomatensoep in een taal die voor Bob goed te begrijpen is, waardoor we hem indirect uitnodigen om de concrete waarde te ontdekken die wij in het gerecht waarnemen. Het gebruik van onze ergernis als bondgenoot helpt ons dus niet alleen om het beste in onszelf naar boven te halen, maar ook om het beste naar boven te halen in personen aan wiens gedrag we ons aanvankelijk ergeren.</p>
------------------	---

Nu is de beurt aan jou! Doorloop de volgende 4 stappen en vul het model gaandeweg in.

<b>Stap 1</b>	<i>Je stelt vast dat je je ergert aan het gedrag van een bepaald persoon</i>
<b>Wie?</b>	Aan wiens gedrag erger je je? .....

<b>Stap 2</b>	<i>Je onderzoekt de oorzaak van je ergernis en vult het schema in</i>
<b>Ergernis</b>	Welk gedrag vertoont de persoon in kwestie? Wat <i>doet</i> de persoon aan wie je je ergert? ..... ..... ..... .....  (Hoe algemener het woord, hoe makkelijker het model doorgaans te voltooien is. Dus liever “ <i>negeren</i> ” dan “ <i>soms langs de buurman lopen zonder te groeten</i> ”.)
	In het vak <i>Ergernis</i> vul je dit woord in.
<b>Talent</b>	Over welk talent beschik jij om <i>niet</i> het gedrag te vertonen waaraan je je ergert? .....
	In het vak <i>Talent</i> vul je dit woord in.

EMOTIONNEEL

ERGERNIS ALS BONDGENOOT

TALENT

TEVEEL VAN  
HET GOEDE

VALKUIL

POSITIEVE TEGEN-  
OVERGESTELDE

POSITIEVE TEGEN-  
OVERGESTELDE

ERGERNIS

TEVEEL VAN  
HET GOEDE

UITDAGING



<b>Valkuil</b>	Wat is je valkuil als het op het dit talent aankomt? .....
	In het vak <i>Valkuil</i> vul je dit woord in.
<b>Uitdaging</b>	Welk talent heb je nodig om <i>niet</i> in je valkuil te trappen? .....
	In het vak <i>Uitdaging</i> vul je dit woord in.

<b>Stap 3</b>	<i>Je ontdekt de ontwikkelmogelijkheid die de emotie van ergernis je biedt</i>
<b>Welke?</b>	Welke ontwikkelmogelijkheden biedt je ergernis jou? ..... ..... ..... .....

<b>Stap 4</b>	<i>Je ontwikkelt nieuw gedrag met je ergernis als bondgenoot</i>
<b>Hoe?</b>	Hoe ga je van je uitdaging een talent maken? ..... ..... .....

DE DIEPTE IN...



# LifeLong

Lifelong Personal Evolution

[WWW.LIFELONG.EU](http://WWW.LIFELONG.EU)

Behoeftte aan meer diepte  
of extra oefeningen?

Meer weten over persoonlijke  
evolutie op maat?

Vragen, observaties  
of feedback?

Neem contact op  
met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)