

Stap voor stap van je angst af

# Kiezen voor vrijheid

**Het leven bestaat uit keuzes maken. Iedere dag maken we keuzes, al dan niet bewust. Welke kleren we aantrekken, wat we zullen eten, welke taak we doen of niet. Alles wat een mens in beweging zet zijn gewoontes, verwachtingen en verlangens. Soms heb je het gevoel dat je weinig of niets te vertellen hebt over de keuzes; dat deze vóór jou worden gemaakt. Dan lijkt het alsof iets of iemand anders jou wil forceren om je (vertrouwde) gewoonte te doorbreken.**

Wij maken dat wel eens mee als we door werkgevers gevraagd worden om hun medewerkers te trainen. Bijvoorbeeld bij een verhuizing van de organisatie naar een heel hoog gebouw. Die training is er meestal op gericht om hoogtevrees en/of liftangst beheersbaar te maken. De meeste medewerkers zijn blij met de mogelijkheid die zij dan aangeboden krijgen (de werkgever betaalt de training immers), maar een enkeling schiet in de stress, met als gevolg dat zij of hij de hakken stevig in het zand zet.

## Comfortzone

Dit is een logisch proces. Wij begrijpen als geen ander dat iemand niet zomaar uit zijn comfortzone wil en kan stappen omdat een ander dat verlangt. Een rationele benadering is dan geen optie: die argumenten hebben geen zin. Het is het gevoel dat gehoord wil worden. Hetzelfde gevoel dat zorgt voor een grote mate van onbehagen.

## Vermijding

Lichamelijke gewaarwordingen: dat is het gevoel waar we het hier over hebben. Een bonzend hart, een beklemde adem, zweten, trillen enzovoort. We reageren praktisch spontaan op zo'n gewaarwording. Net zoals we reageren op dorst of honger (trek), kan iets binnen onszelf roepen dat we moeten vluchten of vechten.

Het vluchten staat gelijk aan vermijding. En vermijding lijkt vaak met een grote hoeveelheid wilskracht te kunnen worden voorkomen, als we echt niet anders kunnen dan een confrontatie aan te gaan met waar we bang voor zijn. Maar dat kost heel veel energie. Zo kan incidenteel een lift gebruiken of bij die vrienden op bezoek gaan die in een torenflat wonen, een enorme uitputtingsslag worden. Wilskracht is bovendien een zwakke schakel om ons responsstelsel te onderdrukken. Het werkt gewoon niet altijd wanneer we willen. Onderdrukken is dus nooit een antwoord; hooguit een lapmiddel.

## Je wereld vergroten

Maar ja, hoe doen we het dan: niet onderdrukken en het toch doen? Is dat niet vreselijk eng? Verzuip je dan niet, als de paniek over je heen spoelt? Dat zijn vaak de vragen die iemand kan hebben als de motivatie en dus het vertrouwen er nog niet is.

Het antwoord is kort gezegd: stap-voor-stap en met begeleiding. Zo doen we dat. Je staat er dus letterlijk niet alleen voor. We trainen je, zodat jij jouw wereld weer kunt vergroten. Zodat je de keuze straks weer hebt; zélf kunt kiezen zonder dat angst jouw keus bepaalt. En ja, het is spannend en je mag het eng vinden. Sterker nog: het helpt je veel meer om het eng te mógen vinden dan het te onderdrukken. Het scheelt je energie, die je goed kunt gebruiken om het echt aan te pakken.

Kunnen wij jouw motivatie vergroten om je angst de baas te worden? Bel gerust voor vrijblijvende informatie!

TranQ | Debby Romberg

Lucillegang 15, 2719 CC Zoetermeer | 079-5937164  
06-53833533 | info@tranq.nl | www.tranq.nl



”  
Je staat er  
niet alleen  
voor