

Veerkracht en wat daarvoor nodig is.

Anneke Durlinger

Hoe goed ben je in staat om met uitdagingen en tegenslag om te gaan?

"Not the problem is the problem, but the coping with the problem." (Virginia Satir, gezinstherapeute)

Of het nu gaat om een relationeel conflict, het neerzetten van een performance, het motiveren van een team, het omgaan met een ziekte of een ander soort uitdaging, **veerkracht** is hierbij een doorslaggevende kwaliteit.

Eigenlijk is veerkracht een containerbegrip, in die zin dat in veerkracht een aantal kwaliteiten samen komt. Wat komt er dan allemaal bij kijken?

Misschien een goed idee om allereerst voor jezelf eens na te gaan wat op dit moment voor jou een uitdaging is, of een tegenslag. Vink dan af wat je allemaal van het hiernavolgende in huis hebt. En ga na hoe dit je helpt in het aangaan van de uitdaging en waar je groeimogelijkheden liggen.

veerkracht
en wat daarvoor nodig is



Wat is jouw doel in relatie tot de uitdaging?

Of nog specifieker: Wat zou jij graag willen kunnen hierin? Heb je een rolmodel voorhanden en wat doet deze persoon anders dan jij? Het brein heeft immers een doel nodig.

Wat ligt binnen jouw controle?

Wat is jouw aandeel in de uitdaging en hoe neem jij hier verantwoordelijkheid voor? Responsibility = Able to respond

Wat heb jij hier(van) te leren?

Mislukking is een resultaat dat je niet wilt. Als je achter mislukking een punt zet. Kom je niet verder. Als je achter mislukking een komma zet, kun je fouten zien als een leermogelijkheid.

Kies je voor het uitgaan van beperkingen of van mogelijkheden?

Bedenk dat dit een belangrijk filter wordt die haar eigen gelijk gaat bewijzen.

Heb je aandacht voor het goede in de situatie?

Er wordt wel gezegd: Pessimisten hebben misschien vaker gelijk, maar optimisten hebben een leuker leven. Merk dat optimisme een plezierige state is en een makkelijker startpositie geeft om de uitdaging aan te gaan.

Waar haal je de energie/drive vandaan?

Belangrijk om je te realiseren dat als je je ergens druk over maakt, dat je dit niet voor niks doet. Het zijn je onderliggende waarden die in het geding zijn. Het verbinden maken met je waarden en deze ook te leven geeft een nog duidelijker focus in wat belangrijk is in deze uitdaging.

Vertrouw je op je potentieel?

Je eigen zelfbeeld en het vertrouwen in je eigen potentieel doet je vanzelf groeien.
Een eikeltje heeft de potentie tot een enorme eikenboom uit te groeien.
Verras je je zelf met wat je allemaal nog meer kan?

Realiseer je je eigenwaarde?

Vanuit het vertrouwen dat je ertoe doet en dat een klein verschil een groot verschil kan maken.
En dat jij het doet, zo goed als je op dit moment kunt.

Hoe vindingrijk ben je?

Als je doet wat je altijd doet, krijg je wat je altijd krijgt. (In een gelijkblijvende situatie)
Als iets niet werkt, probeer iets anders!

Vertrouw je op je onbewuste?

Je onbewuste is heel slim. Geef je intuïtie de tijd om met antwoorden te komen.

Kun je je humor inzetten?

Humor dempt gevoelens van stress en angst en doet je ontspannen. Het geeft je bewuste en onbewuste denken een mooie basis om samen te werken.

Hoe moedig ben je?

Zeker als angst een belangrijke rol speelt wil je graag moedig kunnen zijn.
Bedenk dat moedig zijn niet betekent dat je geen angst hebt.
Moedig zijn betekent dat je een manier vindt om een weg te vinden door de angst heen.

Hoe goed ben je in het doorzetten?

Het besef dat er belangrijke waarden in het spel zijn, maken het de moeite waard om door te zetten. En om met Lao Tzu te spreken: The journey of a thousand miles begins with one step.
Wat is je eerstvolgende stap? En welke stap zet je daarna?

Wie of wat kan je ondersteunen?

Een verandering van omgeving, met name de natuur kan voelen als een behaaglijke omarming, net als een goede vriend of vriendin dit letterlijk of figuurlijk kan doen. Dit kan je voeden in je groei.

Hoe aardig ben je voor jezelf?

Stel je voor dat jezelf je meeste geliefde bondgenoot bent. Kijk in de spiegel. Wat zeg je dan tegen jezelf? Hoe helpt dit je verder?

Mocht het nu nog niet lukken om met de uitdaging om te gaan, ga dan na wat je nog extra nodig hebt.

Ik hoor dan graag wat er aan het bovenstaande rijtje toegevoegd kan worden.

En natuurlijk hoor ik ook graag hoe het bovenstaande je geholpen heeft.

Succes



Ennake Durlinger

werkt als NLP-trainer en geeft als zodanig de drie-daagse basistraining NLP, de NLP-practitionersopleiding, de master-practitionersopleiding, de NLP-trainerstraining en de NLP teamfacilitatorsopleiding. (live-on-site en maximaal 12 deelnemers) op een mooie locatie: Het Molenaarshuys te Batenburg. Daarnaast werkt zij trainer, procesbegeleider en coach van teams voor uiteenlopende organisaties. Ook dit doet zij op basis van en met behulp van NLP-methodieken (Neuro-Linguistic Programming), uitgaande van het gegeven dat de ander(en) expert is op het gebied van zijn/haar doel, probleem, hindernissen en hulpbronnen. Zij ziet NLP als 'inner human resource management' en als optimaal middel om tot zelfverwezenlijking te komen. Hierbij heeft zij een vanzelfsprekend vertrouwen in de kwaliteiten en het potentieel van mensen. Als NLP-trainer heeft zij 25 jaren binnen het IEP (Instituut voor

Eclectische Psychologie te Nijmegen) gewerkt. Zij schreef samen met Guus Hustinx het boek 'Voorbij je eigen wijze' over metaprogramma's. In 2011 verscheen van haar: Handboek voor trainers, stappen ter verrijking.

06 51516208 www.annekedurlinger.com info@annekedurlinger.com