

REGELS BIJHOUDEN

Regels kunnen gedrag efficiënt sturen. Ze kunnen ook zo vanzelfsprekend worden dat je niet meer merkt dat het regels zijn en daarmee flexibiliteit in de weg staan. Noteer een paar dagen welke regels bij jou opduiken en onderzoek hun functie.

Voorbeelden

Ik moet het goed doen. Ik mag niemand teleurstellen. Een goede therapeut weet wat hij moet zeggen. Ik mag niet laten merken dat ik het niet weet. Let op: een regel is niet automatisch onwerkbaar. De vraag is wat hij hier doet.

Welke regel merk ik op?	Wanneer duikt die op?	Wat levert het volgen ervan mij op?	Wat kost het mij?
VB: Ik moet het goed doen	Tijdens een padelwedstrijd. Ik vind dat ik dan geen bal mis mag slaan.	Het voorkomt dat anderen denken dat ik niet kan padellen.	Ik ben extra zenuwachtig en gespannen en maak meer fouten.