

Patronen doorbreken

Onderliggende patronen doorbreken: van inzicht naar verandering

Veel mensen merken dat ze steeds weer tegen dezelfde problemen aanlopen: onzekerheid, uitstelgedrag, moeite met grenzen stellen of angst voor afwijzing. Vaak ligt hier een dieperliggend patroon aan ten grondslag. Maar hoe doorbreek je zo'n patroon?

Stap 1: Bewustwording – Wat speelt er onder de oppervlakte?

Vaak reageren we automatisch op situaties, zonder te beseffen waar die reactie vandaan komt. Je voelt bijvoorbeeld een knoop in je maag als je 'nee' wilt zeggen, en zegt dan toch maar 'ja'. Hier zit vaak een oud patroon achter, bijvoorbeeld de overtuiging: *"Ik moet altijd behulpzaam zijn, anders ben ik niet goed genoeg."*

Oefening:

Neem een situatie waarin je vastloopt en stel jezelf de volgende vragen:

- Wat voel ik in mijn lichaam?
- Welke gedachten komen op?
- Waar herken ik dit patroon nog meer in mijn leven?

Stap 2: Terug naar de oorsprong – Waar komt dit patroon vandaan?

Veel patronen zijn ontstaan in onze jeugd of in eerdere ervaringen. Misschien leerde je als kind dat het veiliger was om je aan te passen. Of heb je ooit een pijnlijke ervaring gehad waarin je werd afgewezen, waardoor je nu perfectionisme gebruikt om dat te voorkomen.

IEMT (Integral Eye Movement Therapy) kan helpen om de emotionele lading van oude herinneringen te verminderen, waardoor ze minder invloed hebben op je huidige gedrag.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) leert je om niet in gevecht te gaan met oude overtuigingen, maar ruimte te maken voor wat echt belangrijk is.

Stap 3: Keuzes maken – Hoe wil je verder?

Als je weet waar een patroon vandaan komt, kun je bewustere keuzes maken. In plaats van automatisch te handelen, kun je jezelf afvragen: *Wat zou ik doen als dit patroon mij niet tegenhield?*

Oefening:

- Stel je voor dat je een waardevol leven leidt zonder deze belemmering. Hoe ziet dat eruit?
- Maak een kleine, haalbare stap in die richting. Bijvoorbeeld: als je altijd 'ja' zegt uit angst voor afwijzing, probeer dan één keer per dag bewust een grens te stellen.

Stap 4: Doorbreken en volhouden

Het veranderen van onderliggende patronen vraagt oefening. Je brein is gewend om de oude paden te volgen. Maar hoe vaker je een nieuw pad kiest, hoe sterker dat wordt. Gebruik mindfulness en zelfcompassie om mild te blijven voor jezelf als het even niet lukt. Verandering is geen rechte lijn, maar een proces van vallen en opstaan.

Wil je hier dieper mee aan de slag? Met ACT en IEMT kun je leren om niet alleen inzicht te krijgen, maar ook daadwerkelijk verandering te ervaren.