

Groeimindset en neuroplasticiteit

Een groeimindset is nauw verbonden met het begrip neuroplasticiteit. Dit concept stelt dat het brein voortdurend in staat is om nieuwe verbindingen te maken, vooral wanneer je jezelf uitdaagt om iets nieuws te leren. Door je in te zetten voor groei en ontwikkeling, verander je letterlijk je hersenen, waardoor leren en groeien makkelijker worden.

Een groeimindset gaat gepaard met een positieve mindset. Groeimindset gaat om de wil te hebben om te leren en ontwikkelen. Dat betekent dat je nog niet bent waar je wil zijn, maar je ziet jezelf door te oefenen, te vallen en opstaan, om zo te kunnen bereiken wat je wilt bereiken. Een positieve mindset stelt je in staat om jezelf op te peppen, ook wanneer het minder goed gaat. Positieve zelftoespraak helpt je dus jouw doelen te halen. We noemen dit ook wel positieve zelfverbalisatie.

Positieve gedachten zorgen voor meer neuroplasticiteit. Door je brein te trainen in positieve gedachten, maken je hersenen nieuwe neurale paden aan. Dit zorgt vervolgens voor meer openheid en creativiteit.

De fysiologische effecten van positieve gedachten zijn groot, want het zorgt namelijk voor het verlagen van stresshormonen, waardoor je mentaal en fysiek gezonder wordt.

Negatieve gedachten zorgen voor stress en angst. Ze blokkeren bovendien het aanmaken van nieuwe neurale paden in de hersenen.

De fysiologische effecten van negatieve gedachten zijn eveneens groot, maar niet wenselijk. Negatieve gedachten zorgen namelijk voor blokkades en het verhogen van de stresshormonen. Dat kan leiden tot slecht slapen, vermoeidheid, gespannenheid en het verminderen van weerstand.

Oefenen

Door dagelijks te oefenen met positieve gedachten, kan je jouw brein versterken, meer neurale paden aanmaken en mentaal en fysiek gezonder worden.

Technieken voor positieve zelfverbalisatie

Positieve zelfverbalisatie is een krachtig middel om jezelf te motiveren en een positieve gedachten te houden. Positieve zelfverbalisatie betekent dat je jezelf bewust en actief toespreekt op een bemoedigende en ondersteunende manier. Dit kan helpen om negatieve gedachtenpatronen te doorbreken en je zelfvertrouwen te vergroten.

Wat is zelfverbalisatie?

Zelfverbalisatie, ook wel zelfpraat genoemd, is de innerlijke dialoog die we continu met onszelf voeren. Dit kan zowel positief als negatief zijn. Positieve zelfverbalisatie richt zich op constructieve, opbeurende gedachten en uitspraken, zoals: *ik kan dit* of *ik leer hiervan en word sterker*.

Het effect van positieve zelfverbalisatie

Positieve zelfpraat heeft invloed op je emoties en gedrag. Volgens cognitieve gedragstherapie beïnvloeden je gedachten hoe je je voelt en handelt. Wanneer je jezelf op een positieve manier toespreekt, ben je meer geneigd om actie te ondernemen, uitdagingen aan te gaan en door te zetten, zelfs als het moeilijk is.

Hoe ontwikkel je een positieve zelfverbalisatie?

- **Herken negatieve zelfpraat.** Leer je negatieve, beperkende gedachten herkennen. Bijvoorbeeld: *dit is te moeilijk voor mij*.
- Zo, dat was eruit voordat je er erg in had, deze gedachte. Of niet? Hoezo, dit is te moeilijk voor mij?
- **Vervang negatieve gedachten door positieve alternatieven.** Wanneer je een negatieve gedachte herkent, vervang deze dan bewust door een meer ondersteunende gedachte. Bijvoorbeeld: *dit is een uitdaging, maar ik kan het stap voor stap aanpakken*.
- **Gebruik affirmaties.** Affirmaties zijn korte, positieve zinnen die je regelmatig tegen jezelf kunt zeggen. Bijvoorbeeld: "Ik ben sterk genoeg om dit te overwinnen" of "Ik heb alles in huis om succesvol te zijn."
- **Oefen dagelijks.** Positieve zelfverbalisatie werkt alleen als je het regelmatig oefent. Je kunt deze oefening dagelijks doen. Neem bijvoorbeeld elke ochtend vijf minuten de tijd om rustig te zitten, eventueel in medi-

1. Sterke punten

Wat gaat mij al goed af en waar ben ik trots op?

| Vaardigheden/eigenschappen | Voorbeeld uit de praktijk |
|----------------------------|--|
| Communicatief | Ik geef regelmatig presentaties. |
| Betrokken en gemotiveerd | Ik zet vaak een stap extra voor mijn collega's en projecten. |
| Leergierig | Ik volg uit mezelf trainingen en lees veel over mijn vak. |
| Organisatievermogen | Ik plan projecten goed en houd deadlines scherp in de gaten. |
| Reflectievermogen | Ik kan goed nadenken over mijn eigen handelen en leer hiervan. |

2. Ontwikkelpunten

Wat wil ik verbeteren in mijn werk en wat zijn de punten waarin ik wil groeien?

| Ontwikkelpunten | Hoe ga ik dat verbeteren? |
|--------------------|---|
| Assertief | Vaker mijn mening durven geven in vergaderingen. |
| Grenzen aangeven | Niet alles op me nemen, maar leren 'nee' te zeggen. |
| Strategisch denken | Meer overzicht ontwikkelen en doelen stellen op teamniveau. |

3. Hulpbronnen

Wie of wat kan mij helpen in mijn groei en hoe zet ik dat in?

| Hulpbronnen | Hoe ga ik dat inzetten? |
|--------------------------|--|
| Coach, loopbaanadviseur | In gesprek gaan over ontwikkelingsmogelijkheden en zelfvertrouwen. |
| Boeken en cursussen | Een training assertiviteit volgen. |
| Feedback van collega's | Actief om feedback vragen na vergaderingen en projecten. |
| Inspirerende rolmodellen | Observeren hoe collega's hun grenzen aangeven en reflecteren. |

4. Concrete ontwikkeldoelen (SMART)

Formuleer twee tot drie doelen die specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden zijn.

| Doelen | Termijn |
|---|----------------------|
| Binnen drie maanden twee keer per teamvergadering mijn mening geven | Drie maanden |
| Assertiviteitstraining volgen en afronden | Zes maanden |
| Wekelijks tien minuten reflecteren en notities maken | Vanaf nu, doorlopend |

5. Wat geeft mij energie in mijn werk?

Wat maakt mijn werk zo leuk en wat zorgt ervoor dat ik gemotiveerd blijf?

| |
|---|
| · Samenwerken met collega's. |
| · Nieuwe dingen leren en mezelf uitdagen. |
| · Het gevoel iets bij te dragen aan het grotere geheel. |
| · Autonomie en vertrouwen in mijn aanpak. |

6. Mogelijke belemmeringen

Welke obstakels kom ik tegen in mijn werk en hoe kan ik die overwinnen of verminderen?

| Belemmeringen | Aanpak |
|--------------------------|--|
| Angst om fouten te maken | Herinneren dat fouten maken leerzaam is en hoort bij groei. |
| Perfectionisme | Bedenken dat goed ook goed genoeg is. |
| Druk vanuit anderen | Leren prioriteiten te stellen en communiceren wat haalbaar is. |

Het zelfde kan je doen met persoonlijke groei voor relaties maar ook sportdoelen.