



Nieuwsbrief Co-Efficiënt Management Consulting

Over rood? Er is wat aan te doen!

Drie manieren om weg te komen uit een getriggerde staat



Hij kwam enthousiast binnen. Een jonge, veelbelovende Chief Marketing Officer bij een snelgroeiend telecombedrijf. Vol passie vertelde hij over zijn organisatie, zijn producten en zijn team. Kwaliteit met een hoofdletter K stond op zijn voorhoofd geschreven. Een hele energieke en ondernemende uitstraling.

Wat was eigenlijk de reden van zijn komst? Direct veranderde de sfeer van het gesprek. Het ging om de CEO / mede-eigenaar van de organisatie. Een pur sang ondernemer met visie. En een sterke sense of urgency. Blakend van zelfvertrouwen, een harde stem. Veeleisend. Zeer direct in zijn feedback. Iemand die je kunt bewonderen. De CMO die bij ons aanklopte voor

coaching had ook veel respect voor deze man. Was er tijdens de selectieprocedure door geïnspireerd. En nu - eenmaal binnen – had de CEO een verlamrend effect op hem. Het zweet stond hem in de handen. Hij sliep slecht. Presteerde naar zijn gevoel onder de maat. En dat werd hem door de CEO ook in niet mis te verstane bewoordingen duidelijk gemaakt...

Wat is dat toch? In je hoofd vind je alles logisch en normaal. Maar je lijf zegt: STOP! Iedereen kent uit zijn eigen praktijk wel voorbeelden van mensen of situaties die een veel grotere impact op je hebben dan je zelf zou willen toegeven. Een auto die met razende vaart en groot licht achterop komt rijden als je net links rijdt. Een medewerkster die op zielige toon komt klagen. Een collega die langzaam is en nooit op tijd met antwoorden komt. Een agent die je vermanend toespreekt... Allemaal situaties en personen die iets bij je kunnen triggeren. Waardoor je een buitensporige reactie ervaart. En die reactie vervolgens óf binnenhoudt, of afreageert op de betreffende ander. Een ongelooflijke boosheid, een gevoel van verlamming, van paniek of angst.



Hoe merk je dat je getriggerd bent?

De signalen die aangeven dat je in een getriggerde staat verkeert, zijn:

- De beleving van een heftig gevoel, of gevoelens die ongewenst zijn en totaal buiten proportie zijn (overreageren)
- Niet meer vaardig kunnen reageren (al je competenties zijn verdwenen)
- Verlamming, of het gevoel van konijn-in-de-koplampen
- Gevoel van out-of-control en niet langer in staat zijn om bewust te kunnen kiezen

Lichamelijke signalen

Het eerste signaal dat jouw getriggerde zelf naar voren treedt, is vaak goed te herkennen door dingen als:

- kramp in je buik
- een droge mond
- verhoogde transpiratie, zwetende handen
- versnelling van je hartslag
- rood aanlopen
- een dichtgeknepen gevoel bij je keel
- verkramping in je nek of schouders
- een druk op je borstkas

Wie kent die situatie niet?

Dat je door bepaalde personen of gebeurtenissen getriggerd wordt? Het is een heel normaal fenomeen. Het brein is ontworpen om beangstigende of gevaarlijke situaties te herinneren, zodat we ze in de toekomst kunnen vermijden. Het heeft grote evolutionaire voordelen om de situatie dat je ooit een wilde beer in het bos tegen kwam levendig te herinneren. Het resultaat van onze eigen ontwikkeling is dat moeilijke of uitdagende situaties die we hebben meegemaakt toen we opgroeiden een sterk – vaak onbewust – patroon achterlaten.

Als er zich dan situaties voordoen die lijken op die allereerste moeilijke situatie, dan treedt er een associatieve cascade op. De situatie wordt geassocieerd met een andere herinnering. En die leidt weer tot een diepere associatie. En we handelen alsof we terug zijn in die allereerste situatie. We zijn getriggerd. Ineens is onze volwassen zelf met al zijn vaardigheden verdwenen. En hij is vervangen door een zelf die destijds een heftige gebeurtenis heeft meegemaakt.



Wat is het nut van die getriggerde zelf?

In een situatie waarin onze volwassen, handelingsbekwame zelf even wordt uitgeschakeld, neemt een secundair aspect,



onze getriggerde zelf, het van ons over. Die getriggerde zelf probeert ons te helpen door ons te waarschuwen voor die situatie. Maar dat doet ie vaak op een niet zo vaardige manier. Mensen met een opvliegend karakter hebben wellicht een 'beschermende zelf' die zichzelf op de voorgrond brult als ie zich bedreigd voelt. Onze volwassen zelf wordt dan gegijzeld door de getriggerde zelf. En hij zegt en doet dan dingen (niet) waar hij later spijt van heeft. De meest gebruikelijke vormen van getriggerde zelf, zijn kleine kinderen (vaak angstig, zonder hoop of een gevoel van niet geliefd te zijn), felle beschermers of opstandige tieners. De impact van deze getriggerde zelden kan enorm zijn. Zo kunnen een CEO en een CFO een aanvaring hebben, wat in feite een gevecht is tussen een 5-jarige en een 12-jarige die met elkaar over de vloer rollen.

Drie manieren om weg te komen uit een getriggerde staat

1. De-triggering

Dit is het proces waarbij de volwassen zelf in gesprek gaat met de getriggerde zelf. Alleen door een relatie aan te gaan met dat aspect van jezelf, kun je de controle hervinden. Het doel is om ons gevoel over dit deel van ons heel eerlijk uit te spreken. En om bereid te zijn om de stem van de getriggerde zelf te horen. Dat aspect van ons heeft een functie. Het probeert ons te helpen, hoe onvaardig ook.

Die getriggerde zelf heeft misschien slechte gevoelens die hij zich destijds niet kon veroorloven. Of hij probeert ons te waarschuwen of te beschermen. Totdat de volwassen zelf bereid is om die taak zelf over te nemen op een volwassen en sociaal-handige manier. Tot die tijd blijft hij belanden in een getriggere staat. We kunnen er ook niet zomaar vanaf komen. De getriggerde zelf dient een evolutionair doel.

Proces

1. zorg dat dit proces plaatsvindt op een tijd en een plaats ver buiten de trigger.
2. herinner je de getriggerde situatie en ervaar de getriggerde zelf zo levendig als mogelijk.
3. plaats hem buiten jezelf en observeer.
4. ervaar je eigen volwassen zelf en ga in een open en nieuwsgierig gesprek met je getriggerde zelf.
5. ontdek met aandacht en respect wat de functie is van de getriggerde zelf.
6. word je bewust van de functie en geef aan dat je die rol voortaan zelf, met je volwassen zelf, overneemt.
7. word je je bewust van de getriggerde zelf om je voor te bereiden op een situatie waarin de trigger opnieuw zou

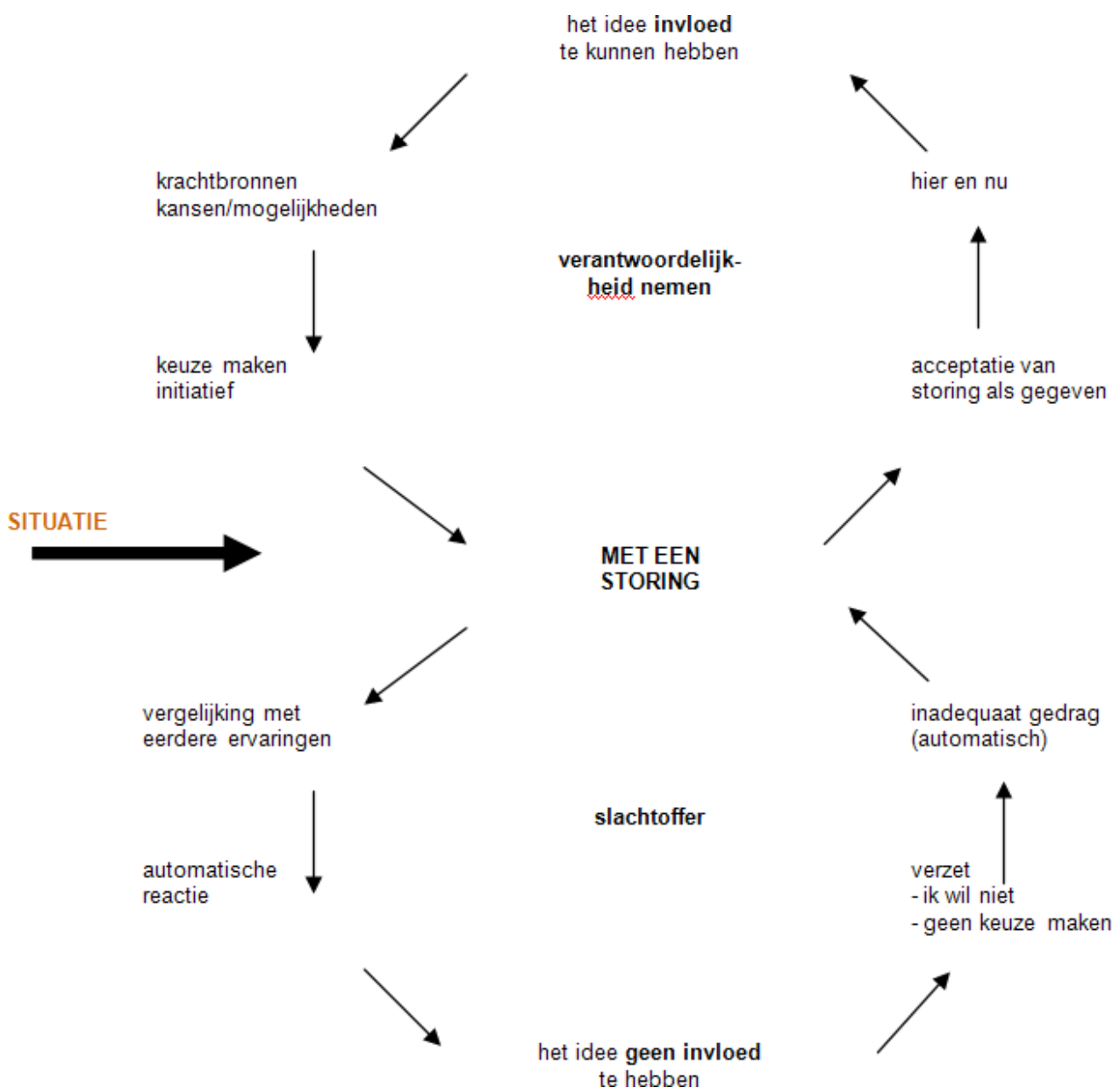
kunnen optreden, En neem je voor om hem naar een veilige plek te sturen voordat hij opnieuw actief kan worden.

2. De cirkel van acht

Wanneer zich een situatie voordoet die gaat leiden tot een trigger, geeft je lichaam meerdere signalen af. Een droge mond, hartkloppingen, een raar gevoel in je buik. Word je daar bewust van. Er vindt een biologische reactie plaats die een voorbode is van wat er kan gaan komen. Deze signalen kunnen leiden tot een automatische reactie; het treintje dat gaat lopen door de trigger. Dan kom je in de onderste cirkel terecht van de cirkel van acht. Een gevoel geen keuze te hebben en op een bepaalde manier te moeten reageren.

Zodra je je bewust wordt van de signalen, kun je ook een keuze maken om de situatie te aanvaarden zoals hij zich voordoet. En je te realiseren dat je wél invloed hebt op deze situatie. Je kunt je bewust worden van de krachtbronnen en mogelijkheden die je hebt om op een ándere manier met deze situatie om te gaan. En vervolgens het initiatief nemen om de situatie een andere wending te geven.

Om dit proces goed de kans te geven, is het handig om het proces een of meerdere keren bewust te doorlopen buiten de situatie waarin de vlam in de pan slaat. Op een rustig moment.



3. Werken met NLP interventies

In de situatie van de Chief Marketing Officer die in de inleiding werd genoemd, zijn we aan het werk gegaan met

technieken uit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Sommige reacties zijn zo verlamdend in situaties dat het moeilijk is om er alleen door een bewustzijn-proces uit te komen. In dat geval is het handig om de situatie op een neutraal moment en op neutraal terrein opnieuw op te roepen vanuit het onbewuste. En er vervolgens een nieuwe zintuiglijke betekenis aan te geven. Het resultaat is dat in iedere volgende situatie die zich voordoet, de sterke lading er van af is en het er anders uitziet, klinkt, voelt en met andere gedachten gepaard gaat. Alleen de lichamelijke signalen fungeren dan als een hulpbron en een startpunt om ander gedrag te gaan vertonen.

Gevecht met jezelf

Vaak is het zo dat mensen zich wel bewust zijn van hun overreactie in bepaalde situaties. En dat ze dat gedrag van zichzelf werkelijk haten. Zo belanden ze in een uitputtend gevecht met zichzelf, om hun getriggerde zelf te onderdrukken. Dat kost ongelooflijk veel energie. In het geval van de CMO hebben we de beide aspecten van het zelf die met elkaar in conflict waren weer in harmonie bij elkaar gebracht. Deze techniek heet Parts Integration. Het resultaat: een gevoel van vrijheid en lichtheid. En vooral een gevoel van weer aan het stuur te zitten van je eigen leven. Het wil niet zeggen dat die situaties waarin de trigger afgaat niet meer voorkomen. Maar wel dat je er op een heel andere manier mee om kunt gaan.

Kun je dit ook doen met teams?

Het wegnemen van de buitenproportionele lading in een situatie is een heel persoonlijk proces waarin de persoon eindelijk de confrontatie aangaat met een deel van zichzelf dat hij niet zo mooi vindt. Dit vereist een groot gevoel van vertrouwen en veiligheid. Daarom is het niet wenselijk om zo'n proces met een (grote) groep mensen tegelijk te doen. Als de situatie zich voordoet bij twee mensen die elkaar wel sterk vertrouwen en hun reactie samen op een andere manier willen vormgeven (bij een hecht partnerschap, of in een relatie) dan zouden beide partners er getuige van kunnen zijn. Maar alleen als beide partijen zich daar allebei goed bij voelen.

En ja, het kan een zeer waardevolle bijdrage leveren aan teams waarin zich regelmatig aanvaringen voordoen. Zodat iedereen vanuit zijn volwassen zelf kan reageren in elke situatie. Stel je voor hoeveel prettiger de communicatie dan zou kunnen verlopen!

Wat kan de kracht zijn van NIET over rood gaan?

Bekijk dit ongelooflijke, tragikomische interview waarin voormalig Ku Klux Klan leader Johnny Lee Clary vertelt over zijn ontmoetingen met de zwarte dominee Wade Watts.



TV Host Andrew Denton en Johnny Lee Clary

Clary vertelt dat hij samen met zijn mede – KKK leden er werkelijk alles aan gedaan heeft om dominee Watts te intimideren, te kleineren en te molesteren. De dominee werd door geen van de incidenten getriggerd om met angst of haat te reageren. Zijn antwoord was telkens positief en vol vertrouwen.

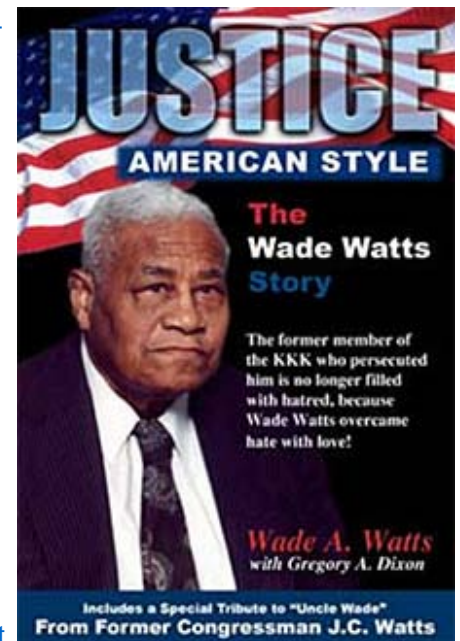
Uiteindelijk heeft Clary het opgegeven en is hij opgestapt bij de Ku Klux Klan. Hij kon niet tegen deze bescheiden zwarte man op.

Hoe zou de wereld er uitzien als we onze triggers en patronen zouden kunnen overwinnen en verbaal en non-verbale intimidatie zouden kunnen beantwoorden vanuit een houding van kracht en vertrouwen in onszelf en in de ander...?

Neem even vier minuten de tijd

www.youtube.com/watch?v=TBwIRq_hmjg

voor de volledig uitgeschreven tekst van dit interview, [klik hier](#).



Triggers wegwerken?

Co-Efficient Management Consulting helpt organisaties en teamleiders met het verbeteren van hun resultaten. Variërend van programma's voor teamcoaching, het ontwikkelen van teams en hun samenwerking, tot vaardigheidstrainingen en individuele coachingtrajecten. Altijd programma's op maat.

Meer informatie? Kijk op onze website www.co-efficientconsulting.nl, stuur een mailtje naar louise.kemps@co-efficientconsulting.nl of bel 06 52 313 474.