

## Rationele Effectiviteits Training

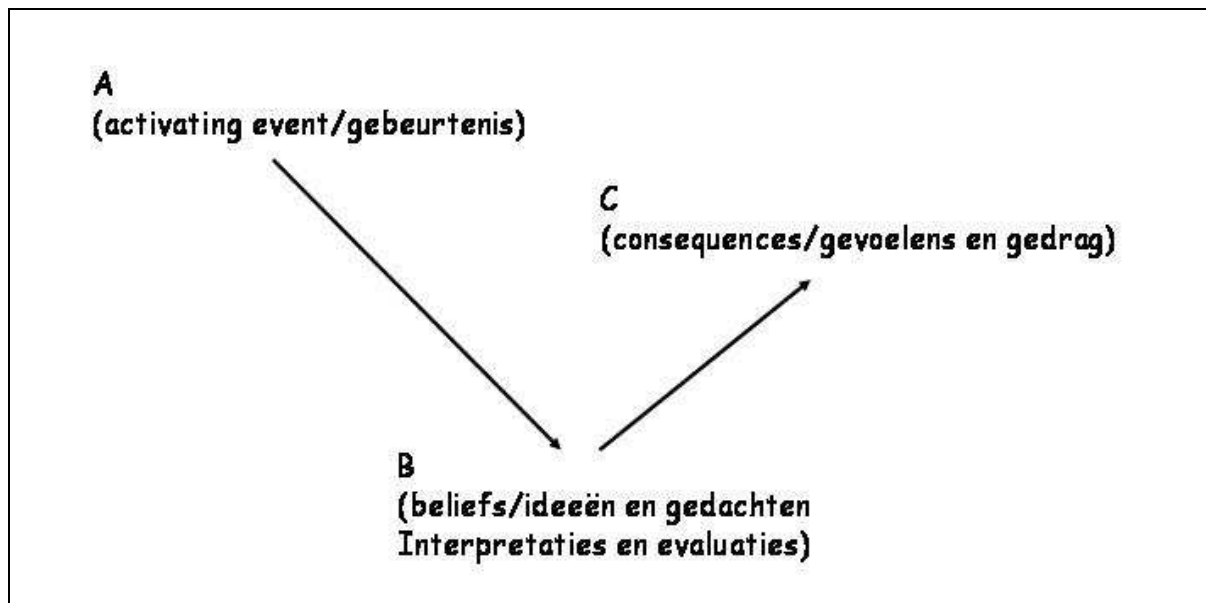
Door Peta Twijnstra

Voor de meeste coaches is het niet onbekend de RET, rationele effectiviteitstraining, of REA, rationele emotieve analyse. Er zijn genoeg boeken over geschreven.

Als ik me er opnieuw in verdiep ontdek ik dat ik elementen gebruik uit de RET. Ik vraag door op overdrijvingen, over-generalisaties en onlogische zinnen. Ik vraag door op woorden als moeten, altijd, nooit, iedereen en let op irrationele gedachten. Het stappenschema van de RET gebruik ik nauwelijks dat ga ik vanaf nu meer doen.

Hoe gaat het ook alweer precies?

Een gebeurtenis op zich hoeft geen stress op te roepen maar onze gedachten over een gebeurtenis doen dat wel. Niet de objectieve gebeurtenis (A) maar de gedachten over de gebeurtenis (B) jagen je in de emotie (C)



In coaching gaat dat als volgt:

De klant beschrijft een situatie (A) en ik (de coach) vraag er op door.

Ik vraag naar de gevoelens van de klant en zijn gedrag in die situatie (C).

Ik vraag vervolgens naar zijn gedachten (B) over die situatie: "Wat dacht je, wat zei je tegen jezelf, wat ging er door je heen, hoe interpreteerde je het, wat was je evaluatie".

Dan vraag ik: "Helpen deze gedachten je om je doel te bereiken, wil je deze gedachte houden?" En: "Welke gedachte zou wel helpend zijn?" Als irrationele gedachten ingewisseld worden voor rationele, helpende gedachten dan zal er minder stress en meer ontspanning zijn.

*Een voorbeeld uit de praktijk:*

Ze is net bedrijfsleider geworden in een klein, tot nu toe verlieslijdend bedrijf. Er is een nieuwe directeur die haar heeft aangetrokken om orde op zaken te stellen.

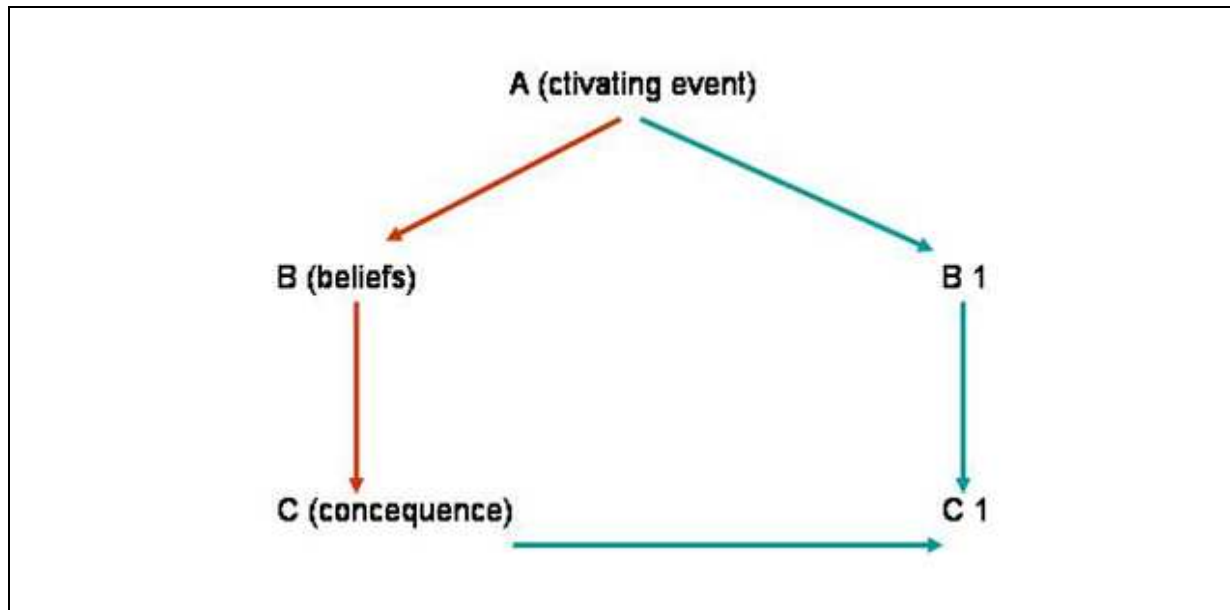
Ze komt bij me omdat ze bang is dat ze het niet redt. Ze gaat steeds harder werken. Ze is gewend aan succes en niet aan verlies en krijgt geen grip op de situatie. Ze is onrustig, gaat steeds slechter slapen en is bang voor een burn-out. In één van onze gesprekken vertelt ze me dat ze die week een dag had waarop ze in paniek raakte.

Als ik door vraag is de situatie (A) ongeveer als volgt: Ze begint de dag uitgeput. Ze is de avond ervoor naar een feestje geweest. Een leuk feestje maar het is nogal laat geworden en dat kan ze eigenlijk niet hebben nu ze steeds al zo moe is. Ze heeft die nacht bijna niet geslapen. Als ze op haar werk komt merkt ze het pas goed. Ze kan de gebruikelijke tegenslagen niet opvangen. Halverwege de

dag adviseert haar directeur haar om eerder naar huis te gaan zodat ze wat tot rust kan komen. Dat doet ze niet, er is immers veel werk te doen.

'Moeten' wijst meestal op irrationele gedachten en dan is het handig de RET in te zetten.

De consequentie (C) is dat ze zich afreageert op de mensen op de werkvloer., Ze loopt bijna briesend door het bedrijf, probeert beweging in dingen te krijgen, geeft ongeduldig instructies omdat ze uiteindelijk uit de verliessituatie wil. In haar kantoor probeert ze zeer ongestructureerd de achterstanden weg te werken, mails weg te werken en ook nog beleidsstukken te schrijven. Ze functioneert slecht en werkt alles behalve effectief. En bovenal: ze wil niet dat iemand merkt dat ze zich niet goed voelt. Ik teken het onderstaande schema op een flap.



Het schema is voor mijn klant niet onbekend. We hebben het eerder gedaan met een andere situatie. Zo loop ik de stappen van de RET langs.

Bij de A schrijf ik een aantal woorden die de situatie schetsen: niet fit, slecht geslapen, het werken wil niet goed. Bij de C links schrijf ik: er komt niks uit mijn handen, ik snauw het personeel af, ik voel paniek, ik functioneer niet goed, ik doe alsof er niks aan de hand is.

Dan gaan we naar de B: Wat waren je gedachten? Dit vindt ze moeilijk. Dit is het moment waarop je als coach wat moet helpen. Ik vraag: "Wat maakte dat je niet naar huis ging toen je directeur dat voorstelde?" Dan weet ze het direct: "Ik moet sterk zijn, flink zijn. Ik moet het goede voorbeeld geven en moet laten zien dat er hard gewerkt moet worden om het bedrijf te redden". Ik schrijf het bij de B. De linker kant is nu ingevuld.

Dan gaan we naar rechts in het schema. Het is dezelfde situatie (A) .

"Wat is het wenselijke gedrag (C1)?", vraag ik. Ontspannen door het bedrijf lopen, het rustiger aan doen, toegeven en laten zien dat ik me helemaal niet fit voel. Dit schrijf ik bij C1.

"Oké, welke gedachte kan je helpen om tot dit gedrag te komen?"

Dan is het is zoeken, uitproberen, suggesties doen, voelen en ervaren of dit de gedachte is die leidt tot het gewenste gedrag. Bij deze klant valt het kwartje bij de gedachte: Een goede bedrijfsleider zorgt ook goed voor zichzelf.

Het is voor mensen soms moeilijk om afscheid te nemen van de 'oude' irrationele gedachte. Soms is het een norm die iemand al zijn hele leven volgt. Het is belangrijk om daar bij stil te staan, er erkenning aan te geven. Iemand is bij de bewustwording van zijn irrationele gedachte nog niet direct van zijn oude gedrag af. Om vanuit de nieuwe gedachte dingen te doen vraagt tijd en oefening.

Het is belangrijk om voor de nieuwe C1 en B1 haalbare doelen en gedachten te kiezen. Een nieuwe B1: Ik hoef niet sterk en flink te zijn is in bovenstaand voorbeeld ook irrationeel en zal uiteindelijk net zoveel stress opleveren als de oude B.

De methodiek kan verhelderend werken. Dit kan zonder dat de klant merkt wat voor methodiek je gebruikt. De RET leent zich ook expliciet als methodiek om aan je klanten te leren, zoals met bovenstaand model. Zo kunnen ze haar ook gaan toepassen als jij er niet bij bent. Mijn klant krijgt de flap mee naar huis.

*Tenslotte RET en ikzelf:*

A: Ik heb aangeboden om een artikel te schrijven voor de Nieuwsbrief van de Nobco.

C: Ik merk dat het niet goed wil. Dat alles wat ik schrijf door mezelf wordt afgekeurd. Ik denk over elk woord na.

B: Mijn niet-helpende, misschien wel irrationele, gedachten: "Ik kan ook helemaal niet schrijven. Bij de NOBCO zitten allemaal coaches die veel meer weten over RET".

C1: De wenselijke situatie: Een leuk, levendig artikel dat goed is om te lezen en dat ik met veel plezier heb geschreven.

B1: Wat is nu een helpende gedachte?: "Mijn vorige twee artikelen zijn enthousiast ontvangen. Ik kan dingen eenvoudig en duidelijk verwoorden. De redactie zal het laten weten wanneer dit artikel niet geschikt is voor de NOBCO-Nieuwsbrieflezers".

En zie hier het resultaat. Ik ben benieuwd naar de reacties (je kunt je reacties mailen naar: [info@petatwijnstra-coaching.nl](mailto:info@petatwijnstra-coaching.nl)).