

Van faalangst naar vrijheid

Een mooier leven met zelfvertrouwen



In dit onderzoek heb ik het onderwerp faalangst en zelfvertrouwen met hypnotherapie willen uitdiepen, door theorie te bestuderen; met cliënten te werken door middel van hypnotherapie en deze twee aan elkaar te koppelen.

Mijn vraagstelling hierbij is: op welke wijze kan hypnotherapie een bijdrage leveren aan het vergroten van zelfvertrouwen bij cliënten, die last hebben van faalangst, waardoor zij in toenemende mate vrijheid in denken en handelen ervaren. Ik wil onderzoeken of cliënten door middel van deze sessies inzicht verwerven in hun eigen denken en functioneren en eventuele trauma's uit hun jeugd, die hiermee te maken hebben, kunnen verwerken.

Door Alice de Wit

Op de tijdlijn naar een keuze

Aan de keuze van dit onderwerp is een persoonlijk proces voorafgegaan. Mijn eerdere onderwerp: *verliesverwerking na zelfdoding van een naaste*, bleek mijzelf te veel te raken. Ik las er een reeks boeken over en begon te twijfelen of ik voor dit moment wel een juiste keuze had gemaakt. Door middel van een aantal sessies hypnotherapie kwam ik erachter,

dat werken met deze cliënten nooit het overlijden van mijn dochter zin zou kunnen geven.

Ik besloot in een hypnotherapiesessie om twee tijdlijnen te gaan lopen. De eerste met het bestaande onderwerp en de tweede tijdlijn met een onderwerp dat zou opkomen. Bij de eerste tijdlijn liep ik vast (het was waarschijnlijk te vroeg) en bij de tweede kwam het nieuwe onderwerp op:

Van faalangst naar vrijheid. Bij dit onderwerp voelde ik fantasie en creativiteit en daarmee was de keuze van het onderwerp dan ook snel gemaakt. Het eerste onderwerp kon nog wel wachten.

Daarna volgde een zoektocht naar literatuur en informatie. De halve wereld leek zich bezig te houden met het vergroten van het zelfvertrouwen. Vooral door mid-

ER IS MAAR EEN DING DAT EEN DROOM ONMOGELIJK MAAKT: DE ANGST OM TE FALEN. Paulo Coelho

del van positief denken en RET. Van die 'tsjakkaboeken' en -websites. Ik dacht: het kan ook wat minder schreeuwerig, wat meer naar de diepte. Ik wilde uit gaan zoeken waar deze faalangst bij mensen vandaan zou kunnen komen.

De door mij uitgekozen auteurs geven in hun boeken theoretische beschouwingen over faalangst en zelfbeeld en sommigen van hen beschrijven hun eigen behandelingen. Ik leg daar in deze scriptie mijn praktische ervaringen met cliënten naast.

Opzet onderzoek en scriptie

De paden die bewandeld kunnen worden voor het schrijven van een scriptie liggen aardig vast in de handleiding van Academie Hypnos. Dat geeft uiteindelijk structuur en helderheid. Buiten de beschreven zoektocht naar informatie, ben ik cliënten gaan werven. Mijn kaartje in briefkaartformaat spreekt veel mensen aan. Menigeen heeft last van faalangst, alleen is het een flinke stap om hiermee door middel van hypnotherapie aan de slag te gaan. Toch krijg ik vier cliënten om mee te werken.

Na het lezen van de literatuur, heb ik een globaal behandelplan geschreven, dat de basis zal worden voor de vijf sessies die ik per cliënt zal gaan geven. Normaal doe je dat niet, dus ik ben benieuwd in hoeverre ik af zal gaan wijken van dit plan. Iedere cliënt is immers uniek.

Vervolgens ben ik met deze vier cliënten aan de gang gegaan, waar ik later in dit artikel op terug zal komen.

Mijn scriptie bestaat globaal uit: een theoretische beschouwing, een uiteenzetting van wat hypnotherapie inhoudt en welke methodes ik gebruik en een beschrijving van de sessies die met cliënten hebben plaatsgevonden. Dan volgen evaluaties van de cliënten zelf en die van mij. Daarna worden de resultaten samengevat en ten slotte presenteer ik in volle tevredenheid mijn conclusies.

Na vijf sessies vullen de cliënten een evaluatieformulier in en ik sluit het traject af met een telefonisch evaluatiegesprek.

THEORETISCHE BESCHOUWING

Zelfwaardering

Elaine Aron is een Amerikaanse psychotherapeut en sociaal psycholoog. Zij heeft een zelfhulpboek geschreven, *De kracht van zelfwaardering*, over het 'ondergewaardeerde ik' dat leidt tot een 'laag gevoel van eigenwaarde'. Na wetenschappelijk onderzoek concludeerde Aron dat het statusdenken aangeboren gedrag was dat leidde tot een concurrentiegevoel met anderen. Zij is van mening dat een beter inzicht in je aangeboren eigenschappen je beter in staat stelt om je aan te passen en dat je meer vat moet krijgen op je ingebouwde reacties op rangordeconflicten en nederlagen.

Het ondergewaardeerde ik kun je helen door verbondenheid met andere mensen, dus rangordening omzetten in verbondenheid. Dit verhoogt het gevoel van eigenwaarde.

Volgens deze auteur is het werken met persoonlijkheidsdelen een goede manier om met jezelf aan de slag te gaan. Zij noemt een aantal delen waarmee gewerkt kan worden.

Faalangst

Het boek *Faalangst* van Pieter Langedijk bevat veel informatie over dit onderwerp. De auteur is klinisch psycholoog en een onderwijspsycholoog en relatie- en regressietherapeut. Volgens hem is faalangst de angst, dat iets wat je wilt gaan doen, of van een ander moet doen, mislukt. Hierbij is de situatie erg belangrijk en ook wat ervan afhangt. Faalangst hangt nauw samen met angst voor kritiek en heeft meestal met het verleden te maken. Faalangst gaat vaak samen met een negatief zelfbeeld: dat je jezelf over de hele linie of op een of meer gebieden minder ziet dan je werkelijk bent. Negatieve opmerkingen tegen jezelf spelen een belangrijke rol.

Faalangst onder de loep

Faalangst gaat volgens Langedijk samen met andere negatieve verschijnselen zoals: verlegenheid; gebrek aan zelfvertrouwen; zich minder voelen en niet tegen kritiek

kunnen. Opvallend is een gebrek aan zelfobservatie en aan zelfkennis. Zelfonderschatting; angst voor wat er zal gebeuren en onzekerheid; angst voor afwijzing en negatieve verwachtingen. Faalangst kan niet los worden gezien van de wereld; godsdienst; opvoeding; scholen; werksfeer; enzovoort. Het heeft meestal betrekking op maatschappelijk succes en niet of dat je als mens geslaagd bent. Ook kun je falen als vader of moeder.

Negatieve gevolgen van faalangst

Een minder goede gezondheid; het contact met het lichaam kwijt zijn; niet in het hier en nu leven; negatief denken; problemen in de omgang met anderen; (school) loopbaan verloopt negatief; onzekerheid en twijfel aan eigen weten en kunnen; de intuïtie is geblokkeerd en er is geen contact met hogere lagen van de geest.

Psychische kenmerken van faalangstigen

Negatieve opmerkingen tegen jezelf maken; je mening niet durven uiten; geen nee durven zeggen; niet voor de zwakste opkomen bij ruzie; zeer snel uit balans en zeer kwetsbaar; gevoelig voor kritiek en vleierij; moeilijk kritiek geven en ontvangen; zich aanpassen aan anderen zodat je zelf niet weet wat je zelf denkt en wilt; gericht op het negatieve van jezelf; gebrek aan mildheid over jezelf; je met de besten vergelijken; angst voor de toekomst.

Oorzaken van faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen

De hoge eisen die vanuit de maatschappij gesteld lijken te worden; negatieve erva-



ringen tijdens de zwangerschap, geboorte; zich niet gewenst voelen; de houding van opvoeders ten aanzien van kinderen, waardoor zij zich niet serieus genomen voelen en het idee krijgen dat iedereen alles beter kan dan zijzelf; te hoge eisen gesteld krijgen; negatieve reacties op hun gedrag; onvoldoende aandacht van de ouders; intelligentie en waarneming wordt ondermijnd.

Ouders en anderen

Machtsverhoudingen tussen ouder en kind spelen een grote rol. Ouders maken hun kinderen bang met Sinterklaas of met God; zij houden kinderen overal buiten; hebben gebrek aan respect voor kinderen; ze kunnen heftig en gedachteloos uitvallen, zodat het kind een schuldgevoel krijgt; zij uiten kritiek waarin ze het kind laten voelen dat het minderwaardig is en zich vernederd of belachelijk gemaakt voelt; ze geven nooit complimentjes aan hun kinderen.

Ook noemt Langedijk de negatieve invloed van scripts, dat zijn opmerkingen die anderen maken, waardoor ze het denken van de persoon programmeren in relatie

met zijn of haar toekomst. Wie er voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje. Autoritair gedrag heeft een negatieve invloed op lichaam en geest. Ook negatieve opmerkingen hebben dat.

Psychologie van het menselijk zijn

'Dit boek van A.H. Maslow moet als een kernboek worden beschouwd voor allen, die zich in de psychologie van de zelfontplooiing willen verdiepen', staat op de achterkant geschreven. De kern van Maslows theorie wordt gevormd door zijn beschrijving van de basisbehoeften, die ieder aspect van ons gedrag beïnvloeden. Deze behoeften heeft hij in een hiërarchische structuur gezet. Eerst moet er aan de eerste behoefte worden voldaan, wil je je verder kunnen ontwikkelen. Maslow noemt de basisbehoeften 'deficiëntiebehoeften', dat zijn: fysiologische behoeften; behoefte aan veiligheid; behoeften die samenhangen met liefde; behoefte aan waardering en respect, daar hoort zelfrespect bij. Pas als alle behoeften bevredigd zijn komt de mens toe aan metabehoeften, zoals zelfactualisatie.

Sociale denkpatronen

Sociale denkpatronen van Lucas Derks gaat over hoe mensen over zichzelf en over anderen denken en hoe die gedachten elkaar beïnvloeden. Sociaal psycholoog Derks onderbouwt zijn theorie en maakt de verbinding met de praktijk.

Je kunt pas mensen deel uit laten maken van je sociale werkelijkheid als je mensen personificeert. Dat betekent dat je over een concreet ding spreekt alsof het menselijke eigenschappen heeft. Onbewust sla je gegevens van deze persoon op in je hersens en als je die persoon ziet wordt dit geactiveerd. Personificaties worden opgevat als gedeelten van ons eigen persoon. (Bandler & Grinder, 1979) Ons model van de werkelijkheid is een deel van onszelf. We omgeven ons met een kring van zelfgecreëerde personificaties, die gelijk is aan de sociale werkelijkheid. Zelfpersonificatie is enorm belangrijk omdat deze functioneert als voorbeeld voor het maken van alle andere soorten personificaties. Wat we in onszelf kunnen onderscheiden bepaalt wat we in anderen terugzien.

JE HEBT HET RECHT TE LEVEN ZOALS JIJ DAT WILT, ZOLANG JE DAT OOK AAN DE ANDEREN TOESTAAT EN HUN RECHTEN NIET SCHENDT.

Paul Gheskiere

Het Sociaal Panorama Model

Al observerend kwam Derks tot de conclusie dat ieder mens een sociale ruimte heeft met als middelpunt het kinesthetisch zelf (ik-gevoel/ zelf-gevoel). Vaak bevindt het zich in de buik- of borststreek. Vanuit het centrum kan de cliënt de locaties van andere personen vaststellen. Daar zijn technieken voor. De afstand, hoogte en grootte van de persoon zeggen iets over de relatie. Als je daar iets in gaat veranderen kom je overtuigingen tegen waarmee je verder kunt werken. Bij iedere leeftijd hoort een eigen Sociaal Panorama wat opgeroepen kan worden. Relatie is gelijk aan locatie. In de sociale ervaring van de meeste mensen zijn richting en afstand over het algemeen de beslissende zintuigkwaliteiten. De onderlinge ruimtelijke positie tussen het zelf en de personificatie zijn bepalend voor de emotionele ervaring.

Zeker van jezelf

Zeker van jezelf. Over zelfvertrouwen leren en jezelf vertrouwen is een boek van de Belgische klinisch psycholoog Paul Gheskiere. Dit boek gaat over het werken aan je zelfvertrouwen. Het is een praktisch boek vol met uitleg; voorbeelden en oefeningen. Rationeel Emotieve Therapie van Albert Ellis vormt de theoretische basis. De auteur noemt het 'anders denken'. Een belangrijk gegeven is de psychologische organisatie van mensen: elk persoon bestaat uit drie componenten, die elkaar beïnvloeden: denken, gedrag en gevoelens.

Tekort aan zelfvertrouwen kan vele oorzaken hebben, maar bijna altijd heeft het met de opvoeding te maken. Opvoeders die niet echt naar het kind luisteren of die het kind niet serieus nemen; die kleine-rende opmerkingen maken; zich dominant gedragen. Gheskiere nodigt de lezer uit om terug te denken aan zijn jeugd.

Door een goede analyse van het tekort aan zelfvertrouwen kom je de ware oorzaken op het spoor door middel van een vragenlijst.

Hij noemt zeven rechten voor jezelf en voor de ander die het samenleven gemakkelijker:

1. Je hebt het recht om van mening te veranderen.
2. Je hebt het recht om iets niet interessant te vinden.
3. Je hebt het recht om nee te zeggen zonder je schuldig te voelen.
4. Je hebt het recht om fouten te maken.
5. Je hebt het recht om anderen te vragen om iets voor je te doen.
6. Je hebt het recht je gedrag niet te rechtvaardigen.
7. Je hebt het recht te leven zoals jij dat wilt, zolang je dat ook aan de anderen toestaat en hun rechten niet schendt.

HYPNOTHERAPIE EN FAALANGST

Behandelplan

In de eerste sessie vindt de intake plaats. Huiswerk: drie-minutenmeditatie. Sessie twee bevat het werken met symboolkaarten en de visualisatie *Innerlijke gids* (Uijtenbogaardt) met als huiswerk: het maken van een zelfportret met materiaal naar keuze op een A4. Sessie drie staat in het teken van het Sociaal Panorama naar Derks met variatie en losmakingsrituelen van Uijtenbogaardt. Huiswerk: korte zitmeditaties. In sessie vier wordt er ruimtelijk gewerkt met persoonlijkheidsdelen. Huiswerk: opschrijven van 10 positieve eigenschappen. Ten slotte in sessie vijf tijdlijntherapie of regressie liggend in trance.

De intake

Alle cliënten komen met hun eigen verhaal en allemaal hebben ze hun eigen redenen om bij mij te komen voor sessies. Faalangst is bij dit viertal een overeenkomstige factor. De intake is een kennismaking en het begin van rapport opbouwen, wat de basis is voor de therapie. Ik heb een

intakeformulier met standaardvragen waar ik enorm veel informatie uit kan halen. Belangrijke zaken zijn voor mij: de opvoeding; relatie ouders; verlieservaringen; trauma's; sociaal netwerk. Aangezien cliënten meestal veel te vertellen hebben is er meestal weinig ruimte voor andere activiteiten in die eerste anderhalf uur. Bij een enkeling is er tijd voor het kiezen van een symboolkaart.

Werken met symboolkaarten

Ik gebruik de symboolkaarten van de School van de Imaginatie. Deze kaarten zijn een onderdeel van de *Verbeeldings Toolkit*, maar kunnen natuurlijk ook los daarvan worden gebruikt. De ondertitel luidt: *Mobiliseer je innerlijke krachten. 60 foto's met een grote verscheidenheid aan symboliek*. De keuze van mijn cliënten is heel verschillend en ook hetgeen zij erover vertellen.

Visualisatie Innerlijke gids

Tijdens deze visualisatie maak je een wandeling naar de top van een berg waar je in contact komt met je gids. In het dal is een vijver waarin je jezelf kunt zien. Dat geeft al een indicatie van je zelfbeeld. Daarna kan het denken achtergelaten worden en je gevoel meer de ruimte krijgen. De kleuren van de bloemen sluiten aan bij die van de chakra's. De gids is wit en je kunt hier je eigen beeld bij vormen en de vragen stellen die je wilt of gewoon samensmelten.

Zelfportretten

Deze opdracht maakt duidelijk hoe verschillend mensen zijn. En ook hoe een opdracht gaandeweg verandert in een afgebakende taak die mensen ook willen uitvoeren. De eerste keer heeft de cliënt



last van angst voor het lege doek als er een schildersezel klaarstaat. De tweede cliënt gaat thuis aan de gang met gekleurde potloden op papier van A4 formaat en de laatste twee cliënten kruipen achter de computer om hun zelfportret digitaal vorm te geven.

Sociaal Panorama en losmakingsrituelen

Werken in de ruimte om zo relaties bloot te leggen van het gezin van herkomst. De cliënt staat op zijn/haar uitgezette tijdlijn in het heden. Dan legt deze persoon kaarten met MOEDER; VADER; BROER; ZUS; OMA, enzovoort neer. Locatie is relatie. Als er ongezonde verbindingen zijn, dan worden die losgemaakt. De hartverbinding blijft en wordt zo nodig geïntensiveerd of geminderd. Als alles gedaan is wat nodig is, dan loopt de cliënt naar de toekomst om te kijken wat hij of zij nodig heeft en van daaruit weer terug. Hierbij wordt de ankertechniek gebruikt om hulpbronnen mee te nemen naar het heden.

Werken met persoonlijkheidsdelen

In dit geval werk ik in de ruimte met verschillende stoelen en een overzichtstoel. Alle persoonlijkheidsdelen krijgen een plek, zowel negatieve als positieve delen. Voorbeelden zijn respectievelijk: angst en liefde.

Regressie

Liggend in trance gaan naar een moment in de kindertijd dat te maken heeft met de hulpvraag. Daarbij pas ik innerlijk kindwerk toe, zodat de cliënt emoties naar anderen kan uiten en het kind te geven, wat het toen niet heeft gekregen. Zo vindt er heling plaats.

Een tweede regressiemethode is de tijdlijn, waarbij de beweging, het lopen op de tijdlijn, de cliënt kan helpen om in de beleven van een bepaald moment te komen.

SAMENVATTING

Jeugdtrauma's en problemen van vroeger komen bij alle vier de cliënten naar boven. Daarbij speelt het contact met moeder bij drie cliënten een grote rol. De vierde werd vroeger gepest op school. De positie binnen het gezin van herkomst is bij alle cliënten van grote invloed.

De gekozen methodes

Visualisatie Innerlijke gids

Over het algemeen leidt de visualisatie tot: inzicht; contact met hun gids; vergroten van vertrouwen en bewustwording. Het is een middel om te ontspannen; te wennen aan trance; het zien van beelden en het vergroten van het vertrouwen tussen cliënt en therapeut.

Sociaal Panorama

Het SP geeft inzicht wat betreft de positie van de cliënten binnen het gezin van herkomst. Er wordt gewerkt aan de rela-

ties met de gezinsleden. Vooral vader en moeder komen aan bod. Met de moeders is er veel werk te doen.

Ruimtelijk werken met persoonlijkheidsdelen

Deze methode levert voor iedere cliënt wat op. Zoals: inzicht krijgen in eigen denkpatronen; zien en ervaren dat een regiedeel totaal is ondergesneeuwd door de andere delen en zelf de regie weer in handen krijgen; een ziel die de persoon aanzet tot het relativeren van het leven; beter in balans komen en meer vrijheid voelen.

Regressie

Er is bij twee cliënten sprake van regressie. De één liggend in trance en de ander op de tijdlijn. Eén cliënt werkt liever met persoonlijkheidsdelen en bij de vierde cliënt kies ik een methode die aansluit bij de actualiteit.

Zelfreflectie van de cliënt

Aan het eind van de sessies heb ik de cliënten een evaluatieformulier in laten vullen. Hieruit heb ik veel bruikbare informatie kunnen halen. Alle vier vinden zij dat hun zelfvertrouwen is toegenomen na de sessies die we hebben gehad. De reacties waren erg positief.

THEORIE EN PRAKTIJK NAAST ELKAAR

Stellingen van Aron

Aron schrijft in haar boek: 'Hoe meer mensen rangordenen in relaties, hoe minder intieme relaties zij zullen hebben.'

Op basis van mijn bevindingen met deze vier cliënten ben ik het ten dele eens met deze stelling.

Als één van de factoren die bijdragen aan je ondergewaardeerde ik, noemt Aron trauma's in de kindertijd. Daar kan ik het volledig mee eens zijn. In de jeugd van alle vier de cliënten zijn deze trauma's aanwezig. Aron schrijft ook dat kwetsbaarheid wordt vergroot door een gebrek aan geborgenheid in de jeugd. Dat zie ik bij drie van de vier cliënten.

Maslow's psychologie van het menselijk zijn

De behoeftehiërarchie van Maslov bestaat uit vier deficiëntiebehoeften waarvan zelfrespect bovenaan staat. Wordt er niet voldaan aan de eerste behoeften dan komt de mens nooit toe aan de metabehoefteselfactualisatie.

Bij deze cliënten wordt in de jeugd voldaan aan de fysiologische behoeften. Ze worden fysiek goed verzorgd. Wat de veiligheid betreft, zie je dat één cliënt binnen de gezinssituatie een onveilige relatie heeft. De andere cliënten voelen wel een zekere mate van veiligheid in het gezin van herkomst.

Wat de deficiëntiebehoefte 'liefde' betreft, die wordt niet tot nauwelijks ontvangen door drie cliënten of is verstikkend bij één van hen.

Door met hypnotherapie in regressie te gaan en innerlijk kindwerk toe te passen, kun je de deficiëntiebehoeften vervullen, waardoor cliënten toekomen aan de metabehoefteselfactualisatie.

Visie van Langedijk

Faalangst hangt nauw samen met angst voor kritiek; heeft meestal met het verleden te maken en gaat vaak samen met een negatief zelfbeeld. Ook gebrek aan zelfvertrouwen; zich minder voelen; niet tegen kritiek kunnen. Ik ben het volledig eens met deze opsomming. Langedijk: "Opvallend is een gebrek aan zelfobservatie en aan zelfkennis." Dit laatste gaat zeker op voor twee cliënten.

Eén van de psychische kenmerken die Langedijk noemt is: het zich aanpassen aan anderen, zodat je zelf niet weet wat je denkt en wilt. Dit zie ik terug bij de helft van de cliënten.

Als één van de vele oorzaken van faalangst noemt Langedijk: het zich niet gewenst voelen als kind. Dit is bij twee cliënten aan de orde. Een andere oorzaak is de houding van de ouders naar het kind en de algehele opvoeding. Dat zie je bij alle cliënten naar voren komen.

Derks' Sociaal Panorama

Het Sociaal Panorama als methode vind ik fantastisch, omdat er gewerkt kan worden

aan de relaties tussen de cliënt en de gezinsleden uit het gezin van herkomst. 'Locatie is relatie' maakt hierbij veel duidelijk. En als er de losmakingsrituelen van Uijtenbogaardt bijkomen dan kan er zowel op inzicht- als op verwerkingsniveau worden gewerkt.

Een praktische aanpak van Gheschiere

Tekort aan zelfvertrouwen heeft volgens deze auteur bijna altijd met de opvoeding te maken. Hij nodigt de lezer uit om terug te denken aan de jeugd. Met hypnotherapie doen we dat door middel van regressie en wordt dit goed begeleid. Ik denk dat het moeilijk wordt voor mensen met faalangst, om hun zelfvertrouwen te vergroten door alleen maar te denken aan hun jeugd. Verder hangt hij de RET-methode aan om vooral het denken aan te pakken. Cliënten hebben gewerkt aan hun oordelen over zichzelf en hun belemmerende overtuigingen in de voorgesprekken en sessies.

OPVALLENDE CONCLUSIES

Het samensmelten met een innerlijke gids is een fantastische manier om tot je kern te komen, waardoor het zelfvertrouwen enorm kan groeien. Zelfvertrouwen maakt mensen onafhankelijk; minder gevoelig voor kritiek van anderen en beter in balans.

Een gezonde relatie met moeder (eerste opvoeder) is essentieel om een gezond zelfbeeld en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Bij alle vier de cliënten is er iets met deze relatie aan de hand. Ze hebben aan deze verbinding gewerkt door middel van: het teruggeven van diverse introjecties; het tot stand brengen van een hartverbinding of het terugbrengen van een te sterke hartverbinding naar een normale verbinding.

Deze vier cliënten hebben moeite met het geven van een eigen mening. Ze geven ook aan dat zij niet zichzelf kunnen zijn. Na deze sessies vinden ze dat zij beter hun mening kunnen ventileren en dat zij meer zichzelf kunnen zijn. Bij één cliënt is dit in mindere mate het geval.



VRAAGSTELLING

Op welke wijze kan hypnotherapie een bijdrage leveren aan het vergroten van zelfvertrouwen bij cliënten, die last hebben van faalangst, waardoor zij in toenemende mate vrijheid in denken en handelen ervaren.

Het behandelplan dat ik heb gebruikt bij het verminderen van faalangst, heeft bij alle vier de cliënten geleid tot een groter zelfvertrouwen. Zij geven dit met punten aan op het evaluatieformulier. De eerste cliënt, die niet trancegevoelig is, heeft met een aangepast behandelplan alleen op inzichtniveau gewerkt. Door deze bewustwording zal hij, zodra hij eraan toe is, verder aan zichzelf kunnen werken.

De andere drie cliënten kunnen door middel van dit behandelplan trauma's uit hun verleden helen. Vooral de relatie met moeder is een belangrijke verbinding om te transformeren.

Het in contact kunnen komen met de eigen kern; het leren vinden en benutten van hulpbronnen en innerlijke kracht, leiden tot een groter zelfvertrouwen. Aan deze elementen wordt gewerkt door middel van deze behandeling.

Tijdens het telefonische evaluatiegesprek geven de drie cliënten aan, dat zij meer vrijheid in denken en handelen ervaren na deze sessies.

Beschreven literatuur

Aron, Elaine N., *De kracht van zelfwaardering. Sta prettiger in het leven door beter contact met anderen*, Archipel Amsterdam-Antwerpen 2009.

Derks Lucas, *Sociaal Panorama, NLP en het veranderen van onbewust sociaal gedrag. Gebaseerd op het door de auteur ontwikkelde model 'Sociaal Panorama'*

Kosmos-Z&K Uitgevers Utrecht 2002.
Gheschiere, Paul, *Zeker van jezelf. Over zelfvertrouwen leren en jezelf leren vertrouwen*, Globe Amersfoort 2004.
Langedijk, Pieter, *Faalangst. Naar meer zelfvertrouwen en assertiviteit*, Ankh-Hermes Deventer 2004.
Maslow, A., *Psychologie van het menselijk zijn*, Lemniscaat Rotterdam 1978.

De scriptie (mei 2014, Academie Hypnos) werd geredigeerd tot artikel.
Voor verdere informatie over de werkwijze en literatuur: info@tussendewilgen.nl



Alice de Wit is zeer breed opgeleid, onder andere tot leraar Nederlands en counselor/ coach. Haar specialisatie is begeleiding bij rouw en verlies in de ruimste zin van het woord. Zij is vrijwillig molenaar, en woont in haar molen, waarin zij tevens haar praktijk voert.