

WerkBeter₊

Re-integratie en verzuim

Situatie

Je bent na een periode van ziekte weer aan het werk en je denkt: **“Mijn collega’s vinden me zwak omdat ik ziek ben geweest.”**

Stap 1: Identificeer de Gedachte

De gedachte die je onderzoekt is: “Mijn collega’s vinden me zwak omdat ik ziek ben geweest.”

Stap 2: Stel de Vier Vragen

1. Is het waar?

Vraag jezelf af: “Is het echt waar dat mijn collega’s mij zwak vinden omdat ik ziek ben geweest?”

2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?

Kun je met 100% zekerheid zeggen dat je collega’s jou zwak vinden? Misschien realiseer je je dat je niet echt weet wat ze denken.

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Onderzoek hoe deze gedachte je beïnvloedt. Misschien voel je je onzeker, terughoudend om jezelf te laten zien, of gespannen in het bijzijn van je collega’s.

4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Stel je voor hoe je je zou voelen zonder de gedachte “Mijn collega’s vinden me zwak.” Misschien zou je je meer ontspannen en zelfverzekerd voelen, en meer gefocust zijn op je werk in plaats van op wat anderen misschien denken.

Stap 3: Keer de Gedachte Om

Nu keer je de oorspronkelijke gedachte om in de drie vaste richtingen:

1. Omkering naar het tegenovergestelde:

- *“Mijn collega’s vinden me sterk omdat ik weer aan het werk ben.”*

Deze omkering helpt je te zien dat je collega’s je misschien juist bewonderen voor je doorzettingsvermogen en herstel

2. Omkering naar het zelf:

- *"Ik vind mezelf zwak omdat ik ziek ben geweest."*

Deze omkering helpt je inzien dat de gedachte eigenlijk uit jezelf komt, niet noodzakelijk van je collega's. Misschien ben je te hard voor jezelf en projecteer je dat op anderen.

3. Omkering naar de ander:

- *"Ik vind mijn collega's zwak omdat ze zich niet kunnen inleven."*

Deze omkering kan je laten zien dat je mogelijk oordeelt over je collega's op basis van je eigen onzekerheden. Het nodigt je uit om na te denken over hoe je hen ziet en of dat eerlijk is.

Conclusie

Door deze omkeringen te onderzoeken, kun je nieuwe perspectieven ontdekken. **Misschien realiseer je je dat je collega's je niet zwak vinden, maar juist sterk, of dat je eigen oordeel over jezelf meer invloed heeft dan hun mening.** Deze inzichten kunnen je helpen om je weer met meer zelfvertrouwen en rust op je werk te richten, zonder dat de angst voor het oordeel van anderen je tegenhoudt.

