

Situatie

Je ben een jaar ziek en het 2^e spoor wordt ingezet: **“Mijn werkgever wil van me af omdat ze Spoor 2 hebben ingezet.”**

Stap 1: Identificeer de Gedachte

De gedachte die je onderzoekt is: “Mijn werkgever wil van me af omdat ze Spoor 2 hebben ingezet.”

Stap 2: Stel de Vier Vragen

1. **Is het waar?**
Vraag jezelf af: “Is het echt waar dat mijn werkgever van me af wil omdat ze Spoor 2 hebben ingezet?”
2. **Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?**
Kun je met 100% zekerheid zeggen dat je werkgever van je af wil? Misschien realiseer je je dat je niet echt weet wat hun intenties zijn en dat Spoor 2 misschien gewoon een verplichting is (wat overigens ook echt zo is).
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
Onderzoek hoe deze gedachte je beïnvloedt. Misschien voel je je boos, verdrietig, of gestrest, en mijd je contact met je werkgever uit angst of wantrouwen.
4. **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**
Stel je voor hoe je je zou voelen zonder de gedachte “Mijn werkgever wil van me af.” Misschien zou je je meer ontspannen voelen, meer openstaan voor communicatie, en de situatie met een helderder perspectief benaderen.

Stap 3: Keer de Gedachte Om

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

1. Omkering naar het tegenovergestelde:

“Mijn werkgever wil me niet kwijt en zet Spoor 2 in om me te helpen aan werk te komen.”

Deze omkering helpt je te zien dat Spoor 2 misschien een manier is om alle mogelijkheden te onderzoeken om je weer aan het werk te krijgen, zowel binnen als buiten het bedrijf, en dat je werkgever misschien juist probeert te helpen.

2. Omkering naar het zelf:

“Ik wil van mezelf af omdat ik bang ben dat ik niet meer goed genoeg ben voor deze baan.”

Deze omkering nodigt je uit om te onderzoeken of je eigen angst of onzekerheid over je capaciteiten de werkelijke bron van je zorgen is, en niet de intenties van je werkgever.

3. Omkering naar de ander:

“Ik wil van mijn werkgever af omdat ze spoor 2 hebben ingezet.”

Deze omkering helpt je inzien dat je boosheid of teleurstelling misschien voortkomt uit je eigen gevoel van onbegrip of gebrek aan steun, en niet per se uit de intentie van je werkgever.

Conclusie

Door deze omkeringen te onderzoeken, kun je nieuwe perspectieven ontdekken. Misschien realiseer je je dat je werkgever je niet wil wegsturen, maar juist ondersteunt bij je re-integratie, of dat je eigen angsten en onzekerheden meer invloed hebben dan hun werkelijke intenties. Deze inzichten kunnen je helpen om met meer vertrouwen en rust met je werkgever te communiceren en het re-integratieproces tegemoet te treden, zonder dat angst en wantrouwen je tegenhouden.

