

# Overtuigingen



Je overtuigingen - je visie, je mening of je geloof - bepalen in hoge mate wat je ervaringen zullen zijn. Overtuigingen vormen het venster waardoor je naar de wereld kijkt en zijn jouw persoonlijk **duidingskader** voor wat jij ziet en beleeft.

Een baby wordt zonder overtuigingen geboren. De opvoeding, sociale omgeving, kennis, vrienden en gebeurtenissen zijn belangrijke bronnen waaruit een kind gaandeweg een **overtuigingenstelsel** vormt.

Sommige overtuigingen zijn helpend en maken dat je je sterker voelt, terwijl andere je juist **belemmeren**. 'Ik kan goed organiseren' is een stuk helpender dan 'niemand neemt mij serieus'.

Hoe vaker een ervaring of gebeurtenis zich herhaalt, hoe zekerder je je gaat voelen over de juistheid van de overtuiging, die eraan ten grondslag ligt. Vooral belemmerende overtuigingen werken als een **'selffulfilling prophecy'**.

Juist omdat je je best doet om ze niet 'waar' te laten worden, dicht je er een bepaalde macht aan toe. En dan gebeurt juist datgene wat je niet wilt: dan **bepaalt de overtuiging wat je zult ervaren**.

Hoe bewuster je je bent van jouw overtuigingen, met name van je belemmerende overtuigingen, hoe groter de kans is dat je je er los van kunt maken.

- Ben jij je bewust van jouw belemmerende overtuigingen en het gedrag dat daaruit voortkomt?
- Zie je dat bij anderen?
- Is het voor jou denkbaar dat je een belemmerende overtuiging vervangt door een helpende over hetzelfde onderwerp?
- Wat is jouw belangrijkste helpende overtuiging?



**Mieke Kreunen Advies**

Coaching, change management en advies  
[www.miekekreunenadvies.nl](http://www.miekekreunenadvies.nl)