



## Gedragsproblemen zijn geen Gedragsproblemen!

Vraagt u zich wel eens af: 'Waarom blijft hij of zij dat nou doen, zo bereik je toch nooit je doel?'. Wanneer u dit herkent, is de kans groot dat u een 'hard gedragspatroon' waarneemt.

Wanneer harde gedragspatronen leiden tot succes, zijn ze prima. Maar wanneer succes uitblijft, is dit gedragspatroon contraproductief. Het gedrag zelf is niet goed of fout. Bijvoorbeeld: dominant gedrag van een sergeant in het leger kan leiden tot een goede beoordeling terwijl hetzelfde dominante gedrag van een begeleider van demente ouderen kan leiden tot het verzoek een andere baan te zoeken.

Een hard gedragspatroon heeft een aantal kenmerken. Twee daarvan zijn:

- Het gedrag wordt gelegitimeerd door harde opvattingen en sterke overtuigingen.
- In het gedrag wordt volhard, ook wanneer men bewust is dat ander gedrag effectiever is.

Waarom volharden mensen in harde gedragspatronen, ook wanneer men snapt dat dit geen doel dient? Dit wordt (onbewust) gedaan om emoties van 'oud zeer' te onderdrukken of niet te voelen. Oud zeer ontstaat meestal voor het 5<sup>e</sup> levensjaar. De situaties die toen als levensbedreigend zijn ervaren, worden niet herinnerd, maar de pijnlijke emoties die daarbij hoorden wel. Anders gezegd: 'de logica van harde gedragspatronen is het onderdrukken c.q. niet voelen van oud zeer!'.

Meer dan 20 jaar begeleidt Ont-wikkel organisaties, medewerkers en particulieren bij het doorbreken van harde gedragspatronen en het succesvol aanleren van nieuw gedrag. Wat hierbij telkens weer opvalt: 'Gedragsproblemen zijn geen Gedragsproblemen!'. Het is gedrag om oud zeer te onderdrukken. Leidt dit tot problemen, dan is het echte probleem de volharding in het onderdrukken van oud zeer met harde gedragspatronen en bijbehorende opvattingen en overtuigingen. De gedragsproblemen zijn slechts het *symptoom*.

Het rationele brein biedt geen oplossingen bij het doorbreken van harde gedragspatronen en ook niet bij het oplossen van bijhorende gedragsproblemen. Toch blijft het aantal pogingen om gedragsproblemen op te lossen met rationaliseren en cognitieve bewustwording oneindig. Het is een illusie die leidt tot stress, frustratie en tot het groter worden van de gedragsproblemen. Stop hiermee: 'Het is geen Snapprobleem!'.

Het inzetten van de **hoob-methode**<sup>®</sup> heeft voor velen geleid tot een grondhouding die de noodzakelijke en blijvende verandering wél mogelijk maakt. Een pragmatische en doelgerichte methode waar 'Gedragsproblemen geen Gedragsproblemen' zijn en het probleem 'geen Snapprobleem' is. Een methode die succesvol leidt tot blijvende gedragsverandering bij harde gedragspatronen. Dit komt omdat de *oplossing* van het gedragsprobleem, het verkleinen van oud zeer, centraal staat.

### Wilt u reageren?

Neem contact op met Jeroen Peterse

*Begeleiding van blijvende cultuur- en gedragsverandering bij harde gedragspatronen*

[j.peterse@ont-wikkel.nl](mailto:j.peterse@ont-wikkel.nl) | 06-55361839 | [www.ont-wikkel.nl](http://www.ont-wikkel.nl)