

Een uitgave van www.depsycholoog.nl

ROBERT HARINGSMA

WOEDE- AANVALLEN BEHEERSEN

**3 TIPS OM JE WOEDE
ONDER CONTROLE TE
KRIJGEN**

R O B E R T H A R I N G S M A

WOEDE-AANVALLEN BEHEERSEN

| Inleiding

1 | Verantwoordelijkheid nemen

2 | Afstand nemen

3 | Externaliseren

4 | Training Woede de Baas

Woede-aanvallen kunnen een ontspannen en plezierig leven behoorlijk in de weg zitten. Niet alleen heeft je omgeving er last van, maar je voelt je er zelf vaak ook niet prettig bij.

In dit boek(je) schrijf ik een korte inleiding over het onder controle krijgen van je woede-aanvallen.

In de training Woede de Baas maak ik onderscheid tussen:

- Woede-Gedrag
- Woede-Gevoel
- Communicatie

Woede gedrag is het uiten van je woede. Door je stem te verheffen, met dingen te gooien of zelfs met fysieke agressie.

Dit gedrag hang natuurlijk samen met je woede-gevoel. Het gevoel van woede maakt immers dat je woedend gedrag vertoont. Toch zijn het twee losstaande zaken. Je kunt je prima woedend voelen, maar je toch niet zo gedragen.

Het veranderen van je gedrag wordt natuurlijk wel een stuk makkelijker als je je minder boos voelt. Daarom besteden we hier in de training wel degelijk aandacht aan.

Het veranderen van je woede-gevoel heeft wat meer tijd nodig, vandaar dat de training vijf weken beslaat.

Tot slot is gebleken dat mensen vaak boos worden omdat ze hun behoeften niet op een andere manier kunnen duidelijk maken. In de training besteden we daarom veel aandacht aan communicatie met behulp van video's en oefeningen.

In dit boek ga ik het puur hebben over het controleren van je woede-gedrag. Dat is een eerste stap die vaak al heel goede resultaten kan geven.

Veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma



HOOFDSTUK 1

VERANT- WOORDELIJKHEID NEMEN

Veel mensen hebben het idee dat ze hun woede-uitbarstingen niet onder controle hebben. Het voelt voor hen alsof het ineens opkomt, als een vulkaan die uitbarst.

Maar stel nu dat je op straat Badr Hari tegenkomt. Wat er met hem aan de hand is weet je niet, maar hij ziet er behoorlijk boos uit. Hij roept van een afstandje: "He Eikel! Wat moet je nou?"

Wat ga je doen?

Als je zo bent als de meeste van mijn cliënten, zul je niet heel boos worden. Dat zou immers wel eens verkeerd af kunnen lopen. Badr Hari is immers behoorlijk sterk en zou je zo kunnen aanvallen.

Misschien heb je dus best wel een boos gevoel "Wie denkt die Hari wel niet dat hij is?!", maar je besluit het niet te uiten. Klaarblijkelijk heb je dus best wat controle over je gevoel.

Misschien vind je dit een flauw voorbeeld. Misschien ben je ook nog niet helemaal overtuigd dat je je woede echt onder controle hebt.

Net als met veel overtuiging werkt het hier een beetje als volgt:

-Als je denkt dat je *geen* controle over je woede-aanvallen hebt, is dat ook zo.

-Als je denkt dat je *wel* controle over je woede-aanvallen hebt, is dat ook zo.

De eerste stap in het controleren van je woede-aanvallen moet daarom altijd zijn om je verantwoordelijkheid te nemen.

In de training geef ik altijd als oefening mee: "Stop vanaf nu met woede-gedrag." Dat klinkt als een gekke opdracht, maar toch werkt het goed. We vragen mensen die verslaafd zijn immers ook om te stoppen met drank of drugs voor ze in behandeling komen.

Hoe je die controle krijgt is voor een deel een kwestie van de juiste aanpak kiezen. Daar kunnen de andere twee oefeningen uit dit boek je bij helpen.

Voor een deel komt het echter ook neer op psychologische eigenschappen waar we geen oefeningen voor hebben. Het gaat dan over motivatie, wilskracht en doorzettingsvermogen bijvoorbeeld. Of met andere woorden: je moet het wel willen.

Het mooie is dat dit heel moeilijk lijkt, maar in de praktijk heel bekrachtigend werkt. Hoe gaaf zou het zijn als in de praktijk blijkt dat je **wel** controle kunt uitoefenen op je gedrag? Wat zou het voor je zelfvertrouwen doen als blijkt dat je in staat bent om je gedrag ten goede te veranderen?

Je verantwoordelijkheid nemen betekent niet dat je per se dat je perfect hoeft te zijn.

Als je toch een keer uit je slof schiet, kun je achteraf je excuus aanbieden. Om daarna te gaan bedenken hoe je dit in het vervolg gaat voorkomen.

Verantwoordelijkheid nemen betekent slechts dat je de schuld van je woede-aanvallen bij jezelf legt en niet bij de mensen om je heen.

Probeer het de komende week maar eens en kijk zelf wat de resultaten zijn.



HOOFDSTUK 2

AFSTAND NEMEN

Afstand nemen is een tip die je zowel in de letterlijke als psychologische zin kunt opvatten.

In letterlijke zin betekent het dat je even weg gaat uit de situatie. Als je voelt dat de woede bijna onbeheersbaar wordt, loop je gewoon even weg. In heel veel situaties kan dat wel.

Waarschijnlijk vindt niet iedereen dit even leuk, maar het is een stuk beter dan de woede-uitbarstingen waar ze nu mee moeten dealen.

Als het echt niet anders kan, kun je ook psychologisch afstand nemen. Dat is wat lastiger en zal enige oefening vergen. Toch kun je het wel degelijk leren.

Het idee is dat je de gevoelens van boosheid niet meer zo serieus neemt. Ze komen nog steeds wel op, maar je behandelt ze als een vervelende gast en niet als een onderdeel van jou.

Vaak helpt het om het gevoel een naam te geven. "Boze Harrie" of "Brombeer". Maar net wat jij een passende naam vindt voor jouw emotie.

Vervolgens helpt het als je de boosheid ook een beetje belachelijk maakt. Stel je elke keer dat je boos wordt maar voor dat Boze Harrie loopt te stampen en dat de stoom uit zijn oren komt.

Dit alles helpt om *van een afstandje* naar de boosheid te kijken en er niet helemaal in mee te gaan.

Hou er wel rekening mee dat het even duurt voordat je hier wat handigheid in krijgt. Bij sommige mensen valt het kwartje direct, anderen hebben wat meer oefening nodig. Geef vooral niet op en blijf elke situatie waarin je boos wordt te zien als een oefening.



HOOFDSTUK 3

ONTSPANNEN

Woede is een lichamelijke emotie. Als je boos wordt, bereid je lichaam zich voor om te vechten.

Dat klinkt misschien een beetje dramatisch. Onthoud echter maar dat ons lichaam is niet ontworpen voor deze tijd. Veel van de processen die ons lichaam aansturen stammen nog uit een tijd waarin het regelmatig enorm nodig was om te vechten voor je leven.

Als je boos wordt, gaat je hartslag omhoog, je kunt wat een blikvernauwing krijgen en soms ook een droge mond. Allemaal tekenen dat je lichaam zich klaarmaakt om in actie te komen.

Het onhandige is dat deze lichamelijke sensaties mensen vaak alleen nog maar bozer worden. Op die manier kom je in een vicieuze cirkel terecht.

Gelukkig kun je hier wel wat aan doen. Door bewust je lichaam te *ontspannen*, kun je het steeds erger worden van je woede een halt toeroepen.

Er zijn verschillende ontspanningsoefeningen, maar in mijn ervaring werkt de progressieve relaxatie het best om woede tegen te gaan.

Progressieve relaxatie oefen je op het moment dat je nog geen paniekaanval hebt. Dit doe je door je spieren aan te spannen en deze vervolgens weer te ontspannen.

Span bijvoorbeeld maar eens je armspieren aan en hou dit vijf seconden vol. Ontspan daarna en voel hoe dit voelt. Door je te focussen op dit gevoel kun je uiteindelijk leren om jezelf op commando te ontspannen.

Let wel, het vraagt vaak enige oefening voordat je dit helemaal onder controle hebt.



HOOFDSTUK 4

TRAINING
WOEDE
DE BAAS

Ik hoop dat de tips die ik hier heb besproken, kunnen werken als een soort: "Eerste hulp bij woede-aanvallen".

In sommige gevallen werken deze oefeningen voldoende om door te kunnen met je leven. In andere gevallen is er wat meer nodig. In dat geval is de training "Woede de Baas" een goede optie.

In deze training kijken we niet alleen naar je woede-gedrag, maar ook naar je woede-gevoelens. Je gedrag wordt immers aangestuurd door je gevoelens. Als je die gevoelens wat minder boos kunt maken, zal het ook veel makkelijker zijn om je woede-gedrag onder controle te krijgen.

Daarnaast zien we dat mensen vaak boos worden omdat dit hun enige manier is om te communiceren. Wanneer je beter leert communiceren, zal je dan ook minder aanleiding hebben om boos te worden.

In de training ga je in vijf weken met je woede-aanvallen aan de slag. In elke week leer je weer nieuwe vaardigheden om je boosheid onder controle te krijgen. Hierbij wordt je ondersteund door een psycholoog.

Meer weten over de training? Of direct beginnen? [Kijk dan hier voor meer informatie.](#)

R O B E R T H A R I N G S M A

WOEDE-AANVALLEN BEHEERSEN

Dit ebook is een uitgave van Depsycholoog.nl B.V.

Omdat we de behandeling van woede-aanvallen brede bekendheid willen geven ,rust er geen auteursrecht op deze uitgave. Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op
info@depsycholoog.nl of het contactformulier op
www.depsycholoog.nl