



# De kleine Cognitieve gedrags- therapie op het werk

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Gill Garratt**



**BBNC**  
uitgevers

**Amersfoort, 2018**

# Inhoud

---

<b>Inleiding</b> .....	<b>7</b>
<b>Hoofdstuk 1: Overleven op je werk dankzij CGT</b> .....	<b>11</b>
Kennismaken met CGT .....	11
Ontdekken hoe CGT werkt .....	14
<b>Hoofdstuk 2: Aan de slag met CGT op het werk.</b> .....	<b>27</b>
Nagaan hoe je op je werk gedraagt. ....	27
Een persoonlijke CGT-toolkit samenstellen .....	31
Ervoor kiezen om je CGT-toolkit te gebruiken. ....	32
Op een gezonde manier werken .....	34
<b>Hoofdstuk 3: Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf</b> .....	<b>45</b>
Eerlijk kijken naar jezelf .....	46
Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf .....	47
Je eigen beste vriend zijn. ....	50
Investeren in je gezondheid .....	50
Indruk maken door je professionele integriteit .....	53
<b>Hoofdstuk 4: CGT toepassen op je werk</b> .....	<b>63</b>
Problemen met je werk opsporen. ....	63
Wankele emoties aanpakken .....	70
CGT-technieken toepassen bij problemen op het werk .....	71
<b>Hoofdstuk 5: Een positief gevoel hebben over je werk</b> .....	<b>75</b>
Optimistischer gaan denken. ....	75
Gunstige interacties op je werk bevorderen .....	77
Je werk in perspectief plaatsen. ....	78
Je blik verruimen om belangrijke kansen te kunnen benutten. ....	79
Je kansen op een positief werkklimaat zo groot mogelijk maken. ....	80
<b>Hoofdstuk 6: Je persoonlijkheid en werkfilosofie ontwikkelen.</b> ....	<b>83</b>
Persoonlijkheidstypen .....	84
Een blik werpen op je eigen persoonlijkheid .....	85

Je persoonlijkheidstype koppelen aan een baan .....	88
De rol spelen van een succesvolle en gelukkige werknemer .....	89
Je eigen werkfilosofie ontwikkelen .....	91
Dissonanties opsporen tussen je overtuigingen en je handelingen ..	95
Bepalen welke overtuigingen je niet helpen .....	97
Blijven of van baan veranderen? .....	98
<b>Hoofdstuk 7: Omgaan met werkrelaties. ....</b>	<b>101</b>
Je collega's eens goed bekijken .....	101
Nagaan hoe je overkomt op je werk .....	105
Vrienden maken op je werk .....	109
<b>Hoofdstuk 8: CGT in de praktijk brengen .....</b>	<b>111</b>
Meer inzicht in jezelf krijgen met CGT .....	111
CGT-technieken in actie zien .....	112
Nadenken over je zwakke punten en ze aanpakken .....	119
Een plan de campagne opstellen .....	123
<b>Hoofdstuk 9: CGT gebruiken in je bedrijf .....</b>	<b>125</b>
CGT gebruiken bij transitie management .....	126
In alle geledingen van je bedrijf een consistente boodschap overbrengen .....	130
Omgaan met relatieproblemen op het werk .....	133
CGT introduceren bij je bedrijf .....	135
Elementaire communicatievaardigheden .....	143
<b>Hoofdstuk 10: Tien tips voor maximaal succes op de werkplek ...</b>	<b>151</b>
Een verlicht eigenbelang nastreven .....	151
Een werkfilosofie ontwikkelen .....	152
Een feilbaar mens zijn .....	152
Een gezond perspectief blijven houden .....	152
Om jezelf kunnen lachen .....	152
Je geest en je lichaam oefenen .....	153
Jezelf accepteren .....	153
Andere mensen willen begrijpen .....	153
Je leven is geen generale repetitie .....	153
Dingen in je leven prioriteit geven .....	154
<b>Index .....</b>	<b>155</b>

# Inleiding

---

**C**ognitieve gedragstherapie, kortweg CGT genoemd, is een praktische hulpstrategie die op gedegen psychologisch onderzoek is gebaseerd. CGT heeft zich ontwikkeld tot een veelgebruikt hulpmiddel dat je meer inzicht geeft in je denken en handelen. CGT helpt je nagaan welke emoties er bij je bovenkomen en leert je een paar praktische manieren om negatieve, niet-helpe emoties de baas te worden. Je kunt CGT op elk gewenst moment toepassen, in elke situatie die je van streek maakt. In dit boek geef ik echter vooral voorbeelden van problemen die vaak op het werk een rol spelen.

Wanneer je begint te piekeren of je zorgen gaat maken over je werk, is dat een waarschuwingsteken om iets te gaan doen aan die onbehaaglijke gevoelens. Jij bent de enige die echt weet wat je voelt. Dit boek is een inleiding in de CGT-ideeën en geeft aan welke strategieën je kunt gebruiken om je angst te verminderen.

## Over dit boek

---

Dit boek is bedoeld voor mensen die op hun werk minder emotioneel van streek willen raken en op zoek zijn naar een praktische methode die ze zowel op hun werk als thuis kunnen toepassen.

Hoewel de voorbeelden in dit boek zijn toegespitst op werkomstandigheden, kun je ze net zo doeltreffend toepassen in je privéleven. In dit boek worden de volgende onderwerpen besproken:

- » de elementaire uitgangspunten van CGT, wat de therapie inhoudt en hoe deze werkt;
- » hoe je de CGT-methoden kunt toepassen op problemen op je werk;
- » veelvoorkomende emotionele ergernissen met praktijkvoorbeelden;
- » manieren om je pijnpunten op te sporen en te beslissen of je de daarmee samenhangende angst wilt verminderen;
- » hoe je op je werk goed voor jezelf zorgt;
- » de voordelen van CGT voor jezelf én voor de werkplek;
- » hoe je omgaat met lastige mensen.

*CGT is geen noodverbandje maar een hulpmiddel dat een leven lang meegaat.*

Net als bij het aanleren van elke andere nieuwe vaardigheid moet je haar leren begrijpen, leren toepassen en in andere, min of meer vergelijkbare situaties leren gebruiken. Ik heb indertijd niet leren skiën door louter toe te kijken hoe de skileraar een bepaalde techniek één keer voordeed en het direct na te doen, maar door het uit te proberen, te vallen, weer op te staan en te bedenken wat ik waarschijnlijk fout had gedaan. Uiteindelijk is skiën een automatisch proces geworden.

## Hoe je dit boek gebruikt

Je kunt overal in dit boek beginnen te lezen. Elk hoofdstuk staat namelijk op zichzelf. Zoek in de inhoudsopgave of in het trefwoordenregister het onderwerp op dat je interesseert, blader naar

de desbetreffende pagina en begin direct aan de passage die je interessant vindt. Dat is prima. Het boek is op deze manier ontworpen. Jij bent de onderzoeker op je eigen reis naar meer inzicht in jezelf. Je volgt gewoon je eigen weg, je neemt verantwoordelijkheid voor wat je leert en je beslist wat nuttig voor je is. Dat is precies wat CGT behelst: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen emotionele welzijn.

## Dwaze veronderstellingen

Bij het schrijven van dit boek heb ik enkele veronderstellingen gedaan over wie je bent:

- » Je bent op zoek naar ideeën en praktische suggesties hoe je je werk het beste kunt aanpakken.
- » Je bent wellicht af en toe angstig of onzeker op je werk of je hebt er een onbestemd, onbehaaglijk gevoel over.
- » Je wilt je mogelijkheden en werkervaringen maximaliseren als investering in de toekomst.
- » Je bent geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling, vooral hoe je deze kennis kunt toepassen op je werk.
- » Je wilt meer weten over hoe je eigenlijk werkt en waarom anderen zich op hun werk op bepaalde manieren gedragen.

In dit boek bespreek ik deze kwesties en nog veel meer, want hoe eerder je jezelf en anderen beter leert begrijpen, hoe eerder je kunt beginnen met het ombuigen en afzwakken van de onstabiele emoties in je leven.

# De pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

---

In *Voor Dummies*-boeken worden pictogrammen gebruikt, die links van de tekst in de marge worden weergegeven. In dit boek duiden deze pictogrammen de volgende informatie aan:



BELANGRIJK

Dit pictogram vestigt je speciale aandacht op een belangrijk punt.



TIP

Dit pictogram verwijst naar praktisch advies om CGT in praktijk te brengen en nodigt je uit om na te denken over een bepaald idee, vaak door er praktisch mee aan de slag te gaan.



PAS OP

Dit pictogram duidt op mogelijke gevaren en helpt je valkuilen te vermijden.



TECHNISCHE  
INFO

Je treft dit pictogram aan naast waargebeurde verhalen die praktijkervaringen met CGT illustreren.

## Hoofdstuk 1

# Overleven op je werk dankzij CGT

**D**e werkplek is tegenwoordig vaak een gevarieerde, jachtige omgeving vol uitdagingen en potentiële problemen. Gelet op de hoeveelheid tijd die je tijdens je leven op je werk doorbrengt, zou je een uitzondering zijn als je niet af en toe zou kampen met angst, twijfel aan jezelf, woede, schuld, verwarring of een onbestemd ongelukkig gevoel. Gelukkig heeft men cognitieve gedragstherapie (CGT) ontwikkeld om dit soort spanning en onzekerheid te helpen verminderen. In dit hoofdstuk maak je kennis met CGT en ontdek je hoe het werkt.

## Kennismaken met CGT

De werkplek is een voortdurend veranderend strijdtoneel. Mensen zijn altijd op zoek geweest naar manieren om te overleven en



zich aan te passen aan veranderend werk. Werkstress is tegenwoordig een bekend begrip en iedereen weet dat het funest kan zijn voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Daarom is het van levensbelang dat je de vaardigheden en de mentaliteit ontwikkelt om stress het hoofd te bieden.



BELANGRIJK

Veel dingen op je werk heb je niet in eigen hand. Neem alleen al je bazen, je managers of de mensen in jouw team. Maar je kunt wel regelen hoe je door deze factoren wordt beïnvloed.

Een hulpeloos of zelfs depressief gevoel kan jouw reactie zijn op het gevoel dat je in een lastige situatie bent vastgelopen. Dit kan tot gevolg hebben dat je meer fouten gaat maken en dat je zorgen alleen maar toenemen. Je kunt het idee krijgen dat je in een neerwaartse incompetentiespiraal bent beland. Vaak keldert je zelfvertrouwen eveneens.

Het goede nieuws is dat CGT je kan helpen je negatieve emoties de baas te worden en ze aan te pakken voordat je in een bodemloze put valt. Door CGT in praktijk te brengen, word je jezelf volledig bewust van je emoties. Je gaat na wat er aan de hand is en je gebruikt je CGT-toolkit uit hoofdstuk 2 om je negatieve gedachten actief aan te pakken, waardoor de ‘storende’ emoties je minder gaan storen en beheersbaar worden.

## De basisprincipes van CGT

CGT helpt je om emotionele problemen op te sporen, na te gaan welke problemen het belangrijkste voor je zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor je emotionele ontwikkeling. CGT omvat zes aandachtsgebieden:

» **Aangeven wat de problemen zijn.** Enkele voorbeelden van de emoties en gedragingen waardoor je op je werk van streek kunt raken zijn:

- een lage frustratietolerantie – ongeduldig, boos, woede;
- je gezondheid verwaarlozen, niet tijdig naar de dokter gaan;
- angst, paniek – een vreesachtig gevoel hebben;
- problemen met je zelfvertrouwen of je zelfbeeld;
- depressie – je terugtrekken, treurig gestemd zijn, geen plezier meer hebben;
- worstelen met relatieproblemen;
- niet-helpend gedrag: veel eten, veel drinken, jezelf schade berokkenen.

» **De emoties opsporen.** Vervolgens word je gestimuleerd om uit te zoeken welke emoties die je ervaart, je van streek maken.

» **Uitzoeken wat de grondoorzaak van deze gevoelens is.** Neem voldoende tijd om uit te zoeken waardoor je gevoelens worden opgeroepen. (Hoofdstuk 2 kan je in dat verband nuttige tips geven.)

» **Je keuzemogelijkheden en opties nagaan.** Er zijn altijd meerdere keuzemogelijkheden, zelfs als ze allemaal onaantrekkelijk zijn en een keuze moeilijk maken. (Zie hoofdstuk 2 voor keuzemogelijkheden en kiezen, ten goede of ten kwade.)

» **Beslissen of je je kijkt op een bepaalde situatie wilt veranderen.** Misschien kom je soms tot de conclusie dat je de lastige situatie maar simpelweg moet dulden en besluit je niets te veranderen. (Lees hoofdstuk 3 en denk hierbij specifiek aan jouw problemen op het werk.)