



E-book – kort lontje

7 praktische tips om je emotie de baas te worden

Welkom! Fijn dat je even tijd neemt om te lezen. Misschien heb je zelf een kort lontje, of je kijkt voor een ander (medewerker, partner, etc) met dit probleem die je wilt helpen.

In dit E-book geef ik je een aantal tips hoe je je woede-uitbarstingen kunt controleren en hoe je dan wel je mening kunt geven of voor jezelf op kunt komen zonder direct ruzie te krijgen.

Heb je zelf een kort lontje?

Geweldig! Mijn grote complimenten en respect! Echt. Je hebt namelijk de eerste en misschien wel belangrijkste stap al gezet. Je weet dat jij zelf een probleem hebt.

Natuurlijk zal je altijd gedoe houden in je leven, vaak gebeurt er niet wat jij wil, maar jij wilt zelf jouw eigen woede leren beheersen. En nu kun je aan de slag! Want over jezelf heb jij het voor het zeggen wat je wilt veranderen en wat je wilt leren.

Gaat het om iemand anders met dit probleem?

Misschien helpen de tips je ook hoe je die persoon kunt benaderen. Zeker als je de ander tip 1 kunt helpen zien, help je hem of haar regie over zijn of haar eigen leven terug krijgen.

Tip 1 Je kunt alleen jezelf veranderen

Accepteer dat je nooit de wereld zult kunnen veranderen, ook niet je collega, je vrouw of de buschauffeur.

Gedoe is er altijd en zal er ook altijd blijven. Als jij leert rustiger te blijven en positief met moeilijke situaties om kunt gaan heb je daar je leven lang, elke dag plezier van,en anderen ook!

Laten we eens naar een voorbeeld kijken. Stap voor stap, met telkens tips tussendoor.

Stel je voor. De zon schijnt eindelijk weer een keer, en je hebt je erop verheugd in de tuin te zitten en te genieten van de rust. Je hebt het ook hard nodig en verdiend, want het is megadruk op je werk, en je voelt je gestressed, overvraagd en geïrriteerd. Nu is het tijd voor MIJ!

Tip 2 Voorkom stress, zorg voor ontspanning

Doe regelmatig dingen waar je plezier aan beleeft, en om irritaties af te reageren.

“Ja, hoor ik je denken, dat doe ik dus door in de tuin te gaan zitten.” Dat is het idee! Of je nou gaat sporten, wandelen, tegen een bokszak slaan, muziek luisteren, of afspreken met een vriend.

Alles wat werkt voor jou om te ontspannen helpt.

Wees je bewust dat schermen minder geschikt zijn om je echt te ontspannen, die werken meer als time-out. Met andere woorden, als je de tv of pc weer uitzet ben je meestal mentaal en emotioneel in dezelfde stemming als voor je hem aanzette, en dus terug bij af. En een schietspelletje word je geest zeker niet ontspannen van. Als je iets wilt kijken kies dan bewust iets waarvan je geest tot rust kan komen. Muziek, natuur, een inspirerende film etc.

Terug naar het voorbeeld.

Je bent dus net gaan zitten met je biertje als de buurman besluit ook met zijn hobby in de tuin aan de slag te gaan. De CIRKELZAAG!!

En dan komen je gedachten: *“Het is altijd hetzelfde. Dat heb ik weer. Waarom kan ik nou nooit eens gewoon even met rust gelaten worden. Wat een aso. Hij denkt alleen maar aan zichzelf. Geen enkel respect voor anderen.* Je wordt almaar kwaaiër.

Tip 3 Stuur je negatieve gedachten bij

Al die gedachten die hierboven staan zijn van jou zelf. Lees ze nog maar eens opnieuw. Wat valt je op?

**Het zijn allemaal negatieve gedachten.
Met die gedachten fok je jezelf steeds verder op.
De gedachten zijn niet waar.**

Huh? Hoezo niet waar?

Nee, dat klinkt heel gek inderdaad. Maar ik kan het eenvoudig bewijzen voor je. Als het waar was zou het voor iedereen moeten gelden. Maar bedenk dat je vriendin (of een andere buurman) van diezelfde situatie niet kwaad wordt.

En hoe weet jij dat je buurman alleen aan zichzelf denkt? Dat weet je echt niet, dat denk je. Let maar op, straks blijkt dat hij vooral aan zijn dochter denkt.

Dus het zijn jouw eigen gedachten waarmee je jezelf zo kwaad maakt.

Als je dat weet kun je zelf iets veranderen!

**Stuur je gedachten bij.
Vraag jezelf of je kunt weten dat die gedachte waar is.
Blijf dichterbij de feiten.**

Dan zou je je gedachten van hierboven ongeveer zo kunnen bijsturen:

"Oh, dat is balen zeg. Net nu ik wil relaxen gaat de buurman zagen. Dat stoort mijn rust behoorlijk. Maar ja, Hij kan ook gewoon op deze mooie dag met zijn hobby bezig. De laatste keer dat hij dat deed is denk ik 2 weken geleden nu. Wel pech voor mij, maar ik kan hem niet dwingen daar mee te stoppen."

Het gaat er vooral om dat je leert te zien dat het jouw gedachten zijn waarmee je jezelf opfokt en dat andere gedachten ook andere gevoelens geven.

Dit is niet makkelijk en vraagt oefening. Maar met veel geduld met jezelf kun je dit echt leren. En als het je lukt wordt jouw leven een heel stuk leuker, en dat van mensen om je heen ook. Succes!

Terug naar het verhaal.

Stel je voor, het lukt niet om je negatieve gedachten te stoppen. Je zit je op te vreten van woede. Je wordt rood, je voelt je nek en kaakspieren aanspannen, je ademhaling gaat omhoog.

STOP! JE BENT INMIDDELS IN ALARMFASE 1

Tip 4 Herken je eigen kort lontje. STOP!

Dit is voor jou een rood stoplicht! Ga weg!

Wacht tot je bent gekalmeerd. Als je op dat moment in gesprek gaat zou je er wel eens spijt van kunnen krijgen!

Je hebt jezelf nu niet goed in de hand. Je kunt niet helder denken, er is alleen maar emotie. Dat weet je uit ervaring.

Leer die signalen bij jezelf te herkennen.

Je krijgt het warm, je gedachten slaan op hol, je voelt de spanning in je lijf oplopen.

Gun jezelf (en de ander) eerst een time-out. Dat kan 10 minuten zijn, maar ook een dag. Ga niet in gesprek voordat je weer rustig kunt nadenken.

Ja dag, ik ben toch niet bang voor de buurman!!

Nee. Dat is niet waar het om gaat. Weglopen is inderdaad heel moeilijk als je boos bent.

Alsof je toegeeft en over je heen laat lopen, alsof je een lafaard bent die iets moeilijks uit de weg gaat. Dat is niet waar!

Belangrijk is dat je ondertussen weet dat je als je zo kwaad bent nooit iets oplost maar de situatie alleen maar uit de hand loopt.

Dit is ook weer oefenen, oefenen, oefenen. Veel geduld met jezelf hebben, en elke keer dat het ietsje beter lukt jezelf complimenteren. Klasse!

Dit is namelijk echt niet eenvoudig, en vraagt waarschijnlijk een aantal keren oefenen.

Terug naar het voorbeeld:

Je besluit dat je de buurman gaat aanspreken. Je staat op en loopt naar de schutting.

“Hey buurman, ik zit nu even te genieten van het mooie weer. Kun je niet op een ander moment zagen?”

“Nee, ik ben net lekker bezig, en het is een vrij land toch? Als je er last van hebt ga je toch binnen zitten of in de voortuin”.

Tip 5 Maak eerst positief contact

Je valt gelijk met de deur in huis. Bedenk dat jij er al een half uur mee bezig bent, de buurman niet. Die is met zijn eigen dingen bezig. Hij wordt nu erg overvallen, dat helpt niet om iets te bereiken.

Neem altijd even tijd om gewoon contact te maken.

Zo kun je ook zelf nog even aankomen. Gebruik deze 4 stappen;

Neem een ontspannen houding aan.

Ontspan spieren die gespannen voelen bewust.

Adem bewust rustig in en uit.

Kijk de ander open en rustig aan.

Let er vooral op dat je uitademt. Bij spanningsvolle situaties houden veel mensen hun adem in, ze ademen niet meer uit.

Daardoor bouwt zich spanning op in het lichaam, en gaat er geen zuurstof naar de hersenen. Terwijl je hersenen de zuurstof juist nodig hebben om helder te denken. Dat kan zo klinken:

“Goedemiddag Ton. Lekker weertje vandaag hè? Ik wil graag even wat met je bespreken, kan dat even?”

Zo heb je samen een prettige start. En daardoor ontspan je al een beetje. En als de buurman geprikkeld reageert is dat ook een signaal. Misschien heeft hij een slecht humeur. Dan kun je ook nog kiezen om dit gesprek toch niet nu te doen.

Geweldig! Je hebt een goede start gemaakt! Wees trots op jezelf! De buurman vindt het ook lekker weer, en hij wil wel weten wat je wilt bespreken.

Je hoort wel vaker van anderen dat jij te agressief bent, dat je te snel beschuldigt en aanvalt. Hier een tip waar je op kunt letten.

Tip 6 Geef feedback

Behandel een ander zoals jij ook behandeld wilt worden.

Mensen zijn er vaak nogal allergisch voor als je je met hun zaken bemoeit en voelen zich snel aangevallen. En gaan in de

tegenaanval of de verdediging. Je kunt het daarom het beste over jezelf hebben, en vertellen hoe het voor jou is. Dan blijft de ander vrij. Dat zou bij voorbeeld zo kunnen klinken.

"Ik hoor dat jij aan het zagen bent, wat behoorlijk wat geluid maakt. Ik had me verheugd op de rust in de tuin na een stressvolle dag. Dus het geluid van de zaag geeft me nu nogal wat stress en irritatie. Ik zou het heel fijn vinden als je het zagen tot morgen kunt uitstellen, dan ben ik er de hele dag niet." Hoe is dat voor jou?"

Je gebruikt feedback.

Feedback is de ander vertellen wat het effect van zijn gedrag (het zagen) op jou is zonder de ander aan te vallen.

Ik laat de stappen even zien aan de hand van het voorbeeld.

Stap 1 Beschrijf het gedrag van de ander:

"Ik zie/ik hoor dat jij aan het zagen bent...."

Stap 2 Vertel het gevolg of gevoel voor jou:

"Omdat ik al gestressed was geeft de zaag me nu extra stress en irritatie"

Stap 3 Vertel wat jouw behoefte is:

"Ik heb behoefte aan rust na een stressvolle dag"

Stap 4 Doe een verzoek

"Ik zou het fijn vinden als je het zagen tot morgen kunt uitstellen...."

Er is nu een goede kans dat je er samen uitkomt. Jij doet in ieder geval een goede poging.

En realiseer je een heel belangrijke wet in communicatie:

Gedrag roept gedrag op.

Wat?

Gedrag roept gedrag op. Dus als jij rustig praat en de ander met respect behandeld is de kans groot dat die ander jou ook met respect zal behandelen.

Zo werkt het andersom toch ook?

Als iemand jou iets met respect vraagt reageer jij ook waarschijnlijk ook met respect. En als iemand tegen jou schreeuwt roept dat bij jou op om terug te schreeuwen. Zo werkt dat. Dat is gedrag roept gedrag op. Simpel en overduidelijk.

Feedback geven blijkt in de praktijk veel lastiger te zijn dan het lijkt. Dus wees vooral weer geduldig met jezelf als het niet gelijk leidt tot het resultaat wat je wilt. Communicatie kun je zien als een vak, en je kon ook niet fietsen nadat je vader het één keer had uitgelegd. Neem de tijd om te oefenen in wat makkelijkere situaties, bij voorbeeld als je niet boos bent maar blij. Het principe is namelijk altijd hetzelfde.

We gaan weer terug naar de buurman. Even kijken. Je hebt rustig verteld hoe het voor jou is en een verzoek gedaan.

Tip 7 Zoek samen een oplossing – WIN- WIN

Bekijk de situatie als een gezamenlijke uitdaging.

Probeer of je samen kunt zoeken naar een oplossing die voor allebei goed is. Win – Win heet dat wel.

Geen compromis dus, want dan lever je allebei in. Mogelijk kun je iets vinden waarbij je allebei wint. Je hebt allebei wensen en behoeften.

Jij wilt rust, de buurman wil het kastje voor zijn dochter voor haar verjaardag klaar hebben (zal zo meteen blijken). Jouw wens of idee doorduwen zal dus niet werken. Je deed dat al net in het voorbeeld heel goed.

"Ik zou het heel fijn vinden als je het zagen tot morgen kunt uitstellen, dan ben ik er de hele dag niet. Hoe is dat voor jou?"

Maar dat werkt helaas niet voor de buurman, kijk maar.

"Ik snap je probleem, maar morgen is mijn dochter jarig, en ik maak een kastje voor haar, dat wil ik dus vandaag afmaken".

Wat nu? Toegeven kan, of misschien voel je dat je je zin wilt hebben.

Bedenk dat je al veel bereikt hebt!! Echt waar. Hij begrijpt jou, en legt rustig uit waarom hij nu zaagt. En jij begrijpt hem ook toch? Alleen is er nog wel steeds een probleem.

Maar je hebt nog opties genoeg over. Misschien kan hij binnen zagen. Misschien kun jij je rust ergens anders vinden, misschien is hij wel over een half uur klaar. Dat kun je samen onderzoeken.

Denk en praat vanuit WIN-WIN.

"Gefeliciteerd met je dochter dan vast. Leuk dat je zelf een kastje voor haar maakt. Ik snap dat je dat vandaag dan af wilt maken. Kunnen we nog iets bedenken waardoor ik ook rust in de tuin heb?"

Weet je wat, ik zaag nu eerst alle onderdelen in 1 x, dan ben ik in een uurtje wel klaar, en zet daarna alles in elkaar. Dan kan jij dan rustig in de tuin zitten"

Dit is een voorbeeld, en hier lukt het geweldig, maar het gaat om het idee dat je samen zoekt naar een oplossing, in plaats van letterlijk en figuurlijk je probleem over de schutting gooit. En dat bereik jij door jouw aanpak.

Als dit lukt, geniet van je succes. Gefeliciteerd!

En als het niet lukt. Accepteer de situatie, denk aan tip 1.

Je hebt niet alles onder controle, en niet alles gaat altijd zoals jij dat wilt. Je hebt wel een lastige situatie positief besproken met je buurman, zonder woede, zonder agressie, zonder conflict.

Stel nu dat je buurman respectloos op jou reageert?

“Bemoei je met je eigen zaken, ik moet toch zeker zelf weten wat ik in mijn eigen tuin doe! Zeikerd!”

Dan heb ik nog een tip.

Tip 8 Stel je grenzen

Je hoeft ook van een ander niet alles te accepteren. Als iemand gaat schelden, schreeuwen, dreigen, beledigen is het belangrijk daar snel een grens aan te stellen.

Dat betekent dat je er zeker van bent *dat* je dat echt niet wilt. De ander moet aan jou kunnen zien dat het je menens is. Je ogen, je gezicht en je lichaam laten zien dat je meent wat je zegt. Je kijkt serieus en je stem is duidelijk en serieus. Maar....., je schreeuwt en scheldt niet.

Je kunt de volgende 4 stappen gebruiken;

Stap 1: Benoem concreet gedrag wat de ander doet of zegt.

“Je noemt mij een zeikerd.”

Stap 2 Vertel je gevoel.

“Ik voel me boos.”

Stap 3 Vertel dat je dit wilt dat de ander stopt met dit gedrag

“Ik wil dat je stopt met uitschelden.”

Stap 4 Geef de ander een keus.

“Als je doorgaat met schelden praat ik niet verder, als je stopt kunnen we een oplossing zoeken voor ons allebei.”



Zo zorg je ervoor dat ook de ander met respect met jou omgaat. Je hoeft dus zeker niet over je te laten lopen.

Geweldig! Je hebt het hele E-book uitgelezen. Dat betekent dat je jezelf serieus neemt. En dat je gelooft dat je kunt leren om het anders te doen. Ik heb daar veel respect voor. Er zijn zo veel mensen die net als jij moeite hebben met hun emoties en niet erkennen dat zij een probleem hebben.

Tot slot komt nog een tip bovendrijven uit mijn eigen ervaring:

Tip 9 Oefen geduldig 1 ding tegelijk

Vaak blijkt dat een kort lontje eigenlijk vooral ontstaat omdat je voor jezelf weinig respect en geduld en acceptatie hebt. Je bent steeds geprikkeld omdat je eigenlijk steeds niet tevreden bent met jezelf. Ik vond mijzelf vaak niet goed genoeg. En als ik zo hard en streng naar mezelf ben, ben ik dat ook naar anderen. Ik heb geleerd dat het begint met mezelf accepteren zoals ik ben. En dat ik wil en kan leren om positiever relaties te hebben en problemen op te lossen.

Oefen dus 1 tip tegelijk. Kies degene die jou het meest aanspreekt en begin daarmee. Wees trots op de stap die je vooruit zet, en leer van wat nog niet lukt.

En nu?

Je wilt je eigen gedrag veranderen. Hopelijk lukt dat met de tips uit dit E-Boek. Dat gun ik je van harte. En je kunt heel veel wanneer je in jezelf gelooft dat je het kunt leren.

Maar soms lukt het niet alleen, en heb je een beetje hulp nodig. Je komt er met jezelf niet uit, of je loopt ergens vast. Dat betekent niet dat je mislukt. Bedenk dat wij geleerd hebben dat we onze auto naar de garage brengen voor reparatie, en naar de dokter gaan als we ziek zijn. Maar als we emotioneel of mentaal er niet uit komen mogen we geen hulp vragen. Durf gewoon hulp te vragen. Je bent niet zwak. Je bent juist sterk wanneer je kiest voor ontwikkeling in je leven, omdat je wilt leren.

Ik zal je heel graag helpen om je korte lontje te leren doven. Misschien wil je jezelf begrijpen, misschien wil je je relatie met partner, kinderen, collega's, etc. verbeteren. Misschien is het wel noodzaak omdat je dreigt in problemen te komen doordat je gedrag niet langer geaccepteerd wordt.

Als je er zelf uitkomt, good luck! Als je echt wilt, geduldig doorzet, en hulp vraagt uit je omgeving kun je heel veel.

En als het echt belangrijk voor jou is nu, en je hebt hulp nodig. Stel het dan niet uit maar neem nu contact met me op. Het eerste gesprek is altijd vrijblijvend dus je loopt geen enkel risico.

[hier](#) vind je het contactformulier in als je wilt dat ik contact met jou opneem.

[hier](#) plan je gelijk een kennismaking.

[hier](#) vind je meer informatie over wat training en coaching je kan opleveren.