

Angst en onzekerheid

Hoe onzekerheid ons helpt!



Hoe werkt dat dan, onzekerheid?

Je zou onzekerheid kunnen zien als een vertraagde vorm van angst. Bij acuut gevaar wordt ons denken tijdelijk overgeslagen en zorgt ons instinct ervoor dat we tot actie over gaan. Wanneer er geen acuut gevaar is, hebben onze hersenen tijd om alle gebeurtenissen die we waarnemen te interpreteren. Alle mogelijke risico's passeren onze gedachten: "Wat als", of "Als dit gebeurt dan...". Zo ontstaat een gevoel van onzekerheid.

In zekere zin is onzekerheid dus een angstgevoel wat we onszelf aanpraten. Want bestaan de risico's die je in je gedachten hebt ook daadwerkelijk in het hier-en-nu? Zijn de gevolgen waarvoor je vreest wel reëel? En kloppen de logische redeneringen die je in je hoofd hebt eigenlijk wel? Sta even stil bij deze vragen en het antwoord zal in vrijwel alle gevallen "Nee" zijn. Vaak zit er zelfs een collectieve vorm van onzekerheid onder, die gevoed wordt door de maatschappij en de media (denk maar aan de kredietcrisis).

Wat is dan de functie van onzekerheid?

Net zoals de acute angstmotie ons helpt in gevaarlijke situatie, is onze onzekerheid ook onze bondgenoot. Zoals angst ons aanzet tot actie, heeft onzekerheid ook een boodschap: "a call to action"! Onze hersenen geven een signaal dat je iets moet gaan doen om jezelf te beschermen. Het waarnemen van dit signaal (gevoel van onzekerheid) is dus de eerste stap.

Maar wat moet je dan vervolgens gaan doen?

Zoals onze gedachten tijd hebben gehad om het onzekere gevoel te laten ontstaan, moeten we onze ratio opnieuw inzetten om er achter te komen welke actie we moeten nemen. Stel jezelf de vraag waardoor je onzeker bent, waarvoor je angst hebt. Blijf doorvragen en probeer tot de bron van je onzekerheid te komen. Daar vind je vanzelf de concrete actie die jij moet nemen om verder te komen in je leven of werk. Als je deze actie neemt, zal je gevoel van onzekerheid weer verdwijnen. Het heeft immers zijn werk gedaan en kan weer naar de achtergrond.

Een illustratief voorbeeld

Een adviseur wil zijn eigen adviesbedrijf beginnen, maar durft de knoop niet door te hakken:

Coach: Waarom doe je dat dan niet?

Adviseur: Ik ben bang, wat als het me niet lukt? (**onzekerheid!**)

Coach: Tja, dat is een mogelijkheid. Hoe komt het dat je bang bent?

Adviseur: Ik ben bang dat ik niet genoeg geld heb en dat ik alles zal kwijtraken en op straat zal komen te staan.

Coach: Dat lijkt me een redelijke angst, maar die gaat niet over je eigen bedrijf beginnen, alswel over niet genoeg geld hebben, toch?

Adviseur: Ja dat klopt!

Coach: Nou, hoeveel maanden kun je het uitzingen als je je baan opzegt?

Adviseur: Drie maanden

Coach: Ja, geen wonder dat je bang bent, dat is niet genoeg. Als je genoeg geld zou sparen om het negen maanden uit te zingen, zou je dan minder angst hebben?

Adviseur: Natuurlijk!

Coach: Laten we dan een plan opstellen om je spaargeld te vermeerderen zodat je negen maanden uit kunt zingen.... (**concrete actie!**)

Uiteraard is dit een vereenvoudigd voorbeeld, maar het illustreert heel goed waar het om gaat: Onzekerheid is de eerste aanwijzing naar de volgende stap die voor jou het beste is! Toch handig, die onzekerheid...

Eric Bogers, Beroepscoach

www.bogersberoepscoaching.nl

Wil je weten wat jouw onzekerheid jou wil vertellen? Mail naar eric@bogersberoepscoaching.nl