

# LEVEL UP

COACHING & PERSONAL DEVELOPMENT

E-BOOK  
MINDSET



# 01

## MINDSET

**Wat is mindset eigenlijk? Mindset is de verzameling van geloofsovertuigingen met betrekking tot jouw eigen vaardigheden. Het is een manier van denken dus.**



## WAT IS MINDSET?

Onze mindset komt voort uit onze conditionering. Conditionering is niet anders dan het uitvoeren van een onbewuste handeling die voorkomt uit ons verleden. In de jongste jaren (0-3 jaar) worden we gevormd door onze opvoeding. En die opvoeding is mede bepalend voor de manier waarop we later gaan denken.

Zo kun je vanuit je opvoeding een fixed mindset of een growth mindset ontwikkelen. De betekenis van beiden is simpel. Bij de fixed mindset denk je meer vanuit belemmeringen en negatieve gedachten. Dingen mislukken naar jouw mening sneller. Je stelt jezelf vaker de vraag: wat als het me niet lukt?

# JE MINDSET BEPAALT JE RESULTATEN

Vergelijk je mindset met een computer. Stel je voor dat een computer uit slechts twee onderdelen bestaat: een harde schijf en een werkgeheugen. Ons gedrag bestaat voor 95 procent uit onbewust en 5 procent bewust gedrag.

Stel je voor dat je harde schijf het onbewuste gedrag is. Al je opgedane ervaringen en herinneringen worden hier opgeslagen. In feite zijn deze ervaringen hetzelfde als opgeslagen bestanden op je computer.

Deze bestanden kun je veranderen, wijzigen en deleten. Daarvoor moet je eerst bij het werkgeheugen komen. De plek waar het bewuste gedrag zit. Zodra je een bestand opent kun je deze aanpassen. Het probleem is dat we vaak teveel verschillende dingen tegelijk willen veranderen. En daar is ons werkgeheugen te klein voor.

Zolang we de psychologie achter ons eigen gedrag niet begrijpen, kunnen we de mindset die we hebben ook niet veranderen. Je zult een groot deel van je leven geen invloed hebben op je eigen gedrag. Ook al denk je van wel. Het is de kunst om het werkgeheugen aan het werk te zetten.

Je mindset bepaalt je resultaten

Om je gewoonten te veranderen, moet je elke dag bezig zijn met die gewoonte. En daar ben je discipline voor nodig. Een vaardigheid die veel mensen zichzelf niet toe dichten..

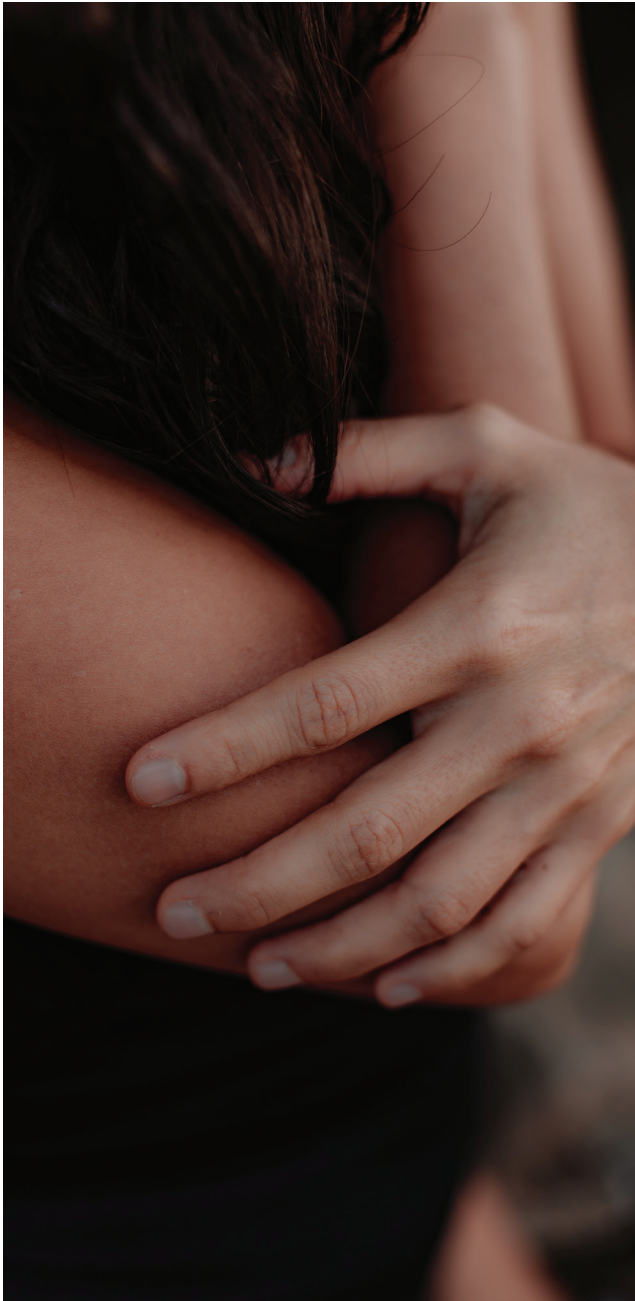
# OP GROEI GERICHTE (GROWTH) MINDSET

Mensen zijn verschillend als het gaat om talent, interesses en karakter. Maar iedereen kan veranderen door te leren en ervaringen op te doen. Iemand met deze mindset gaat er vanuit dat je jouw kwaliteiten kan ontwikkelen door er moeite voor te doen. Intelligentie is te ontwikkelen. Deze denkstijl zorgt ervoor dat je graag wil leren. Denk je dat je een genie wordt? Dat niet. Maar je gelooft wel dat de ware potentie van de mens onbekend is en dat het niet te voorspellen is wat je kan bereiken door je in te zetten en te oefenen.

Iemand met een op groei gerichte mindset is blij met uitdagingen. Je geeft niet op bij tegenslag. Zich inspannen is de weg tot meesterschap. De drang om jezelf volledig in te zetten en vol te houden stelt je in staat om je door de moeilijkste perioden van het leven heen te slaan.

Iemand met een op groei gerichte mindset leert van kritiek en laat zich inspireren door het succes van anderen. Je weet dat een coach een boost kan geven aan jouw ontwikkeling. Het resultaat van deze mindset is dat je een steeds hoger niveau bereikt.

Overigens is het niet zo dat je of een statische of een op groei gerichte mindset hebt. Je kan op het ene gebied een statische mindset hebben (ik ben gewoon niet empathisch dus ik ga die slechtnieuwsgesprekken niet voeren) en op het andere gebied een op groei gerichte mindset (ik ben niet besluitvaardig, maar ik wil het heel graag dus ik ga er hard aan werken om besluitvaardiger te worden).



## STATISCHE (FIXED) MINDSET

Iemand met een statische mindset gaat ervan uit dat zijn intelligentie vast staat. Je vermijdt uitdagingen, want dan kun je fouten maken. Je zoekt steeds bevestiging voor jouw intelligentie of karakter. Belangrijk is dan slim overkomen, succes hebben, jezelf een winnaar voelen, en aanvaard worden. De grote angst is dom overkomen, falen, jezelf een verliezer voelen, en afgewezen worden. Doen er zich belemmeringen voor? Dan gedraag je je defensief en geef je het al gauw op.

Inspanning? Dat is zinloos. Want als je echt slim bent, dan hoef je je niet in te zetten. Kritiek komt over als een bedreiging, daarom negeer je leerzame negatieve feedback. Een coach? Dat is niet nodig, want je kan het allemaal zelf. Het succes van anderen zie je als een bedreiging. Het resultaat van deze statische mindset is dat je je niet echt ontwikkelt en dus minder bereikt dan mogelijk is. De statische mindset beperkt jouw prestaties. Deze mindset blijkt ook samen te hangen met zelfoverschatting.





# VERBAND TUSSEN MINDSET EN STRESS

**Als je klant of collega een 8 vraagt, dan ga jij voor de 10. Want je bent een perfectionistisch, toegewijd en een zeer daadkrachtig persoon. Je voelt je verantwoordelijk, bent loyaal en wilt je klant en collega's altijd zo goed mogelijk helpen.**



## MINDSET VALKUILEN

**Daardoor ga je vaak ook over je eigen grenzen heen, misschien wel zonder dat je het zelf door hebt. En luister je niet altijd naar de signalen van je lichaam. Herken je dit? Gefeliciteerd, want dan ben je waarschijnlijk een succesvol ondernemer of de perfecte collega. Helaas krijgen juist ook veel succesvolle mensen een bijnnieruitputting. Want juist de eigenschappen die jou zo ver brengen, kunnen je valkuilen zijn.**

### **1. Sterk zijn en altijd doorzetten**

Weet je wat alle mensen die een burn-out krijgen gemeen hebben? Ze zijn allemaal heel erg sterk. Volhouden ook al kun je niet meer, is écht een topsport. Je raakt niet zomaar in een burn-out, dat kan alleen als je steeds maar doorgaat. Ook al ben je moe, of heb je geen zin. Gedurende lange tijd over je eigen grenzen heengaan, daarvoor is enorm veel daadkracht en wilskracht nodig. Totdat je lijf je écht tot een halt roept, en je écht niet meer kunt.

## 2. Groot verantwoordelijkheidsgevoel

Niet kunnen loslaten en constant in de controle-modus zitten, draagt bij aan het ontstaan van een burn-out.

*Kenmerken van personen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel:*

- Je wilt altijd de controle behouden.
- Het eindresultaat moet goed zijn.
- Je bent ergens voor verantwoordelijk waar je niet altijd invloed op hebt.

Medici, politici, managers dealen met veel verantwoordelijkheid, ook voor zaken waar ze niet 100% invloed op hebben

## 3. Perfectionisme

Perfectionisme is een prachtige eigenschap, die je erg ver kan brengen in het leven. Wie altijd alleen voor het beste gaat en niet stopt voordat dit is bereikt, behaalt logischerwijs verbluffende resultaten. Degene die de lat hoog legt voor zichzelf kan op lof rekenen, perfectionisten zijn vaak de gedroomde werknemer en ondernemer.

Helaas bestaat er voor perfectionisten een groter risico op een burn-out. Wist je dat de 'perfecte' werknemer méér risico loopt op een burn-out?

*Kenmerken perfectionist:*

- Je wilt het zo goed mogelijk doen.
- Je wilt het voor iedereen goed doen.
- Controle willen houden.
- De lat constant hoog leggen.
- Prestatiegericht.
- Talenten ten volle benutten.

*Oorzaken van perfectionisme:*

- Faalangst.
- Negatief zelfbeeld.
- Opvoeding gericht op prestaties.
- Leven in een prestatie maatschappij.

#### **4. Winnaarsmentaliteit**

Burn-out en karakter houdt ook verband voor wie een winnaarsmentaliteit heeft. Oftewel, heb je een sterke wil en doorzettingsvermogen, dan ben je een typische winnaar. Een winnaarsmentaliteit kan je erg ver brengen.

##### *Kenmerken winnaars*

- Doorzettingsvermogen.
- Sterke wil.
- Constant grenzen verleggen.
- Altijd de beste willen zijn.
- De lat hoog leggen.

#### **5. Hoog-sensitief of hooggevoelig**

Je hebt meer voelsprietten dan een ander, je voelt en je ziet meer dan een ander. Wie hoog-sensitief is, is gevoeliger voor prikkels, van nature zeer empathisch en op de ander gericht.

Hoog-sensitief is een aangeboren eigenschap, het maakt deel uit van wie je bent van kinds af aan. Hooggevoeligheid ontstaat heel vaak door allerlei micro-trauma's. Een trauma is een reactie van je lichaam als er een emotie niet verwerkt kan worden. Je hebt iets gezien, er is iets gebeurd waardoor je je niet veilig voelde. Je hebt die gebeurtenis niet kunnen verwerken. Als overlevingsmechanisme houd je voortaan je omgeving nauwlettend in de gaten. Je scant je omgeving constant om jezelf veilig te houden. Je hooggevoeligheid is een beschermingsmechanisme van je geworden. Ze zorgen beiden dat je gevoeliger bent aan prikkels, je kunt een bijnieruitputting ook zien als een overprikkeling.

##### *Kenmerken hoog-sensitief persoon*

- Aanpassen aan je omgeving is moeizaam want je voelt nou eenmaal meer.
- Opvallende afkeer tegen geweld en onrecht.
- Je let constant op je omgeving en bent oplettend.
- Toegang krijgen tot je eigen gevoelens is lastig.
- Uitgeput na sociaal contact.
- Drukke vermijden.
- Veel hoogbegaafde mensen zijn vaak HSP.
- Een antenne voor mensen die niet authentiek zijn.
- Het leed van de ander snel op je schouder nemen.



## 6. Toewijding en loyaliteit

Loyaliteit, betrokkenheid en hard werken: wie toegewijd is doet constant heel erg zijn best. Geeft, geeft en geeft nogmaals. Toegewijd zijn is een grote kwaliteit, alleen is het de kunst om een goede balans te vinden tussen geven en nemen.

### *Kenmerken loyaal persoon*

- Waar de ander stopt, ga jij door met geven.
- Je doet constant je uiterste best.
- Geven aan de ander voelt als een tweede natuur.
- Je doet dingen voor mensen waar ze eigenlijk helemaal niet om hebben gevraagd.
- Zeer attent.
- De ander altijd maximaal ontzorgen.

## 7. Pleasegedrag

Jezelf op de eerste plaats zetten is heel moeilijk.

### *Kenmerken pleaser*

- Je bent er altijd voor de ander.
- Aangeven van je eigen grens vind je moeilijk.
- Je zet graag een stapje extra voor andere.
- Jij komt zelf vaak op de laatste plaats.

### *Oorzaken van pleasegedrag*

- Familieleden die emotioneel afwezig waren.
- Aardig gevonden willen worden, onzekerheden.
- Hechttingsproblemen.

Er bestaat een grens tussen goed voor jezelf zorgen en voor een ander zorgen. Op het moment dat je doorslaat naar de ander, vergroot je het risico op een burn-out. Je moet eerst aan jezelf geven om er écht voor de ander te kunnen zijn.

# 02

HOOFDSTU

# HET BREIN

**Als een fundamenteel onderdeel van het centrale zenuwstelsel, kan het brein gedefinieerd worden als de “manager” die de meerderheid van de hersen- en lichaamsfuncties controleert en reguleert. Van vitale functies zoals ademhaling tot andere functies zoals honger of dorst, en ten slotte tot superieure functies zoals redeneren, aandacht en geheugen, het brein is verantwoordelijk voor de uitvoering van al deze bewuste en onbewuste functies.**

Wilskracht, zit in de neocortex maar kan snel de controle kwijt raken als emoties intens oplopen. We proberen ons gedrag te beheersen door wilskracht.





# HET BREIN

## NEOCORTEX OF MENSELIJK BREIN

(concius brain in het engels genoemd)

- Staat in voor: intellect, taal, leervermogen, rationeel, artistiek
- Competenties die we bewust aanleren

## LIMBISCH BREIN OF ZOOGDIEREN BREIN

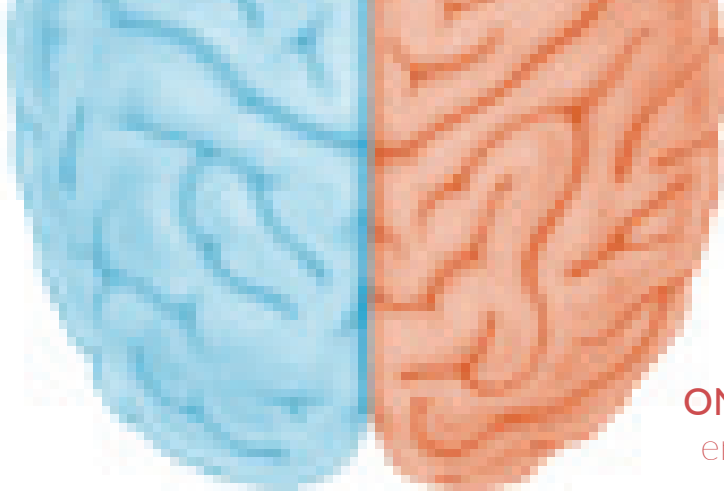
(subconcius brain in het engels genoemd)

- Emoties, voelen, geheugen, gewoontes
- Attitude en mindset die ons onbewust wordt aangeleerd (meestal de eerste 6 levensjaren)

## CEREBELUM OF REPTIELEN BREIN

(unconcius brain in het engels genoemd)

- instict, overleving, voortplanting, vechten, vluchten en bevrie-



## BEWUST

rationeel  
nieuw  
zwakker  
sneller uitgeput  
niet automatisch  
**40 bits data/ seconde**

## ONBEWUST

emotioneel  
oud  
dominanter  
altijd in werking  
automatisch  
**40,000,000  
bits data/ seconde**

## PROGRAMMATIE VAN JE BREIN

De belangrijkste programmering van het onderbewustzijn vindt plaats vanaf de geboorte tot en met zes jaar. Gedurende die tijd registreert het brein van het kind alle zintuiglijke ervaringen en leert het complexe motorische programma's voor spraak, kruipen, staan en geavanceerde activiteiten zoals rennen en springen.

Door de gedragspatronen van mensen in hun directe omgeving te observeren voornamelijk ouders, broers, zussen en familieleden leren kinderen de belangrijkste sociale gedragingen. Het is belangrijk om te beseffen dat percepties die vóór de leeftijd van zes jaar zijn verworven, de fundamentele onderbewuste programma's worden die het karakter van iemands leven vormen.

Tijdens deze tijd van versneld leren, faciliteert de natuur het enculturatieproces door het ontwikkelingsvermogen van het onderbewustzijn te verbeteren om enorme hoeveelheden informatie te downloaden.

We weten dit dankzij onze studie van hersengolven bij volwassenen en kinderen dat, de belangrijkste hersenactiviteit tijdens de eerste twee levensjaren van het kind is delta, het laagste EEG-frequentiebereik. Tussen twee en zes jaar neemt de hersenactiviteit van het kind toe en werkt het voornamelijk in het bereik van theta. Terwijl ze in de theta-staat zijn, brengen kinderen veel van hun tijd door met het mengen van de denkbeeldige wereld en de echte wereld. Volwassen vertonen echter een radicaal ander gedrag en zitten op alfa EEG- frequentie.

De overheersende delta- en theta-activiteit die wordt uitgedrukt door kinderen jonger dan zes jaar betekent dat hun hersenen werken op niveaus onder het bewustzijn. Delta- en theta-hersenfrequenties definiëren een hersen-toestand die bekend staat als een hypnagogische trance - dezelfde neurale toestand die hypnotherapeuten gebruiken om direct nieuw gedrag naar het onderbewustzijn van hun cliënten te downloaden. Met andere woorden, de eerste zes jaar van een kinderleven worden in hypnotherapeutische trance doorgebracht!

De percepties van een kind van de wereld worden gedurende deze tijd rechtstreeks in het onderbewustzijn gedownload, zonder discriminatie en zonder filters van de analytische zelfbewuste geest die niet volledig bestaat. Daarom zal een kind onder de 6jaar ook nooit een ander kind discrimineren, het kind heeft immers nog geen besef van goed of slecht.

Bijgevolg worden onze fundamentele percepties over het leven en onze rol daarin geleerd zonder dat we het

vermogen hebben om die overtuigingen te kiezen of te verwerpen. Deze informatie zal 95 procent van het gedrag van een persoon voor de rest van zijn of haar leven beïnvloeden.

Een mooi voorbeeld hiervan is het boek Rich dad poor dad, een kind dat opgroeit in een welstellend gezin met hoogopgeleide ouders zal % meer kans maken om zelf welstellend en hoogopgeleid te zijn. Als er in de omgeving waarin een kind opgroeit niemand een boek leest is de kans klein dat een kind zelf een boek zal gaan lezen, vermits het kind dit gedrag niet ziet in zijn directe omgeving.

Nu denk je misschien: 'Goh, dit is geweldig. Ik ben zo opgelucht dat ik niet het slachtoffer ben van mijn genetica. Maar nu lijkt ik het slachtoffer te zijn van mijn programmering.

Welke kans heeft mijn kleine 40-bits bewuste processor tegen de onderbewuste megacomputer die 40.000.000 bits verwerkt per seconde? Waar is het goede nieuws? " Het goede nieuws is dat wat is geprogrammeerd, kan worden gedeprogrammeerd en opnieuw kan worden geprogrammeerd. De zelfbewuste geest is een creatief platform dat percepties kan veranderen.

Maar dit vergt tijd en oefening je kunt niet direct van onwenselijk onbewust gedrag ander (wenselijk) onbewust gedrag maken. Het menselijk brein is plastisch (kneedbaar als klei) wat inhoud dat je bestaande verbindingen zal moeten laten uitdoven en nieuwe verbindingen zult moeten creëren.

Je zult je bewust moeten worden dat jij iets anders moet en kunt doen. Je zult dus eigenaarschap moeten pakken om je bewust te worden van de onwenselijke routine.



Mercedes Porras  
[info@levelupcoaching.be](mailto:info@levelupcoaching.be)

© Copyright Level Up 2021. Alle rechten voorbehouden. Dit E-Book is met veel zorg samengesteld, tenzij anders vermeld berusten er daarom alle rechten op informatie (tekst, beeld, etc.) die in dit E-Book gegeven worden. Het is niet toegestaan om delen of volledige inhoud uit dit E-book over te nemen, te plaatsen op andere websites, verveelvoudiging op welke wijze dan ook en/of het commercieel gebruik van informatie is niet toegestaan.

Mocht je hier wel behoefte aan hebben dan kan hiervoor een verzoek ingediend worden per mail [info@levelupcoaching.be](mailto:info@levelupcoaching.be) en kan er eventueel toestemming verleend worden. Het linken of verwijzen naar de inhoud van dit E-book is uiteraard toegestaan.