

Loslaten & Meebewegen

Psychologie van Wendbaarheid en Adaptief Gedrag



Wat houdt mensen tegen?

- Angst voor onzekerheid
- Vasthouden aan het verleden
- Overtuigingen die niet meer kloppen
- Ontkenning van de realiteit
- Te laat reageren op signalen van verandering
- Wachten, analyseren, piekeren

De Wendbare Mindset

- De realiteit onder ogen zien
- Signalen van verandering vroeg herkennen
- Bereid zijn oude patronen los te laten
- Je angst onderzoeken i.p.v. vermijden
- Kleine stappen zetten → beweging creëren

Loslaten is geen verlies, het is ruimte maken voor groei

De 8 Principes van Wendbaarheid

1

Merk op wat verandert

Let op kleine signalen die aangeven dat omstandigheden verschuiven.

5

Verken nieuw terrein

Door te experimenteren ontdek je wat mogelijk is.

2

Laat los wat niet helpt

Oude patronen kunnen vandaag een blokkade zijn.

6

Herken je vertragsmechanismen

Ontkenning, controle en overdenken houden je onnodig vast.

3

Verwacht beweging

Wie uitgaat van verandering reageert minder vanuit paniek.

7

Bouw aan een nieuw perspectief

Richt je op wat mogelijk is.

4

Zet de eerste stap

Richting ontstaat pas wanneer je in beweging komt.

8

Blijf alert, ook als het weer goed gaat

Wat nu werkt, kan opnieuw veranderen.

Van angst naar actie



Angst



Signalen
herkennen



Meebewegen



Ontdekken

Verken nieuw terrein, beweging brengt duidelijkheid.

