

# Hoe werkt een moederwond met je mee?



Hoe werkt een moederwond met je mee...

Meewerken betekent: samenwerken. Als mensen samenwerken staan alle neuzen dezelfde kant op. Samen werken aan een gemeenschappelijk doel, waar allen baat bij hebben.

Hieraan – samenwerken – werkt een moederwond niet mee. Zeker niet op je werk.

Hoe een moederwond van invloed is in je werk: daarover gaat dit artikel. De negatieve overtuigingen en emoties van een moederwond saboteren je plezier – in je leven en in je werk.

## **Samenwerken houdt in...**

In je werk word je geacht te kunnen samenwerken: informatie uitwisselen, verantwoordelijk kunnen zijn voor jouw taken binnen het geheel, om kunnen gaan met autoriteit, kunnen communiceren, in staat zijn je taken uit te voeren, regie te nemen over hoe je je taken uitvoert, leiding kunnen geven (al was het maar over jezelf), enzovoorts.

Ongeacht het werk dat je doet: je werkt (ook) altijd met mensen samen.

## **Een moederwond zorgt voor problemen op je werk**

Een moederwond zorgt voor problemen op je werk, doordat een moederwond jouw functioneren en je zelfbeeld heeft vervormd.

In de meeste gevallen ben je voldoende gekwalificeerd of geschoold voor je werk. Oké.

Maar dan...

Een moederwond kan je op allerlei manieren belemmeren.

**Hieronder staan voorbeelden:**

- Hoe je je eigen prestaties beoordeelt...
- Hoe je omgaat met de beoordeling van jouw functioneren door cliënten of leidinggevenden...
- Hoe je omgaat met autoriteit...
- Hoe je de status van je werk zelf beoordeelt...
- In welke mate je je identificeert met je werk...
- Hoe je omgaat met iets (nog) niet weten of kunnen....
- Hoe je omgaat met het maken van fouten (niemand is onfeilbaar) ...
- Hoe de balans is tussen de investeringen, die je doet voor werk en privé...
- Hoe je omgaat met deadlines...
- Hoe je omgaat met het feit, dat er eisen aan je worden gesteld...
- Hoe je omgaat met situaties, waarin het verantwoord of noodzakelijk is om 'nee' te zeggen...
- Hoe je omgaat met het feit, dat je wordt geprezen als je iets echt goed hebt gedaan...
- Hoe je omgaat met het feit dat je betaald wordt voor je diensten...
- Hoe je je collega's of [\*concullega's\*](#) benadert...

- Hoe je omgaat met teleurstellingen...
- Noem. Maar. Op.

## **Negatieve overtuigingen en emoties**

Als je een moederwond hebt, dan wordt jouw functioneren belemmerd door allerlei negatieve overtuigingen, angsten, boosheden, twijfel en onzekerheid.

Op allerlei manieren kunnen negatieve overtuigingen en emoties in jou opspelen. Ook op je werk.

### **Bijvoorbeeld in de vorm van:**

- Contact met andere mensen is eng en onvoorspelbaar...
- Dat ze je stom vinden...
- Als je faalt, dan staat je leven op het spel...
- Dat je een 'oplichter' bent en je werk niet aankan...
- Dat ze je voorliegen...
- Dat ze zien dat je erg nerveus of bang bent...
- Dat ze je egoïstisch vinden, als je niet helpt...
- Dat ze je lastig of zwak vinden, als je om hulp vraagt...
- Niet om hulp durven vragen

- Dat je faalt, als je te laat bent (afspraak, deadline)
- ...
- Paniekaanvallen
- Boos dat anderen nergens last van hebben
- Net goed, als anderen ook teleurgesteld worden
- Dat je erop wacht dat het fout gaat ...
- Onveiligheid ervaren als onderstroom van elke dag...
- Noem. Maar Op.

## Negatieve patronen

Allerlei negatieve patronen kunnen in de loop van de tijd in jou door een moederwond zijn ontstaan. Die negatieve patronen neem je ook mee naar je werk.

### Voorbeelden zijn:

- Kont tegen de kribbe...
- Op zoek zijn naar 'de' schuldige/ Anderen beschuldigen...
- Over behulpzaam zijn...
- Gunstig stemmen...
- Onzichtbaar willen zijn...
- Sterke voor- en afkeuren hebben t.o.v. bepaalde

collega's...

- Nooit 'nee' durven zeggen...
- Applaus nodig hebben...
- Noem. Maar. Op.

## Mogelijke oplossingen

Coaching kan helpen. Dan ga je gericht aan de slag met je attitudes, perceptie en gedrag.

[Een responsieve leidinggevende](#) kan helpen.

Dan krijg je als het ware een innerlijk volwassen houding en klankbord als gesprekspartner.

Innerlijk volwassen collega's kunnen helpen, doordat ze je voorleven wat constructieve alternatieven zijn in houding, reactie en gedrag.

Op allerlei manieren kun je een realistischer kijk op jezelf en andere mensen krijgen.

# De fundamentele oplossing

De echte, fundamentele oplossing is natuurlijk [het helen van je moederwond.](#)

## Schade door een moederwond

De schade die mensen oplopen door een moederwond, varieert van persoon tot persoon.

Algemeen geldt: een moederwond vervormt de vorming van jouw vorming.

Daardoor krijg je niet wat je wel nodig hebt om door te groeien naar innerlijke volwassenheid.

Je zelfbeeld, je relaties met andere mensen, je zelfzorg, je zelfregulatie, je kijk op het leven, je levensbeschouwing, je godsbeelden, je zingeving, je spiritualiteit – al deze gebieden kunnen schade lijden door een moederwond.

Je wordt als mens niet wat je wel bent. Of kan zijn.

Die schade is er steeds, waar je ook bent. Die schade belemmert dus ook je werk en je samenwerken tijdens je werk.

# Kenmerk van een moederwond

Je hebt 2 negatieve overtuigingen:

**1. Er is iets mis met mij**

**2. Ik moet eerst iets aan mezelf veranderen, voordat anderen me kunnen waarderen of van me kunnen houden.**

Deze overtuigingen zijn zo'n beetje de grondtoon, waarmee je de wereld inkijkt en beoordeelt. En waarmee je naar jezelf kijkt en jezelf beoordeelt.

Het helen van je moederwond is daardoor een proces dat alle aspecten van jezelf onder de loep neemt.

Geduldig en grondig.

Opdat je kunt worden wat je altijd al was.

Dan kun je gaan leven in plaats van overleven.

Zinvol.

Waardevol.



