

WERKEN MET DELEN - LEER JE INNERLIJKE SABOTEUR KENNEN



In ons innerlijke landschap bevinden zich verschillende delen, elk met hun eigen stem, intenties en gedragingen. Deze delen vormen zich gedurende ons leven en bepalen hoe we omgaan met situaties, uitdagingen en veranderingen. Een van deze delen is de **innerlijke saboteur**—een stem die ons lijkt tegen te werken, maar in werkelijkheid een diepgeworteld beschermingsmechanisme is.

HET ONTSTAAN VAN DE INNERLIJKE SABOTEUR

De innerlijke saboteur vindt zijn oorsprong in ons **oerbrein**, dat primair gericht is op overleving en het vermijden van gevaar. Als kind zijn we afhankelijk van anderen en ontwikkelen we gedragspatronen die ons helpen erbij te horen en afwijzing te voorkomen. Dit gebeurt grotendeels **onbewust**: negatieve ervaringen worden sterker opgeslagen dan positieve (de *negativity bias*), waardoor het brein zich vooral richt op wat mis kan gaan.

Tijdens onze jeugd bouwen we **neurale paden** op die ons gedrag sturen. Een kind dat bijvoorbeeld gestraft wordt voor spontaniteit, kan een associatie vormen tussen expressie en gevaar. Later in het leven kan dit resulteren in een innerlijke stem die waarschuwt: *"Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg."* Deze saboterende stem houdt ons klein, uit angst voor pijn, afwijzing of mislukking.

WAAROM DE INNERLIJKE SABOTEUR NIET JE VIJAND IS

De innerlijke saboteur is niet ontstaan om je tegen te werken, maar om je te **beschermen**. Hij bewaakt je comfortzone en probeert je te behoeden voor teleurstelling, afwijzing of falen. Dit doet hij door twijfel te zaaien, je aan het wankelen te brengen of uitstelgedrag te veroorzaken.

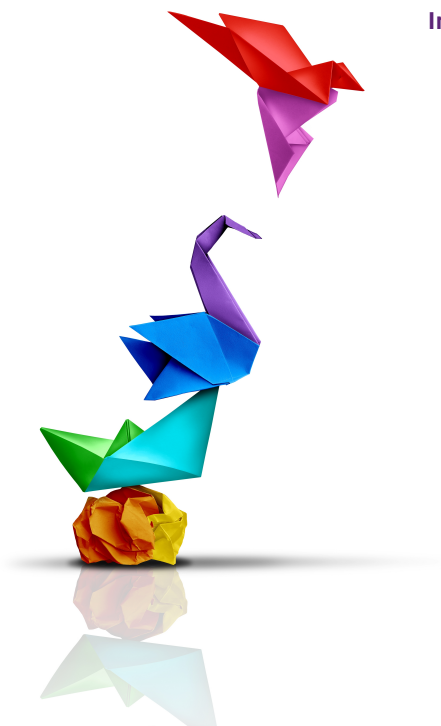
Hoewel deze bescherming **ooit nuttig** was, is hij in het volwassen leven vaak **niet meer functioneel**. De wereld waarin we als volwassene opereren, vraagt dat we risico's durven nemen, groeien en nieuwe uitdagingen aangaan. Toch blijft de saboteur actief, omdat hij zich **baseert op oude 'gevaarlijke' ervaringen** en verandering als een bedreiging ziet.

HOE WERK JE MET JE INNERLIJKE SABOTEUR?

In plaats van de innerlijke saboteur te bestrijden, kun je hem **tot bondgenoot maken**. Dit begint met **herkennen** wanneer hij actief is: welke gedachten, gevoelens of gedragingen komen naar boven zodra je iets nieuws wilt proberen? Vervolgens kun je met nieuwsgierigheid **onderzoeken** welk positief doel dit deel van jou heeft. Vaak probeert het je te beschermen tegen pijn of teleurstelling, maar gebruikt het daar verouderde strategieën voor.

Door bewust met dit deel in gesprek te gaan—via journaling, visualisatie of coaching—kun je ontdekken welke nieuwe overtuigingen en gedragingen beter bij je huidige leven passen. Je hoeft je saboteur niet uit te schakelen, maar je kunt hem transformeren tot een helper die je energie op een constructieve manier inzet.

In de volgende oefeningen ga je dit stap voor stap doen.



OPDRACHT 1: ONTMASKER JE INNERLIJKE SABOTEUR



Iedereen kent dat stemmetje in hun hoofd dat fluistert: *"Dit lukt je toch niet."* *"Wie denk je dat je bent?"* *"Je hebt hier geen tijd voor."* Dit is je innerlijke saboteur. Hij houdt je tegen, laat je twijfelen en maakt je onzeker.

Misschien herken je het wel: je maakt een plan, voelt de motivatie, maar zodra je wilt starten, begint dat stemmetje op te spelen. Voor je het weet stel je uit, verlies je de moed of haak je af voordat je goed en wel begonnen bent.

In deze oefening leer je jouw innerlijke saboteur herkennen en ontmaskeren. Want pas als je weet hoe hij klinkt, hoe hij zich gedraagt en wat zijn intentie is, kun je besluiten of je naar hem wilt luisteren—of een andere route kiest.

TIP: Sta open voor wat je ontdekt en onthoud: je saboteur is geen vijand, maar een overijverige beschermer. Jij hebt de leiding.

STAP 1: BRENG JE SABOTEUR IN BEELD

Denk eens terug aan een moment waarop je weerstand voelde. Een moment waarop je je afvroeg of je het wel kon, of je het wel waard was, of dat je het misschien niet moest doen.

Sluit je ogen en **herbeleef dat moment**. Luister goed naar dat stemmetje en gebruik dit om de volgende vragen te onderzoeken:

- **Waar hoor je deze stem?** Binnen in je hoofd, boven je, onder je, achter je, naast je?
- **Hoe klinkt deze stem?** Hard, zacht, fluisterend, robotachtig, melodieus?
- Welke woorden gebruikt je saboteur? Wat zegt hij om je te ontmoedigen?
- Is de stem mannelijk of vrouwelijk? Of heeft het een andere vorm?
- **Herken je de stem?** Lijkt hij op de stem van iemand die je kent? Een ouder, een leraar, een stripfiguur?
- **Waar voel je reactie in je lichaam?** Spanning in de schouders? Een knoop in je maag? Een beklemming op je borst?

STAP 2: GEEF JE SABOTEUR EEN NAAM

Elke rol verdient een naam. Hoe heet jouw innerlijke saboteur? Welke naam past bij deze stem en zijn karakter?

Schrijf deze naam op.



STAP 3: VISUALISEER JE SABOTEUR

Je hebt je saboteur gehoord en gevoeld. Nu is het tijd om hem echt te **ontmoeten**. Dit doen we door hem te visualiseren en zo tot een 'eigen' persona te maken.

- Hoe ziet jouw innerlijke saboteur eruit?
 - Is het een strenge leraar, een overbezorgde ouder, een sarcastische criticus?
 - Heeft hij een specifieke houding of gezichtsuitdrukking?
 - Welke kleuren, vormen en details zie je?

Pak een vel papier en **teken je innerlijke saboteur**. Alles is goed—het hoeft geen kunstwerk te worden, als het beeld voor jou maar duidelijk is.

STAP 4: GA IN GESPREK MET JE SABOTEUR

Nu je weet hoe hij eruitziet en hoe hij klinkt, is het tijd om een dialoog aan te gaan.

Schrijf een gesprek uit tussen jou en je saboteur.

- Vraag hem: "Wat probeer je voor me te doen?"
- Vraag hem: "Waar wil je me voor beschermen?"
- Vraag hem: "Wat heb jij nodig om mij op een andere manier te helpen?"

Luister naar wat hij te zeggen heeft. Misschien ontdek je dat hij je niet wil saboteren, maar simpelweg op een oude manier probeert te beschermen.

Schrijf je inzichten op! In een volgende sessie zullen we deze bespreken.

Nu je kennis hebt gemaakt met je innerlijke saboteur, kun je hem voortaan sneller herkennen. Besef dat jij altijd de leiding hebt. Je kunt kiezen of je naar deze stem luistert, of dat je er met nieuwsgierigheid en zachtheid naar kijkt en een bewuste beslissing neemt.

Onthoud: je saboteur wil je beschermen, maar jij bepaalt hoe je verder gaat.

Schrijf na deze oefening op:

1. Wat heb ik ontdekt over mijn innerlijke saboteur?
2. Welke overtuigingen houdt hij in stand?
3. Wat kan ik anders doen om hem tot bondgenoot te maken?

Door dit proces regelmatig te herhalen, krijg je steeds meer grip op je eigen gedachten en kun je je saboteur gebruiken als een signaal om juist door te zetten.

Jij hebt de regie.

