

Transformeren door positieve taal

De kracht van woorden

Auteur: Thea Bombeek

Door te spreken onthul je jezelf. Je woordkeuze, zinsopbouw, intonatie, toonhoogte en stemvolume weerspiegelen je innerlijke beelden en overtuigingen. Die voorstellingen zijn uniek en persoonlijk. Elk woord dat je gebruikt, roept je eigen opgeslagen ervaringen, beelden, klanken en associaties op. Bovendien versterk je onbewust de innerlijke voorstelling gelinkt aan dat woord, telkens je het zegt, leest, denkt of hoort. Zo laat je niet alleen zien wie je bent, maar geef je ook vorm aan je leven. Als je bewust bent van de impact van je woordkeuze, kun je kiezen welke beelden je wilt versterken.

Daarom is het essentieel om je bewust te worden van je taalgebruik. Tijdens je innerlijke dialoog praat je tegen jezelf in gedachten. Negatieve innerlijke dialogen leiden tot een laag zelfbeeld, verminderd zelfvertrouwen en faalangst. Negatieve uitspraken zoals "Ik ben zo dom" of "Dit is een probleem" worden vaak achteloos gebruikt, met verregaande gevolgen. Medewerkers raken gedemotiveerd, (school)-kinderen verliezen hun zelfvertrouwen en hun leergierigheid. Door simpele aanpassingen zoals "Ik heb een fout gemaakt" of "Dit is een uitdaging", creëer je een constructievere omgeving voor jezelf en de mensen om je heen.

Positieve zelfspraak daarentegen helpt om je doelen te bereiken en je zelfvertrouwen te vergroten. Positief taalgebruik speelt een cruciale rol binnen Appreciative Inquiry (AI), een

methode ontwikkeld door David Cooperrider. AI richt zich op het ontdekken en versterken van wat goed werkt in een organisatie of bij een individu, door de nadruk te leggen op mogelijkheden, succes en potentieel als basis voor duurzame verandering en groei. Deze aanpak stimuleert positieve emoties en creativiteit, wat leidt tot een verhoogde motivatie en betrokkenheid. De kracht van positieve verhalen en narratieven ligt in hun vermogen om energie te mobiliseren richting wat wenselijk is (Cooperrider et al., 2007). Een eenvoudige, positieve vraag zoals "Wat ging er goed vandaag?" nodigt mensen uit om te reflecteren op hun beste ervaringen en deze te delen, waardoor een sfeer van optimisme en constructieve samenwerking ontstaat. Positieve woorden maken je aandachtiger en creatiever en vergroten je doorzettingsver-

mogen. Bovendien helpt positief taalgebruik de relatie met jezelf en anderen te verbeteren (Castellanos, 2018).

Onderbewuste denkt in beelden

Ons onderbewuste werkt met beelden, niet met woorden of negaties. Wanneer een ouder tegen een kind zegt: "Ga slapen, anders ben je morgen moe", krijgt het onderbewuste van het kind de boodschap dat slapen leidt tot moe zijn. Met een positieve formulering zoals: "Ga slapen, dan ben je morgen fris en uitgerust", koppelt je slapen aan het positieve beeld van uitgerust zijn, in plaats van moe zijn. Zo focus je op het gewenste effect.

Onderzoek toont aan dat alleen het denken aan een woord bepaalde delen van de hersenen activeert. Dit inzicht wordt toegepast in herstelprogramma's zoals die van Anonieme Alcoholisten, waar deelnemers leren om negatieve taal, zoals "Vandaag drink ik geen alcohol", te vervangen door positief geformuleerde zinnen zoals "Ik blijf vandaag nuchter".

Wat je aandacht geeft groeit

Je focus heeft invloed op wat er in je leven gebeurt. Wanneer je tijdens een belangrijk project denkt: ik mag niet ziek worden, focust je onderbewuste op ziekte. Door je gedachten te richten op gezond willen blijven, geef je aandacht aan gezondheid en versterk je dit innerlijk beeld.

Op deze kerngedachte bouwt Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie, verder. Hij ziet positieve taal als een cruciaal onderdeel in het bevorderen van welzijn en geluk. Naast focussen op sterke punten en successen, pleit Seligman voor 'geleerd optimisme', waarbij je aangemoedigd wordt om negatieve gedachtenpatronen te vervangen door positievere, constructievere gedachten.

Denken belemmert

Je staat er niet bij stil hoe vaak je het woord 'denken' gebruikt. Dan heb ik het nog niet

over alle samenstellingen (nadenken, bedenken, verdenken, gedenken ...) en varianten op het thema (weten, beseffen, vinden, beschouwen ...). Je gebruikt 'denken' ook als dat helemaal niet van toepassing is, bijvoorbeeld: "Kom je vanavond naar de receptie?" Antwoord: "Ik denk het wel." Duidelijker is: "Ik kom" of "Ik kom niet".

Vraag ik aan een coachee: "Hoe voel je je bij de reactie van je collega?", dan hoor ik weleens: "Ik vind dat ongepast." Als ik dan reageer: "Dat is wat je denkt, en hoe voel je je erbij?", blijft het een hele tijd stil. Aarzelend volgt dan: "Daar heb ik nog niet over nagedacht." Meestal voelt de cliënt zich gekwetst, niet gerespecteerd of onbegrepen.

Denken is een energievretende bezigheid. De *denker* van Rodin geeft treffend het terneerdrukkende en de zwaarte ervan weer. Het straalt echter niet direct blijheid uit.

Om je levenskwaliteit te verhogen en je volledige persoon te belichamen, helpt het om belevingswoorden in je taalgebruik te integreren: ik voel me, ik ervaar, ik geniet van, ik voel zin/goesting om... Daar krijg je meer energie van.

Moe van moeten

Hoe vaak gebruik je het woord 'moeten' in je dagelijks leven? Zinnen zoals "Ik moet naar een vergadering" of "Ik moet die offerte afmaken" geven een gevoel van verplichting en stress. Als je zegt naar een concert te 'moeten', wat doet dat met je goesting om eraan toe te gaan? Wanneer je iets 'moet', lijkt het alsof je geen keuze hebt, en dat werkt demotiverend. Het vervangen van 'moeten' door 'willen' of 'kiezen' geeft je meer controle en motivatie. Zeg bijvoorbeeld: "Ik kies ervoor om die offerte eerst af te maken" of "Ik verheug me op het concert".

Sommige mensen geloven ook dat ze geen keuze hebben. Spijtig. Je hebt altijd een keuze. Wel draag je altijd de gevolgen van je keuze of van het feit dat je geen keuze maakt. Dat is ook de ware betekenis van je verantwoordelijkheid opnemen. Zolang je 'moet' of 'zou moeten' gebruikt, is de

“De woorden die de mens gebruikt, stemmen overeen met de bouwstenen van zijn leven. En zijn persoonlijke zinsbouw stemt overeen met het bouwplan van zijn leven.”

– Mechthild R. van Scheurl-Defersdorf

kans dat je effectief tot actie overgaat uiterst klein. Op het moment dat je zegt: “Ik wil anders met de dingen omgaan” of “Ik kies ervoor om meer tijd door te brengen met mijn gezin” komen er effectief dingen in beweging en zal je erin slagen patronen te veranderen.

Als het thema ‘moeten’ ter sprake komt tijdens een workshop, is er altijd wel een – meestal Vlaamse – deelneemster die opmerkt dat ‘zou moeten’ toch ‘vriendelijker’ klinkt. Het klinkt misschien zachter, maar het creëert nog steeds dezelfde verplichting. Het is een misleidend spelletje van het ego. Het leidt je om de tuin door de illusie te geven dat het beleefder is, maar voor je onderbewuste en je gevoel blijft het een vorm van moeten. Hetzelfde geldt overigens ook voor uitdrukkingen als “Het dient te gebeuren” en “Ik heb dat te doen”.

Taalpatronen

Dagelijkse interacties zijn vaak doorspekt met vaste communicatierituelen. Denk aan hoe we elkaar begroeten: “Hoe gaat het?” “Goed, en met jou?” Dit zijn beleefdheidsfrases die weinig diepgang hebben. Een ander veelgebruikt ritueel is: “Sorry, mag ik je even storen?” Deze uitdrukking is negatief geladen. Door ‘sorry’ te zeggen, geef je onbewust de boodschap dat je iets fout doet, en ‘storen’ heeft een negatieve connotatie. Bovendien minimaliseer je je eigen vraag door ‘een minuutje’ te vragen.

Een krachtiger alternatief zou zijn: “Ik wil graag een half uur met je overleggen over dossier X.

Tips voor krachtig taalgebruik

- Spreek de ander aan bij de voornaam als je een vraag stelt. Je drukt daarmee erkenning uit voor zijn uniciteit.
- Gebruik actieve in plaats van passieve zinsconstructies. Vergelijk: “Het verslag moet nog gemaakt worden” met “Koen, wil jij het verslag maken?” Wanneer is de kans het grootst dat je een verslag krijgt?
- Gebruik korte, kernachtige zinnen. Ze creëren helderheid en brengen structuur. Begonnen maar niet afgemaakte zinnen illustreren innerlijke chaos en onduidelijkheid.
- Vermijd woorden als ‘altijd’, ‘overal’, ‘nooit’, ‘niemand’. “Hier wordt nooit naar mij geluisterd. De ander krijgt altijd gelijk.” De realiteit is genuanceerder. Er zijn momenten dat je geen gelijk krijgt en op andere momenten krijg je dat wel. Dat geldt voor alle partijen.
- “Ja, maar ...” is “Neeen!” Na de ‘maar’ volgen steevast argumenten waarom iets niet goed is of de ander het niet wil doen.

Wanneer komt het je uit?” Dit soort taalgebruik geeft je zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat de ander je vraag serieus neemt. Zo vergroot je de kans dat de ander gemotiveerd is je te helpen. Je helpt toch ook liever een assertief persoon?

Positieve communicatierituelen installeren

Het ontwikkelen van positieve communicatierituelen is bevorderend voor een gezonde mindset en duurzame groei, zowel in ons persoonlijke leven als in onze professionele relaties. Woorden, zowel die we tegen onszelf spreken als die we met anderen delen, hebben de kracht om onze realiteit te vormen. Door gericht te werken met positieve taal en reflectie,

leg je een stevige basis voor persoonlijke ontwikkeling en veerkracht. De onderstaande technieken bieden concrete manieren om deze positieve verandering te bewerkstelligen.

Gedachtehygiëne

Word je bewust van je gedachten. Je hebt zo'n 60.000 gedachten per dag waarvan 80% negatief is. Observeer je gedachten en telkens als je je van negatieve gedachten bewust wordt, zeg je innerlijk 'stop'. Maak dan een fysieke beweging zoals opstaan en een paar stappen zetten of je hoofd draaien zodat je uit het raam kan kijken. Tegelijk zeg je iets positief dat waar is voor jouw gevoel. Er hoeft geen link te zijn met de negatieve gedachte. Denk aan: "De zon schijnt", "Ik ben gezond", of "Ik heb een boeiende job". Het maken van een beweging is essentieel om je manier van kijken te veranderen. Wees geduldig en mild voor jezelf tijdens het oefenen.

Groeijournal

Houd een groeijournal bij. Herlees wat je geschreven hebt en omcirkel in een kleur alle woorden die verwijzen naar het rationele niveau, en in de andere kleur alle woorden met betrekking tot het emotionele niveau. Wat stel je vast?

Dankbaarheidsdagboek

Houd een dankbaarheidsdagboek bij. Noteer elke dag drie positieve momenten. Dat hoeven geen wereldschokkende zaken te zijn, maar ook kleine geluksmomenten zoals een gekregen compliment of een inspirerende quote. Beschrijf hoe je je hebt gevoeld en welke capaciteiten je hebt ervaren. Bijvoorbeeld: "Ik heb genoten van een prachtige zonsopgang. Ik voelde innerlijke rust en sereniteit waarbij ik mijn verbondenheid met de natuur en mijn zin voor schoonheid beleefde."

Zelfwaarderingmantra

Bedenk een 'zelfwaarderingmantra' voor de keren dat je toch nog eens de mist in gaat. Elke keer als je in zelfverwijt vervalt, herhaal je die mantra. "Ook al ben ik er niet in geslaagd de deadline te halen, ik ben toch een bekwaam persoon."

Conclusie

Dit artikel is een warm pleidooi om je bewust te worden van je taalgebruik. Gedachten zijn krachten. Door bewust te kiezen voor positief taalgebruik, kun je je mentaal welzijn en zelfvertrouwen aanzienlijk verbeteren. Je leven zal rijker worden door belevingswoorden als 'voelen' of 'ervaren' systematisch te integreren in je taal. Door het woord 'moeten' uit je woordenschat te schrappen en te vervangen door 'kiezen voor', 'willen' en 'zin hebben om' zal je meer verbondenheid met jezelf en met anderen creëren. Positief taalgebruik stelt je in staat zijn om bewuste keuzes te maken en de verantwoordelijkheid voor die keuzes te dragen. Het draagt bij tot je levenskwaliteit en verbetert je relaties. ■

Thea Bombeek is Master Certified Coach (ICF) en facilitator. Ze is de eerste ESIA supervisor in België (EMCC). Van opleiding is ze kunsthistorica en behaalde ze een master in Personeelwetenschappen. Ze is Certified Transformational Presence Coach & Mentor (Alan Seale), Contextueel en Narratief Coach en voormalig voorzitter van ICF België. www.winnerresources.be

Referenties

- Bombeek, T. (2019). *Hoe overleef ik mijn collega's: Tools voor zelfvertrouwen op het werk* (2e dr.). Tielt: LannooCampus.
- Castellanos, L. (2018). *Positive Language: A Key to Self-Improvement and Interpersonal Relationships*. New York: Mindful Press.
- Cooperrider, D., Whitney, D., & Stavros, J. M. (2007). *Essentials of Appreciative Inquiry*. New York: Crown Custom Publishing
- Style, C. (2011). *Praktische raadgever positieve psychologie: Focus op je positieve eigenschappen en ervaringen om het maximum uit jezelf en het leven te halen*. Aartselaar: Zuidnederlandse Uitgeverij.
- van Scheurl-Defersdorf, R. (2014). *In der Sprache liegt die Kraft! Klar reden, besser leben* (6e dr.). Freiburg: Verlag Herder.