

Defensief gedrag.

Waarom emotionele druk ons vermogen om effectief te reageren verkleint.



1 Inleiding defensief gedrag

Als je mentaal onder druk komt, bijvoorbeeld in een conflicterende situatie of bij feedback, dan is er een grote kans dat je defensief gedrag gaat vertonen. Dit zijn variaties op vecht-, vlucht- of verstil-gedrag.

Als je defensief bent, spendeer je meer energie aan zelfbescherming dan aan het oplossen van problemen. Defensief gedrag beperkt je vermogen om goed na te denken, relationeel effectief en creatief te zijn.

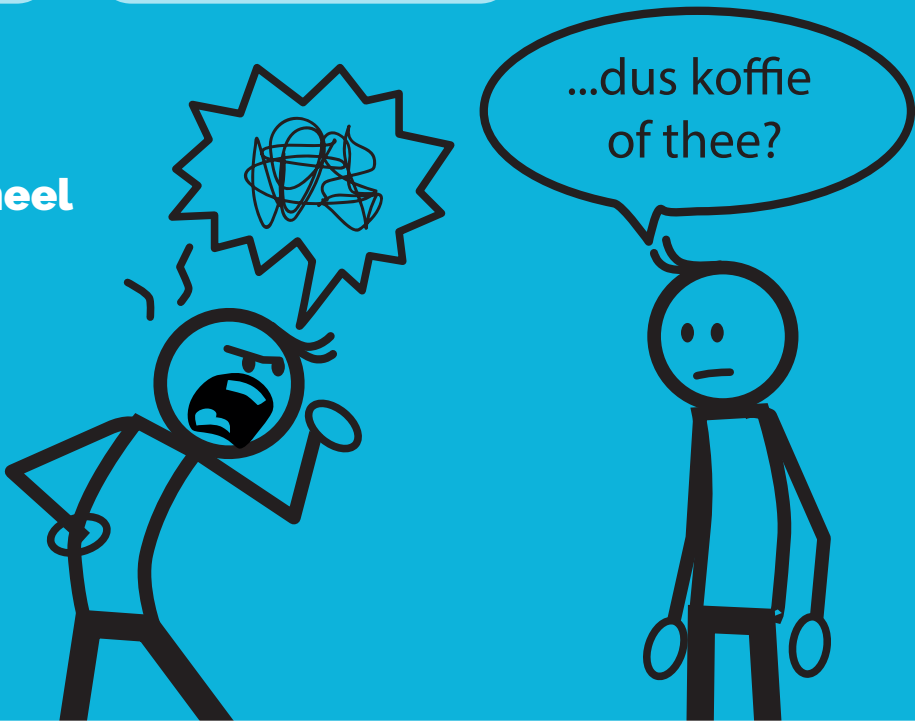
2 Voorbeelden van defensief gedrag... Welke herken je bij jezelf?

1. Verlies van gevoel voor humor.
2. Met humor bagatelliseren (weg lachen).
3. Snel beledigd zijn.
4. Lichamelijk opgefokt zijn.
5. Eindeloos uitleggen en rationaliseren.
6. De slachtofferrol aannemen.
7. Ontkennen; "Zo ben ik nu eenmaal; zo zit ik in elkaar".
8. In stilzwijgen vervallen.
9. Cynisme.

10. Anderen belachelijk maken (uiterst kritisch zijn).
11. Anderen de schuld geven.
12. Té aardig zijn.
13. Oost-Indisch doof zijn.
14. Rancuneus blijven
15. Onterecht lachen of giechelen
16. Wegvluchten in scherpjes: gamen, social media, TV, etc.
17. Alles persoonlijk opnemen.
18. Alles of niets-denken.

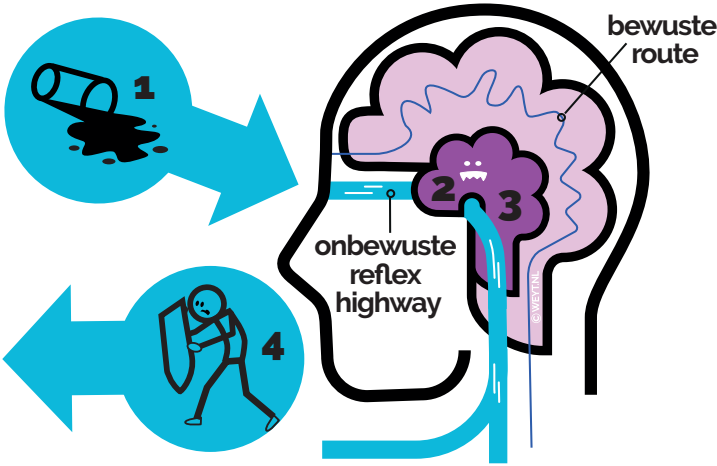
19. Warme, zweterige huid.
20. Te snel conclusies trekken.
21. Alles klein, onbelangrijk maken.
22. Te snel spreken.
23. Uitstellen.
24. Gezicht weg draaien/ weg lopen.

De angstreflex neemt je rationeel denken over.



Het mechanisme

- 1 **Trigger**; hoeft objectief gezien geen spanning op te roepen.
- 2 **Oude pijnlijke ervaring**; uitsluiting, afkeuring of afwijzing.
- 3 **Emotionele spanning**; "Let op!", "Te heftig!", "Onveilig!"
- 4 **Defensief gedrag**; Jouw uiting van vechten, vluchten of verstillen.



3 Defensief gedrag =

- 1 **Onbewuste reflex/ Autonoom**; gebeurt allemaal in je onbewuste brein.
- 2 **Gebaseerd op oude patronen**; hoeft niets met het nu te maken te hebben.
- 3 **Heeft een biologische basis; Geladen met energie/** je voelt het in je lijf.
- 4 **Alleen op korte termijn effectief**; Je bent even weg bij de spanning.
- 5 **Is besmettelijk in een onbewuste omgeving**; voor je het weet zit iedereen in zijn defensief.

4 Van reflex naar regie. Hoe weg te bewegen van Defensief gedrag.

- 1 **Herkennen** zie je eigen defensieve gedrag in het moment.
- 2 **Erkennen** benoem de veronderstelde emotionele pijn die je wilt vermijden.
- 3 **Reflecteren** rustig stilstaan bij wat er zich nu werkelijk afspeelt.



Meer weten over dit onderwerp?
Luister naar Lullen met Lambert
Seizoen 2 Aflevering 6.



WEYT
Ontwikkel de leiders. Ontketen succes.