



MWP coaching  
Woudsenderraklaan 276  
3544 PZ Utrecht  
06-47651106  
[www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl)  
[info@mwpcoaching.nl](mailto:info@mwpcoaching.nl)  
KvK 30273332

## RET, verandert de manier waarop je tegen gebeurtenissen aankijkt

Voor coachplaats.nl september 2009

*Jasper van den Brink*  
*Gecertificeerd RET coach*  
*[www.MWPcoaching.nl](http://www.MWPcoaching.nl)*

Het is iedere keer weer opvallend hoe verschillend mensen reageren als de omroepstem van de NS door Utrecht Centraal klinkt. 'De trein naar Den Haag heeft 30 minuten vertraging'. Veel mensen kijken gelaten om zich heen, anderen grijpen zenuwachtig naar hun mobiel, een paar mensen stuiven boos op de eerste de beste NS'er af en een enkeling kijkt blij omdat hij nu niet meer naar die vervelende afspraak toe kan. Dit is een mooie illustratie van het basisprincipe van de RET. Al die mensen zitten in dezelfde situatie maar hun emoties en hun gedrag zijn heel verschillend. De oorzaak: ze hebben heel verschillende gedachten als de omroepstem door de hal schalt. Kennelijk kun je met je gedachten je emoties en gedrag beïnvloeden en dat is precies wat je bij RET leert.

RET staat voor Rationeel Emotieve Therapie, of Rationeel Emotieve Training, of Rationele Effectiviteitstraining en is inmiddels ook bekend als Rational Emotive Behavioral Therapie (REBT) of Rationeel Emotieve Gedragstherapie (REGT). Veel namen voor een benaderingswijze die al 50 jaren in de kern gelijk is. De vele namen geven aan dat de RET in die vijftig jaar wel veranderd is en vooral dat de RET in de loop van de jaren in steeds meer situaties is ingezet. Ook in de coachingswereld is het een methode die veel gebruikt wordt.

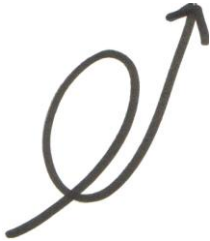
### **De grondlegger: Albert Ellis**

RET is ontwikkeld door Albert Ellis (1913-2007). Albert Ellis was een van de belangrijkste psychologen van de vorige eeuw. Bij een onderzoek in 1982 onder Amerikaanse en Canadese psychologen naar de vraag wie het de invloedrijkste klinisch psycholoog in de geschiedenis was, eindigde Ellis op de tweede plaats, nog voor Sigmund Freud. Alleen Carl Rogers stond hoger.

Ellis was in eerste instantie een volgeling van Sigmund Freud en was tot begin jaren vijftig van de vorige eeuw actief als psychoanalyticus. Hij begon zich echter steeds meer te storen aan de lange duur van deze benadering en het feit dat hij als therapeut zijn cliënten alle inzichten zelf moest laten ontdekken. Gedurende de jaren veertig begon hij steeds meer met zijn cliënten in discussie te gaan om ze te helpen om niet effectieve

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op [www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl). Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





gedachten op te sporen en te veranderen. Begin jaren vijftig besloot hij te stoppen als psychoanalyticus en noemde hij zichzelf rationeel therapeut. Een benadering die in 1957 zou leiden tot de eerste formele cognitieve gedragstherapie, een stroming die in de rest van de eeuw langzaam maar zeker een steeds belangrijker onderdeel van de klinische psychologie werd. In de jaren vijftig was dit echter nog zeker niet het geval en Ellis besteden tientallen jaren aan het promoten van deze nieuwe benadering. Dit deed hij door de methode steeds meer te verfijnen, discussie's met collega's aan te gaan, onderzoek te doen en heel veel te publiceren. Dit resulteerde uiteindelijk in een therapievorm waarvan de werking goed onderzocht en onderbouwd is en die op vele verschillende terreinen wordt toegepast. Ook is Ellis de grondlegger van het Albert Ellis Institute in New York. Dit instituut waakt over de ontwikkeling van de RET en verstrekt certificaten aan RET trainers, therapeuten en coaches die voldoende opleiding hebben gevolgd en bewezen hebben de RET op een juiste wijze toe te kunnen passen.

## RET in de coachingspraktijk

RET maakt onderdeel uit van de cognitieve coachingsstroming. Bij cognitieve coaching ga je er vanuit dat gedachten (cognities) beïnvloeden hoe je je voelt en gedraagt. De crux hierbij is dat je gedachten niet altijd even effectief zijn. Als we naar het voorbeeld kijken van de vertraging bij de NS dan kan je heel boos worden op een NS'er omdat er een vertraging is maar de kans dat daardoor de vertraging afneemt is klein. De kans dat jij je nog onprettiger voelt is echter erg groot. Bij de RET leer je om ineffektieve gedachten om te zetten in effectieve gedachten.

Hierbij wordt vaak uitgegaan van vijf ineffektieve (irrationele) 'basisgedachten':

- 1 Ik MOET altijd foutloze prestaties leveren.
- 2 Ik MOET de goedkeuring en de waardering van anderen krijgen.
- 3 Het leven MOET gemakkelijk zijn, ik kan niet met tegenslag omgaan.
- 4 De wereld MOET rechtvaardig zijn.
- 3 Rampdenken; als ik niet ..... doe dan is een enorme ramp onafwendbaar.

De RET gaat niet aan de slag met de doelen die iemand heeft maar met het dwingende en absolute karakter van de uitspraken. Het streven naar foutloze prestaties is niet slecht, eisen dat het gebeurt is echter ineffektief. Dat geldt ook voor de andere gedachten. Streven naar rechtvaardigheid is een mooi doel, een altijd rechtvaardige wereld eisen is echter niet reëel en daarom niet effectief. Ook de rampen die veel mensen bedenken als er iets niet helemaal goed gaat, blijken, als je er rationeel en objectief naar kijkt, vaak wel mee te vallen.

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op [www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl). Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





Het aanpakken van deze ineffectieve gedachten gaat via een duidelijk gestructureerde methode, het ABC model. De coach zal je hier stap voor stap doorheen loodsen.

De eerste stap is de A: Aanleiding, wat is de probleemsituatie?

De tweede stap is de C (niet de B): Consequentie: welke ineffectieve emoties en gedrag treden daarbij op?

De derde stap is de B: Beliefs, welke overtuigingen, gedachten en ideeën veroorzaken deze emoties en dit gedrag?

Met deze drie stappen inventariseer je het probleem. Een voorbeeld ter verduidelijking:

Aanleiding	Een projectmanager beschrijft dat ze bang is om de expert in haar team tegen te spreken
Consequentie	Ze is boos op zichzelf en angstig. Ze wordt kribbig tegen de expert.
Belief (overtuiging)	Ik ben dom, straks merken anderen dat en val ik door de mand.

In de vierde stap vraag je jezelf af wat je liever zou voelen en doen in zo'n situatie (de gewenste Consequentie).

De vijfde stap is de D van Disputen, een moeilijke stap waarbij de coach en de gecoachte vaak het hardste aan het werk moeten. In deze stap gaat de coach de overtuiging ter discussie stellen, klopt het wel wat je denkt?

Als dit gelukt is, gaan de coach en coachee samen op zoek naar een nieuwe effectieve gedachte (E) om die uiteindelijk in de praktijk te gaan toetsen. Door de nieuwe effectieve gedachte in de praktijk te toetsen wordt duidelijk of de gedachte echt werkt.

In het bovenstaande voorbeeld:

Nieuwe Consequentie	Ik wil minder boos en angstig zijn en niet meer kribbig reageren
Disputen van de ineffectieve gedachte	Dit kan op vele manieren, het kan een discussie zijn maar ook een visualisatie of een rollenspel. Wat het beste werkt hangt af van de gecoachte.
Effectieve nieuwe gedachte	Bijvoorbeeld 'Ik weet niet alles maar dat maakt mij nog niet dom'.
Toetsen in de praktijk	Ook hier is veel mogelijk, de gecoachte kan

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op [www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl). Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





	bijvoorbeeld de effectieve nieuwe gedachte opschrijven en vlak voor de volgende projectvergadering 'in haar hoofd prenten'.
--	---

Deze hele cyclus doorloop je normaal gesproken in één coachingsessie. Om een goed effect te behalen kan het wel noodzakelijk zijn om een aantal keren samen met je coach een hele cyclus te doorlopen, dus afhankelijk van de situatie kan het zinvol zijn om meerdere sessies met de RET aan de slag te gaan.

### Bij de RET zijn een paar zaken van belang:

Ten eerste heeft de RET niet de pretentie dat een coachee volledig van de vervelende gevoelens afkomt, volgens Ellis is dat niet reëel. De bedoeling is om 'de volumeknop' wat zachter te zetten.

Ten tweede lijkt de RET heel rationeel en met weinig aandacht voor gevoelens. Dit is echter niet het geval. Bij de RET (en andere vormen van cognitieve coaching) wordt er vanuit gegaan dat gevoelens voortkomen uit gedachten. Om gevoelens effectief te beïnvloeden moet je dus de gedachten aanpakken (in plaats van de gevoelens).

Ten derde is een goede RET coach erop gericht om je te leren om de verschillende stappen van de RET zelfstandig te doorlopen zodat je het na verloop van tijd de stappen zelf kan doorlopen.

### Wanneer wordt de RET ingezet?

RET is een methode die door zijn effectiviteit inmiddels op heel veel verschillende terreinen wordt ingezet. Binnen coaching wordt RET veel gebruikt bij onder andere stressklachten, assertiviteitsproblemen, angsten, uitstelgedrag, piekeren, besluiteloosheid, (werkgerelateerde) prestatieproblemen, faalangst, conflicthantering, leren omgaan met/geven van kritiek en onzekerheid. Binnen de klinische psychologie wordt de RET nog veel breder ingezet bijvoorbeeld ook bij rouwverwerking, chronische ziekte, seksuele problemen, woede problemen, slaapproblemen, en depressiviteit.

Ook bij de opvoeding wordt tegenwoordig RET gebruikt om de ouders door deze soms moeilijke tijd heen te loodsen.

RET wordt zowel individueel als in groepen ingezet. In veel cursussen stresshantering zit een onderdeel RET, evenals bij veel assertiviteitstrainingen.

### Meer weten?

Er zijn veel Nederlandse boeken verschenen die zich baseren op de principes van RET, op de site van uitgeverij [Thema](http://Thema) zijn er hier veel van te vinden. Een goede inleiding is:

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op [www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl). Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





MWP coaching  
Woudsenderraklaan 276  
3544 PZ Utrecht  
06-47651106  
[www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl)  
[info@mwpcoaching.nl](mailto:info@mwpcoaching.nl)  
KvK 30273332

Bender, Roderik en Sasja Bork 'Controlfreaks, alleswillers en andere druktemakers'.  
uitgeverij Thema.

Opleidingen om jezelf met behulp van RET te helpen worden onder andere gegeven  
door [Schouten en Nelissen](#) en het [RET instituut](#).

Coaching met behulp van RET kan bij vele coaches. Een beperkt aantal coaches in  
Nederland is door het Albert Ellis Institute gecertificeerd.

Jasper van den Brink  
Gecertificeerd RET coach  
[www.MWPcoaching.nl](http://www.MWPcoaching.nl)

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op [www.mwpcoaching.nl](http://www.mwpcoaching.nl). Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.



ETCENEK | VOOR | PROFESSIONEEL | VERSLIEN