

Boos op je baas of verliefd op de juf

Waarom leiders en professionals
willen weten hoe overdracht werkt



**"Als je in overdracht zit
ben je minder effectief.
Je verleden bepaalt
dan hoe je werkt in het
hier-en-nu."**



Gerard is boos!*

Een achtbaan en draaimolen tegelijk. Gerard kon er niet uit. Hij was vier dagen en vier nachten boos. Hij kon er niet van slapen. En dat allemaal door een niet al te bijzondere projectvergadering! Ja, er werden dingen gezegd die naar zijn idee niet helemaal eerlijk waren. En ja, hij had geen positie of macht om in te grijpen. En ok, hij voelde zich niet veilig.

Gerard zat in de vier dagen na de vergadering vaak hardop voor zich uit te praten. Dan zei hij wat hij ze toen 'even had moeten vertellen'. Gerard barstte van de adrenaline. Na de vierde boze nacht werd Gerard wakker. Hij dacht: "Waar was ik nou zo boos over?" Hij kon het niet verzinnen. Zijn boosheid stond niet in verhouding tot wat er was gebeurd. Gerard had dik in de overdracht gezeten.

** Het voorbeeld uit deze blog komt recht uit de praktijk en is geanonimiseerd.*



~ In overdracht herhaal je in het hier-en-nu een patroon uit het verleden

Overdracht maakt je minder effectief

Soms kun je op je werk ineens enorm boos kunt worden op iemand. Of zomaar even heel verdrietig. Of verliefd. Extreem blij.

Superkritisch. Soms krijg je in de ontmoeting spontaan buikpijn. Achteraf begrijp je niet helemaal waar al die heftigheid ineens vandaan kwam. Je kunt natuurlijk gewoon een slechte nacht hebben gehad. Of je hebt een hele knappe directeur. Maar het kan ook zijn dat je in overdracht terecht bent gekomen

Overdracht maakt je minder effectief. Want of het nou gaat om verliefdheid of boosheid: overdracht gaat niet samen met flow in je werk. Als je in overdracht zit ga je namelijk in het hier-en-nu reageren op een manier die bepaald wordt door je verleden. En dat werkt niet zo lekker.

Wat is overdracht?

Bij overdracht activeer je oude patronen uit het verleden. De trigger is een situatie, geur, aanblik of patroon waardoor je onbewust

teruggaat naar iets van vroeger. Zo ga je patronen herhalen uit een relatie met een betekenisvolle ander uit je verleden. Dat kunnen mensen zijn uit je gezin van herkomst, maar ook anderen. Je herhaalt in het heden de gevoelens, wensen en fantasieën van toen. Op een diepere laag word je zo herinnerd aan het verleden.

Zo was ik als jongetje van acht verliefd op Juf Ine (ik durf dat nu wel toe te geven). Juf Ine speelde dwarsfluit. Toen ik een aantal jaren later een muziekinstrument koos, werd het.....dwarsfluit.

Overdracht is er altijd

Overdracht is niet goed of slecht. Het is er gewoon. Daar doe je niet zoveel aan. Het heeft te maken met hoe onze hersens werken. De korte versie: onze hersens hebben een limbisch brein waar lange termijn herinneringen zijn opgeslagen. Het reguleert vecht- en vluchtreacties. Zodat je vlucht als je huis in brand staat, zonder je af te vragen of dat wel een goed idee is. Soms wordt een oude

herinnering geactiveerd. Bijvoorbeeld als je in een heel prettige of heel gevaarlijke situatie bent die op je herinnering lijkt. Daar heb je geen controle over, net als in het voorbeeld van Gerard. Zijn limbische brein nam het over en hij kwam in de overdracht.

Negatief of positief

Overdracht kan dus negatief zijn: je wordt gestrest of boos. Overdracht kan ook positief zijn. Je adoreert bijvoorbeeld een nieuwe leidinggevende omdat die lijkt op de schooljuf die je als kind geweldig vond. Ook gevoelens van verliefdheid zijn soms terug te voeren op overdracht. Positieve overdracht voelt fijn. Toch hebben zowel positieve als negatieve overdracht een schaduwkant. Ze halen je van je autonome plek. Je reactie wordt vooral bepaald door je verleden, en niet door de feiten van het hier-en-nu. En dan holt je effectiviteit achteruit. Want hoe kun je goed werken in het hier-en-nu, als je gedrag wordt gestuurd door iets uit je verleden?

Overdracht op je werk

Overdracht vindt gemakkelijker plaats als er sprake is van hiërarchie in de relatie. Of als er sprake is van macht en onmacht. Vooral overdracht naar een leidinggevende komt veel voor. Het is een verticale relatie. Dat lijkt op het gezin waarin je opgroeide en in een verticale relatie stond naar je vader en moeder. En daarom kun je met je leidinggevende heel gemakkelijk in overdracht terecht komen.

Maar ook in een horizontale relatie tussen directe collega's kan overdracht ontstaan. Overdracht wordt namelijk sneller geactiveerd als er sprake is van onveiligheid, weinig vertrouwen of situaties die heel emotioneel zijn. Dan wordt je limbische brein actiever.

Bijvoorbeeld als je je collega niet vertrouwt omdat je denkt dat die achter je rug om kwaadsprekt over jou. Of als een

leidinggevende de medewerkers in een reorganisatie keihard laat vallen. Of in situaties die dicht bij emoties liggen, zoals in een functioneringsgesprek.

~ **Met een leidinggevende kom je gemakkelijk in overdracht terecht**



Waarom was Gerard nou zo boos?

Gerard, een zzp-er, kwam vier dagen niet uit de boosheid. Hij overwoog om te stoppen met zijn opdracht, en overlegde dat al met zijn opdrachtgever. Die was gelukkig zo wijs om Gerard eerst een afkoelingsperiode te gunnen. Wat maakte Gerard eigenlijk zo boos? Hoe kwam hij in de overdracht?

Bij de projectvergadering van Gerard leek het erop dat er tevoren informele afspraken waren gemaakt waar Gerard niets van wist. Dat voelde onveilig. Dat was trigger nummer één voor overdracht. Bovendien werd een mannelijke deelnemer aan de vergadering boos. Dat kon Gerard zien aan het strakke, boze en gespannen gezicht. Zijn vader keek ook zo als hij boos werd. En dat gebeurde vaak. Trigger nummer twee voor overdracht.

In de vergadering had Gerard een ondersteunende rol. Hij kon wel invloed uitoefenen op de besluiten. Maar hij ging er niet over. Hij had niet de macht. Hij moest uitvoeren wat anderen besloten. Ziedaar trigger nummer drie .



~ Hoe kom je er vanaf?

Helaas. Voor altijd uit overdracht blijven gaat gewoon niet lukken. Immers: je limbische brein wordt soms gewoon geactiveerd. En het neemt dan de controle over. Wat kun je wel doen om zo goed mogelijk om te gaan met overdracht?

Omgaan met overdracht

1. Weten hoe je overdracht kunt herkennen.
2. Zorgen dat je minder kans loopt om in overdracht terecht te komen.
3. Weten wat je moet doen als je toch in overdracht terecht bent gekomen.

~ Zo herken je overdracht

Overdracht is goed herkenbaar. Gebruik de volgende checklist om overdracht te herkennen.

Checklist – Overdracht herkennen

1. **Over-the-top emoties.** Je emotionele reacties zijn niet passend bij de feiten in het hier-en-nu. Je wordt enorm boos, en je hebt geen idee waarom. Of je bent in de zevende hemel over je nieuwe baas. Terwijl later blijkt dat het ook gewoon een mens is.
2. **Lichaamssignalen.** Het spreken gaat harder en sneller. Je wordt rood. Je fronst met je wenkbrauwen of krijgt vlekken in de nek. Of je wordt plotseling een beetje flirterig.
3. **Je schiet in vergelijkbare situaties telkens in hetzelfde, ineffectieve patroon.** In het gesprek met die ene collega of je baas klap je bijvoorbeeld altijd dicht.
4. **Je reageert impulsief, zonder enige controle.** Als er iets gebeurt wat je triggert heb je geen keuze. Je moet er nú wat over zeggen, over een half uur is het echt te laat.
5. **Kinderlijk gedrag.** Jij of je collega gaan ineens kleutergedrag vertonen, waarbij het lijkt alsof al je professionele skills zijn verdwenen. Je kunt verbaasd denken: waar komt dit toch in een keer vandaan?



Gerard naast de checklist

Wat zien we als we het verhaal van Gerard naast de checklist zetten?

- 1. Gerard voelde woede die niet paste bij de situatie (over de top emotie).*
- 2. Hij kon vier nachten niet slapen door de adrenaline (lichaamssignaal).*
- 3. Gerard had het eerder meegemaakt, ook met een mannelijke baas (herhalend patroon).*
- 4. Gerard wilde wel stoppen met hardop praten, maar hij kreeg het niet voor elkaar (geen impulscontrole).*
- 5. In Gerard zat vier dagen lang een stampvoetend kind opgesloten (kinderlijk gedrag).*





~ Overdrachtspatronen leren kennen

Het helpt als je je eigen overdrachtspatronen goed leert kennen. Wanneer kom jij overdracht tegen? Kun je een patroon ontdekken in die situaties? Hieronder een praktische oefening, vrij naar Karin de Galan.

Oefening – Ken je overdrachtspatronen

1. Door welk gedrag van je collega of leidinggevende raak jij getriggerd tot een heftige emotie?
2. Maak dat gedrag concreet. Wat doet je collega of leidinggevende precies?
3. Wat is jouw (emotionele) reactie op het gedrag van je collega of leidinggevende?
4. Welke belangrijke persoon uit jouw verleden deed net zoals je collega of leidinggevende?
5. Hoe reageerde jij op die die belangrijke persoon uit je verleden?
6. Lijkt die reactie op je reactie in het hier en nu van je collega of leidinggevende? Dan zit je waarschijnlijk in de overdracht.

~ Zo voorkom je overdracht

Als je je overdrachtspatronen eenmaal beter kent, kun je je voorbereiden op situaties met een verhoogde kans op overdracht. Hoe? Het komt erop neer dat je op je werk zo veel mogelijk in het hier en nu blijft en aardt in het moment. Je kunt daarvoor de drie dingen doen uit de Checklist overdracht voorkomen.

Checklist – Overdracht voorkomen

1. **Zoek je lege midden.** Het lege midden klinkt misschien soft. Maar het is echt helpend om uit de overdracht te blijven. Je bent je bewust van de omgeving en organisatie waarin je bent. Je bent je tegelijkertijd ook bewust van je eigen zijn. Je kijkt naar je collega's vanuit liefde en compassie. Je ervaart vertrouwen dat het goed komt. En alles er mag zijn.
2. **Zet de waarnemer in jezelf aan.** Om in het hier en nu te blijven, stap je buiten de situatie waar je in zit. Je neemt waar wat er om je heen gebeurt. Je formuleert dat ook in woorden, in je hoofd. "Ik zie dat de voorzitter geïrriteerd is". "Zit de directeur nu met mij te flirten?" "Ik hoor aan zijn stem dat hij er echt geen zin in heeft".
3. **Breng je eigen emotie thuis.** Als je aan het werk bent, kun je overvallen raken door een emotie die je niet meteen begrijpt. Het is helpend als je de emotie thuis kunt brengen. Er is misschien herkenning als je je overdrachtspatronen eerder onderzocht. En als dat niet lukt: dan kun je de emotie ter plekke onderzoeken, of even parkeren.



~ Zo kom je uit overdracht

En dan nog kan het je zomaar gebeuren dat je toch in overdracht schiet. En kom er dan nog maar eens uit als je limbische brein de controle heeft overgenomen.....

Misschien kun je op een gegeven moment toch zien of voelen dat je in overdracht zit. Ga dan aan de slag met het terugkomen naar het hier-en-nu.

Checklist – Uit overdracht gaan

1. Ben mild en benoem je eigen reactie. “Ik voel me nu enorm boos/verliefd/agressief/.... en dat is helemaal OK”.
2. Voel je lijf. Ga lopen. Voel je benen. Ga naar de een rustige plek (desnoods de WC) om even tot jezelf te komen.
3. Benoem feiten uit de realiteit. “Ik zit hier in een kamer voor me uit te praten omdat ik boos ben geworden in de meeting met het MT. In het MT is gesproken over het opheffen van mijn managementlaag”.
4. Neem tijd, al is het maar om je adrenalineniveau te laten zakken.



— Leren omgaan met overdracht

Overdrachtspatronen

Ga er maar aan staan als leider of professional: goed omgaan met overdracht. En alsof het leren kennen van je eigen overdracht al niet moeilijk genoeg is: jij en je collega of leidinggevende kunnen ook nog inhaken op elkaars overdracht. Over deze patronen schrijf ik weer in een ander blog.

— Chris Tils Leren sturen op de onderstroom

Ik leer leiders en professionals om vanuit verbinding te sturen op de onderstroom. Zodat mensen in de organisatie ook vanuit verbinding kunnen werken en succesvoller zijn in het bereiken van persoonlijke en organisatiedoelen. Ik werk als executive coach, teamcoach, trainer en organisatieadviseur.

Meer weten over mijn werk?

Stuur me een persoonlijk bericht via [LinkedIn](#) of naar mail@christils.nl



— Bronnen en verder lezen

- Riekje Boswijk-Hummel. Liefde in Wonderland. De Toorts, 2005.
- Karin de Galan. Goed voor de groep (hoofdstuk 5). THEMA, 2003.
- Bert Hellinger. Stilte in het Midden. Het Noorderlicht, 2002.
- Morten Hjort en anderen. De tekens verstaan. Phoenix Opleidingen, 2017.
- Khan academy. [Video met uitleg over het limbische brein.](#)
- Fee van delft. Overdracht en Tegenoverdracht. Boom Lemma uitgevers, 2015.
- Wibe Veenbaas en anderen. Passepartout (p.545-556). Phoenix Opleidingen, 2019.

Ontwerp: Femke van Wijk
Illustratie: Erica Verlaan
Logo en huisstijl: Michelle Haak