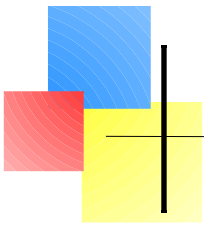


# OORZAKEN & GEVOLGEN VAN STRESS



## **Cursus 'gezond omgaan met stress'**

Deze training gaat over stress. U zult leren hoe stress in goede banen te leiden en hoe u stressklachten kunt voorkomen. Verwacht nu niet dat u na deze cursus geen last meer zal hebben van stress. Wel krijgt u de beschikking over krachtige hulpmiddelen om op een andere manier met situaties om te gaan, zodat stress minder kans zal krijgen. Minder stress en meer ontspanning is een kwestie van een levensstijl, die u zich enkel op eigen wijze en in eigen tempo eigen kunt maken. Deze cursus is hiervoor een krachtige aanzet. Het begrip stress heeft een belangrijke plaats gekregen in onze maatschappij. Er gaat geen week voorbij of er wordt wel aandacht besteed aan stress in kranten, tijdschriften of op radio en televisie. Dat is niet verwonderlijk want stressklachten komen steeds vaker voor. Bij alle gevallen van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid wordt zo'n 30% tot 50% verweten aan stress. Steeds meer mensen hebben moeite om de snelle maatschappelijke veranderingen, de individualisering, de hoge werkdruk en reorganisaties het hoofd te bieden. Stress en stressklachten zijn het gevolg.

### **Wat is Stress?**

Stress is een vergaarbak van allerlei betekenissen en begrippen. Iedereen spreekt over stress en geeft daar zijn/haar eigen (vaak negatieve) betekenissen aan.

Het woord stress heeft haar oorsprong in de techniek. Stress heeft te maken met de *belastbaarheid* van staalconstructies. Hoe zwaar kan een constructie belast worden voordat deze gaat scheuren, breken of uitrekken. Daarna werd het begrip stress gebruikt om de biologische reactie van het lichaam op externe bedreigende omstandigheden te beschrijven. Tegenwoordig wordt het begrip stress gebruikt om vele vormen van spanning te omschrijven, getuige de volgende gebruikte uitspraken:

"Ik heb last van stress", "Deze opdracht is zeer stressvol", "Wij zoeken medewerkers die stressbestendig zijn", "Ik word nogal gestresst van deze situatie". "Ik voel de stress door mijn lijf stromen", "Ik kan deze stress niet goed meer aan".

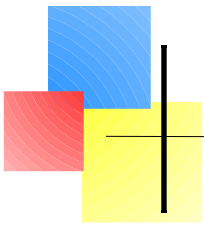
In de huidige visie kan stress het beste beschouwd worden als de innerlijke spanning die ontstaat door de complexe wisselwerking tussen een individu en zijn omgeving.

### **Stress en spanning**

Is stress hetzelfde als spanning? Spanning en stress worden vaak door elkaar gebruikt.

Toch is er een verschil, het begrip spanning wordt gebruikt om een tijdelijke verstoring aan te geven. Een disbalans die kan ontstaan door angst, onzekerheid, onbekendheid of hoge eisen die de omgeving of men zichzelf stelt. Denk maar aan bijvoorbeeld een spannende film, spanning voor een examen of de spanning voor een vakantie. Meestal zal deze spanning snel weer verdwijnen nadat de gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Gebeurt dit niet, en blijft er spanning aanwezig, dan is er sprake van stress. Onder stress wordt verstaan een meer permanente verstoring van een evenwicht. Als bovengenoemde spanningsbronnen te sterk of langdurig zijn zullen ze tot stress leiden.

Spanning kan men zich voorstellen als een veer die uitgerekt wordt door een gewicht. De veer komt dan onder spanning en rekt uit. Wordt het gewicht weer verwijderd dan zal de veer weer in de oude staat terugveren, de veer ontspant zich weer. Maar stel je nu voor dat de veer te zwaar of te langdurig belast wordt. De veer zal zijn veerkracht verliezen, of zelfs breken. Dit is ook het geval bij stress. Onder langdurige of hevige stress verliezen ook mensen hun veerkracht en flexibiliteit. In het ergste geval zullen ze zelfs 'breken', ziek worden en in het geheel niet meer functioneren.



## Zin van stress.

Spanning (stress) heeft een belangrijke functie. Spanning zet ons aan tot actie en zet ons in beweging. Spanning brengt een groot aantal lichamelijke en geestelijke reacties voort, met als doel om direct en alert op een bedreigende situatie te reageren. Het lichaam maakt adrenaline aan, de hartslag en bloeddruk gaan omhoog, er gaat meer bloed naar de spieren etc. Ook geestelijk zijn er gevolgen, we fixeren onze focus en richten alle aandacht naar buiten. Ons volledige lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Deze strategie was perfect in de prehistorie, om bijvoorbeeld op tijd te vluchten voor een wild dier. Ook nu is deze reactie vaak excellent, denk maar aan panieksituaties in het verkeer of aan je kind dat plotseling in een gevaarlijke situatie komt, of gewoon een glas dat naar beneden valt. We kunnen dan onvoorstelbaar snel en alert reageren en doen wat juist is. Wonderen worden er dan verricht die we anders nooit zouden kunnen.

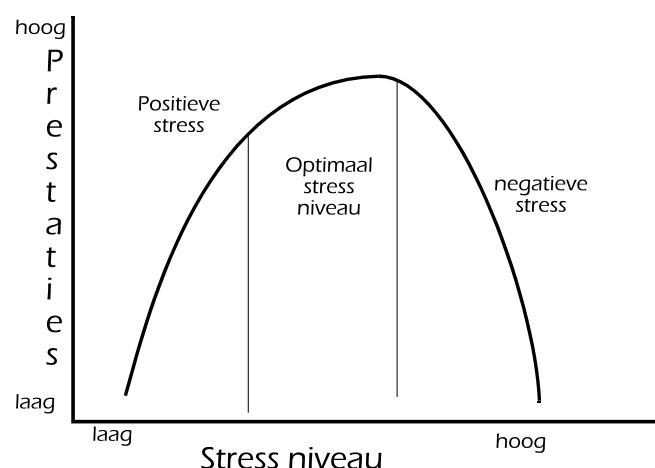
Spanning is bedoeld om ons tot actie te brengen om een ongewenste situatie te voorkomen en naar een gewenste situatie te gaan.

Maar juist in de huidige maatschappij komen er veel situaties voor die we misschien wel anders willen maar waar we geen invloed op (denken te) hebben, of welke veel tijd kosten. Ons lichaam reageert dan wel op de spanning, maar kan niet tot werkelijke actie komen en de situatie te veranderen. Stress is het gevolg. Duren deze situaties te lang dan kan de stress negatieve gevolgen hebben.

## Positieve en negatieve stress

Zoals hiervoor reeds is genoemd, is een bepaalde hoeveelheid stress nodig om tot actie te komen en optimale prestaties te leveren. In onze westerse wereld is het bereiken van bepaalde prestaties zeer gewenst. Vandaar dat een bepaald niveau van spanning als positief wordt ervaren. Er wordt dan wel gesproken over positieve stress.

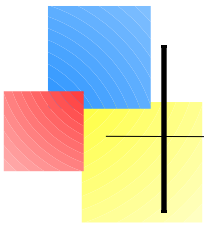
Maar als het stressniveau te hoog wordt, dan werkt deze juist averechts. Men komt juist niet meer tot prestaties, wordt prikkelbaar, besluiteloos en passief. Hier is dus duidelijk spraken van een negatieve stress.



**Onderbelasting**  
verveling  
geen motivatie  
ongeïnteresseerd

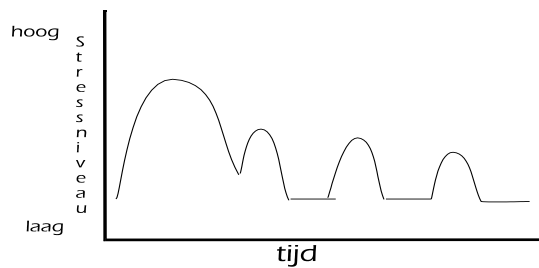
**Optimale belasting**  
hoge motivatie  
veel energie  
allert  
kalm

**Overbelasting**  
prikkelbaar  
gehaast  
besluiteloos  
veel fouten

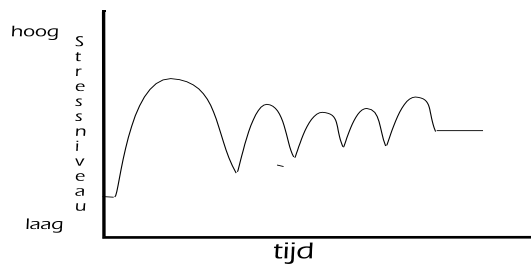


## Ontstaan van stress

Spanning en spanningsvolle situaties kunnen dus leiden tot (negatieve) stress. Afhankelijk van de intensiteit en de frequentie van deze gebeurtenissen zal de stress zich verder op-



bouwen. Als er voldoende tijd tussen de gebeurtenissen zit om zich weer te ontspannen en de situatie te verwerken zal het gemiddelde stressniveau terugkeren naar een gezonde waarde.



Is er daarentegen onvoldoende tijd tussen de gebeurtenissen of zijn de ervaringen zeer intens, dan zal de stress zich steeds verder opbouwen.

## Stress houdt zichzelf in stand

Een ander kenmerk van stress is dat het zichzelf makkelijk versterkt. Veel symptomen van stress zoals angst, onzekerheid, fouten maken, gehaast zijn, zijn bronnen voor nieuwe stress. Het gevolg is dan een vicieuze cirkel, waarbij het van het hoogste belang is dat deze snel doorbroken wordt.

## Mythen en sagen

Er gaan vele mythen en sagen over stress rond. Zorg ervoor dat je ze niet als een waarheid gaat beschouwen. Een aantal vaak gehoorde uitspraken over stress is:

*Stress komt enkel voor op het werk*

Onzin: Stress kan overal ontstaan. Vaak is er bij een hoog stressniveau sprake van oorzaken op zowel op het werk als in de thuissituatie.

*Stress komt van een hoge werkdruk*

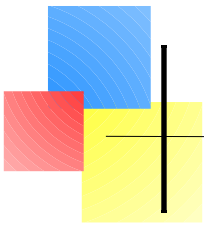
Onzin: Een hoge werkdruk is slechts één van de mogelijke oorzaken van stress. Angst, onzekerheid, machteloosheid, uitzichtloosheid zijn vaak veel sterkere oorzaken.

*Stress is alleen maar voor zwakkelingen*

Onzin: Iedereen kan last krijgen van stress. Stress heeft niets te maken met 'sterk' of 'zwak' zijn. Wel ontkennen of onderdrukken sommigen de eerste symptomen, waardoor stress zich op een later tijdstip extra krachtig kan manifesteren.

*Mijn baas moet maar zorgen dat ik geen stress krijg*

Onzin: Wellicht kunnen betere arbeidsomstandigheden stress beperken, maar de verantwoordelijkheid om stressklachten te voorkomen ligt volledig bij jezelf. Door de verantwoording bij een ander te leggen creëer je zelfs een mogelijke nieuwe stressbron.



*Ik zal nooit last van stress krijgen*

Onzin: Iedereen loopt het risico om last van stress te krijgen!

*Stress is altijd ongezond*

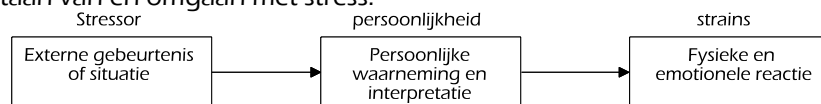
Onzin: Stress heeft een belangrijke functie en is niet per definitie ongezond. Teveel of te hoge stress kan wel ernstige gezondheidsklachten tot gevolg hebben.

*Als ik even rustig aan doe gaat de stress wel weer over*

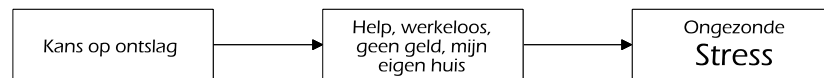
Onzin: Stressklachten dienen serieus genomen te worden en hebben meer aandacht nodig dan even rust. Als de oorzaken niet aangepakt worden zal de stress direct weer de kop opsteken.

## Hoe ontstaat stress?

Vaak wordt bij het ontstaan van stress de oorzaak enkel in de buitenwereld gezocht. Wie of wat heeft gemaakt dat ik nu last van stress heb. Toch is de externe oorzaak, de stressor genoemd, slechts één onderdeel van het ontstaan van spanning en stress. Naast deze stressor is het vooral van belang hoe een persoon met deze situatie omgaat. Persoonlijkheid, denkwijze, vaardigheden en sociaal netwerk spelen een grote en belangrijke rol bij het ontstaan van en omgaan met stress.



Voorbeeld van een stressvolle situatie



Een andere manier om hier mee om te gaan



## Stressoren

Stressoren zijn alle externe invloeden die een stressreactie tot gevolg kunnen hebben. In de praktijk betekent dit dat iedere situatie, gebeurtenis als stressor kan worden aange-merkt. In principe kan iedere situatie een stressreactie oproepen.

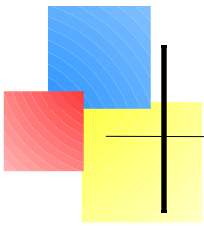
In de praktijk wordt er vaak onderscheid gemaakt op stressoren op het werk en in thuissituaties. Ook is het zinvol om ervaring op te delen op niveau van stressverhoging. Een onderverdeling kan dan zijn, regelmatig terugkerende, spanningsbevorderende situaties, belangrijke levensgebeurtenissen en traumatische ervaringen.

## Persoonlijkheid

Iedereen zal anders reageren op een bepaalde situatie van buiten af (stressor). Hoe men reageert hangt af van vele factoren die hierbij persoonlijkheid worden genoemd. Onder persoonlijkheid wordt verstaan al jouw persoonlijke vaardigheden, denkwijze, keuzemogelijkheden, gedragmogelijkheden etc. Je persoonlijkheid is de belangrijkste schakel in de stressketen.

## Strains

Alle reacties en gedragingen naar aanleiding van de stressvolle situatie. Hiermee wordt dus bedoeld een psychische en emotionele reactie, de lichamelijke reactie en de gedragsmatige reactie. Door stress kan je je bijvoorbeeld moe voelen (emotioneel), last krijgen van hoofdpijn (lichamelijk), en veel gaan roken (gedrag).



## Een klein stresstestje

Onderstaande vragenlijst kan je een indicatie geven van je huidige stressniveau en gevoeligheid voor stress. Deze test komt uit het handboek "Stresshantering voor managers".

1. Voel je je snel geïrriteerd
2. Reageer je snel erg emotioneel
3. Ben je ontevreden over je eigen prestaties
4. Ben je gauw bang
5. Aarzel je vaak bij beslissingen
6. Word je snel ongeduldig
7. Wordt je leven sterk door anderen beheerst
8. Ben je vaak opvliegend
9. Vergeet je veel
10. Voel je je vaak eenzaam
11. Voel je je lusteloos
12. Zie je de toekomst somber in
13. Voel je je vaak opgejaagd
14. Heb je last van minderwaardigheidsgevoelens
15. Wantrouw je andere mensen snel
16. Vind je het moeilijk om van kleine dingen te genieten
17. Blijf je je lang zorgen maken over gebeurtenissen
18. Rook je teveel
19. Drink je meer dan goed voor je is
20. Slaap je slecht
21. Kom je niet werkelijk tot rust
22. Ben je vroeg wakker
23. Zie je iets snel zwaar in
24. Is je stemming sterk afhankelijk van het weer
25. Kun je je moeilijk concentreren
26. Ben je te zwaar
27. Kom je lichaamsbeweging tekort
28. Ben je gevoelig voor lawaai
29. Heb je regelmatig hoofdpijn
30. Heb je maagklachten
31. Eet je veel zoetheid
32. Vermijd je sociale contacten
33. Ga je snel mee met de mening van anderen
34. Laat je je snel ontmoedigen door anderen

Tel het aantal ja's op bovenstaande vragen. Dit geeft een indicatie van stressgevoeligheid.

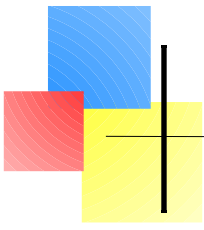
1-t/m 3 ja            zeer stressbestendig.

4 t/m 7 ja            redelijk stressbestendig, werk aan mogelijke zwakke punten.

8 t/m 15 ja          gevoelig voor stress. Snel wat aan doen om erger te voorkomen.

Meer dan 15 ja      Veel last van stress, kans op lichamelijke klachten. Direct aanpakken.

Pas op, het resultaat is slechts een indicatie om een beeld te vormen over eigen stressgevoeligheid.



## Bronnen van stress

Zoals reeds genoemd kan in principe iedere ervaring, gebeurtenis of situatie een bron van stress (een stressor) zijn. Om een beter inzicht te krijgen in stressoren is het zinvol om een onderverdeling te maken.

Stressoren kun je onderverdelen in:

- ✓ Dagelijkse algemene ervaringen die stress veroorzaken
- ✓ Stressvol gedrag van de persoon zelf
- ✓ Stressvolle gebeurtenissen tijdens het leven
- ✓ Traumatische stress ervaringen
- ✓ Stress op het werk

### Dagelijkse algemene ervaringen die stress veroorzaken

Hieronder wordt verstaan alle kleine dagelijkse gebeurtenissen die mogelijk stress kunnen veroorzaken.

Deze zijn weer onder te verdelen in korte ergernissen zoals:

- ⊗ In de rij staan voor de kassa bij de supermarkt
- ⊗ Een vlek op en net nieuw kledingstuk
- ⊗ De auto die niet wil starten, net voor een belangrijke afspraak
- ⊗ Een regenbui als je jezelf net hebt voorgenomen naar buiten te gaan
- ⊗ Hondenpoep precies voor jouw voordeur
- ⊗ Het wc papier is op

Een andere groep zijn de langdurige gebeurtenissen. Deze worden pas als stressvol ervaren als ze te lang duren, zoals:

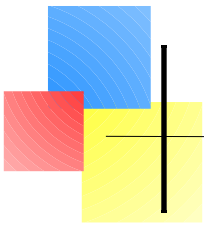
- ⊗ Een ziek kind of familielid
- ⊗ Problemen met de opvoeding van kinderen
- ⊗ Veel omgevingslawaai op de woonplek
- ⊗ Problemen met de burens
- ⊗ Veel vandalisme in de buurt
- ⊗ Stankklachten
- ⊗ Financiële problemen

### Stressvol gedrag van de persoon zelf.

Een andere bron van stress kan livestyle van de persoon zelf zijn. Er zijn een aantal gedragingen die duidelijk stressverhogend werken. Gek genoeg hebben deze gedragingen veel te maken met stress, vaak worden ze veroorzaakt door een stressvol leven.

Enkele voorbeelden zijn:

- ⊗ Veel roken
- ⊗ Veel snoepen of zoetigheid eten
- ⊗ Weinig lichaamsbeweging
- ⊗ De hele dag binnen voor de tv hangen
- ⊗ Te veel drinken
- ⊗ Medicijnverslavingen (zoals b.v. pijnstillers, slaapmiddelen)



### **Stressvolle gebeurtenissen in het leven**

Ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen kunnen ook stress oproepen. Vooral als er in een beperkte periode meerdere voorvallen plaatsvinden. Het gaat hierbij niet enkel om negatieve gebeurtenissen, zoals ziekte of sterfte, ook positieve feiten zoals geboorte of huwelijk kunnen de oorzaak zijn van stress. Door Holmes en Rahe is er uitgebreid onderzoek gedaan naar levensgebeurtenissen en de gevolgen op het vlak van stress en ziekte. Naar aanleiding van dit onderzoek is er onder andere een puntenlijst samengesteld van stressvolle gebeurtenissen. Deze puntenlijst is op de volgende pagina te vinden.

### **Traumatische stress ervaringen**

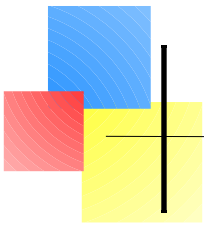
Sommige gebeurtenissen in een mensenleven zijn zo ingrijpend dat ze een psychische wond achterlaten. We spreken dan over een traumatische gebeurtenis. Traumatische ervaringen meestal onverwachte, ingrijpende of schokkende gebeurtenissen, waarop de persoon geen invloed heeft. Niet enkel zeer ernstige ongevallen zoals oorlogsgeweld, natuurrampen, ernstige ongelukken, verkrachting, door van kind of partner kunnen traumatisch zijn. Sommige voor een buitenstaander als niet ernstige situaties bestempelde voorvallen kunnen voor het slachtoffer een diep trauma achterlaten, denk maar verkeersongelukken, inbraak, of een beroving.

### **Stress op het werk**

Het werk is vaak een grote bron van stress. Dit is niet verwonderlijk, veel mensen besteden een groot deel van hun leven aan werken. Tevens wordt in onze samenleving een hoge waarde toegekend aan het werk en de bijbehorende functie. Stress die ontstaat door of op het werk wordt vaak werkstress genoemd. Tijdens het werk zijn er vele mogelijke bronnen van stress. Hierop wordt nog dieper ingegaan. (blz. 18)

Bij het ontstaan van werkstress dient men het begrip werk zeer ruim te nemen. Onder werk wordt niet enkel een betaalde baan, maar ook onbetaald werk, verenigingswerk, huishouding enz. verstaan. Nog meer kans op werkstress hebben degene die meerdere functies hebben zoals twee banen of een baan combineert met het voeren van de huishouding.

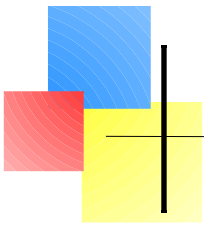




## Stressvolle gebeurtenissen in het leven

Door Holmes en Rahe is een uitgebreid onderzoek gedaan naar levensgebeurtenissen en de invloed stress op ziekte. Aan iedere gebeurtenis is een aantal punten toegekend. Bij meerdere gebeurtenissen in een jaar dient men de punten bij elkaar op te tellen. De totaalscore geeft een indruk van de hoeveelheid ingrijpende gebeurtenissen die iemand heeft doorgemaakt en kan worden gebruikt als een maat voor de hoeveelheid stress. De gevarengrens wordt gesteld op een score van 200. Deze is natuurlijk sterk afhankelijk van iemands persoonlijkheid. Boven deze gevarengrens loopt men een groter risico om stressklachten en gezondheidsproblemen te krijgen.

Stresssituatie	stresspunten
dood huwelijkspartner	100
scheiding	73
scheiding van tafel en bed	65
gevangenisstraf	63
dood van familielid	63
verwonding of ziekte	53
huwelijk	50
verlies van arbeidsplaats	47
pensionering	45
ziekte in de familie	44
zwangerschap	40
seksuele moeilijkheden	39
gezinsuitbreiding	39
verandering van baan	39
aanzienlijke inkomenswijziging	38
dood van een vriend	37
echtelijke ruzie	35
opname van groot krediet	31
nieuwe verantwoordelijkheden in beroep	29
kinderen verlaten ouderlijk huis	29
onigheid met (aangetrouwde) familie	29
groot persoonlijk succes	28
begin/einde beroepsactiviteit	26
verandering van levensstandaard	25
verandering persoonlijke gewoonten	24
onigheid met de chef	23
verandering van arbeidsvoorwaarden	20
verandering van school	20
verandering van woning	20
verandering vrijetijdsgewoonten	19
verandering maatschappelijke gewoonten	19
verandering in frequentie familiecontacten	15
verandering in eetgewoonten	15
vakantie	13
kerstmis (sinterklaas)	12
kleine wetsovertredingen	11



## Stress op het werk

Het werk is vaak een grote bron van stress.

Op iedere plek waar meerdere mensen samenwerken of tegenwerken zijn er veel situaties mogelijk die bijdragen aan conflicten, spanningen en onduidelijkheden. Hierdoor is er een grote kans op stress. Om een indicatie van mogelijke stressoren te geven volgt er een overzicht van de meest voorkomende stressbronnen op het werk. Deze lijst is niet alleen maar interessant voor mensen met stressproblemen op het werk, maar voor een ieder die met andere mensen samenwerkt. Bijvoorbeeld verenigingen, clubs, onbetaald werk en ook de huishouding.

### *Hoge werkdruk*

De bekendste stressor op het werk is wel de werkdruk. De werkdruk kan zowel kwantitatief, dus de hoeveelheid werk, als kwalitatief, te moeilijk werk, zijn.

### *Onderbelasting*

Ook een te lage werkdruk, als men geen mogelijkheden heeft om de beschikbare persoonlijke capaciteiten te gebruiken kan een bron zijn van stress. Onderbelasting roept verveling, verminderde motivatie en desinteresse op.

### *Hoge verantwoordelijkheid*

Een hoge verantwoordelijkheid kan op alle functie niveaus voorkomen. De hiërarchisch hogere functies hebben vaak veel verantwoording over zaken binnen de organisatie, voor het personeel, de goederen, de afwikkeling e.d. Ook op uitvoerende functies is er kans op stress door een te hoge verantwoordelijkheid, denk bijvoorbeeld aan buschauffeurs, het werken met gevaarlijke stoffen en bij het werken aan projecten waarbij kleine fouten grote gevolgen kunnen hebben.

### *Onvoldoende invloed*

Als men het gevoel krijgt dat hen leven volledig wordt bepaald door het werk, de situatie en anderen en dat ze daar geen invloed op hebben is de kans op werkstress groot. Vooral als er sprake is van een hoge werkdruk in combinatie met het gevoel hier geen invloed op te hebben. Voorbeelden zijn onder andere lopende band werkzaamheden of veranderingen en grote projecten met onvoldoende inspraak.

### *Te veel taken*

Veel verantwoordelijkheden en te veel taken zijn een belangrijke bron van stress. De persoon heeft onvoldoende tijd om zijn verantwoordelijkheid te nemen en zijn taken goed uit te voeren. Vaak ontstaat deze situatie door onvoldoende mensen of niet voldoende kunnen delegeren. Een andere belangrijke oorzaak is ook hier de roloverlading bij mensen met meerdere rollen zoals werken en huishouden.

### *Informatiestress*

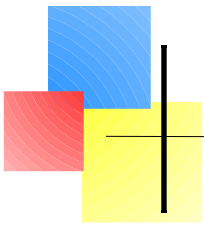
De vele informatiebronnen zoals televisie, telefoon, computer, internet, fax, e-mail maken het moeilijk om zich te concentreren op wat werkelijk relevant is.

### *Fysieke omstandigheden*

Slechte fysieke omstandigheden, zoals verlichting, geluid, hitte, tocht, fysieke werkdruk, werken met gevaarlijke stoffen veroorzaken stress.

### *Veranderingen*

Veranderingen zijn een grote bron van stress en misschien wel de belangrijkste stressor op dit moment. Reorganisaties, fusies, nieuwe organisatiestructuren, overplaatsingen het zijn allemaal belangrijke bronnen voor stress. Alle veranderingen kunnen veroorzaken stress, dus ook de positieve, zoals een betere positie of een nieuwe baan.



#### *Toekomstonzekerheid*

Mogelijk ontslag, een faillissement, onvoldoende promotie, vervoegde uittreding, de teruggang van de sociale voorzieningen zoals ziektewet, WAO, AOW, WW het zijn allemaal bronnen van stress.

#### *Ingrijpende ervaringen*

Ingrijpende ervaringen zijn onverwachte onprettige gebeurtenissen die men absoluut niet verwacht, zoals bedrijfsongevallen, plotseling ontslag of verantwoordelijkheden die afgenomen worden. Ook zijn er beroepen waar men veelvuldig met gevaarlijke of schokkende ervaringen te maken heeft zoals politieagent, ambulancemedewerker, treinmachinist. Zonder goede opvang kunnen deze makkelijk tot stress leiden

#### *Onduidelijke functie of taakomschrijving*

Als niet duidelijk is wat er van iemand verwacht wordt en welke bevoegdheden en verantwoordelijkheden de persoon heeft, ontstaan er al snel gevoelens van onvrede, spanning en werkstress. Dit is tezamen met een hoge werkdruk wellicht de belangrijkste bron voor stress.

#### *Slechte relatie met leidinggevende*

Een goede relatie met de directe chef is een basisvoorwaarde om op prettige manier te kunnen werken. Als de communicatie tussen chef en medewerkers onvoldoende is zullen er snel misverstanden en fouten ontstaan met als gevolg stress. Ook als de chef niet kan inschatten wat de capaciteiten van zijn werknemers zijn en bij gebrek aan een wederzijds respect zullen er snel spanningen optreden

#### *Onvoldoende sociale ondersteuning*

Informele contacten en wederzijds vertrouwen dragen bij aan een goede werksfeer en collegialiteit. Indien deze missen zullen er onderlinge spanningen ontstaan.

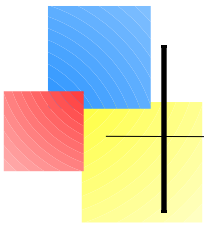
#### *Tegenstrijdige opdrachten, conflicten*

Conflicten, tegengestelde opdrachten of tegenstrijdige verwachting kunnen op de werkvloer snel ontstaan. Ze zijn onder te verdelen in de volgende categorieën

1. Tegenstrijdige opdrachten of verwachtingen van meerdere collega's. Voorbeelden hiervan zijn: de secretaresse die verschillende opdrachten krijgt; de middle manager die zowel de belangen van de directie als van zijn ondergeschikten moet behartigen; tegenstrijdige verwachtingen die collega's naar elkaar hebben.
2. Tegenstrijdige opdrachten of verwachtingen van één persoon. Bijvoorbeeld een chef die verwacht dat het rapport morgen af is en dat het ook perfect moet zijn.
3. Verschillen tussen verwachtingen of opvattingen tussen de persoon zelf en die van anderen. Voorbeelden: een opdracht van de chef waarvan de persoon zelf vindt dat het niet zijn verantwoordelijkheid is of dat het geen prioriteit heeft; of opdrachten die tegen de principes van de persoon zelf ingaan.
4. Conflicten door de meerdere taken die een persoon in een organisatie heeft zoals bijvoorbeeld werknemer en OR lid, of een leraar die ook roosters moet maken.
5. *Conflicten tussen de werk- en de privé situatie zoals overwerken als al privé afspraken zijn* gemaakt. Dit soort conflicten komen veel voor bij mensen met een dubbele of zelfs meerdere rollen, zoals huishouden en werk, meerdere banen.

#### *Bedrijfscultuur*

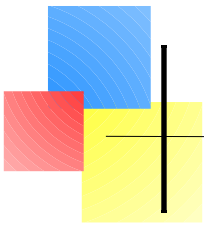
Mopperen, roddelen, afgeven op bazen, achterdocht, angst, klachten, gemene opmerkingen, op elkaar afgeven, het zijn allemaal krachtige signalen dat er iets niet klopt met de bedrijfscultuur. Deze symptomen zijn vooral op te merken in de koffiekamers, bij de kopieermachine, bij vergaderingen en in informele contacten.



## Zelfonderzoek stress op het werk

Die volgende vragenlijst kan je een indicatie geven over de mate waarin werkomstandigheden verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van stress. Hoe meer vragen met ja beantwoord kunnen worden, des te groter dat de kans is op werkstress. Bekijk dan wat je er zelf aan kan doen om de situatie te verbeteren.

- Mijn werkverplichtingen en doelen zijn voor mij onduidelijk.
- Ik werk aan taken of projecten die volgens mij onnodig zijn.
- Ik neem 's avond werk mee naar huis om geen achterstand te krijgen.
- Ik heb het gevoel dat ik in mijn huidige werkkring niet vooruit kan komen.
- Er worden onredelijke kwaliteitseisen aan mij gesteld.
- Ik ga 's ochtends met tegenzin naar mijn werk.
- Ik voel mij verantwoordelijk voor de ontwikkeling en taken van andere medewerkers.
- Het is mij onduidelijk aan wie ik rapporteer en/of wie aan mij rapporteert.
- Ik voel me in het nauw gedreven door mijn positie tussen meerderen en mijn ondergeschikten.
- Ik besteed veel tijd aan vergaderingen die me van het werk houden.
- De mij toegewezen taken zijn onduidelijk of te moeilijk.
- De kans om promotie te maken binnen mijn huidige werk zijn minimaal.
- Ik mis de autoriteit om de verplichtingen en verantwoordelijkheden in mijn werk uit te voeren.
- Er worden regelmatig besluiten langs mij heen genomen, terwijl dat wel mijn verantwoordelijkheid is.
- Ik heb de verantwoording over een te groot aantal projecten, opdrachten of mensen.
- Mijn taken lijken steeds complexer te worden.
- Ik weet niet wat er precies van mij verwacht wordt.
- Ik moet besluiten nemen die de veiligheid of het welzijn van anderen benadelen.
- Ik doe dingen in mijn werk die de door de één wel, en door de ander niet geaccepteerd worden.
- Ik heb meer werk te doen dan dat er op een gewone werkdag gedaan kan worden.
- Er wordt meer van mij verwacht dan ik in mijn macht heb.
- Ik heb geen mogelijkheden om mijn talenten te gebruiken en in te zetten.
- Ik heb in mijn werk weinig mogelijkheden om me verder te ontwikkelen en nieuwe kennis en vaardigheden op te doen.
- Ik weet niet welke bijdrage mijn taak levert aan het algemene ondernemingsdoel.
- Er zijn regelmatig reorganisaties in onze organisatie.
- Ik weet niet of er in de toekomst nog wel mogelijkheden voor mij zijn in het huidige bedrijf.
- Ik heb het gevoel dat ik geen tijd meer heb om af en toe pauze te nemen.
- Ik krijg regelmatig met elkaar tegenstrijdige verzoeken van twee of meer mensen.
- Er wordt veel gemopperd en geroddeld tussen de werknemers onderling.



## Gevolgen van stress

Stress kan vele lichamelijke, psychische of gedragsmatige reacties teweegbrengen. Deze reacties worden strains genoemd. Deze symptomen zijn de eerste reactie op stress. Wordt er niets aan de situatie veranderd dan kan stress nog veel meer gevolgen hebben zoals overspannenheid, burnout, depressies en ernstige ziektebeelden.

Een aantal veel voorkomende reacties op stress zijn:

### *Lichamelijke reacties*

Verhoogde hartslag	Snel transpireren
Hoge bloeddruk	Hoofdpijn
Maag en darmklachten	Slapeloosheid
Duizeligheid	Vermindering conditie
Regelmatige verkoudheid, griep e.d.	

### *Psychische reacties*

Concentratieproblemen	Vergeetachtigheid
Bang zijn of angstig voelen	Besluiteloosheid
Onrustig en opgejaagd voelen	Tegen situaties opzien
Moe voelen	Eenzaam voelen
Emotionaliteit	Besluiteloosheid
Alleen gelaten willen worden	Humeurigheid en ergeren

### *Gedragsmatige reacties*

Meer roken of drinken	Behoeftte om te snoepen
Toenemend gebruik medicijnen	Te veel eten of juist weinig eetlust
Snel ruzie	Veel mopperen en klagen
Geen zin in seks	Vaak pech en kleine ongelukjes
Druk zijn en veel praten of juist terugtrekken	Snel geïrriteerd

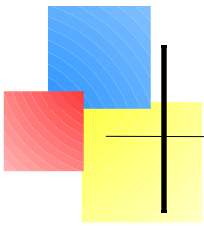
## Hoe zijn de gevolgen van stress te verminderen?

Bovenstaande signalen zijn duidelijke tekenen van ongezonde stress. Sommige, zoals roken, drinken, eten, medicijngebruik, zijn vooral bedoeld om de gevoelens van stress te verminderen. Ze verminderen misschien wel de signalen, maar niet de oorzaak van deze signalen en op langere termijn zijn ze destructief voor je gezondheid. Tijdens de cursus zullen effectievere en duurzamere manieren behandeld worden.

Vermindering van de gevolgen van stress kan op alle drie de stappen in de stress keten worden aangepakt, de stressor, de persoonlijkheid en de strains zelf.

### *De stressor:*

In sommige gevallen kan de stressor zelf worden aangepakt. Men kan ongewenste situaties wellicht vermijden of proberen te veranderen (vluchten of vechten). Vermijden is zeer effectief als de situatie werkelijk onprettig is en je hem niet wilt of kan veranderen. Bijvoorbeeld wonen in een lawaaiige omgeving, of een baan die je werkelijk niet prettig vindt. Veranderen is effectief, maar vaak niet mogelijk omdat je geen invloed op de situatie hebt.



### *Persoonlijke eigenschappen*

In de meeste gevallen is de meest effectieve manier om de gevolgen van stress te verminderen leren om op een andere manier met de situatie om te gaan. Inzicht, nieuwe vaardigheden, andere denkwijzen zijn hierbij sleutelwoorden. Tijdens deze cursus zal je een aantal effectieve vaardigheden leren.

### *Strains*

Daarnaast is het belangrijk om te leren de strains, de gevolgen aan te pakken door de spanning en stress los te laten. Hiervoor is het belangrijk om te weten hoe je gebeurtenissen kunt verwerken en loslaten en te leren hoe je diep kunt ontspannen.

### **Niet effectieve manieren om stress te voorkomen**

De volgende twee manieren worden door veel mensen gebruikt om de gevolgen van stress te verminderen. Op korte termijn kunnen deze strategieën stress verminderen, terwijl op langere termijn de gevolgen juist steeds ernstiger worden. Vandaar dat deze methoden ten sterkste af te raden zijn.

#### *Weglopen en ontkennen*

Het wegllopen en ontkennen van de problemen door bepaalde personen, gespreks- onderwerpen of activiteiten te vermijden, of door de problemen gewoon glashard te ontkennen.

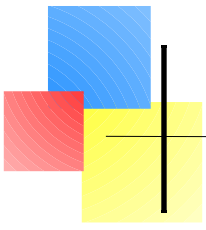
#### *Onderdrukken van de gevolgen*

De symptomen van stress onderdrukken door het gebruik van alcohol, medicijnen, sigaretten, snoepen of eten.

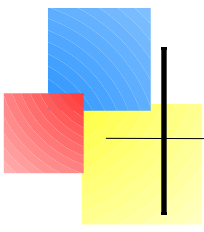
### **Effectievere methoden om stress te verminderen**

Er zijn gelukkig ook veel effectieve manieren om stress te verminderen, stress hanteerbaar te maken en om met stressvolle situaties om te gaan.

Leren te ontspannen	Ontspanningsoefeningen Ademhalingsoefeningen Meditatie
Leefstijl aanpassen	Gezonde voeding Sport en beweging Verslavingen verminderen Hobby en vrijetijdsbesteding
Persoonlijke vaardigheden	Assertief handelen Positief reageren, humor en optimisme Intuitieve en emotionele intelligentie vergroten Zelfbewustzijn en zelfkennis Constructief en opbouwend denken Timemanagement Doelgericht handelen en keuzes maken Conflicthantering, onderhandelen, delegeren
Probleemgerichte aanpak en verwerking	Actief probleem oplossen Emoties uiten Sociale ondersteuning Professionele ondersteuning Afleiding en ontspanning vinden



# PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN



## Persoonlijke eigenschappen

Tot nu toe hebben we vooral gekeken naar de externe omstandigheden die mogelijk stress kunnen veroorzaken. Dit is zinvol om meer duidelijkheid te krijgen welke situaties bij jou stress oproepen. Ook kunnen er wellicht oorzaken van stress worden voorkomen of verminderd. Vooral bij stressomstandigheden op het werk kan veel stress worden voorkomen door bepaalde werksituaties te veranderen.

Toch ligt de belangrijkste aard van stress in onszelf. Hoe komt het dat de ene persoon wel stressvol op een situatie reageert en een andere in het geheel niet. Wat de één als stressvol of bedreigend ervaart, ervaart een ander wellicht als leuke uitdaging.

Dat heeft te maken met een aantal persoonlijke eigenschappen, 'de aard van het beestje'. De wijze waarop je naar het leven kijkt, hoe je in het leven staat en welke levensstijl je erop na houdt. Gelukkig is hier veel aan te doen. Wellicht zijn een aantal persoonlijkheidskenmerken erfelijk of biologisch vastgelegd, veel zijn er te veranderen en nieuwe zijn bij te leren.

Bij de oorzaken van stress in jezelf wordt onderscheid gemaakt in:

✓ *Levensstijl*

Onder levensstijl wordt verstaan hoe je omgaat met alle dagelijkse dingen die je in het leven doet. Zoals beweging, sport, eetgewoonten, roken, drinken, opstaan en de huishouding.

✓ *Denk- en gedragsstijl*

Hoe sta je in het leven, welke instelling heb je, door welke gedachten en emoties laat je jouw gedrag bepalen. Jouw gedachten en emoties hebben een enorme invloed op je leven. Ben je optimistisch of pessimistisch, heb je veel vertrouwen of niet, heb je een gevoel van controle over het leven of word je leven bepaald, moet alles perfect of mag het wel een beetje minder. Allemaal belangrijke factoren die bepalen hoe je zelf in het leven staat.

✓ *Vaardigheden*

Welke vaardigheden heb je om met bepaalde situaties om te gaan. Stel je jezelf assertief op of laat je jezelf gemakkelijk overbluffen, Kan jij je tijd goed indelen of heb je vaak een gevoel van tijdsdruk, voel je jezelf communicatief sterk of zwak? Allemaal praktische vaardigheden die nodig zijn om stress te beperken.

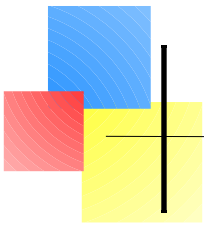
✓ *Sociaal netwerk*

Een goed sociaal netwerk zal heel veel stress voorkomen. Kan je praten over moeilijkheden in je leven, ken je mensen die bereid zijn naar je te luisteren, je te ondersteunen en die je motiveren om de draad weer op te pakken.

## Omgaan met stress

Naast deze kenmerken die hoofdzakelijk bepalen of een bepaalde externe situatie al dan niet als stressvol wordt ervaren, is het ook belangrijk om te weten hoe je met stress omgaat. Welke strategieën gebruik je om spanning en stress weer te verminderen.





## Levensstijl

Een gezonde levensstijl is van groot belang om stress en vooral de gevolgen van stress zoals ziekte te voorkomen.

Het bijzondere van iemands levensstijl is dat het een spiegel vormt van de persoonlijke eigenschappen van die persoon. Iemand die zich snel opgejaagd voelt, zal thuis ook vaak meerdere dingen tegelijk doen, waardoor die persoon nog meer het gevoel krijgt geen tijd te hebben.

Als je jezelf onprettig voelt door de stress, zal je gauw geneigd zijn dit gevoel weg te eten, te roken of te drinken. Als je jezelf moe voelt van alle geestelijke en emotionele inspanningen zal je niet zo snel gaan bewegen of sporten, terwijl je dat juist zo nodig hebt.

Stress zet ons aan om er een minder gezonde levensstijl op na te houden, terwijl deze ongezonde levensstijl vaak weer een bron is van stress. Doorbreek deze cirkel en verander slechte gewoontes.

### Een gezonde levensstijl

Hierna volgt een opsomming van enkele factoren die je levensstijl bepalen. Bekijk deze lijst eens kritisch en werk er aan om een gezonder leven te gaan leiden.

Doe dit wel rustig aan en met beleid. Juist veranderingen in levensstijl, bijvoorbeeld stoppen met roken, kan veel stress tot gevolg hebben. Ga deze dingen dus niet veranderen als je al last hebt van stress. Zoek eerst dingen uit die je werkelijk leuk lijken en die je echt wilt veranderen en begin om deze op je eigen manier en tempo te veranderen.

#### *Roken*

Roken is ongezond, dat hoeft hier niet meer genoemd worden. Toch leidt stress vaak tot meer roken. Roken geeft afleiding, onderdrukt stressgevoelens (maakt een rookgordijn) en geeft je even tijd voor jezelf. Stop met roken! Maar doe het wel met beleid, en vind goede alternatieven voor de voordelen die roken je tot nu toe oplevert. Juist door het huidige anti rookbeleid kan roken belangrijke afleiding geven. Je wordt gedwongen je werkplek te verlaten en je werk even los te laten voor de noodzakelijke nicotine!

#### *Drinken*

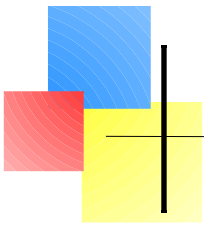
Teveel alcohol is een slechte manier om stressverschijnselen te onderdrukken. Ook veel koffie is af te raden. Veel cafeïne kan je onrustig maken en stimuleert de aanmaak van 'stresshormonen'.

#### *Eetgewoontes*

Stress kan ook snel leiden tot teveel eten, ongezond eten, snoepen en ongezonde eetgewoontes. Terwijl een goede en gevarieerde voeding je lichaam veel weerbaarder maakt tegen stressvolle situaties en zorgt ervoor dat je jezelf goed in je vel voelt zitten. Denk er maar eens aan hoe moe en uitgeteld je je soms al kan voelen na één uitgebreide maaltijd. Teveel eten veroorzaakt ook nog eens overgewicht, waardoor je nog vatbaarder wordt voor stress en ziekte.

Gezonde voeding is gevarieerd, bevat veel groente en fruit, voldoende koolhydraten en vezels en weinig vet. Vergeet ook niet om voldoende water te drinken.

Word je ook een bewust van je eetgewoontes. Neem rustig de tijd om drie maaltijden per dag te eten, neem werkelijk de rust en de tijd om het eten te proeven of komt dat er niet altijd van? Sla je regelmatig een maaltijd over, lees je tijdens het eten. Of ga je met een bord voor de TV. En hoe staat het met de lunch, is dat een werkelijke pauze en een rustpunt in het werk, of werk je maar even snel een boterhammetje naar binnen achter je bureau. Eet



gezond en neem de tijd voor je maaltijd. Je voelt je er een stuk beter en meer ontspannen bij! Maak als het mogelijk is even een wandelingetje.

#### *Beweging*

Hoe staat het met de lichaamsbeweging. Neem je de lift of de trap, loop je dat kleine stukje even of pak je de auto. Voldoende beweging is een vereiste om gezond te blijven en stress te lijf te kunnen.

Maak regelmatig een wandeling, neem de trap, ga eens wat vaker met de fiets, zorg ervoor dat je echt elke dag voldoende lichaamsbeweging krijgt. Vooral op stressvolle dagen doet een wandeling vaak wonderen! Vooral een wandeling in de natuur, door bossen of over het strand geeft je werkelijk rust.

#### *Sport*

Naast de gewone dagelijkse lichaamsbeweging is ook sport een probaat middel om stress te voorkomen en je gezonder te voelen. Zorg er wel voor dat de sport werkelijk ontspanning is, en niet een strijd tegen jezelf of anderen. Begin rustig en zoek een sport uit waar je plezier in hebt. Maak er geen competitie van! Het gaat niet om het winnen, de tijd of het resultaat, maar juist om het plezier en de ontspanning.

#### *Hobby's*

Zorg voor een goede balans tussen werk, thuis en hobby. Hobby's helpen je om je aandacht even ergens anders op te richten en stressvolle situaties los te laten.

#### *Dagelijkse dingen*

Kijk een naar de gewone dagelijkse dingen. Hoe ga je om met je leven, hoe deel je jouw dag in, hoe ziet je huis er uit, het heeft allemaal invloed op stress.

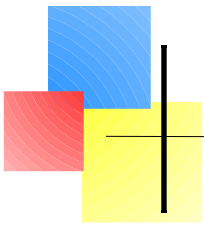
Neem je 's ochtends de tijd om rustig wakker te worden, jezelf op te frissen en rustig te ontbijten, of begin je de dag al met haasten? Ben je altijd met zes dingen tegelijk bezig of werk je dingen één voor één af? Pak je zaken direct op of blijven ze eerst liggen en wacht je tot op het laatste moment? Staat de TV de hele dag aan, of geniet je regelmatig van de rust. Zijn maaltijden een moment voor rust en gezelligheid, of neem je maar snel een hapje tussendoor? Hoe is de sfeer in huis, komt het rustig over of juist heel druk? Is je huis licht of donker ingericht, is het gezellig of kil, opgeruimd of een chaos?

Het zijn allemaal belangrijke factoren die bepalen hoe jij omgaat met stress. Kijk er eens kritisch naar en onderzoek welke situaties ontspannend werken en welke juist stressvol zijn.

#### *Gezin*

Het gezin kan een bron van ontspanning en rust zijn maar ook een bron van stress. De volgende 5 basisregels vormen de kern vormen tot een harmonieus gezin.

1. Geld is stressfactor nummer één in het gezin. Openlijk er over praten en samen beslissen vormen de basis om stress te verminderen.
2. In harmonieuze gezinnen maak je tijd voor elkaar. Tijd voor jezelf, je partner en de kinderen. Reserveer tijd voor gezinsactiviteiten.
3. Evenwichtige gezinnen handhaven gezag en zijn flexibel. Luister naar elkaar ge-luisterd en neem op grond daarvan beslissingen.
4. Deelt je gevoelens. Door over gevoelens te praten en naar elkaar te luisteren zal er een open, hechte en ontspannen band ontstaan tussen de gezinsleden.
5. Huishoudelijk taken worden verdeeld. Iedereen heeft zijn of haar eigen taken en verantwoordelijkheden in de huishouding.



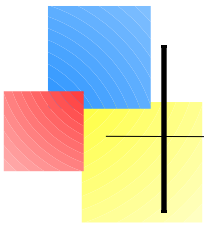
## Denk- en gedragstijl

Iedereen reageert anders op een situatie van buiten af. Hoe we op een gebeurtenis reageren is volledig afhankelijk van al onze normen en waarden en de verwachtingen die we er zelf op nahouden. Sommigen stellen zeer hoge eisen aan zichzelf, anderen proberen steeds aan verwachtingen van hun omgeving te voldoen, terwijl weer een ander weet waar zijn grenzen en mogelijkheden liggen en deze respecteert. De eerste twee denkwijzen kunnen snel tot stress leiden, terwijl de laatste persoon veel minder snel last zal hebben van stress.

Er zijn vele denkpatronen die stress tot gevolg hebben. Enkele hiervan zijn:

- ✓ Perfectionisme  
Alles moet perfect, ik mag geen fouten maken, ik mag nooit ziek zijn, ik moet alles weten, allemaal perfecte manieren om stress te krijgen.
- ✓ Schuld  
De schuld geven aan jezelf of anderen. Dat is teruggaan naar het verleden en niet aan een oplossing werken. Hieraan schuldig zijn levert gegarandeerd stress op.
- ✓ Tobben  
Je zorgen maken over hoe het in de toekomst zal gaan. Ook hierdoor zal je niet actief aan een oplossing werken en kun je alvast gaan tobben over nieuwe stress.
- ✓ Onzekerheid  
Als je jezelf niet zeker voelt over je beslissing of handeling, ontstaan er twijfels, spanning en stress, waardoor de onzekerheid nog meer kans krijgt.
- ✓ Besluiteloosheid  
Geen beslissing durven nemen, afwachten, uitstellen, wachten tot een ander besluit, terwijl de stress toeneemt. Neem besluiten en er valt een last van je af.
- ✓ Doemdenken  
Het zwart inzien, geen vertrouwen hebben, de aandacht op de negatieve punten richten, vormen de basis voor iedere soort van stress.
- ✓ Negatief zelfbeeld  
Vind je jezelf niet de moeite waard, wil je steeds aan verwachtingen van anderen voldoen, doen anderen het beter of twijfel je over jezelf. Allemaal bronnen van stress.
- ✓ Passiviteit/uitstellen  
Spanning is een signaal en een kracht om actie te ondernemen, doe niets en stress is een feit.
- ✓ Focussen  
Door je op een probleem te fixeren, stel je jezelf niet open voor alle mogelijke oplossingen. Leer om situaties vanuit een breed perspectief te zien.
- ✓ Onmacht  
Het gevoel van onmacht, geen controle over de situatie hebben, onvoldoende invloed op het leven hebben. Veel stress wordt voorkomen als je het vertrouwen hebt dat je baas bent over je eigen leven.

Tijdens deze cursus is het niet mogelijk om dieper op al deze patronen in te gaan. Het is raadzaam om eens met eerlijke, onafhankelijke en kritische blik naar jezelf te kijken en te onderzoeken of bepaalde patronen veel negatieve invloed op jouw leven hebben. Zo ja



dan is het raadzaam op te leren om daar op een andere manier daar mee om te gaan. Bijvoorbeeld door het volgen van geschikte cursussen of individuele begeleiding.

### **Positief denken**

Positief denken is een van de belangrijkste vaardigheden om stress te voorkomen. Door te leren om de wereld vanuit een positief en opbouwend denkkader te bekijken zullen eventuele problemen uitdagingen worden om werkelijk aan te pakken. Hierdoor word je baas over eigen leven en krijgt stress geen kans. Tijdens deze cursus zal het positief denken en handelen nog uitgebreid behandeld worden.

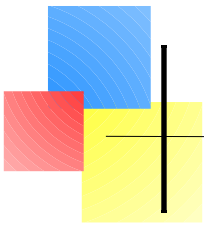
### **A of B persoonlijkheid**

In veel stressliteratuur wordt een onderverdeling in A type en B type gedrag gemaakt. Deze onderverdeling is ontstaan na een onderzoek van twee cardiologen, Friedman en Roseman. In deze onderverdeling is het A type aanzienlijk gevoeliger voor stress en loopt meer risico om een hartinfarct te krijgen. De laatste tijd ontstaan er ook in de wetenschappelijke wereld steeds meer twijfels over deze onderverdeling.

Door middel van onderstaande vragenlijst kan je een indicatie krijgen of je meer tot het A of tot het B type gedrag geneigd bent. Hoe meer vragen met 'ja' beantwoord worden des te meer type A gedrag vertoon je. Wellicht is het raadzaam om dan voor jezelf na te gaan waarom je dit gedrag vertoont, welke gedachten daar bij horen en daar wat aan te gaan doen.

### **Type A of B, een zelfbeoordeling**

- Ik doe regelmatig twee dingen tegelijkertijd, bijvoorbeeld werken bij het eten.
- Als ik achteraan in een rij voor de kassa sta word ik snel onrustig of ongeduldig.
- Met eten ben ik vaak als één van de eersten klaar.
- Als iemand mij iets vertelt en het duurt vrij lang voordat die persoon tot de kern van de zaak komt, krijg ik snel een gevoel van 'schiet toch eens op'.
- Ik heb vaak de neiging om mezelf op te jagen en wil graag de eerste zijn.
- Als ik ergens naar toe ga, ben ik vaak gehaast, terwijl er eigenlijk tijd genoeg is.
- Ik mopper er vaak over hoe druk ik het heb.
- Zelfs wanneer ik op vakantie ga neem ik soms werk mee.
- Als ik een afspraak heb en de ander komt te laat, word ik snel ongeduldig.
- Bij sport vind ik het belangrijkste om te presteren.
- Ik sta er om bekend dat ik grote hoeveelheden werk kan verzetten.
- Ik houd er niet van om te wachten tot anderen hun werk klaar hebben, voordat ik verder kan met het mijne.
- In neig er snel toe om tegen de klok te racen.
- Ik voel mij schuldig als ik in werktijd even een uurtje vrijaf neem.
- Mensen zeggen dat ik te gemakkelijk geïrriteerd raak.
- Ik merk soms dat ik me aan het haasten ben, zelfs wanneer ik daar geen reden voor heb.



## Persoonlijke vaardigheden

Het bezit of gemis van bepaalde persoonlijke vaardigheden heeft veel invloed hoe je met stressvolle situaties om gaat en op het wel of niet creëren van stress.

De volgende vaardigheden zullen in ieder geval veel stress voorkomen:

### *Time management*

Heb je het altijd druk, ben je met 6 dingen tegelijk bezig, zeg je vaak "ik heb geen tijd", "ik heb het daar te druk voor", "ik kom nergens aan toe, zo druk heb ik het". Dan is het hoognodig om een stil te staan hoe je eigenlijk met je tijd omgaat. Je hebt niet te weinig tijd, je stelt enkel de verkeerde prioriteit, je gaat op verkeerde manier met je tijd om. Tijdens deze cursus zal er nog dieper worden ingegaan hoe je met je tijd omgaat, hoe je deze indeelt en hoe dit effectiever te doen is.

### *Communicatieve vaardigheden*

Veel stress wordt veroorzaakt door communicatiestoornissen. Wellicht heb je de ander niet goed begrepen, of die ander juist jou niet. Veel praktische communicatieve vaardigheden zoals onderhandelen, motiveren, conflicthantering, delegeren, vergader technieken of presentatievaardigheden zullen veel stress voorkomen. Goede communicatie, zowel met jezelf als met anderen geeft helderheid en duidelijkheid en geeft stress geen kans.

### *Zelfbewustzijn*

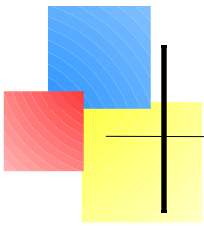
Zelfbewustzijn, zelfkennis, bewustwording allemaal verschillende begrippen met dezelfde intentie. Word je bewust wie jij bent, wat je kracht is, wat je mogelijkheden en beperkingen zijn. Ons hele leven wordt bepaald door onze eigen, meestal onbewuste normen, waarden en overtuigingen die we er op na houden. Stress is vaak een signaal dat wij op een niet realistische manier proberen deze normen en waarden na te streven. Zelfonderzoek, het bewust maken van de onbewuste aspecten die je in jouw leven nastreeft, is een belangrijke manier om stress te voorkomen, bijvoorbeeld door te zorgen voor meer realistische doelstellingen.

### *Optimisme en Humor*

Lachen is gezond, verhoogt de weerstand en helpt problemen in een ander perspectief te zien. Optimisme geeft je vertrouwen in de toekomst, geeft je het gevoel dat de huidige situatie tijdelijk is en dat je er weer uit komt en zorgt vooral veel plezier in het leven. Humor en optimisme zijn de belangrijkste wapens tegen stress. Af en toe om je eigen problemen kunnen lachen is de beste manier om er weer uit te komen. Vandaar dat er in deze cursus veel aandacht wordt besteed aan positief denken en leven.

### *Persoonlijke controle*

Stress slaat het hardst toe als je het gevoel hebt dat je geen controle of invloed over de situatie meer hebt. Dat je jezelf een speelbal van de situatie voelt. Leer actief naar oplossingen te werken, wordt baas over je eigen leven en emoties, en neem zelf de regie in eigen handen. Niets is zo deprimerend als het gevoel te hebben dat er niets aan een situatie kan worden gedaan en dat je jezelf daarvoor afhankelijk van anderen opstelt. Persoonlijke controle betekent absoluut niet dat je moet proberen om je eigen leven volledig te beheersen. Nee geniet van het leven, geniet van alles wat er op jouw levenspad zich voordoet en laat de meest onverwachte dingen over je heen komen. Controle betekent dat jij de baas bent over jouw leven, jij beslist wat er wel of niet gebeurt, jij bepaalt jouw grenzen en jij neemt actie als het je het nodig vindt.



### *Intuïtieve en emotionele intelligentie*

Steeds vaker wordt er gesproken over intuïtieve en emotionele intelligentie. Dat is niet verbazingwekkend, want in het huidige informatietijdperk wordt het steeds belangrijker om snel effectieve beslissingen te nemen en de waarde van alle informatie vanuit een breed perspectief in te schatten. Dit is wat we verstaan onder intuïtieve intelligentie. Intuïtieve antwoorden zijn nodig om de complexiteit te reduceren.

Onder emotionele intelligentie worden de vaardigheden bedoeld die nodig zijn om jezelf te motiveren, te volharden in bij tegenslag, stemmingen te reguleren en te kunnen invoelen met anderen. Emoties verschaffen je informatie over dingen die er echt toe doen, zowel bij jezelf als bij anderen.

### *Assertiviteit*

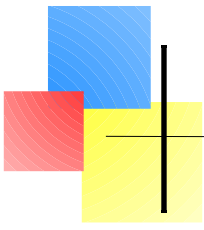
Hoe goed kom je voor jezelf op? Weet je jouw eigen grenzen te respecteren of vind je het vaak moeilijk om nee te zeggen en gaan de belangen en verwachtingen van anderen voor.

Als jij niet duidelijk weet je grenzen aan te geven, wordt je leven sterk afhankelijk van anderen, voel je jezelf snel heen en weer geslingerd en is stress het gevolg. Hieronder vind je een testje om te kijken hoe assertief je eigenlijk bent. Vind je het moeilijk assertief op te treden dan is het sterk aan te raden om daar in te oefenen, bijvoorbeeld door middel van een assertiviteitstraining.

### **Zelfonderzoek, assertiviteit**

Onderstaande vragenlijst geeft je een indicatie over hoe assertief je met diverse situaties weet om te gaan. Hoe meer vragen je met 'ja' beantwoordt hoe moeilijker het voor je is om je assertief op te stellen.

- Als ik een moeilijk woord hoor dat ik niet begrijp vind ik het vervelend om uitleg te vragen, om niet dom gevonden te worden.
- Ik vind het moeilijk om in een groep iets te zeggen uit angst dat ik niet genoeg afweet van het onderwerp en dan domme dingen zeg.
- In gesprekken laat ik me vaak overbluffen, terwijl ik achteraf wel op het goede antwoord kom.
- Ik geef mensen regelmatig gelijk, terwijl ik het in mijn hart niet met ze eens ben.
- Als iemand mij vraagt om te helpen kan ik moeilijk nee zeggen, ook al had ik andere plannen.
- Ik geef maar snel toe aan anderen om een ruzie te voorkomen.
- Al bij de gedachte dat ik mijn baas om loonsverhoging zou moeten vragen, voel ik mij niet op mijn gemak.
- Als iemand mij iets vraagt om te doen wat ik eigenlijk niet zo goed kan, word ik snel zenuwachtig.
- Als ik ergens van overtuigd ben, maar een ander praat er omheen, dan laat ik het maar zo.
- In een restaurant vind ik het moeilijk te kiezen en wacht dan vaak totdat de ander gekozen heeft.
- Als in een winkel iemand voor zijn beurt gaat zeg ik er maar niets van.
- Ik vind het moeilijk een gesprek te beginnen bij mensen die ik niet ken.



## Sociaal netwerk

Een goed sociaal netwerk kan veel stress voorkomen. Kun je praten over moeilijkheden in je leven, ken je mensen die bereid zijn naar je te luisteren, te ondersteunen en te motiveren om de draad weer op te pakken. Sociale ondersteuning is een belangrijke buffer tegen het ontstaan van stress en klachten op grond van stress.

Bij sociale ondersteuning kan er onderscheid worden gemaakt in de volgende vormen van ondersteuning.

### 1. Informatieve steun

Tips, adviezen, praktische informatie die je kunt gebruiken bij het hanteren en oplossen van problemen die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn: tips van een collega hoe met lastige klanten om te gaan, adviezen van een vriend bij het gebruik van de computer, tips van een moeder bij zwangerschap.

### 2. Praktische steun

Alle vormen van concrete, praktische of materiele hulp zoals hulp bij een verhuizing, een collega die helpt even snel iets af te ronden, de buurman die jou zijn ladder leent, een goede vriend die je even uit de financiële nood helpt.

### 3. Emotionele steun

Emotionele ondersteuning geeft de persoon een gevoel van verbondenheid, medeleven, herkenning, acceptatie, waardering en begrip. Emotionele ondersteuning is de meest primaire vorm van steun, waarbij tegemoet wordt gekomen aan de basisbehoeften van ieder mens. Voorbeelden hiervan zijn: een schouderklop van je chef, een compliment van je collega, een schouder om even uit te huilen, een luisterend oor van een vriend en een moeder die haar kind omhelst.

## Effect van sociale ondersteuning

Sociale ondersteuning kan de gevolgen van stress verminderen op alle drie de stappen in de stressketen. Vandaar dat sociale ondersteuning ook zo belangrijk is.

### ✓ Sociale steun vermindert stressbronnen

Vooral informatieve en praktische steun kunnen helpen om stressbronnen weg te nemen. Door praktische hulp verdwijnt de tijdsdruk, een advies kan veel angst wegnemen, weten dat iemand je even komt helpen kan veel spanning wegnemen.

### ✓ Sociale steun werkt als buffer tussen stressbron en de reactie

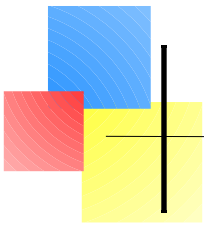
Door met anderen te praten over een probleem waar je mee zit kan je een nieuw en ander beeld vormen over de situatie. Ook kan je samen nieuwe inzichten ontwikkelen om het probleem aan te pakken.

### ✓ Sociale steun vermindert de reactie

Vooral emotionele steun zal helpen om de spanning die is ontstaan door de stress te verlichten en los te laten. Een gevoel van waardering en begrip doet vaak wonderen.

## Zelf aanpakken

Of je sociale steun krijgt van anderen is niet enkel afhankelijk van anderen, het is vooral een kwestie van eigen actie. Werk actief aan een goed sociaal netwerk, leer hoe je anderen om hulp kunt vragen. Zorg ervoor dat je mensen in je omgeving kent waarbij je jouw gevoelens kan tonen en over problemen kunt praten. In de loop van deze cursus komen we hier nog op terug en gaan we er dieper op in.



## Reactie op stress (copinggedrag)

Zoals we tot nu toe gezien hebben zijn er vele factoren die bepalen of we stress ontwikkelen of niet. Wel is er altijd sprake van een externe situatie en een persoonlijke reactie op die situatie.

Stress kan dus worden opgevat als het resultaat van een interactie tussen een persoon en zijn omgeving. Nieuwe of andere situaties vragen om een aanpassingsgedrag. Hoe jij op deze andere situatie reageert (copinggedrag) wordt beïnvloed door de beschikbare ervaring, kennis en vaardigheden en je gemoedstoestand.

De wijze waarop wij met een bepaalde situatie omgaan bepaald of deze zal leiden tot stress of niet. Weet je op een effectieve wijze met een nieuwe situatie om te gaan dan zal geen stress ontstaan, gaan we daarentegen op niet effectieve wijze met de situatie om dan zal stress kunnen toeslaan.

Effectief betekent in dit geval dat je zelf actie moet ondernemen om de problemen op te lossen. Dit wordt actieve coping genoemd. Laat je daarentegen het probleem voor wat het is, en probeer je enkel de situatie leefbaar te houden, dan spreekt men van passieve coping.

Passieve coping lijkt soms op het eerste gezicht de gemakkelijke oplossing, maar als er verder geen actie wordt ondernomen, gegarandeerd leiden tot toename van stress en zullen stressklachten ontstaan.

### Veelgebruikte vormen van passieve coping

Hieronder volgen een aantal veelgebruikte verdedigingsmechanismen na een stressvolle situatie.

#### *Ontkenning*

Ontkenning is één van de eerste primaire reacties na het vernemen van slecht nieuws zoals overlijden of ontslag. De boodschap wordt niet geloofd en men gaat gewoon verder alsof er niets gebeurd is.

#### *Verdringing*

Het vergeten, onderdrukken, verdrukken van de stressor. Men wist als het ware de gebeurtenis uit het geheugen om er niet meer aan herinnerd te worden.

#### *Vluchten*

Het weglopen voor de bedreiging door meer te gaan drinken, drugs te gebruiken, meer te eten, de confrontaties niet aan te gaan, of jezelf in andere activiteiten te storten.

#### *Rationalisatie*

Het wegdenken, rationaliseren of verzakelijken van het probleem om gevoelens beheersbaar te maken.

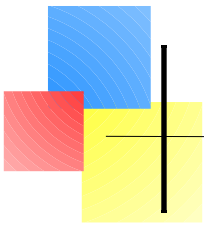
#### *Regressie*

Het vertonen van kinderachtig gedrag zoals driftbuien, lolligheid en aandacht trekken.

#### *Identificatie*

Het gedrag overnemen van degene waarvoor je bang bent.





## Een holistische kijk op stress

Tot nu toe hebben we de oorzaak van stress in losse stukjes bekeken. Er is een onderverdeling gemaakt in stressor, persoonlijke eigenschappen en de stressreacties. De diverse facetten van stress zijn weer verder geanalyseerd en in nog kleinere stukjes verdeeld. Het grote voordeel van deze werkwijze is dat je een goed beeld kunt vormen welke factoren bij jou mogelijk stress veroorzaken en wat je er dus aan kan doen om de stress die hierdoor ontstaat, te voorkomen. Op het eerste gezicht lijkt dat wellicht perfect; analyseer de factoren die bij jou de stress veroorzaken, doe er wat aan en de stress zal verminderen.

Helaas of beter gezegd gelukkig is het leven geen samenraapsel van allemaal losse stukjes, gebeurtenissen en ervaringen. Het leven is één groot harmonieus verband tussen alles en iedereen. Alles heeft met elkaar te maken en heeft een relatie met elkaar. Jouw reactie geeft gevolgen voor anderen, voor jouw omgeving, terwijl reacties vanuit de omgeving weer direct invloed hebben op jou. Dit is niet enkel het geval tussen mensen onderling maar tussen alles wat in het universum bestaat. Mensen hebben planten nodig om te overleven, planten op hun beurt weer insecten en de aarde, de aarde vormt ook de basis voor de mens, insecten hebben mensen nodig enz. enz. De natuur is één groot wonder van ontelbare natuurwetten en relaties.

De mens, en vooral de westerse mens is erg geneigd te analyseren en te denken in onderdelen, om zo een situatie te kunnen overzien. Op korte termijn blijkt deze werkwijze vaak effectief, maar op lange termijn komen steeds meer nadelen van deze denkwijze naar boven. Denk maar aan milieuvervuiling, klimaatsveranderingen, nieuwe ziektes, overstromingen enz. Gelukkig krijgen we steeds meer inzicht in het wonder natuur en leren we om op betere en duurzame wijze met onze omgeving om te gaan en er weer in harmonie mee te leven.

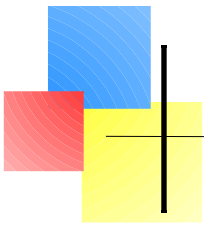
### Stress

Met stresshantering is hetzelfde het geval. Je kunt een analyse doen, de oorzaak van je stress opzoeken, deze veranderen en zorgen dat de stress vermindert. In de praktijk werkt het helaas niet zo. Omdat als jij iets verandert anderen daar weer op reageren en dat kan weer een nieuwe bron van stress worden.

Voorbeeld.

Jij ontdekt dat je niet assertief bent. Je besluit een training te gaan volgen en je leer top een assertieve wijze te reageren en je laat anderen niet meer over jouw grenzen gaan. Jouw collega's vinden dit niet leuk, want ze moeten nu veel dingen zelf doen die jij vroeger voor ze deed, je kennissen zeggen 'wat ben jij veranderd, alles goed met je?' en wellicht zal je ervaren dat bepaalde vrienden geen echte vrienden waren.

Dit betekent niet dat je jouw stressproblemen maar moet laten liggen, in bovenstaand voorbeeld zal de assertiviteits training jou veel plezier en nieuwe mogelijkheden in je leven opleveren. Maar blijf alert en houd rekening met onverwachte reacties. Stresshantering is een dynamisch proces, waarbij je alert en zelfbewust dient te blijven. Dan wordt het een heel mooi en bijzonder proces dat je heel veel levensgeluk zal opleveren.



## Een holistisch model over stress

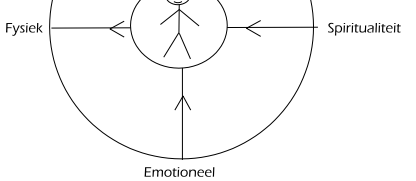
Het gaat te ver om hier een volledige holistische benadering over stress te behandelen, maar een beknopte indicatie wil ik je toch niet onthouden.

In dit model gaan we er van uit dat we in ons leven te maken hebben met 4 belangrijke aspecten namelijk:

De spirituele, de fysieke, de emotionele en de mentale aspecten van het leven. Dit geldt niet enkel voor individuele mensen, maar ook voor groepen, organisaties, culturen, volkeren en zelfs voor alle gebeurtenissen, dingen en situaties op deze aarde. Dus als jij onderdeel uitmaakt van een groep, bijvoorbeeld je werk, dan zullen zowel jij als de groep bepaalde spirituele, fysieke, emotionele en mentale doelen nastreven. Ieder verschil tussen jouw doelen en die van de groep betekent spanning en is een mogelijke bron van stress.

Een kenmerk bij een holistische benadering is de vooronderstelling dat groep waarbinnen jij functioneert een spiegel vormt van jezelf. Je zit namelijk niet voor niets in die groep! Dus alle bronnen van stress die je bijten jezelfervaart zijn ook de bronnen van stress in jezelf.

## De vier aspecten van het leven

Spiritualiteit	Aspecten die betekenis en invulling aan je leven geven en die het leven je waarde geven. Doelen om naar toe te gaan, je missie, de zin van het leven.	
Fysiek	De fysieke en materiele aspecten, alles wat jij hebt opgebouwd, wat je hebt gecreëerd en gemaakt met jouw fysieke lichaam.	
Emotionele	Al je gevoelens en emoties. Ze geven aan hoe jij de huidige situatie ervaart, jouw relatie met de omgeving, de eenheid en het vertrouwen.	
Mentaal	Je hele denkwereld, overzicht over de situatie, afstand nemen van de situatie en deze analyseren, naar de toekomst en het verleden kijken. De emotionele aspecten maken dat je werkelijk in het leven staat, de mentale helpen je erboven te staan.	

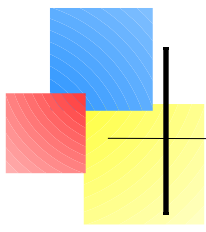
## Wat is stress

In de 'ideale' situatie wordt je leven gestuurd door de spiritualiteit, ervaar je het hier en nu, overdenk je de situatie en gebruik jij je lichaam om te creëren wat nodig is. Er is een volledige verband tussen de 4 aspecten van het leven.

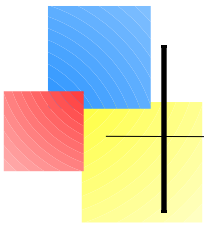
Bij stress is er sprake van een onbalans. Iedere onbalans ervaren we als stress, een signaal dat we actie moeten ondernemen om weer evenwicht te vinden.

De belangrijkste stressorzaken zijn:

Spiritueel	Geen duidelijke levensdoelen hebben, doelen van anderen nastreven, dingen proberen te vermijden.
Fysiek	Angst om dingen kwijt te raken, angst om gezondheid te verliezen, enkel materiele doelen nastreven, bezit als eigendom en identiteit beschouwen.
Emotioneel	Leven om bepaalde emoties te krijgen of te vermijden. Toekomst en verleden vergeten. Bij een groep willen horen. Overal vertrouwen in hebben.
Mentaal	Niet in het leven staan, bedachte doelen nastreven, gevoel van eenheid kwijtraken, alles analyseren en geen vertrouwen hebben



# ONTSPANNING



## Ontspanning

Zoals het woord al zegt is ontspanning de meest directe manier om spanning en dus stress kwijt te raken. Ontspanning is wellicht de belangrijkste vaardigheid om stressklachten te voorkomen. Niet dat door ontspanning de werkelijke oorzaak van de stress wordt aangepakt, de situatie en vooral jouw persoonlijke reactie daarop. Hiervoor is het noodzakelijk te leren om op andere manier naar stressvolle situaties te kijken en er anders mee om te gaan. Ontspanning geeft wel directe verlichting van de stressreactie en de rust en ruimte om de stress los te laten.

Daarnaast geeft ontspanning je meer mogelijkheden om de oorzaken van de stressvolle situatie te bekijken en aan te pakken. Zoals reeds genoemd zijn symptomen van stress onder andere doemdenken en zaken negatief inzien, blikvernaauwing en gebrek aan creativiteit en lusteloosheid. Dit zijn niet de ideale omstandigheden om op creatieve, optimistische en enthousiaste wijze aan de stress te werken. Vandaar ontspanning!

Ontspanning kan op vele manieren, sporten, een lekker boswandeling, een verkwikkend bad, naar de sauna, een avondje uit, naar muziek luisteren of muziek maken, gaan dansen en nog veel meer. Onderzoek wat voor jou een ontspannende bezigheid is en doe dat regelmatig. Reserveer hier van tevoren tijd voor en zorg voor een regelmaat.. Ontspan in ieder geval na stressvolle gebeurtenissen, juist op die momenten dat je er zo moeilijk toe kan komen.

### Ontspanningsoefeningen

Een directe manier om je te ontspannen is het doen van ontspanningsoefeningen. Deze zorgen ervoor dat je leert om op een directe wijze lichamelijke en geestelijke spanning te verminderen. Er zijn vele vormen van ontspanningstechnieken, met of zonder een bepaalde esoterische inslag, zoals progressieve ontspanning, autogene training, meditatie, TM, yoga, geleide fantasie, alfa training, gebed, zelfhypnose en lichaamswerk.

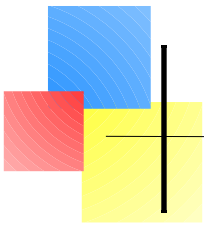
Tijdens deze cursus leer je als basistechniek de progressieve ontspanning met daarop praktische aanvullingen uit onder andere de yoga, hypnose en geleide fantasie. Deze methode is niet gekoppeld aan een bepaalde levensovertuiging, filosofie, geloof o.i.d. Het is gewoon een praktische manier om je snel en diep te ontspannen.

Ontspanningsoefeningen zijn pas effectief als ze regelmatig geoefend worden, het liefst elke dag. Niet zozeer de tijdsduur, maar vooral de frequentie is van belang. Door de oefeningen regelmatig te doen, zal je leren om dagelijkse spanning los te laten. Tevens wordt ontspanning hierdoor een automatisme, zodat je voor, op, of na stressvolle situaties je automatisch kunt ontspannen.

### Ademhalingstechniek

Ook een goede ademhaling is essentieel bij het bestrijden van stress. In stressvolle situaties zal de ademhaling snel, hoog en oppervlakkig worden. In ontspannen situaties heb je juist een diepe rustige en regelmatige ademhaling. Een paar diepe ademhalingen en wellicht een zucht van verlichting zal de stress direct verlichten.

Tijdens deze cursus zal je ook een aantal basis ademhalingstechnieken leren.



## Basis ontspanningsoefening

De hierna beschreven oefening is gebaseerd op de techniek van progressieve ontspanning, ontwikkeld door Edmund Jacobsson. Progressief slaat op de methode van ontspanning, de ontspanning wordt geleidelijk opgebouwd, stap voor stap, totdat je volledig ontspannen bent.

De techniek is eenvoudig en door iedereen te leren. Wees wel geduldig, oefen regelmatig en neem er de tijd voor die jouw lichaam nodig heeft om te leren te ontspannen. Probeer niet om een bepaalde graad van ontspanning te behalen, maar geniet juist van ieder stukje ontspanning dat je bewust wordt. Het kan weken of soms zelfs maanden duren voordat je het gevoel hebt dat je optimaal ontspannen bent. Ontspanning is een groei-proces wat geleerd en vooral veel getraind dient te worden net zoals bij een sport. Je verwacht toch ook niet binnen 1 week toptennisser te worden.

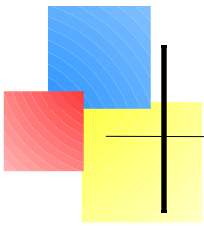
Het probleem bij iedere ontspanningsoefening is dat er sprake is van een paradox. Bij iedere vorm van oefenen en leren is er sprake van een bepaalde spanning. Zonder deze spanning zal er geen enkele motivatie en kracht zijn om te oefenen. Vandaar de paradox, je bouwt spanning op met als doel om te ontspannen.

Forceer daarom niets, hoe meer je jezelf zal proberen te ontspannen, des te meer spanning je zal opbouwen. Doe gewoon de oefening, neem er de tijd en rust voor, geniet ervan en verwacht vooral niets. Laat gewoon komen wat er komt. Komt er geen gevoel van ontspanning, laat dat zo, wellicht morgen, of anders overmorgen. Maar de ontspanning komt, daar ben ik overtuigd van.

### *Wat levert regelmatig oefenen op?*

De opbrengsten van ontspanningsoefeningen zijn onder andere:

- ✓ Afname van typische stressreacties zoals hoofdpijn
- ✓ Betere nachtrust, vooral als men zich voor het slapen even bewust ontspant
- ✓ Meer energie en sneller herstel na een vermoeiende dag
- ✓ Verbetering van concentratie en creativiteit, zowel tijdens als na de oefening
- ✓ Minder behoefte tot ongezond gedrag zoals roken, drinken, snoepen of teveel eten.
- ✓ Behoud van kalmte in stressvolle situaties
- ✓ Meer zelfbewustzijn, en bewust omgaan met eigen gevoelens
- ✓ Betere controle over eigen lichamelijke en geestelijke reacties



## En nu aan de slag

Voordat je aan de oefening begint zorg je ervoor dat je de juiste omstandigheden creëert om je te ontspannen. Vooral in het begin is dit heel belangrijk! . Heb je voldoende ervaring dan zal jij je op iedere plek en tijdstip kunnen ontspannen.

### *Het tijdstip*

De oefening is op ieder moment van de dag uit te voeren. Probeer eens verschillende momenten, voor sommigen is 'ochtends beter, anderen kunnen zich juist beter in de middag of avond ontspannen. Oefening niet vlak na een maaltijd of als je juist erg hongerig bent. Ook is het aan te raden om niet vlak voor het slapen gaan te oefenen. Als je de techniek enigszins beheerst kan het wel heel aangenaam zijn om ook voor het slapen in bed even bewust te ontspannen.

### *De omgeving*

Zorg voor een rustige plek, met weinig omgevingslawaai en dat je niet gestoord kan worden door anderen. Zeg dat je niet gestoord wilt worden, doe de deur dicht en trek zonodig de telefoonstekker er uit. Zet eventueel een prettige en rustige muziek op. Vooral in de New Age muziek zijn er tegenwoordig veel soorten ontspannende muziek te vinden. Neem wel muziek die jij prettig vindt.

Ga zitten is een goed zittende en steun gevende en niet te lage stoel zoals een bureau- of eetkamerstoel. Het is raadzaam om de oefening zittend te leren, zodat je later op ieder moment je even snel kan ontspannen.

### *De zithouding*

Ga rechtop op de stoel zitten en hou je beide voeten naast elkaar op de grond. Zorg ervoor dat je rug recht is en wordt ondersteund door de rugleuning. Leg je handen op comfortabele wijze op je schoot. Word je dan bewust of je lekker zit, zit je in balans, staan je benen goed, liggen je handen lekker. Wiebel even en vindt de lekkerste zithouding. Word je ook bewust of je nergens last hebt van knellende kledingstukken. Doe ze los of uit.

### *Het begin*

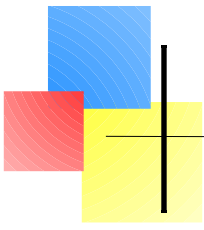
Begin met een paar diepe, volle ademhalingen, helemaal vanuit je buik. Doe je ogen dicht en stel je voor dat spanningen met iedere ademhaling mee wegstromen. Laat opkomende gedachten en zorgen gewoon komen en laat ze met iedere ademhaling mee naar buiten stromen. Gedachten zullen er zijn, het belangrijkste is ze geen aandacht te geven.

Doe dit gedurende één a twee minuten en voel dat je al een beetje rustig begint te worden. Richt dan je aandacht naar je voeten.

### *Je voeten*

Word je bewust van je voeten, voel hoe ze op de grond staan en beweeg ze een beetje om een nog prettiger houding te vinden. Bedenk maar eens even waar je voeten je vandaag allemaal naar toe gebracht hebben, hoe ze de gehele dag voor jou werken en dat ze nu even kunnen uitrusten en ontspannen.

Richt nu je aandacht op je tenen. Eén voor één, zowel je linker voet en van je rechter voet. Probeer ze bewust te voelen. Beweeg ze maar even.



Word nu bewust van de rest van je voet, je voetzolen, je hiel, je wreef je enkel enzovoort. Voel ieder plekje van je voet zowel van je linker als van je rechter been. Wordt je bewust van eventuele spanning in je voeten en laat deze naar beneden wegstromen, zo de grond in waar je voeten op steunen. Voel de steun die de grond onder je geeft en laat alle spanning gewoon gaan. Voel de ontspanning in je voeten en word je bewust van dit gevoel. Laat dit gevoel via je enkels in je onderbenen stromen en laat alle spanning gaan.

#### *Benen, billen buik*

Laat je benen één voor één volstromen met dat gevoel van ontspanning. Richt je aandacht op je linkerbeen, en voel hoe jij je onderbeen ontspant, daarna je knie en dan je bovenbeen. Doe nu hetzelfde voor je rechterbeen.

Laat de ontspanning nu verder stromen naar je billen. Voel de spieren in je billen en laat alle spanning los. Voel de weldaad en de rust van ontspanning. Laat dan de ontspanning verder stromen naar je bekken en je buik. Neem de tijd om even bewust te worden van alle gevoelens in je buik. Laat ze er zijn, laat spanning los en ontspan. Laat bij iedere ademhaling nog wat spanning van je buik los en adem deze uit.

#### *Rug, schouders en armen*

Laat het gevoel van ontspanning nu langs je rug omhoog stromen. Word je bewust van iedere wervel en laat eventuele spanning gaan. Ga door tot aan je schouders en voel de daarin aanwezige spanning. Vooral in je schouders is vaak veel spanning aanwezig. Nog aanwezig van alle lasten die je op je schouders hebt genomen. Beweeg je schouders een beetje en laat de spanning los. Voel hoe ze ontspannen. Spier voor spier. Word je bewust van het rustige unieke en prettige gevoel, en laat alle spanning los. Laat je schouders helemaal los en ontspan je armen, zowel je linker arm als je rechter. Laat dat gevoel van ontspanning helemaal doorlopen tot aan je vingertoppen en ontspan.

#### *Nek en hoofd*

Besteed nu de nodige aandacht aan je hoofd. Ontspan je nek, en voel hoe ook daar zich kleine restjes spanning loslaten. Rol eventueel voorzichtig met je hoofd van links naar recht en voel de spanning wegstroomt. Ontspan nu ook alle spieren op je gezicht, je mond, je tong, je ogen en je hoofdhuid.

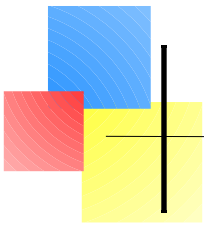
#### *Adem*

Adem diep in en voel hoe bij iedere uitademing je armen, benen en lichaam nog een beetje zwaarder worden van ontspanning. Word je bewust van stukjes spanning in je lichaam en adem daar naartoe om met de uitademing alle restjes weg te laten vloeien.

#### *Afronden*

Geniet even van dit gevoel van ontspanning en word je bewust hoe dit voelt. Beschrijf voor jezelf dit gevoel zo goed mogelijk, op zoveel mogelijke manieren. Onthoud dit gevoel, dit gevoel van ontspanning. Hoe beter je het onthoudt, des te gemakkelijker kan je het op een later tijdstip weer oproepen.

Wordt je dan weer bewust van je omgeving, begin wat te bewegen en doe je ogen open. Kijk even waar je bent en rek je even uit. Buig je eventueel even helemaal naar voren en sta dan rustig op.



## Mogelijke hindernissen tijdens het oefenen

Tijdens het ontspannen kunnen zich situaties voordoen waardoor je kan gaan twijfelen of je het wel goed doet. Het belangrijkste is, accepteer alles wat er gebeurt. Je kan de oefening niet fout of verkeerd doen. Het belangrijkste is om gewoon zo vaak mogelijk op een ontspannen wijze te oefenen zonder iets te forceren.

Enkele symptomen die voorkomen zijn:

*Oefenen lukt niet, je voelt je onrustig, gespannen, gehaast o. i. d.*

Dit is in het begin het meest voortkomende probleem. Niet forceren, het beste kan je op dat moment even stoppen, jezelf voornemen dat het op een ander moment beter gaat en op een ander moment nog een keer proberen.

*Je laat je helemaal meenemen of afdwalen door gedachten*

Gewoon laten gebeuren. Zodra je het je bewust wordt, pak dan de draad weer op en ga verder met de oefening. Ook hier niet forceren

*Het lukt je niet om regelmatig te oefenen*

Vergeten, geen tijd hebben, niet aan toe komen, niet het juiste moment, het zijn allemaal smoezen om de oefening niet te doen. Vaak is er veel weerstand om dit soort oefeningen te doen, je bent het niet gewend, je vindt het maar vreemd of je voelt weerstand. Veel weerstand ontstaat ook omdat ontspanning zo effectief is en je meer inzicht geeft in jezelf, dat je onbewust probeert de zaak te saboteren.

Zet tijden om te oefenen in je agenda, oefen op een vaste tijd, of indien mogelijk oefen samen met iemand anders en maak afspraken dat je dagelijks gaat oefenen. Hoe vaker dat je geoefend hebt, des te makkelijker zal het je afgaan.

*Je hebt het gevoel dat je niets voelt of dat de oefening geen effect heeft*

Niks van aantrekt. Vaak kost het tijd om te leren hoe ontspanning aanvoelt. Daarvoor is het juist zo belangrijk regelmatig te oefenen.

*Je raakt gevoel voor tijd kwijt*

Perfect, dit is een teken van diepe ontspanning

*Je krijgt het koud of warm*

Ook dit is tekenen dat je werkelijk aan het ontspannen bent. Trek de volgende keer eventueel warme of minder warme kleding aan.

*Er komen emoties en gevoelens vrij*

Dit komt regelmatig voor bij ontspanning. Oude vastgehouden emoties kunnen bij het loslaten van spanning ook loskomen. Een goed teken.

*Je voelt je moe sinds je met ontspanningsoefeningen bent begonnen*

Een ander goed teken. 'Oude moeheid' kan loskomen. Luister naar dit gevoel en neem voldoende rust. Het kon soms zelf voorkomen dat je jezelf zelf enigszins ziek voelt of andere lichamelijke klachten krijgt. Deze zullen vanzelf weer verdwijnen.

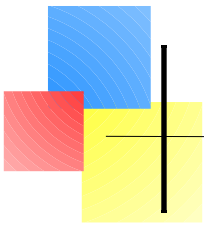
*Je voelt je na de oefening niet ontspannen maar juist energiek*

Energiek is één van de gevoelens die horen bij ontspanning. Je krijgt zin om weer van alles aan te pakken.

*Je voelt je na de ontspanning nog wat duf.*

Neem voldoende tijd om weer helemaal terug te komen in het hier en nu. Kijk om je heen, beweeg, rek je uit, geeuw, totdat jij je weer helemaal fris voelt. Zeg de volgende keer tegen jezelf aan het einde van de oefening.





## Aanvullingen op de basisontspanning

Hieronder volgen enige aanvullingen op de basis ontspanningsoefening zoals die hiervoor is besproken. Deze aanvullingen dienen ervoor om je nog dieper te ontspannen of binnen de ontspanning aan bepaalde doelen te werken. Heb je hierin voldoende vertrouwen ontwikkeld gebruik dan je eigen creativiteit om onbegrensde ideeën en mogelijkheden binnen de ontspanning toe te passen.

Alle hieronder genoemde aanvullingen kunnen worden toegepast op het moment dat je ontspannen bent, dus net voor de laatste alinea 'afroonden' in de ontspanningsoefening.

### *Boswandeling*

Doel : Een eenvoudige uitbreiding om de ontspanning te verdiepen en op aangename manier te verlengen.

Stel je voor dat je een lekkere wandeling gaat maken. Een wandeling over vlaktes en door bossen. Geniet van het mooie uitzicht, voel de rust, hoor de geluiden, de vogels en het geritsel van de bladeren. Zie de kleuren van het licht, de bomen en de planten en geniet hiervan. Voel hoe ontspannen je hiervan wordt. Je vindt een mooie boom en gaat hier lekker tegenaan zitten. Je geniet van de rust, de geluiden om je heen en de stilte. Je ogen vallen dicht en je voelt je heel vredig en veilig.

Na een tijdje besluit je weer verder te gaan en je staat op. Je gaat weer lopen, verlaat het bos en gaat terug naar huis.

### *Je eigen plek*

Doel : Een ander manier van verdiepen en een ingang te creëren om je nog sneller te ontspannen. Nadat je een aantal keren op je eigen plek bent geweest, zal je ontdekken dat de plek zelf al een diepe ontspanning teweegbrengt.

Creëer een eigen plek. Een plek helemaal van jou. Alles is mogelijk, maak deze plek zo mooi mogelijk. Wellicht is het een eigen eiland, een mooie bergtop, een huis in een ruimtelijk landschap. Het maakt niet uit. Het is jouw plek, waar jij altijd zo kan zijn zoals je zelf wilt. Een plek waar je je veilig en ontspannen voelt. Geniet van de plek en weet dat je hier nog vaak zult terugkeren, en dat je jouw plek altijd nog kan veranderen.

### *Verdieping van de ontspanning*

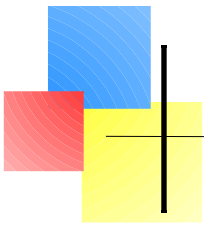
Doel : Een manier om je jezelf nog dieper en verder te ontspannen. Geniet ervan! Soms is het wat moeilijk om uit de ontspanning te komen, dus gebruik deze techniek in het begin enkel als je echt de tijd voor jezelf hebt.

Deze ontspanningstechniek is heel goed te combineren met je eigen plek. Stel je voor, dat je een trap afloopt, op weg naar je eigen plek. Een trap van tien treden. Je gaat ze één voor één naar beneden. En bij iedere trede voel je meer ontspanning.

Bijvoorbeeld:

'Je ziet een trap, en je gaat naar beneden. Bij ieder trede voel je je meer ontspannen worden, één je voelt je rustig en vredig, twee, drie, iedere stap geeft meer ontspanning, vier, vijf, je bent nu halverwege en de ontspanning neemt toe. Zes, zeven, acht je bent nu bijna beneden, heel diep ontspannen en rustig, negen tien, je bent nu aangekomen op jouw eigen plek.'

Om weer uit deze ontspanning te komen ga je dezelfde trap weer omhoog, tree voor tree. Begin met tree tien en eindig met tree één en nul. Bij trede nul ben je weer helemaal helder, fit en alert.



### *Gedachten loslaten*

Doel : Heb je tijdens de ontspanningsoefening last van vele gedachten die je aandacht trekken, dan kan de volgende techniek je wellicht helpen. Dit hulpmiddel is op ieder moment in de ontspanningsoefening toe te passen

Laat je gedachten wegdrijven. Zie ze voor je, misschien wel in een wolkje, een roze wolkje. Laat dat wolkje nu langzaam wegdrijven, Die wolk met jouw gedachten, zie het wolkje steeds kleiner worden, tot een klein stipje dat aan de horizon verdwijnt. Doe dit met ieder gedachte die door je hoofd spookt, ieder keer opnieuw. Misschien zie je wel een hele serie wolkjes die steeds kleiner worden.

### *Visualisatie*

Doel : Een krachtig hulpmiddel om naar doelen toe te werken Meer hierover vind je op bladzijde 46

Maak voordat je aan de ontspanningsoefening begint een doel helder dat je graag wilt bereiken. Ieder doel is mogelijk, een materieel doel, een relatie, een gesprek, een sportprestatie e.d. Hoewel we spreken over visualisatie is het niet noodzakelijk dat je werkelijk een beeld ziet. Bij sommige mensen is het beeld vaag, of is het een gevoel, en gehoor of een weten. Ervaar zelf wat het beste bij jou past.

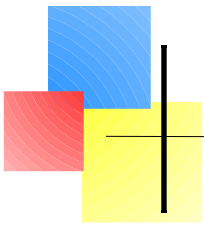
Als je ontspannen bent, stel je jezelf voor dat je jouw doel bereikt hebt. Zie jezelf in de gewenste situatie. Maak het beeld zo helder mogelijk. Wat doe je, waar ben je, met wie ben je, wat zeg je, hoe gedraag je je enz. Als je een heldere voorstelling hebt, stap dan in jezelf en ervaar hoe het is om je doel bereikt te hebben. Is het o.k. of wil je nog iets veranderen. Geniet even van dit gevoel en stap dan weer uit jezelf en kijk nog even naar jezelf in die situatie. Beëindig dan de ontspanning.

### *Ballontechniek*

Doel : Een aanvulling op visualisaties. Laat je allerbelangrijkste wensen in vervulling gaan (vaak, niet altijd)

Begin hetzelfde als bij een "normale" visualisatie. Formuleer je wens en maak er zo'n duidelijk mogelijke ervaring van. Belangrijk, pas de wens aan als de ervaring niet voor 100% goed voelt! Nadat je jezelf hebt ingeleefd in de ervaring, kijk je weer naar jezelf in de ervaring. Plaats dit beeld in een ballon. Een mooie ballon in jouw eigen kleur. Hoe de ballon vast aan het touwtje en kijk ernaar. Zie en voel je mooie gekleurde ballon met jouw wens erin. Laat dan het touwtje los. De ballon gaat omhoog, steeds hoger en verder. Kijk hoe je ballon steeds kleiner wordt kleiner en kleiner totdat de ballon helemaal verdwijnt. Verdwijnt in het universum, tezamen met jouw wens. En vertrouw erop dat jij jouw wens werkelijkheid zal worden en geniet van dat gevoel.

massage



## Ademhalingsoefening

Een goede ademhaling is essentieel om ontspannen door het leven te gaan. Bij mensen in gespannen situaties zie je vaak een hele hoge en oppervlakkige ademhaling. Je vermijdt hiermee contact met je eigen gevoel. Wellicht is dit een goede respons in werkelijke alarmsituatie, zodat je al je aandacht naar buiten kan richten op naderend gevaar, niet om te ontspannen.

Door diep vanuit je buik te ademen kom je in contact met je eigen gevel en dus jezelf, van waaruit ontspanning wel mogelijk is. Een paar goede diepen ademteugen haalt in angstige situaties zorg direct voor en stuk meer ontspanning. Probeer het maar.

### Hoe adem je nu?

Ga even rustig zitten. Observeer je ademhaling. Verander deze niet, kijk er alleen maar naar. Leg eventueel één hand op je borst en één hand op je buik om beter te eigen ademhaling te kunnen voelen.

Hoe adem je, door je mond of door je neus?

Vanuit waar adem je, beweegt je borstkas of beweegt je buik hoofdzakelijk of beide?

Adem je diep of oppervlakkig?

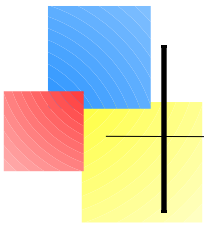
Hoe snel is je ademhaling?

### Een praktische oefening

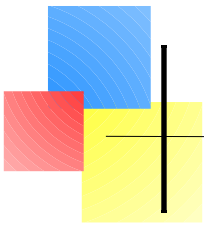
Begin met gedurende 4 tellen in te ademen. Houd dan je adem 4 tellen in, en adem uit in 6 tellen. Wacht 4 tellen en begin dan weer opnieuw. Dat is alles! Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk vanuit je buik ademt, leg eventueel weer een hand op je buik.

Het aantal tellen ligt niet vast. Hoe meer ervaring je in deze oefening krijgt en je ademhalingstechniek ontwikkelt, des te langzamer zal je de oefening kunnen doen. Forceer niets. Het ademen dient altijd prettig en ontspannend te zijn. Wordt je duizelig of licht in je hoofd, stop dan even, adem gewoon op je eigen ritme en ga daarna weer verder.

Doe deze oefening regelmatig en in ieder geval ieder keer voor je aan de ontspanningsoefening begint. Doe je deze voor de ontspanningsoefening dan zijn 4 ademcycli voldoende, als losse oefening zijn 10 à 20 cycli aan te bevelen.



# POSITIEF DENKEN



## Positief denken

### Wat is positief denken

Over positief denken gaan er vele verhalen en ideeën de ronde. Helaas wordt positief denken en positief leven nog vaak geassocieerd met zweverigheid, flower power, iets voor zwakkelingen, peptalk, jezelf voor de gek houden en zelfs vaak als onmogelijk. Veel mensen beschouwen hun leven als een lijdensweg, 'hoe kan ik daar nou positief over zijn' of 'het is toch enkel ellende op deze wereld'. Ook wordt positief denken vaak verward met positivisme, kunstmatig enthousiast of extreem positief doen, een voorbeeld: Stel je hebt een auto-ongeluk, veel blikschade maar verder geen gewonden, hoe ga je hier mee om:

#### *Negatief denken:*

"O wat erg, de hele auto kapot, hoe moet ik nu naar mijn werk, wat zal dat wel niet kosten, wiens schuld is het, wat een ramp, hoe kan die ander zo stom zijn, hier kom ik nooit meer overheen etc."

#### *Positief denken*

"Gelukkig, geen gewonden enkel blikschade, laat ik samen met de ander bestuurde even een kop koffie pakken om van de schrik te bekomen, even mijn werk bellen dat ik wat later kom, gelukkig ben ik goed verzekerd, die handelen de schade wel af, volgende keer toch wat rustiger aan bij deze onoverzichtelijke kruising."

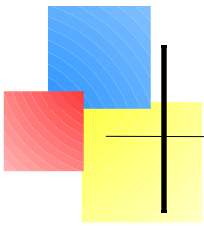
#### *Positivisme*

"Hoi hoi eindelijk een ongeluk, ik wou toch al een andere auto, een mooie plek om te botsen, eindelijk een goed excuus om te laat te komen, niets aan de hand, een botsinkje."

Positief denken en handelen is de belangrijkste vaardigheid om van het leven te genieten, sturing te geven aan je leven en stress te voorkomen. Bij positief denken richt je jouw aandacht op, mogelijkheden, groei, uitdaging, kansen e.d.

Enkele uitspraken of gedachten bij positief en negatief denken zijn:

Negatieve denkstijl	positieve denkstijl
Beperking.	Mogelijkheid.
Kan ik niet.	Uitdaging.
Voorkomen.	Aanpakken.
Afwijzing.	Feedback.
Weet ik niet.	Doelgericht.
Moeten.	Willen.
Passief.	Actief.
Wat een ramp!	Wat een kans!
Mislukking.	Leerervaring.
Doelloos.	Doelgericht.
Wat mis ik?	Wat heb ik?
Lukt mij nooit.	Volgende keer beter.



### *Vormen van positief denken*

Positief denken is onder te verdelen in een aantal basisvaardigheden namelijk:

Optimisme, vertrouwen.

Vertrouwen dat iets de volgende keer beter gaat, vertrouwen hebben in de toekomst, het leven zien als een uitdaging, op de mogelijkheden richten

Doelgerichtheid, keuzes maken.

Weten wat je wilt, actief naar oplossingen toe werken, zelf verantwoording nemen, doelgericht handelen en naar een gewenste situatie toewerken

Herkaderen.

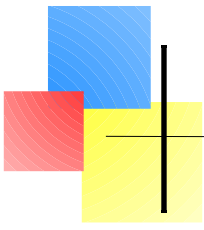
De kunst om de positieve zijde in te zien, vanuit een breed panorama bezien, mogelijkheden en kansen ontdekken.

Procesmatig denken.

Het leven is een proces, leef in het heden, ga naar de toekomst en laat het verleden achter je. Gebruik je verleden als een serie leerervaringen waar je onbeperkt uit kan putten.

Humor.

Een aparte vorm van positief denken. Onverwachte dingen doen of zeggen, patronen en verwachtingen doorbreken. Humor is één van de krachtigste wapens tegen stress.



## Doelgericht handelen

Nagenoeg alle vormen van stress hebben ermee te maken dat je het gevoel hebt dan je niet verder komt, de je de grip op de situatie kwijtraakt, dat je geen controle meer hebt en dat er dingen om je heen gebeuren die je niet wilt. Vaak leggen we dan de schuld buiten ons zelf en laten het dan maar gebeuren. De perfecte situatie om stress te ontwikkelen! Hoe is dit te voorkomen? Door zelf het initiatief te nemen en te houden en doelgericht te werk gaan. Eén van de eerste voorwaarden hiervoor is dat we voor onszelf duidelijke en haalbare doelstellingen formuleren.

### Waarom dienen doelstellingen te voldoen?

#### *Positief en toekomstgericht*

Dit is de belangrijkste en in stresssituatie waarschijnlijk de meest genegeerde voorwaarde. Formuleer altijd in termen van wat je wilt en nooit in termen van wat je niet wilt. Vermijd dus woorden als vermijden, niet, voorkomen etc. Maak ook geen gebruik van vergelijkingen zoals meer, minder, beter, mooier, ook hierbij richt je jouw aandacht op een oude situatie. Zorg ervoor dat je als het ware een beeld kan vormen van wat je wilt.

#### *Concreet*

Formuleer doelen altijd in concrete bewoordingen. Vermijd dus het gebruik van abstracties, gevoelens, vaagheden en wollig taalgebruik. Zorg ook hier weer dat je een duidelijk beeld kan vormen dat je jouw doel bereikt hebt.

Wees ook helder waar, wanneer en met wie dat je het doel wilt bereiken. Vaak worden doelen te breed geformuleerd en zijn dan nooit bereikbaar. Een doel zoals ik wil ontspannen zijn' is niet realistisch, wat er zijn genoeg situaties waarin je niet ontspannen wilt of kan zijn. Denk alleen maar al aan noodsituaties. Dus formuleer in zo'n geval waar en met wie dat je ontspannen wilt zijn.

#### *Binnen je eigen mogelijkheden vallen*

Zorg ervoor dat jouw doelstellingen binnen je eigen mogelijkheden en controle vallen. Het is onmogelijk om te bepalen welke doelen anderen zullen bereiken om doelen te formuleren waarvoor jij anderen nodig hebt. Je bent enkel verantwoordelijk zijn voor jezelf. Jij dient het initiatief te nemen en te houden!

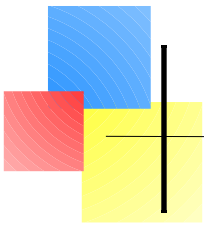
Natuurlijk heb je vaak wel een functionele verantwoordelijkheid voor anderen, zoals ouders voor hun kinderen of managers voor hun personeel. Toch ben jij niet verantwoordelijk voor wat zij doen, wel heb jij de verantwoordelijkheid om hun dingen te leren, om ze te begeleiden, te controleren, te motiveren enz.

#### *Actief*

Formuleer doelen altijd in de actieve vorm. Jij dient actie te ondernemen om de doelstellingen te bereiken. Formuleer dus in actieve vorm en doe het ook! . Dus niet 'ik wil ontspannen zijn', maar 'vanmiddag ga ik een ontspanningsoefening doen'.

#### *Wil je het werkelijk?*

Vraag jezelf altijd zorgvuldig af of je jouw doel wel werkelijk bereiken wilt. Past het in jouw leven, in het leven van voor jou belangrijke anderen, zijn de inspanningen wel de moeite waard enz. Ga hierbij sterk op je gevoel af, en als je weerstand voelt vraag je af wat de weerstand is. Wellicht wil je eerst aan een ander doel werken.



### **Enkele voorbeelden**

Hierna volgen enkel voorbeelden van onzorgvuldig en mogelijk stressbevorderende doelen:

- Ik wil dan mijn kinderen gelukkig zijn. Doen voor anderen en niet concreet. (Wat is gelukkig).
- Onze taakstelling is om een breed en een horizontaal platform te ontwikkelen om de milieuproblematiek op effectieve wijze te evalueren. Commentaar overbodig.
- Ik wil stress voorkomen. Negatieve benadering (voorkomen) en vaag (wat is stress).
- Vanavond lust ik geen spruitjes. Negatief geformuleerd.
- Ik wil betekenis geven aan mijn leven. Niet concreet en passief.
- Ik wil stoppen met roken. Negatief geformuleerd en passief.

*En nu twee voorbeelden van krachtig geformuleerd doelen:*

- Ik ga nu een uurtje over het strand wandelen om mezelf te ontspannen.
- Ik ben altijd thuis als de kinderen van school komen, zodat ze hun ervaringen aan mij kunnen vertellen.

### **Doelen en wensen**

Naast doelen kennen we ook wensen. Wensen zijn vaak veel abstractere doelen die we voor zowel onszelf als voor anderen kunnen hebben. Wensen zijn niet bedoeld om direct actief te bereiken wensen drukken een hoop uit. Naar aanleiding van wensen kan je doelstellingen formuleren. Bijvoorbeeld met de vraag 'wat kan ik doen zodat mijn wens vervuld wordt'.

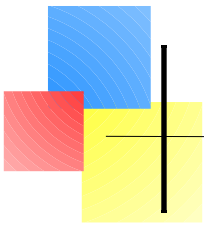
### **Geef betekenis aan je leven**

Weet jij wat je werkelijk belangrijk vindt in je leven, wat je graag wil bereiken, wat voor jou het leven de moeite waard maakt. Vaak zijn we ons hier helemaal niet van bewust. Toch heeft iedereen wel bepaalde waarden, normen en belangen die hij of zij nastreeft. Soms zijn deze een belangrijke oorzaak van stress. Als je vaak met dingen bezig bent die in tegenspraak zijn met deze algemene belangen is stress het resultaat. Wellicht is het dan zinvol om bijvoorbeeld door middel van een cursus levensloopbaan planning meer inzicht te krijgen in je leven.

### **Je ideale leven**

Aan het eind van dit hoofdstuk vind je een werkblad met de titel 'je ideale leven'. Het uitwerken van deze opdracht is een leuke manier om eens even stil te staan hoe jij je leven er uit wilt laten zien. Tevens is het een perfecte manier om je leven stuur te geven, wees niet verbaast als over een paar jaar blijkt dat de meeste van je doelen bereikt zijn. Bij de ontspanningsoefeningen vind je de 'ballontechniek' ook dit is een leuke en effectieve manier om persoonlijke doelen te vervullen





## Keuzes maken

Keuzes maken zou eigenlijk één van de leuke aspecten van het leven moeten zijn. Je kan zelf bepalen wat je wilt, je hebt vrijheid en er zijn mogelijkheden en kansen. Toch is kiezen vaak een grote bron van stress. Gelukkig kan je ook hier zelf veel aan doen. Door bewust te om te gaan met de keuzemogelijkheden die je hebt wordt kiezen weer leuk.

## Hoe maak je keuze

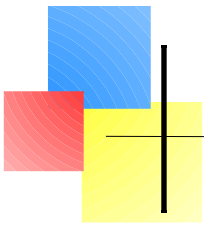
Denk eens terug aan een moment dat je een redelijk belangrijke keuze moest maken en beantwoordt dan de volgende vragen:

Probeerde je een onprettige situatie te vermijden, wou je iemand anders niet voor de voeten lopen, liet je een ander beslissen, wachtte je af, of maakte je jouw keuze uit de hoop dat je hiermee een ander tevreden kon stellen. Allemaal perfecte manieren om stress te creëren.

Bij keuzes maken gelden dezelfde voorwaarden als bij het formuleren van doelstellingen. Kiezen is namelijk een actief proces waar jezelf voor verantwoordelijk bent.

## Belangrijk bij keuzes

- ✓ Zorg ervoor dat als je ervoor kiest om zelf iets te doen of aan te pakken, dat bij jouw keuze aan alle basisvoorwaarden van een doelstelling worden voldaan.
- ✓ Ben je bewust dat je altijd de keuzemogelijkheid hebt om niets te doen en alles bij het oude te laten of nee te zeggen. (Dit is dus iets anders dan de keuze uit te stellen, dat veroorzaakt juist stress.)
- ✓ Hou de volgende stelregel in gedachte
  - één keuzemogelijkheid is geen keuze
  - twee keuzemogelijkheden is een dilemma
  - pas bij drie om meer mogelijkheden is er sprake van een keuze
- ✓ Luister naar je gevoel en wees tegelijkertijd rationeel
- ✓ De beste keuzes zijn meestal intuïtief
- ✓ Wat je ook kiest, sta altijd achter jouw keuze!



## ontwikkel je intuïtie

Je intuïtie is een krachtig instrument dat jou enorm veel informatie kan geven over een situatie en hou daar mee om wil gaan. Vaak zijn veel van onze intuïtieve vaardigheden tijdens ons opgroeien 'verloren' geraakt en niet verder ontwikkeld en hebben we afgeleerd om hier naar te luisteren. In onze cultuur wordt veel meer aandacht besteed aan een mentale ontwikkeling en leren wij te kiezen op basis van rationele kennis en feiten. Intuïtieve inzichten worden vaak afgedaan als onbenullig, niet beargumenteerd, angstig of emotioneel.

Door onze intuïtie te ontwikkelen en leren te vertrouwen zal ook het maken van keuzes eenvoudiger worden. Je intuïtie geeft wel aan of iets goed is voor jezelf of niet. Dit neemt natuurlijk niet weg dat ook de rationele en verstandelijke aspecten meegenomen moeten worden bij de beslissing.

### Enkele manieren om je intuïtie te ontwikkelen

Het ontwikkelen van je intuïtie is een kwestie van tijd en heel veel oefenen en doen. Het is een proces van steeds meer vertrouwen in jezelf en je gevoelens te krijgen. Hieronder volgen een aantal manieren om keuzen te maken en je intuïtie aan te scherpen:

#### *Voelen*

Dit is het belangrijkste om te doen. Leef je in in de gewenste situatie en voel hoe dit voor jou aanvoelt. Wees bewust van je gehele lichaam. Merk iedere verandering, druk, pijn, tinteling, sensatie op. Vraag aan jezelf wat dat zou kunnen betekenen. Als je weerstand of beknelling voelt, vraag jezelf waar deze vandaan komt en wat deze jou wil vertellen.

#### *Doen*

Een goede manier om te verifiëren of je de juiste keuze maakt is om er gewoon aan te beginnen en regelmatig te voelen hoe je dat ervaart.

#### *Toevalligheden*

Toeval bestaat niet. Let, vooral als je aan een nieuw doel bezig bent, op toevalligheden. Komen er dingen op je pad, krijg je complimenten, ontvang je andere bevestigingen dat je op het goede pad bent. Of krijg je juist kleine ongelukjes, stoot je je, verlies je iets, krijg je een bekeuring en gebeuren er anderen dingen die op 'nee' wijzen.

#### *Volg je eigen pad*

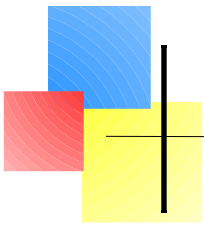
Kies voor wegen waar je volledig achter staat en blijf, wat er ook gebeurt, achter deze keuze staan. Dit betekent natuurlijk niet dat je maar door moet ploeteren als iets verkeerd loopt, maar dat het dan tijd is voor een nieuwe keuze. Ben je bewust van de gevolgen van jouw keuze en wat deze keuze voor jou heeft betekend.

#### *Pendelen/ transformatiespel/ tarot/ astrologie/ I Ching/ enz.*

Er zijn veel manieren om te onderzoeken of jouw keuzen werkelijk op jouw levenspad passen. Pas wel op bij deze methoden, ze zijn niet bedoeld om de toekomst te voorspellen of keuzen voor jou te maken, ze zijn er om jou meer inzicht te geven in je eigen keuze.

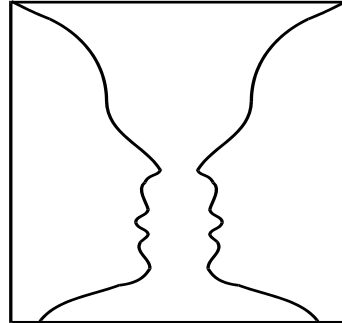
#### *Dagelijks oefenen*

Het allerbelangrijkste voor de ontwikkeling van je intuïtie is dat je dagelijks oefent. Wees je bewust van je keuzen, je gevoelens, toevalligheden enz. Neem elke dag even de tijd om de dag te evalueren en bij jezelf te komen. Een goede manier hiervoor is om dagelijks enige minuten uit te trekken tijdens een ontspanningsoefening



## Herkaderen

Wat zie je in het onderstaande figuur, een vaas of twee gezichten? Beide is mogelijk, het is maar vanuit welk kader dat je de tekening bekijkt.



Alle situaties in het leven kunnen we bekijken vanuit meerdere standpunten. Het is maar vanuit welk kader en welke ervaringen wij onze blik richten. Het is zinvol om te leren iedere situatie vanuit het meest geschikte kader te bekijken. Als je de vaardigheid ontwikkelt om van elke situatie de positieve kant te zien, er een uitdaging of mogelijkheid van te maken, in plaats van een probleem dan zal je zelden nog iets als problematisch of stressvol ervaren. Deze vaardigheid noemen we herkaderen. Herkaderen is positief denken in het hier en nu. Effectief herkaderen is leer je door zoveel mogelijk situaties steeds in het meest effectieve kader te plaatsen. Herkaderen is mogelijk op de volgende manieren:

### *Context herkaderen*

Houdt in dat je van situaties die ongewenst zijn je bewust wordt welk voordeel deze situaties hebben in een andere context. Wellicht is iets wat nu onprettig is een voordeel in bijvoorbeeld de toekomst, op een andere plaats of bij andere mensen. Afwassen vind je waarschijnlijk niet leuk, maar als je jouw aandacht richt op de opgeruimde keuken, wordt het een stuk prettiger.

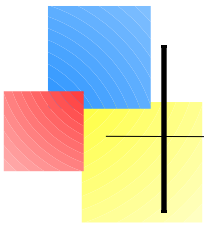
### *Inhoud herkaderen*

Is de betekenis van een situatie veranderen, terwijl de situatie exact gelijk blijft. Zo kan je over afwassen bijvoorbeeld zeggen, even tijd voor mijzelf, of gezellig met z'n tweeën, een goed moment om oude gedachten los te laten enz.

### *perspectief veranderen*

Zie de situatie vanuit een breed perspectief. Situatie op zich kunnen onprettig zijn en ons volledig overweldigen, in het grote verband zijn het waarschijnlijk peannuts. Leer ook om moeilijke gebeurtenissen juist in vele kleine stukjes te verdelen, welke op zich vaak allemaal wel mee vallen.

Aan het eind van dit hoofdstuk vind te een praktische oefening om je perspectief te verbreden.



### **Omgaan met kritiek.**

Vaak vinden we het moeilijk om om te gaan met kritiek. We beschouwen kritiek dan als een persoonlijke afwijzing en stress is mogelijk het gevolg. In wezen is kritiek niet anders dan feedback. In ieder geval vindt de ander jou de moeite waard om zijn of haar mening te uiten en gevoelens met jou te delen. Je krijgt dus enkel informatie over hoe de ander over een situatie of een keuze van jou denkt. Helaas missen sommige mensen de vaardigheid om dit op een opbouwende manier te vertellen.

Voorkom wel dat je zelf kritiek uit, of nog stressvoller zelfkritiek hebt.

### **Vermijd de volgende woorden**

Hier volgen enkele woorden die je het beste uit je vocabulaire kan schrappen omdat ze toch alleen maar stress veroorzaken:

#### *Niet*

Het gaat er niet om wat je niet wil, het gaat erom wat je wel wil. Dus niet nieten.

#### *Moeten*

Vervang moeten door willen of nog beter door doen. Geeft een stuk meer kracht.

#### *Proberen*

Met proberen bereik je niets, gewoon gaan doen

#### *Ja..maar*

Ja... maar wekt spanning op, vervang 'ja...maar' door 'je... en'. Dus niet 'ja ik ben het met je eens meer...', wel 'ja ik ben het met je eens en ik ben van mening dat...'

#### *Waarom*

'Waarom' geeft je informatie uit het verleden, 'wat' en 'hoe' helpen je om actief naar een doel of oplossing te werken.

#### *Schuld*

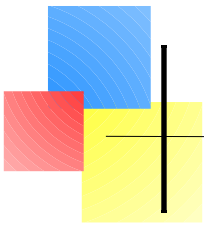
De schuldige zoeken is een perfecte manier om niet te doen en stress te ontwikkelen.

### **Verwachtingen**

Vaak vinden mensen het moeilijk om doelen te stellen en werkelijke keuzes te maken uit angst dat ze hun verwachtingen niet uit zullen komen. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien wel een goede manier om stress te reduceren. Je voorkomt verwachtingen en dus ook de stress van een mogelijke teleurstelling.

In wekelijkheid zal hierdoor juist stress ontstaan, in ieder geval op de lange termijn. Je sabotageert jezelf door al van tevoren af te zien van dingen die je graag wilt. Waarom zal je anders teleurgesteld zijn als je iets niet bereikt? Je laat je leven dan sturen door angst, angst om iets niet te bereiken.

Laat je leven bepalen door de dingen die je wel wil, zet je in om jouw persoonlijke wensen te bereiken. En teleurstellingen? Die horen erbij, gebruik ze om met nog meer energie een andere weg in te slaan die wel naar jouw doel leidt.



## Hoe communiceer je met jezelf

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gedrag. Als wij ons in de één of andere situatie bevinden kan je jezelf voorstellen dat er het volgende gebeurt:

- a) Je bevind je in een situatie  
Je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft de ervaring
- b) Hierbij heb je bepaalde gedachten  
Deze zijn afhankelijk van je verleden, overtuigingen, idealen, ervaringen etc.
- c) Naar aanleiding van deze gedachten ontstaat er een emotie  
Deze emotie is feedback over hoe jij de gebeurtenis ervaart
- d) Deze emoties bepalen tezamen met jouw gedachten je gedrag

Hieruit blijkt dat een emotie niet een direct gevolg is van een situatie, enkel dat een emotie kan ontstaan naar aanleiding van een situatie. Veel, vaak onbewuste denkprocessen spelen daarbij een grote rol. Wil je anders reageren op een situatie dan is het dus belangrijk om er andere denkbeelden op na te houden. Vandaar ook het belang van het positief en doelgericht denken.

Als je op een bepaalde situatie stressvol reageert en je wil dat veranderen, (dat is lang niet altijd het geval) dan is het nuttig om te onderzoeken welke gedachten en overtuigingen je bij deze ervaring hebt. Door hier inzicht in te krijgen is het mogelijk om deze te vervangen door meer positieve en effectievere ideeën. Dit is geen eenvoudig proces, de niet effectieve gedachten zijn meestal onbewust en diep ingeworteld. Vandaar dat het belangrijk dat je veel oefent in de vaardigheden van het positieve denken, zodat het positief denken een nieuw automatisme wordt.

De meest voorkomende manieren van stressbevorderende communicatie met jezelf zijn:

*Oordelen, kritiek of zelfkritiek*

*Stom van mij, hij doet niet zijn best, ik heb verkeerd gehandeld*

*Moeten, niet kunnen, niet mogen*

*Ik moet dan goed doen, ik mag niet falen, zij moet mij aardig vinden*

*Veralgemeeningen, overdrijvingen en onjuistheden*

*Dat kan ik nooit, het is vreselijk, het is een ramp, dat zal ik nooit leren*

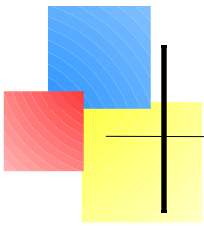
Aan het eind van dit hoofdstuk is nog een oefening om alvast wat vertrouwd te maken met het veranderen van niet realistische gedachten.

## Haal kracht uit je verleden

Een andere bron van stress is de manier waarop je om kan gaan met je verleden. Hoe vaak komt het niet voor dat we denken, 'toen lukte het niet, dus nu zal het ook wel weer niet lukken'. In plaats van je verleden achter je te laten en naar de toekomst te leven, laat je jouw leven nog steeds afhangen van de verleden. Het verleden is nu-lijden geworden. Laat je verleden los en gebruik het als bron. Gebruik al je vroegere ervaringen als bron voor de toekomst. Ben je bewust van je kracht en wat je allemaal al bereikt hebt in dit leven. Leef je weer in in oude succes ervaringen om dat gevoel van toen op te roepen. Gevoelens van kracht, vertrouwen, geluk, liefde enz.

En zie negatieve ervaringen als een leerproces, kijk wat er allemaal goed gegaan is, wat je er van geleerd hebt, wat je de volgende keer weer zo zou doen en wat anders. En blijf je bewust dat je in ieder geval één manier hebt geleerd die je niet naar het gewenste resultaat leidt.

Doe nu de opdracht 'vind je kracht' aan het einde van dit hoofdstuk.



## Visualisatie

Een effectieve manier om doelen te bereiken is het zogenaamde visualiseren. Visualiseren is niets anders dan je voorstellen dat je jouw doel al bereikt hebt. Stel je zo helder mogelijk voor hoe het is dat je je doel bereikt hebt. Wat en wie zie je, waar ben je, wat hoor je en hoe voelt dat. Hoe vaker je dit doet, des te meer energie je zal richten om je doel te bereiken. Kleine en grote wondertje zijn mogelijk het gevolg. In principe kan je visualisaties gebruiken voor ieder soort doel zoals een bepaalde baan, een huis, een parkeerplekje, rustig op tijd aankomen, een goede presentatie etc.

Ben je bij het gebruik van visualisaties altijd van een paar belangrijke aspecten bewust. Met visualisatie kan je jezelf geen doelen opdringen, het helpt je wel om ervoor te zorgen dat jij je doelen bereikt.

*Werk altijd vanuit vertrouwen en rust.*

Als je visualiseert vanuit een angst om iets niet te bereiken zal het juist tegengesteld werken en zullen je angsten uitkomen. Bijvoorbeeld, als je ergens op tijd wil aankomen, visualiseer dan ruimschoots van tevoren dat je rustig, ontspannen en ruim op tijd aankomt. Dat zal je ondersteunen alle benodigde stappen te ondernemen om op tijd aan te komen. Maar als je pas in de file een beeld gaat vormen dat je op tijd moet komen, zal de stress juist toenemen en kom je gegarandeerd te laat.

*Visualiseer enkel doelen voor jezelf, nooit voor anderen.*

Stel je niet voor dat jouw baas je een loonsverhoging aanbied, maar stel je voor hoe jij diezelfde baas op overtuigende manier verteld welke loonsverhoging jij wilt hebben.

## Positieve zelfinstructies (Affirmaties)

Affirmaties zijn korte en krachtige zinnen waarin je formuleert dat je bereikt hebt wat je wilt. Affirmaties zijn eigenlijk een soort auditieve visualisaties. Ze zijn heel geschikt om als extra ondersteuning naast het formuleren van doelen en visualisaties te gebruiken om veranderingen te realiseren. Affirmaties zijn goed te gebruiken om abstracte doelstellingen te realiseren.

*Voorbeelden van affirmaties:*

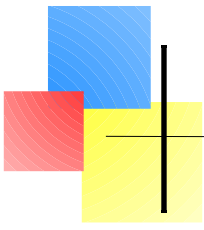
- Ik ben rustig en ontspannen
- Ik ben een krachtig en zelfverzekerd persoon.
- Ik ben een kanjer
- Ik uit mijn emoties.

*Affirmaties kunnen op meerdere manieren toegepast worden:*

- Zeer regelmatig denken zodat het een automatisme wordt.
- Hardop zeggen te jezelf.
- Hardop tegen jezelf zeggen in de spiegel.
- Tegen een ander zeggen en ze door een ander tegen jou laten zeggen.
- Vaak achter elkaar opschrijven.
- Opschrijven en opplakken of neerleggen op plekken waar je ze vaak ziet.

*Waaraan voldoen effectieve affirmaties:*

- Ze zijn positief geformuleerd en beschrijven wat je wilt, niet wat je niet wilt.
- Ze zijn kort en krachtig.
- Ze zijn geformuleerd in de tegenwoordige tijd, alsof ze al bestaan.



## Praktische oefeningen bij positief denken

### Oefening: je ideale leven

Doel: Loslaten van oude patronen en je fantasie gebruiken om helder te maken wat je werkelijk wil. Het creëren van een frame om dit ook werkelijk te bereiken.

Hoe ziet jouw ideale leven eruit?

Neem even de tijd om rustig te fantaseren hoe jouw ideale leven er uit zal zien. Maak ruimte voor alle ideeën. Leg jezelf geen beperkingen op. Wees eerlijk naar jezelf en laat de leukste en creatiefste ideeën opborrelen. Het gaat om jouw leven, en alles in dit leven is mogelijk!

Maak in ieder geval helder:

- Wie in dit ideale leven voorkomen.
- Waar en hoe je wilt leven.
- Wat belangrijk is in je leven.
- Wanneer dit zich afspeelt.

Beschrijf in één of enkele zinnen dit ideaalbeeld op een blanco vel papier.

Kies een willekeurige dag uit dit ideale leven.

Beschrijf deze zo gedetailleerd mogelijk. Hoe ziet de dag eruit, hoe sta je op, waar ben je, met wie, wat doe je deze dag, wat vind je belangrijk enz.

Beschrijf en teken deze ideale dag op papier.

Maak hierbij gebruik van kleuren, tekeningen, symbolen enz. Niets is te gek. Schrijf alles op wat in je opkomt of maak er een tekening van. Wees creatief!

Maak er een persoonlijk kunstwerk van. Dit wordt jouw persoonlijke schatkaart.

Bewaar deze schatkaart zorgvuldig. Je zal verbaast staan hoeveel van de hier beschreven doelen je werkelijk zult realiseren!

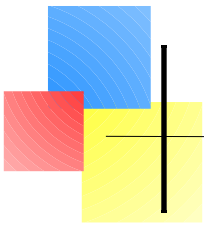
### Oefening: ontwikkel een panorama visie

Door stress zijn we snel geneigd om ons volledig te focussen op het probleem. Dit gebeurt zelfs ook met ons gezichtsveld. Oefen regelmatig om een zo breed mogelijke visie en gezichtsveld te creëren.

Ook in spanningsvolle situaties is deze oefening effectief, na de oefening zal je vaak heel anders naar de situatie kijken.

#### *Oefening*

Ga rustig op een stoel zitten en word je bewust van je gehele lichaam. Richt je aandacht van je voeten tot aan je kruin en besteed wat extra aandacht aan je voeten, buk maar even en raak ze met beide handen aan. Ge weer rechtop zitten, strek je beide armen recht naar voren en doe je duimen omhoog. Beweeg dan langzaam je armen uit elkaar en zog ervoor dat je beide duimen blijft zien. Stop als je duimen uit je gezichtsveld verdwijnen, ga een stukje terug en probeer langzaam je gezichtsveld zo breed mogelijk te maken.



### **Oefening: vind je kracht**

Neem een vel papier en noteer steeds je drie beste: (meer mag natuurlijk ook)

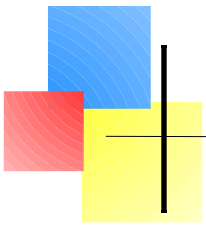
1. Lichamelijke eigenschappen (fysieke prestaties, gezondheid, uiterlijk e.d.).
2. Zakelijke vaardigheden (werk, aankopen, financiën e.d.).
3. Sociale vaardigheden (anderen motiveren, begeleiden, vrienden maken e.d.).
4. Emotionele vaardigheden (boosheid uiten, lachen, emoties beheersen e.d.).
5. Mentale vermogens (onthouden, analyseren, rekenen e.d.).
6. Creatieve vermogens (iets creëren, maken, schrijven, schilderen enz.).
7. Bijdragen aan anderen (waarin ben je goed om anderen te ondersteunen?).
8. Algemene prestaties (noem 3 prestaties die je in het leven bereikt hebt).
9. Algemene eigenschappen (nog 3 goede eigenschappen van jezelf).
10. En noem je allerbelangrijkste waarden (bijvoorbeeld liefde, eerlijkheid, macht).

### **Oefening: veranderen van onrealistische gedachten**

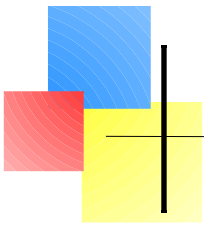
Hieronder volgt een lijst van veel voorkomende niet realistische gedachten op diverse levensaspecten. Vind voor al deze aspecten realistische en opbouwende ideeën. Denk ook eens na welke ideeën jij er op na houdt bij ieder levensaspect. Wellicht wil die ook herformuleren.

- ✓ Zelfwaardering  
Andere mensen moeten mij waarderen en om mij geven.
- ✓ Verandering  
Mijn persoonlijkheid en karakter zijn bepaald door mijn verleden en niet te veranderen.
- ✓ Afhankelijkheid  
Ik ben afhankelijk van bepaalde anderen, Anderen zijn afhankelijk van mij.
- ✓ Hulp vragen  
Hulp vragen is een bewijs van zwakte.
- ✓ Onzekerheid  
Het is verschrikkelijk als dingen in mijn leven niet zo lopen zoals ik dat wil.
- ✓ Fouten  
Ik mag geen fouten maken.
- ✓ Zelfcontrole  
Ik heb geen invloed over mijn eigen gevoelens. Deze worden van buitenaf bepaald.
- ✓ Perfectionisme  
Ik moet in alle opzichten perfect en succesvol zijn
- ✓ Plezier  
Plezier hebben in het leven is onmogelijk, er zijn altijd wel dingen die ik nog nodig heb.
- ✓ Lijden  
Het aardse leven is een lijdensweg.
- ✓ Anticipatie  
Ik moet altijd waakzaam zijn voor gevaren die re dreigen.
- ✓ Moralisme  
Wie niet zijn best doet, moet dit maar voelen en er voor gestraft worden.





# TIME MANAGEMENT



## Time management

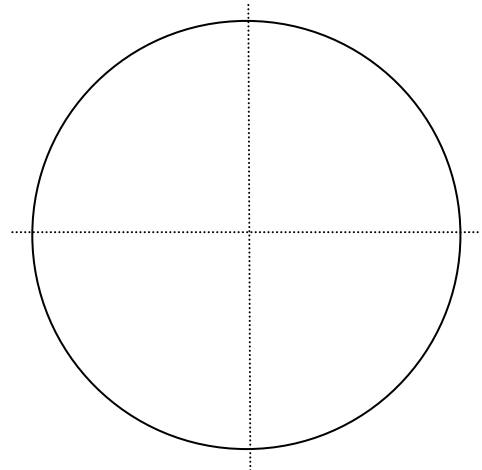
Tijd is vaak een grote bron van stress, hoe vaak hoor je geen opmerkingen in de trant van: Daar heb ik geen tijd voor”, “dit kan ik nooit op tijd af hebben”, “tijd is geld” of “Ik heb nooit meer eens tijd voor mezelf”. Allemaal oorzaken van stress. We leven in een dynamische periode, alles gaat snel tegenwoordig, zelfs tijd lijkt snel te gaan. We hebben vaak het gevoel dat we steeds minder tijd hebben waarin we steeds meer moeten doen. Maar geniet je nog wel echt van je tijd?

Iedereen heeft evenveel tijd, namelijk 24 uur per dag. 24 keer 60 minuten. Het gaat erom hoe wij onze tijd verdelen. Als iemand zegt “Ik heb nu geen tijd, ik moet nog zoveel doen”, is dat onzin. Die persoon wil eigenlijk zeggen “Ik stel andere prioriteiten, ik kies ervoor om andere zaken eerst aan te pakken”. Merk op, tweede opmerking een stuk minder stressvol klinkt dan de eerste. Het gaat niet om de tijd maar om prioriteit!

### Hoe ga jij om met je tijd

Neem even de tijd en sta eens stil bij jezelf om te bekijken hoe je omgaat met je tijd. Geef in onderstaande cirkel aan hoeveel tijd je gemiddeld besteedt aan diverse activiteiten. Bekijk daarna de cirkel en zie welke taken veel en welke weinig tijd krijgen. Waaraan zal je meer tijd willen besteden, en waaraan minder. Teken eventueel nog een nieuwe meer gewenste tijdsdistributie.

1. Slapen
2. Lichamelijke verzorging
3. Eten
4. Werken
5. Reizen
6. Gezin
7. Ontspanning
8. Leren
9. Hobby
10. Sport
11. Sociaal
12. Andere activiteiten



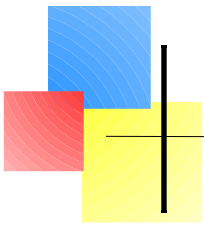
### Wanneer ben je op je best?

Niet elk moment van de dag is even geschikt voor alle activiteiten. Het ene moment van de dag ben je helder en alert, een ander moment wellicht creatief, heb je een dipje, of juist behoefde aan beweging. Iedereen heeft zo zijn eigen bioritme. Sta eens stil bij jouw ritme en hoe daar rekening mee met je dagindeling. Doe moeilijke en intensieve dingen als je alert bent, terwijl je routinematige klussen beter kan doen op momenten dat je jezelf juist niet zo kan concentreren.

### Praktische adviezen

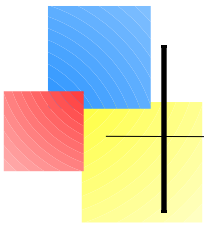
Rustig aandoen, overall de tijd voor nemen en vooral niet haasten is één manier om met je tijd om te gaan om stress te voorkomen. Voor degene die meer willen doen in hun tijd en hun tijd zo efficiënt mogelijk willen benutten volgen hierbij een aantal praktische tips hoe je in minder tijd meer kan doen.

Deze tips zijn vooral bedoeld om te gebruiken in een werksituatie, dat is meestal de situatie waar mensen de meeste tijdsdruk ervaren. Maar natuurlijk zijn de meeste tips ook van



toepassing in andere situatie, bijvoorbeeld thuis, huishouding, hobby's. Lees ze door en bekijk hoe je deze adviezen in andere situaties kan toepassen.

1. Maak een lijst van de dingen die je nog wilt doen. Zet niet afgehandelde zaken van de vorige dag boven aan de lijst. Markeer dan de taken in de volgende categorieën.
  - Belangrijk Taken die in ieder geval gedaan moeten worden, vaak de onaangename
  - Urgent Belangrijke taken die gedaan moeten worden
  - Gewenst Taken die het liefst vandaag nog afgehandeld worden
  - Optioneel Voor als je tijd overhoud
  - Alledaags Routinematige klussen zoals telefoneren, archiveren, post lezen e.d.
2. Start met de belangrijke taken. Door vervelende of nog noodzakelijke dingen voor je uit te schuiven, blijf je daar aan denken. Dat kost veel energie en tijd. Doe urgente zaken op jouw productieve uren. De alledaagse doe je juist op je minst productieve uren.
3. Schat de benodigde tijdsduur steeds in. Als je geen duidelijk afspraken met jezelf maakt neigen dingen ertoe om uit te lopen. Als je jouw deadline niet haalt, wordt dan niet boos of gehaast, maar bepaal rustig hoeveel tijd je nog nodig denkt te hebben en plan deze in.
4. Plan altijd extra tijd in. Zorg ervoor dat je altijd extra tijd inplant voor zaken die uitlopen, onverwachte dingen e.d. Plan tussen twee taken ook altijd extra tijd in, zodat je je nooit hoeft te haasten. Plan elke dag voldoende 'tijd voor jezelf' en zet deze in je agenda als afspraak met jezelf. Kom deze afspraak net zo strikt na als afspraken met anderen.
5. Werk consequent door. Vooral als je met belangrijke of urgente taken bezig bent, werk dan door. Laat je niet afleiden, doe de deur dicht en doe geen kleine dingen tussendoor.
6. Neem tussen de taken enkele minuten voor jezelf om de oude taak volledig achter te laten en aan een nieuwe taak te beginnen. Dit is een perfect moment voor een korte ontspanningsoefening. Neem voordat je de telefoon opneemt even één bewuste ademhaling. Hiermee laat je je bestaande taak even los en sta je open voor het telefoongesprek. Doe na het telefoontje hetzelfde.
7. Stel geen zaken uit. Hoe te vaker dat je iets uitstelt, des te meer energie en tijd dat die zaak kost.
8. Sla nooit de lunch over om door te werken. De lunch is een belangrijk rustpunt voor jezelf. Maak, als dat mogelijk is, tijdens de lunchpauze even een wandelingetje.
9. Haast is de grootste tijdsverslinder. Zorg ervoor dat je rustig de tijd neemt om alles af te maken. Denk eraan om bij afspraken voldoende reistijd en tijd voor en eventueel uitlopen van de afspraak in te plannen.
10. Begin meteen. De verleiding groot om moeilijke zaken even uit te stellen door een kopje koffie, een praatje of wat kleine dingen die je wil aanpakken. Niet doen, meteen beginnen.
11. Zorg ervoor dat alle een vaste plek heeft en dat je geen uren bezig bent met het zoeken van zaken.
12. Rond elke dag minstens één zaak volledig af. Het gevoel, dat je niets compleet hebt afgehandeld, levert spanning en stress op.
13. Leer nee te zeggen en te delegeren!



## Neem zelf de verantwoordelijkheid

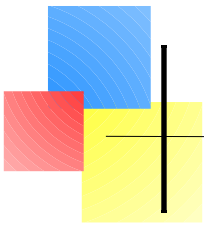
Nagenoeg iedereen kent ze wel, gebeurtenissen, mensen, situaties die al je tijd in beslag nemen waardoor je helemaal niet meer aan je werk of belangrijke taken bent toegekomen. Hoe vaak hoor je de volgende soort opmerkingen niet:

- a) Daar had ik nog geen tijd voor, ik moet nog zoveel dingen doen.
- b) Iedereen komt maar binnenlopen om wat te vragen, zo kom ik nooit aan het werk.
- c) Ik moet ook alles zelf doen.
- d) De directie maakt er een puinhoop van, ik kan er niets aan doen dat er nog geen...
- e) Ik moet die mensen ook steeds maar controleren en corrigeren.
- f) Er kan nog geen beslissing genomen worden, niet alle wegen zijn onderzocht.

Allemaal externe oorzaken die maken dat je niet aan je werkzaamheden toe kan komen taken uit te voeren of beslissingen te nemen. Makkelijk om te vertellen, maar moeilijk om aan te pakken. Dit zijn factoren waar je geen invloed op hebt. Natuurlijk, soms zijn er externe onvoorziene omstandigheden waaraan je niets kan doen. Maar steek een de hand in eigen boezem, vaak veroorzaak je dit soort tijdsproblemen zelf. Dat geeft je een stuk meer aanknopingspunten om er zelf wat aan te doen. De hiervoor genoemde voorbeelden zouden de volgende oorzaken kunnen hebben:

- a) Onvoldoende prioriteiten stellen
- b) Onvoldoende vaardigheden om grenzen aan te geven; geen nee kunnen zeggen
- c) Niet kunnen delegeren; alles zelf willen doen
- d) Geen verantwoording nemen voor eigen taken
- e) Weinig vertrouwen in anderen; slecht delegeren; bang voor fouten
- f) Faalangst; alles moet perfect; weinig zelfvertrouwen

Je ziet ook weer hier, time management kan niet. Hoe kan je nu de tijd managen, het gaat allemaal om zelfmanagement. Maar als je eenmaal begint om bewuster om te gaan met jezelf en jouw tijd, zal je een stuk meer tijd overhouden voor jezelf en voor ontspanning.



## Sociaal netwerk

Zoals reeds genoemd is zal een goed sociaal netwerk veel stress voorkomen. Kan je praten over moeilijkheden in je leven, ken je mensen die bereid zijn naar je te luisteren, je te ondersteunen en die je motiveren om de draad weer op te pakken. Sociale ondersteuning is een belangrijke buffer tegen het ontstaan van stress en klachten op grond van stress.

Je kan bij sociale ondersteuning onderscheid maken tussen in de volgende typen.

### *Informatieve steun*

Tips, adviezen, praktische informatie die je kan gebruiken bij het hanteren en oplossen van problemen die stress veroorzaken.

### *Praktische steun*

Alle vormen van concrete, praktische of materiele hulp.

### *Emotionele steun*

Emotionele ondersteuning geeft de persoon een gevoel van verbondenheid, medeleven, herkenning, acceptatie, waardering en begrip. Bij emotionele ondersteuning wordt tegemoet gekomen aan de basisbehoeften van ieder mens.

## Effect van sociale ondersteuning

Sociale ondersteuning kan de gevolgen van stress verminderen op alle drie de stappen in de stressketen. Vandaar dat sociale ondersteuning ook zo belangrijk is.

- ✓ Sociale steun kan stressbronnen wegnemen  
Vooral informatieve en praktische steun kunnen helpen om stressbronnen weg te nemen. Door praktische hulp verdwijnt de tijdsdruk, een advies kan veel angst wegnemen, weten dat iemand je even komt helpen kan veel spanning wegnemen.
- ✓ Sociale steun werkt als buffer tussen stressbron en jouw reactie daarop  
Door met anderen te praten over een probleem waar je mee zit kan je een nieuw en ander beeld vormen over de situatie. Ook kan je nieuwe inzichten ontwikkelen om het probleem aan te pakken.
- ✓ Sociale steun verlicht de stressreacties  
Vooral emotionele steun zal helpen om de spanning ontstaan door de stress te verlichten en los te laten. Een gevoel van waardering en begrip doet vaak wonderen.

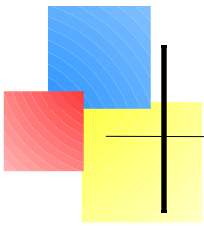
## Zelf aanpakken

Of je sociale steun krijgt van anderen in niet enkel afhankelijk van anderen, het is vooral een kwestie van eigen actie. Werk actief een goed sociaal netwerk, leer anderen om hulp te vragen, toon je gevoelens en praat over problemen. In ieder geval is het noodzakelijk dat je assertief kan optreden. Meet over assertiviteit kan je vinden op pagina 22.

## Bronnen van sociale ondersteuning

Ieder contact dat je hebt met anderen kan een bron zijn voor sociale steun. Toch is niet ieder contact hetzelfde. Voor sociale ondersteuning bij stress kan er onderscheid worden gemaakt tussen drie verschillende terreinen.

- ✓ Ondersteuning in het privé leven
- ✓ Ondersteuning op het werk
- ✓ Professionele ondersteuning



### *Ondersteuning in het privé leven*

Bij ondersteuning in het privé leven kan je onderscheid maken tussen gezin en familie en vrienden. De partner en het gezin vormen de belangrijkste bron voor sociale ondersteuning. Vooral op het vlak van emotionele ondersteuning is een goede gezinsfeer belangrijk. Meer hierover kan je vinden op pagina 18.

Daarnaast zijn naaste familieleden, vrienden en kennissen belangrijke steungevers. Het komt regelmatig voor dat makkelijke over bepaalde zaken kan praten met een goede vriend dan met bijvoorbeeld je partner. Praat er dan ook met die vriend over.

### *Ondersteuning op het werk*

Steeds vaker wordt ook het belang onderkend van goede relaties op het werk. Je collega's en je directe chef hoeven dan wel niet je beste vrienden te zijn, het is wel noodzakelijk dat je met ze over problemen op het werk kan praten. Naast praktische en informatieve ondersteuning is ook een waardering en stimulering van belang.

### *Professionele ondersteuning*

Een ander vorm van ondersteuning vormt de professionele ondersteuning. Deze is onder te verdelen in drie groepen. Ten eerste: deskundigen op een specifiek vakgebied voor het geven van praktische steun bij zakelijke problemen, zoals jurist, bemiddelaar, notaris. De tweede groep zijn therapeuten die psychische of lichamelijke hulp bieden geven bij ernstige persoonlijke problemen. Als derde, een snel stijgende vorm van ondersteuning bestaande uit coaching en counseling. Deze vorm heeft een meer preventief karakter, er wordt al ondersteuning gegeven voordat ernstige klachten ontstaan. Hierbij is het doel om de cliënt meer mogelijkheden te bieden om zelf met stressvolle situaties om te gaan.

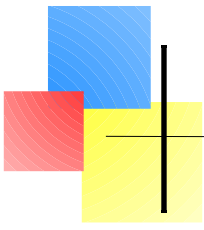
## **Hoe vraag je om steun**

Voordat je werkelijk steun aan iemand gaat vragen, is het raadzaam om eerst een aantal vragen aan jezelf te stellen namelijk:

- ☺ Waarmee heb ik een probleem?
- ☺ Kan ik daarbij ondersteuning gebruiken
- ☺ Wil ik ook ondersteuning?
- ☺ Wat voor steun wil ik?
- ☺ Wat verwacht ik hiervan?
- ☺ Van wie wil ik steun?
- ☺ Hoe vraag ik om de gewenste ondersteuning?

Als je twijfelt om steun aan een ander te vragen, wees dan een kritisch naar jezelf. Heb je geen steun nodig, of vind je het moeilijk om steun te vragen. Waarschijnlijk heb je dan een aantal beperkende gedachten over het vragen van hulp, zoals: 'ik moet toch mijn eigen boontjes kunnen doppen', 'hulp vragen is een teken van zwakte' of 'kan ik anderen wel opzadelen met mijn probleem'.

Ontdek je dit soort gedachten bij jezelf, kijk er dan eens eerlijk naar en vervang ze door effectievere zoals: 'door hulp te vragen toon ik waardering naar de ander' en 'hulp vragen is eerlijkheid naar mezelf'. meer informatie vind je op pagina 45 van dit cursusboek.



### Ondersteuning vragen aan een ander

Vind je het vragen van steun moeilijk dan kan je wellicht gebruik maken van onderstaand 4 stappenplan.

1. Vertel dat je met een vraag of probleem zit.
2. Vertel wat het probleem is
3. Zeg wat je van de ander nodig denkt te hebben of verwacht
4. Maak een duidelijke afspraak om tot actie te komen

Voorbeelden:

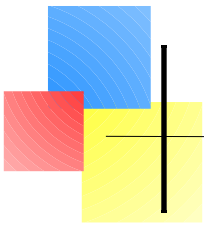
Jan, heb je even tijd, ik zit met een probleem.(1) Ik heb een grote klant die ontevreden is over een levering (2). Jij hebt al zo veel ervaring met grote klanten, kan je mij helpen om de klant tevreden te stellen?(3). Zullen we voor morgen een afspraak maken?(4)

Jan, ik voel mij rot de laatste tijd, (1) ik kan mijn draai niet vinden en thuis gaat het ook niet lekker (2) Ik wil daar graag met je over praten en mijn hart even luchten, (3) kan ik morgenavond bij je langs komen?(4)

### Geven van ondersteuning

Goede ondersteuning geven aan iemand in een stressvolle situatie is een vak apart. Vandaar dat het bij serieuze problemen aan te raden is contact op te nemen met een professional op het vlak van stresshantering of op het vlak van het probleem waar je mee zit. Voor minder ernstige situaties volgen hierbij enkele tips om een meer professionele ondersteuning te geven. Lees deze tips ook door als je steun vraag, sommige kunnen je helpen om makkelijker over het probleem te praten.

- ☺ Toon werkelijk belangstelling in de ander
- ☺ Geef de ander de tijd om over zijn problemen te praten
- ☺ Zorg ervoor dat de ander enkel over zichzelf praat. Mensen zijn snel geneigd om er alle mogelijke externe oorzaken of voorbeelden bij te halen.
- ☺ Laat de ander open zijn of haar gevoelens praten. Stel vragen als 'wat voel je daarbij?', 'hoe ervaar je dat?', 'Wat betekent dat voor jou?'
- ☺ Wees zeer voorzichtig met het geven van oplossingen. Laat de ander zijn eigen oplossing vinden. Wat voor jou werk hoeft niet voor een ander te werken.
- ☺ Beoordeel de ander nooit. Laat hem of haar volledig in zijn waarde.
- ☺ Toon medeleven met de ander, geen medelijden.
- ☺ Bewaak je eigen grenzen, leef je zoveel mogelijk in in de ander zonder dat je jezelf kwijtraakt en vervloeid met de problemen van de ander.
- ☺ Toon waardering dat die ander bij jou is gekomen



## Verwerking van stressvolle ervaringen

### Verwerking van een stressvolle gebeurtenis

Na iedere stressvolle gebeurtenis heb je tijd nodig om deze gebeurtenis te verwerken. Deze tijd is sterk afhankelijk van de intensiteit van de ervaring, de omstandigheden en je persoonlijke vaardigheden. Iedereen heeft zijn eigen manier om ervaringen te verwerken, toch kan je ieder verwerkingsproces onder verdelen in drie perioden: acuut, verwerking en herstel. Vaak wordt verwerking enkel in verband gebracht met ernstige traumatische ervaringen, maar het proces is bij iedere gebeurtenis te herkennen.

Bijvoorbeeld: Je laat een kopje koffie uit je handen vallen.

- Je eerste reactie zal kunnen zijn: 'hoe kan dat nou?' (acute fase, ontkenning)
- Daarna: 'wat ben ik toch weer onhandig' (verwerking, schuld geven, emotioneel).
- En dan actie ondernemen om de troep op te ruimen en een nieuw kopje in te schenken en zeggen 'de volgende keer zal ik toch voorzichtiger zijn' (herstel fase, de draad weer oppakken en verder gaan).

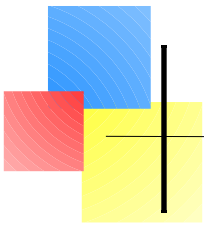
Dit is een voorbeeld van een soepel verlopend verwerkingsproces, de draad wordt weer opgepakt en je herinnert je enkel een wat minder leuke ervaring. Toch kan zelfs bij zo'n simpel ongelukje het verwerkingsproces al stagneren. Stel dat het om een heel kostbaar kopje ging, wellicht ben je zelfs na een week nog boos op jezelf en denk je elke dag nog aan dat mooie kopje. In dat geval ben je nog steeds bezig met de verwerking.

### Traumatische gebeurtenissen

Sommige gebeurtenissen in een mensenleven zijn zo ingrijpend en schokkend, dat ze een psychische wond veroorzaken. We spreken dan van een traumatische ervaring (trauma is Grieks voor wond of kwetsing). Vooral bij een traumatische ervaring is een goede verwerking belangrijk. Vandaar dat in deze cursus wat dieper wordt ingegaan op de verwerking van traumatische gebeurtenissen.

Onder traumatische gebeurtenissen denkt men vaak aan ingrijpende onverwachte dingen in het leven zoals een ongeluk, beroving en bedreiging. Ook gebeurtenissen die je wel ziet aankomen, maar waarop je geen invloed hebt kunnen zeer traumatisch zijn, denk maar aan het overlijden van een dierbaar iemand na een lang ziekbed, een echtscheiding of een reorganisatie.





## Het verwerkingsproces

Zoals reeds genoemd kan het verwerkingsproces worden onderverdeeld in drie fasen namelijk:

### 1. *Acute fase*

Direct na de gebeurtenis voel je jezelf verlamd, verdoofd en vooral een gevoel van machteloosheid is kenmerkend. Vaak ben je zo verbijsterd dat je niet kan geloven dat de situatie heeft plaatsgevonden, je ontkent soms zelfs letterlijk de gebeurtenis. Denk maar aan zinnen als 'ik kan het niet geloven', of 'het is niet waar'. Heftige emoties komen in deze fase nog niet voor en tijdens deze fase weet je vaak zeer alert te handelen.

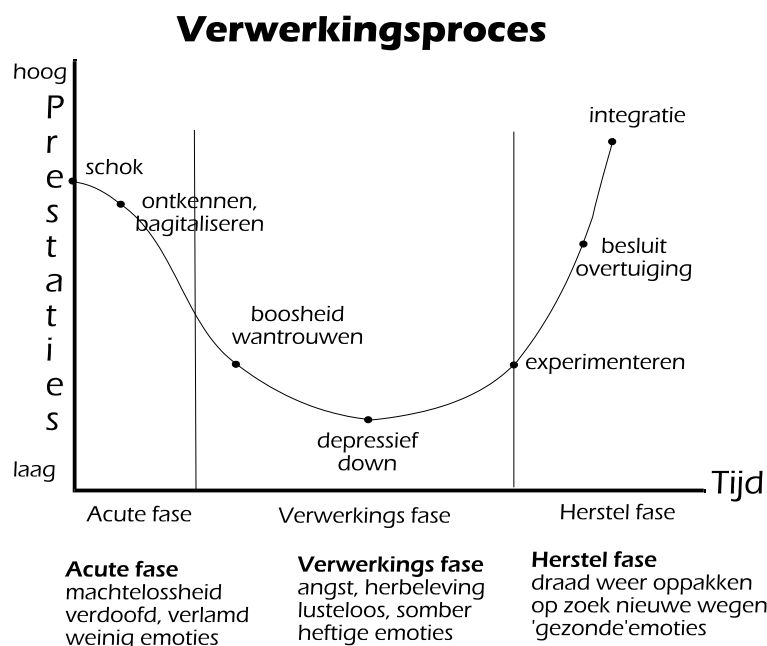
### 2. *Verwerkingsfase*

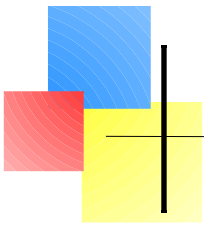
Deze fase volgt vaak snel na de acute fase, maar ook komt het voor dat de verwerking pas na dagen, weken of maanden begint. De verwerkingsperiode wordt gekenmerkt door sterk wisselende emoties, gevoelens van boosheid, angst, en neerslachtigheid en de gebeurtenis wordt steeds herbeleefd. Ook zijn er vaak fantasieën dat het voorval niet werkelijk heeft plaatsgevonden.

Tijdens deze periode ben je vaak met het voorval bezig en heb je behoefte om er veel over te praten. Tijdens de verwerking is het belangrijk om veel over de ervaring te praten om werkelijk te accepteren dat het jou overkomen is.

### 3. *Herstelfase*

Na de verwerking begint de fase van het herstel. Bij het herstel heb je geaccepteerd dat iets gebeurd is en begin je de draad van het leven weer op te pakken. Je leert met de nieuwe situatie om te gaan en experimenteert wellicht met nieuwe keuzes in je leven, waarna je een beslissing neemt en de nieuwe situatie in je leven integreert. Kenmerkend voor een goed herstel is dat je kan terugkijken naar de ervaring en hoewel dit een nare herinnering blijft kan je ook herkennen wat je er van geleerd hebt en wat het voor jouw leven heeft betekend.





### **Ontstaan van posttraumatische stress**

Meestal verloopt de verwerking van een ingrijpende ervaring vanzelf en kan je na een moeilijke periode weer functioneren en met beide benen in het leven staan. Helaas komt het ook regelmatig voor dat de verwerking stagneert. Het verwerkingsproces wordt niet doorlopen waardoor posttraumatische stress kan ontstaan, vaak gepaard gaand met chronische klachten. Deze kenmerken zich in symptomen zoals slapeloosheid, nachtmerries, herbeleven, flashbacks, onderdrukken van de ervaring en emoties en een verhoogde prikkelbaarheid. Een stagnatie van de herstelperiode uit zich vaak als een gevoel dat het leven minder waard is geworden, onzekerheid, depressiviteit en desinteresse. Je geeft de schuld van de huidige beperkingen aan de vroegere ervaring.

### **Stimuleer de verwerking**

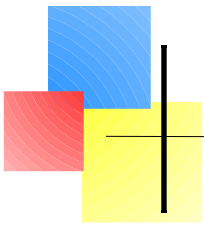
Traumatische ervaringen zijn meestal onverwacht, dus preventie is vaak moeilijk. Wel draagt een positieve en flexibele levenshouding bij aan het minder ingrijpend maken van de ervaring.

Bij ervaringen die je wel op je af ziet komen is enige preventie wel mogelijk. Onderken de angst waarvoor je bang bent en praat daar in zo'n vroeg mogelijk stadium over. De verwerking kan dan al beginnen voor de feitelijke gebeurtenis, waardoor deze minder impact op je zal hebben.

Het belangrijkste bij de verwerking is om er zoveel en zo snel mogelijk over te praten. Vandaar het belang van de directe hulp na een traumatische gebeurtenis, van bijvoorbeeld slachtofferhulp of speciale trauma teams.

Minder ingrijpende gebeurtenissen zal je meestal goed zelf verwerken door er veel over te praten met mensen waarbij je het gevoel hebt dat ze werkelijk naar je luisteren en openstaan voor jou. Nog belangrijker dan het praten over deze gebeurtenissen is dat je jouw gevoelens toont en uit, hoe moeilijk dat vaak ook lijkt. Het uiten van deze intense gevoelens van b.v. boosheid, verdriet angst is de enige manier om ze los te laten en waardoor deze minder intens worden, zodat ze de impact hiervan op jou leven afneemt. Luister nooit naar raadgevingen zoals 'dat slijt vanzelf' of 'door het op te rakelen wordt het alleen maar erger' e.d.

Je kan stimuleren om contact te maken met jou gevoelens door in de 'ik' vorm te praten (ik voelde me....) en de 'je' vorm te vermijden (je voelt je dan zo ...). Let hier ook op als je mensen begeleidt na een ingrijpende ervaring. Motiveer ze om de 'ik' vorm te gebruiken.



## Nawoord

De cursus 'gezond omgaan met stress' is hiermee ten einde. Ik vertrouw erop dat je van de cursus hebt genoten en dat deze cursus ertoe zal bijdragen om anders, op een meer ontspannende wijze, met stressvolle situaties om te gaan.

De cursus is hierbij afgelopen, het eigenlijke leerproces staat nog maar aan het begin. Gezond omgaan met stress is leren anders in het leven te staan. Met plezier, uitdagingen en vooral zelfbewust. Omgaan met stress is actief sturing geven aan je eigen leven en leren genieten van ieder kostbaar moment.

Ik hoop van hart dat deze cursus jou de inspiratie heeft gegeven om jezelf verder te ontwikkelen en jouw levenstouwtjes zelf in handen te nemen. Geen makkelijk of snel proces, wel een pad vol uitdagingen, inzichten, dynamiek en vooral plezier.

Wellicht zie ik je weer terug op één van onze andere cursussen op het vlak van persoonlijke ontwikkeling en bewustwording.

Geniet van het leven,

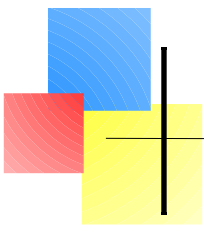
Rob Olk

Als de onzichtbare draden van je levensweb  
op een dag plots zichtbaar worden,  
dan begrijp je pas waarom  
de poppetjes aan het dansen  
waren rondom jou

en dan.....

vanaf die dag krijg je de touwtjes in handen  
en lach je je te pletter van 's morgens tot 's avonds  
voor de rest van je verder gelukkige leven.

Paul Liekens



## Voorkom stress

Neem voor alles de tijd, vooral voor jezelf

Denk in mogelijkheden, niet in beperkingen

Iedere tegenslag is een kans om te leren

Zoek geen schuld, vindt een oplossing

Luister naar je gevoel en je intuïtie

Zorg dagelijks voor ontspanning

Ontwikkel zelfkennis en zelfbewustzijn

Reageer spontaan en met humor

Wissel regelmatig gedachten en gevoelens met vrienden

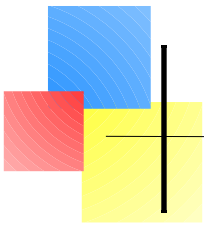
Neem initiatieven en sta actief in het leven

Voorkom uitstel, maak af waar je aan begint

Leef gezond, eet gezond en beweeg gezond

Maak je geen zorgen, heb vertrouwen

Geniet van het leven!

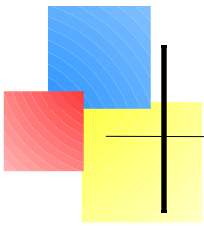


## Zelfanalyse

In iedere rij vind je drie uitdrukking. Kijk welke je het meest aanspreekt en geef die 2 punten. Geen de uitdrukking die je het minst aanspreekt 0 punten, geef de overblijvende 1 punt. Dus in ieder rij komt er één uitdrukking met 2 punten, één met 1 punt, één met 0 punten en een leeg vakje. Doe de oefening snel en denk er niet te lang over na. Vul in wat het eerste bij je opkomt.

Tel als je klaar bent iedere kolom bij elkaar op in de onderste regel (A, B, C, D).

... Ideeën bedenken	... Ideeën verkopen	... Ideeën uitvoeren	
... iets logisch verklaren	... Anderen motiveren		... Naar anderen luisteren
	... Zaken plannen	... Actief aanpakken	... Interpreteren
... Vooruit bedenken	... iets organiseren		... In de gaten houden
... Situatie analyseren	... Samenwerking zoeken		... Statistieken bekijken
... Projecten formuleren	... Projecten geaccepteerd krijgen	... Projecten uitvoeren	
	... Dingen ontwerpen	... Dingen maken	... Dingen verzamelen
... Plannen uitdenken		... iets demonstreren	... iets vergelijken
... Overzicht krijgen	... Voorspellen	... Proefondervindelijk vaststellen	
	... Adviseren	... Uitproberen	... Informatie verzamelen
... Een theorie ontwikkelen	... Verwachtingen wekken		... Op waarde schatten van gebeurtenissen
... iets overdenken		... Dingen onderhouden	... Kijken naar anderen
... Een mening vormen		... iets in de praktijk ervaren	... Terugkijken
	... Persoonlijke contacten leggen	... Uitvoeren van zaken	... Ontdekken van feiten
... Analyseren		... Realiseren	... Informeren
... iets begrijpen	... Ander begeleiden	... iets zelf doen	
... totaal A	... totaal B	... totaal C	... totaal D



## Energieoefening

Deze oefening is ideaal als je intensief met iets bezig bent geweest en het gevoel hebt dat je weer even 'bij jezelf' wil komen. Je voelt je meteen weer een stuk fitter en laat oude energievretende terugkerende gedachtes los.

De oefening:

Hang dit vel papier op ooghoogte op. Lees dan letter hardop voor. Beweeg tegelijkertijd je armen op en neer. L betekend linkerarm, R rechterarm en S samen dus beide armen.

Doe dit drie maal.

Beweeg daarna ook je benen mee. L betekent dan linkerarm en rechter been. R net andersom terwijl S staat voor beide armen en een sprongetje. Doe ook dit 3 maal.

**A B C D E**

**L R S L L**

**F G H I J**

**R R S L R**

**K L M N O**

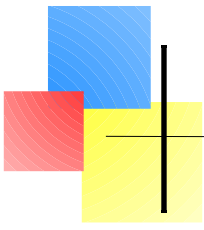
**L R R S L**

**P Q R S T**

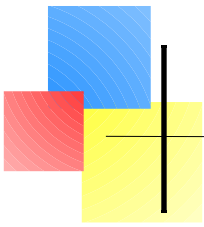
**S R L S L**

**U V W X Y**

**R L L S S**



<b>OORZAKEN &amp; GEVOLGEN VAN STRESS I</b>	
Cursus 'gezond omgaan met stress'.	2
Wat is Stress?	2
Stress en spanning	2
Zin van stress.	3
Positieve en negatieve stress.	3
Ontstaan van stress	4
Stress houdt zichzelf in stand	4
Mythen en sagen	4
Hoe ontstaat stress?	5
Stressoren	5
Persoonlijkheid	5
Strains	5
Een klein stresstestje	6
Bronnen van stress	7
Dagelijkse algemene ervaringen die stress veroorzaken.	7
Stressvol gedrag van de persoon zelf.	7
Stressvolle gebeurtenissen in het leven.	8
Traumatische stress ervaringen	8
Stress op het werk	8
Stressvolle gebeurtenissen in het leven.	9
Stress op het werk	10
Zelfonderzoek stress op het werk	12
Gevolgen van stress	13
Hoe zijn de gevolgen van stress te verminderen?	13
Effectievere methoden om stress te verminderen	14
<b>PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN .....15</b>	
Persoonlijke eigenschappen	16
Omgaan met stress	16
Levensstijl	17
Een gezonde levensstijl	17
Denk- en gedragsstijl	19
Positief denken	20
A of B persoonlijkheid	20
Type A of B, een zelfbeoordeling	20
Persoonlijke vaardigheden	21
Zelfonderzoek, assertiviteit	22
Sociaal netwerk	23
Effect van sociale ondersteuning	23
Zelf aanpakken	23
Reactie op stress (copinggedrag)	24
Veelgebruikte vormen van passieve coping	24
Een holistische kijk op stress	25
Stress	25
Een holistisch model over stress	26
De vier aspecten van het leven	26
Wat is stress	26
<b>ONTSPANNING .....27</b>	
Ontspanning	28
Ontspanningsoefeningen	28
Ademhalingstechniek	28
Basis ontspanningsoefening	29
En nu aan de slag	30
Mogelijke hindernissen tijdens het oefenen	32
Aanvullingen op de basisontspanning	33
Ademhalingsoefening	35
Hoe adem je nu?	35
Een praktische oefening	35



POSITIEF DENKEN.....	36
Positief denken	37
Wat is positief denken	37
Doelgericht handelen	39
Waarom dienen doelstellingen te voldoen?	39
Enkele voorbeelden	40
Doelen en wensen	40
Geef betekenis aan je leven	40
Je ideale leven	40
Keuzes maken	41
Hoe maak je keuze.	41
Belangrijk bij keuzes	41
ontwikkel je intuïtie	42
Enkele manieren om je intuïtie te ontwikkelen.	42
Herkaderen	43
Omgaan met kritiek.	44
Vermijd de volgende woorden	44
Verwachtingen	44
Hoe communiceer je met jezelf	45
Haal kracht uit je verleden	45
Visualisatie	46
Positieve zelfinstructies (Affirmaties)	46
Praktische oefeningen bij positief denken	47
Oefening: je ideale leven.	47
Oefening: ontwikkel een panorama visie.	47
Oefening: vind je kracht.	48
Oefening: veranderen van onrealistische gedachten.	48
TIME MANAGEMENT .....	49
Time management	50
Hoe ga jij om met je tijd	50
Wanneer ben je op je best?	50
Praktische adviezen	50
Neem zelf de verantwoordelijkheid	52
Sociaal netwerk	53
Effect van sociale ondersteuning	53
Zelf aanpakken	53
Bronnen van sociale ondersteuning	53
Hoe vraag je om steun	54
Ondersteuning vragen aan een ander	55
Geven van ondersteuning	55
Verwerking van stressvolle ervaringen	56
Verwerking van een stressvolle gebeurtenis	56
Traumatische gebeurtenissen	56
Het verwerkingsproces	57
Ontstaan van posttraumatische stress	58
Stimuleer de verwerking	58
Nawoord	59
Voorkom stress	60
Zelfanalyse	61
Energieoefening	62



