

TAKE CHARGE AND TAKE CARE!

Magazine voor stressvrij werken



september 2020—issue 07

#itsjustemotions

It's just emotions

*Wat is
jouw
piekerdossier?*

**ZIJN EMOTIES TAAL- OF
CULTUURAFHANKELIJK?**

VESB

Vereniging van
Erkende Stress- en Burn-out coaches



ACSB

Association de
Coachs certifiés en Stress et Burn-out

www.takechargeandtakecare.nl



ITSJUSTEMOTIONS

De afgelopen weken heb ik - zoals ik dat elke zomer doe – geprobeerd wat afstand te nemen van mijn dagelijkse doen en laten. In die periode vraag ik mezelf of datgene wat ik elke dag doe, vaak zonder erbij stil te staan, nog wel in lijn ligt met wat ik graag wil doen en wie ik wil zijn.

Soms drijf je onbewust af van wat je in beginsel belangrijk vond. Vaak klopt dat, simpelweg omdat je andere dromen hebt gekregen, en soms verbaas je je erover hoe het zover kwam.

Wat mij vooral opviel was de onrust die ik heb gezien op social media gedurende deze coronatijd. De emoties zijn erg hoog opgelopen en eerlijk gezegd, ik word daar stil van. Ik verwonder me over de intensiteit van haatlijkheden over en weer van mensen die elkaar niet eens kennen en toch duidelijk iets vinden van elkaar. We buitelen over elkaar heen om onze mening te verkondigen over gebeurtenissen in deze wereld die nu even op zijn kop lijkt te staan. Wat we niet lijken te beseffen is dat we gezamenlijk deze onrust creëren door onze mening – vaak ongenueanceerd – van de daken te schreeuwen. En dan? Word je daar nu gelukkiger van? Geeft het je rust? Ik vermoed van niet. Maar waarom doen we het dan toch massaal? Mijn theorie hierover is dat er een collectieve angst is voor dit nog erg onbekende virus dat het voortbestaan van onze mensheid bedreigt. Deze angst gaat volledig met ons op de loop.

Ons oeroude reptielenbrein bepaalt momenteel hoe we handelen. Jammer, want we hebben in de loop van de mensheid toch echt meer tools gekregen om rationeel na te denken voordat we handelen. Maar ja, die angst is een herrieschopper die onze redelijke gedachten overschreeuwt en ons arme menselijke brein zit stil in een hoekje af te wachten tot de storm is overgewaaid.

Als mijn theorie hierover klopt, en angst heeft de overhand, dan zouden we hierop de aanpak kunnen loslaten zoals we dat ook met onze klanten doen: geef je angst te ruimte en laat het toe. Als je je ertegen verzet wordt het alleen maar groter. Troost je angst net zoals je een bang klein kind zou troosten. Met zachtheid en liefde. Probeer daarna te relativiseren en bedenk of je je hierover nog steeds zou opwinden als je 80 bent... Bevalt iets je niet? Adem in, adem uit en swipe verder!

In dit magazine vind je nog veel meer praktische en bruikbare tips om te leren omgaan met stress en negatieve emoties. Daarbij hebben we een nieuwe minicursus Its just emotions voor je gemaakt, die je deze maand gratis kunt volgen. Alle emoties komen aan bod en jij leert weer rust te ervaren. En misschien maken we samen de wereld wel een mooiere plek. Doe je mee?

Take charge and take care!

Natalie

Volg mij ook via:



A woman with long blonde hair tied in a ponytail is crouching on a sandy beach. She is wearing a light-colored long-sleeved top and dark pants. Her hands are clasped behind her head, and she is looking down. The background is a bright sunset over the ocean, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water. The overall mood is contemplative and serene.

**ALS ARCHITECT VAN MIJN
GEDACHTEN
LAAT IK SOMS DE REALITEIT
OVERSTROMEN**

-Onbekend -

GOED NIEUWS: ONZE EMOTIES ZIJN NIET IN BETON GEGOTEN

Emoties zijn veranderlijk en cultureel bepaald - we kunnen dus kiezen hoe we ons voelen over hoe we ons voelen.



Je hebt hoogstwaarschijnlijk weleens langere tijd doorgebracht achter een scherm, en vast nog wat meer tijdens de afgelopen maanden van sociale afstand. Nu onze smartphones altijd binnen handbereik zijn, grijpen we er steeds sneller naar als een manier voor wat afleiding. Vooral wanneer verveling de kop opsteekt, en je even alleen bent met je gedachten, dan is het een makkelijke manier om daar even aan te ontsnappen. Er is een mechanisme in ons dat er steeds vaker naar verlangt de digitale wereld in te schreeuwen, via tweet of Instagrampost: ik ben hier! En voelen we de angst om uit die vicieuze cirkel te komen, die door zo velen vaak wordt gevoeld: FOMO (fear of missing out).

HOE DENK JIJ OVER JOUW GEVOELENS?

Mensen hebben sinds mensenheugenis verveling en eenzaamheid ervaren en daarmee ontstaat een behoefte aan erkenning. Wat er is veranderd, is hoe we die gevoelens verwerken en interpreteren. Dat wil zeggen, het onmiddellijke gevoel dat ontstaat uit verveling en eenzaamheid is hetzelfde als vroeger, maar hoe we ze cognitief verwerken, is anders dan in de generaties die ons voorafgingen. Hoe we ons voelen over die gevoelens is dus veranderd. Vroeger hadden we ons neergelegd bij verveling en eenzaamheid. Nu beschouwen we ze als een soort aandoeningen die snel genezen moeten worden.

Eenzaamheid werd bijvoorbeeld ooit gezien als onderdeel van de menselijke conditie. Daar legden we ons gewoon bij neer. Maar vandaag de dag voelt een toenevend aantal mensen zich ongemakkelijk en angstig als er weinig of geen verbinding is met anderen. Dat maakte de sociale afstand die nodig was tijdens de COVID-19-pandemie maar al te duidelijk. Alleen zijn wordt gezien als synoniem voor eenzaamheid. En daar zoeken we direct een remedie voor.

ONZE GESCHIEDENIS

Door terug te kijken naar onze geschiedenis, sociologie en psychologie, kunnen we onze gevoelens observeren en bewuste keuzes te maken over wanneer we narcistisch, eenzaam, verveeld, onoplettend, onder de indruk en boos zouden moeten zijn. Emoties zijn namelijk niet natuurlijk, onvermijdelijk of vast; ze veranderen en zijn veranderlijk.

Deze bewering komt uit de fascinerende theorie van 'geconstrueerde emoties', ontwikkeld door psycholoog Lisa Feldman Barrett van Northeastern University. "Hoe je emoties interpreteert, hangt af van de culturele context. Verschillende emoties hebben door cognitieve verwerking een andere betekenis en gevoel. "Als het cognitieve deel van de hersenen het rauwe gevoel van verveling of eenzaamheid interpreteert als: er is hier iets mis, doe alles wat je kunt om aan deze negatieve emotionele toestand te ontsnappen, dan wordt het gevoel van verveling of eenzaamheid dubbel pijnlijk. Gevoelens ontstaan organisch, maar we plakken er zelf cognitieve interpretaties op."

KIES OM JE EMOTIONELE SCRIPT TE VERANDEREN

Kijk nu eens naar de cognitieve interpretatie van 'verveling'. Het woord bestond niet eens tot het midden van de 19e eeuw. Als mensen geen cognitieve stimulatie van de buitenwereld ontvingen, zoals we tegenwoordig verveling zien, beschouwden ze dat niet als een teken dat ze naar externe stimulatie moesten zoeken om hun synapsen wakker te maken. Ze vulden het met een in-

nerlijk leven. Tegenwoordig is er een bijna hectische zoektocht naar afleiding. Velen van ons krijgen liever een elektrische schok dan dat ze gedurende 15 minuten 'niets doen', zo blijkt uit onderzoek.

Met inspanning en perspectief, en geholpen door mindfulness, kunnen we zelf een cognitieve interventie uitvoeren op het rauwe gevoel van verveling en het veranderen in mentale rust.

Hetzelfde geldt ook voor de emoties die voortkomen uit narcisme en eenzaamheid. Narcistische zelfpromotie is dagelijkse kost op sociale media en moedigt ons aan om elke gedachte en ervaring te delen: Ik ben hier! Dit is wat ik denk!

Maar de achtergrond voor dit typisch egocentrische gedrag is in grote mate dat we niet meer weten hoe we alleen met onszelf kunnen zijn. Ons angstige verlangen naar verbinding zet ons ertoe aan om promotors van ons imago te worden, in de hoop likes, volgers en 'vrienden' te verzamelen. Omdat de evolutie van digitale technologieën ons steeds meer heeft geholpen om met elkaar te 'verbinden', is onze emotionele tolerantie om alleen te zijn gedaald.

Digitale technologieën zorgen er dus voor dat gebruikers het gevoel van alleen zijn 'opnieuw labelen' en 'herinterpreteren', en daarmee veranderen ze de werkelijke gevoelens die bij 'alleen zijn' horen.

HET GOEDE NIEUWS

Maar het goede nieuws is dat dit niet onomkeerbaar is. In plaats van het gevoel van eenzaamheid te interpreteren als een gevoel dat genoegdoening vereist - laat me maar even mijn Facebook-feed checken - kunnen we het weer gaan accepteren als onderdeel van het leven en misschien zelfs gaan zien als een kans. We hebben namelijk keuzevrijheid.

Digitale technologieën zorgen ervoor dat gebruikers het gevoel van alleen zijn 'opnieuw labelen' en 'herinterpreteren'.



**7 MANIEREN
OM JE
ANGSTIGE
GEEST TE
VERLICHTEN**

Verken en experimenteer met elk van deze zeven oefeningen en kijk wat je opmerkt. En weet dat wat je nu ook ervaart, je niet de enige bent.

Wil je meer tips of wil je hulp bij het aanleren van gezonde manieren om met negatieve emoties om te gaan? Neem dan gerust contact met ons op voor een gratis en vrijblijvend online gesprek met een gecertificeerd coach.

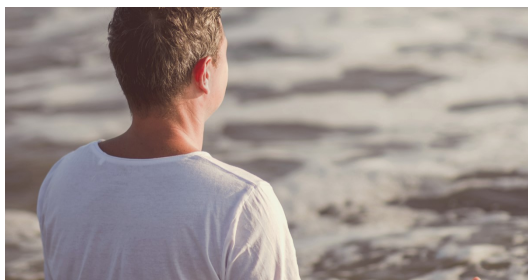
VERTRAGEN

Als je je fysieke bewegingen vertraagt, laat je ook je geest vertragen. Je kunt dit doen door je tijd rustig te besteden aan alledaagse taken zoals wandelen, afwassen of douchen.



BOUW ZEKERHEID IN JE DAG

Mindfulness-oefeningen leren ons vaak om met onzekerheid om te gaan, maar het is ook oké om elementen van zekerheid in te bouwen waar je geest op kan rekenen. Probeer een nieuwe routine te creëren die past bij de realiteit van je leven op dit moment. Gebruik lichaamsbeweging, slaap of meditatie om jezelf te aarden met gezonde gewoonten.



LAAT DE CRITICUS IN JEZELF LOS

Kijk of je je ervan bewust kunt worden wanneer je jezelf met andere mensen vergelijkt. Herinner jezelf er voorzichtig aan dat je de manier waarop je bijvoorbeeld met de coronacrisis omgaat niet hoeft te vergelijken met hoe anderen ermee omgaan. Merk in plaats daarvan op wanneer oordelende gedachten bij je opkomen en label die gedachten als 'vergelijkend'.



KIJK OMHOOG EN LUISTER

Als je kunt, ga dan naar buiten, ga liggen, kijk omhoog naar de lucht en luister. Sta jezelf toe om je op je gemak te voelen en alle geluiden en beelden die je omringen in je op te nemen.



NEEM HET NIEUWS EN SOCIALE MEDIA MET EEN KORRELTJE ZOUT

Het is gemakkelijk om overweldigd te raken door angstige gedachten bij het lezen van de krantenkoppen van de dag. We kunnen de verspreiding van onnodige angst en paniek beperken door voorbij de kop te kijken en het hele artikel te lezen.



KOM TOT BEZINNING

Probeer deze oefening om je bezorgde geest te verzachten. Let op drie dingen die je kunt zien, drie dingen die je kunt horen en drie dingen die je kunt voelen. Of experimenteer met wat voor jou werkt: breid de oefening uit naar alle vijf de zintuigen, of breng juist je aandacht naar één zintuig tegelijk.



DOE EEN REALITYCHECK

Vaak verwarren we angst met de mogelijkheid met waarschijnlijkheid. Stel jezelf de volgende vragen: "Is deze gedachte waar?" "Hoe voel ik me door deze gedachte?" "Wat wil ik doen?" en "wat zou ik doen als deze gedachte er niet was?" Met de antwoorden op deze vragen in gedachten, zie je een duidelijker verschil tussen de mogelijkheid en waarschijnlijkheid.





HET

PIEKER

DOSSIER

Elke nacht liggen miljoenen mensen wakker omdat ze hun gedachten meer niet rustig kunnen krijgen. Vaak zijn het steeds terugkerende gedachten over wat er in het verleden is gebeurd of wat er in de toekomst allemaal zou kunnen gebeuren. Meestal zijn we ons niet eens bewust waarover we aan het piekeren zijn. We piekeren en omdat we piekeren gaan we nóg meer piekeren, etc. etc. Het lijkt niet op te houden en we ervaren het als iets onvermijdelijks.

Wanneer je veel piekert, werk dan aan bewustwording en stel je zelf de volgende vragen:

1. **Wat levert piekeren je op?**
Voel je je beter door te piekeren?
2. **Wat probeer je te vermijden door te piekeren?**
Kun je dat vermijden? Ligt het binnen je controle? Helpt piekeren bij het oplossen van de situatie?
3. **Wat kost piekeren je?**
4. **Pieker je vooral over zaken die gebeurd zijn?**
Kun je veranderen wat er gebeurd is? Kun je de geschiedenis veranderen?
5. **Pieker je vooral over wat er hier en nu gebeurt?**
Gaat het over zaken die je kunt beïnvloeden?
6. **Pieker je vooral over dingen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren?** Weet je zeker wat er gaat gebeuren? Heb je weleens voor niets gepiekerd? Hoe vaak bleek achteraf dat je voor niks had gepiekerd?

Je zult zien dat je jouw piekergedachten hierna al beter kunt relativiseren en je meer rust zult ervaren.



Andere tips om je piekergedachten los te laten, zijn de volgende:

Accepteren: Observeer hoe piekergedachten bij je opkomen. Ze zijn er en na een tijdje gaan ze ook weer weg. Verzet je er niet tegen maar laat ze weer voorbij drijven zoals wolken die even voor de zon komen en weer wegtrekken.

Aandacht richten: Richt je volle aandacht op dat wat je nu aan het doen bent. Doe deze bewustwordingsoefening terwijl je bijvoorbeeld de was doet. Word je bewust van je omgeving, geluiden, geuren, etc.

Piekerplek: kies een plek uit waar je mag piekeren.



Maak er een gewoonte van om alleen op die plek te piekeren.

Piekertijd: zet op je piekerplek een timer en een piekerdoosje. Je mag twee keer per dag een halfuur vol overgave piekeren. Als de timer afgaat besluit je dat je klaar bent met piekeren. Als je piekert buiten je piekertijd dan schrijf je je piekergedachte op een briefje en stopt dat in het piekerdoosje. Tijdens piekertijd kun je het tevoorschijn halen om erover te piekeren.

Belangrijk?: Stel je eens voor hoe je denkt over je piekergedachte als je bijvoorbeeld 80 bent. Zou je er dan nog steeds over piekeren?

Feiten: zijn jouw piekergedachten feiten of zijn het aannames en interpretaties? Probeer je gedachten zoveel mogelijk te beperken tot feiten.

Ritueel: pieker je bijvoorbeeld over je werk, doe dan bijvoorbeeld als je thuiskomt andere kleding aan om je helpen bij het loslaten van werkgedachten.

Focus op je levensmissie: Als je een halfuurtje gepiekerd hebt, richt je aandacht dan bewust op wat je echt belangrijk vindt. Bijvoorbeeld welke droom je nog graag zou willen verwezenlijken en probeer je zo levendig mo-



VISUALISATIE

Sluit je ogen en stel je voor: je bent 86 jaar. Je achterkleinkinderen spelen rond je voeten. Je kijkt terug op de gebeurtenis die je toen zoveel stress gaf. Wat voel je er nu bij als wijze 86-jarige? Wat denk je nu je 86 jaar oud bent? Waarschijnlijk vind je het allemaal niet zo belangrijk meer. Met de volgende vragen breng je zaken wat meer in perspectief. Houd ze als geheugensteuntje bij de hand en stel deze vragen aan jezelf in een stresssituatie:

- ♥ Het probleem waarover je piekert: wat is het ergste dat kan gebeuren? Hoe zou je toch verder kunnen als dat gebeurt?
- ♥ Wat is het beste dat kan gebeuren?
- ♥ Wat is het meest waarschijnlijke dat zal gebeuren?
- ♥ Gaat het over feiten of doe je misschien aannames?
- ♥ Hoe weet je zo zeker dat je aannames 100% waar zijn?
- ♥ Zou je de situatie anders kunnen interpreteren?
- ♥ Welke gedachten zouden je een meer ontspannen gevoel geven?
- ♥ Welke gedachte zou je helpen jou

doelen te bereiken?

BREIN

TRAINING

Breintraining kan je helpen om beter focus te houden. Door je brein te prikkelen, activeer je een ander gebied in je hersenen en wordt de samenwerking tussen de beide hersenhelften verbeterd. Dat geeft je meer kalmte, meer helderheid en ondersteunt je om afstand te doen van ingesleten gewoonten en denkpatronen. Je kunt je brein al trainen met hele eenvoudige oefeningen, die je elke dag kunt toepassen:

Draag je horloge per dag afwisselend links en rechts. Je zult merken dat dit even een aanpassing vraagt.

- ♥ Knoop of rits je bloes of jas eens met je andere hand dicht.
- ♥ Kam of borstel je haar deze week eens met je andere hand.

MISSIEBOARD

Piekeren is fantaseren over vervelende dingen die zouden kunnen gebeuren. Het is echter helemaal geen realiteit op dit moment. Het zijn negatieve voorspellingen van de toekomst. Je hebt vast vaker voor niets over iets



gepiekerd. Vervang je negatie-

ve fantasieën door positieve of realistische fantasieën over de toekomst. Maak bijvoorbeeld een missieboard over jouw levensmissie. Een missieboard is een verzameling afbeeldingen, spreuken of voorwerpen die jou steeds herinneren aan wat jij in je leven wilt bereiken. Hang een papieren missieboard op de plek waar je het vaak ziet. Als je zinloos piekert, richt je aandacht dan op het missieboard en bedenk één stapje dat je kunt zetten om dichterbij je doel te komen.

Join the club!

Deel je ervaringen of je missieboard met ons in onze TC2-community. Je vindt er ervaringen van anderen, nieuws uit de media over werkstress en burn-out, je kunt de gratis stress-test doen en je kunt hier gratis meditaties beluisteren. We ontmoeten je graag. Word hier gratis lid.

ZIJN EMOTIES TAAL- OF CULTUUR AFHANKELIJK?



Koken van woede, branden van verlangen of een leeg gevoel hebben. Vlinders in je buik hebben of stikjaloers zijn. We hebben allerlei mooie gezegdes om de lichamelijke beleving van onze emoties kracht bij te zetten. Elke taal heeft zo haar unieke uitingen, maar waar zijn deze eigenlijk op gebaseerd? Op belevingen die door taal en cultuur zijn aangeleerd, of op een universele lichamelijke ervaring van emoties?

vingen van emoties dus niet cultureel bepaald of door de gesproken taal opgelegd, maar universeel. Zweden, Finnen en Taiwanese beleven hun emoties dus op dezelfde lichamelijke manier.

Lees verder:

<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/emoties-in-kaart-gebracht/>

<https://www.pnas.org/content/111/2/646>

Onderzoekers van de Turku Universiteit in Finland zijn overtuigd van dit laatste. Ze ontdekten dat de specifieke lichamelijke sensatie die hoort bij elke emotie, hetzelfde is voor ieder mens. Volgens de Finse onderzoekers zijn bele-

Doe mee met
de gratis

online mini-
workshop

#It's just
emotions

Angst, onzekerheid, afgunst
of woede...

Negatieve emoties, die je
vaak geen fijn gevoel
opleveren.

Wist je dat je anders kunt
leren omgaan met dit soort
gevoelens?

- ✓ Je krijgt inzicht in verschillende emoties en hoe ze jou beïnvloeden
- ✓ Je krijgt eenvoudige oefeningen om je mindset te veranderen
- ✓ Je krijgt meditaties die je elke dag kunt doen
- ✓ Je vindt meer positiviteit en rust in jezelf

Meld je aan en ontvang 6 online modules, die je kunt doen op het moment dat het jou uitkomt.

VOLG ONS OOK VIA SOCIAL MEDIA

