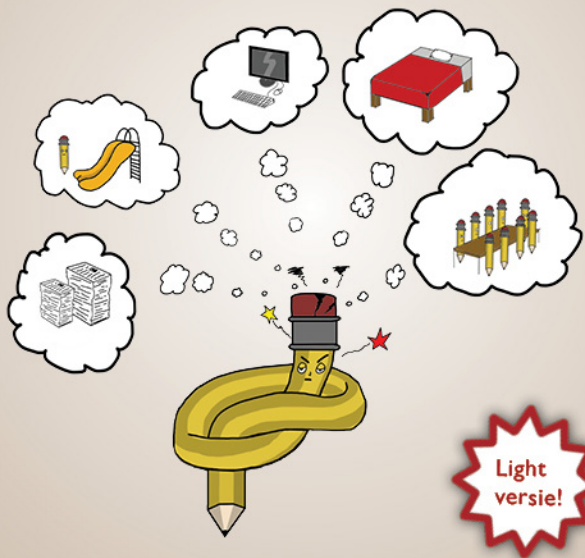


Help ik word geleefd!



Light
versie!

CONCRETE



SELFCOACHING®

TOOLS

om je leven
in eigen handen
te nemen

Iris Willems

Help ik word geleefd!

CONCRETE 

SELFCOACHING

TOOLS | om je leven
in eigen handen
te nemen

Iris Willems



LIGHT VERSIE

Help ik word geleefd!

Concrete **Selfcoaching**[®] tools om je leven in eigen handen te nemen.

Auteur: Iris Willems

Vormgeving en druk: Prana Uitgeverij

Illustraties: Gertjan Vermaerke

ISBN: 9789081022224 (boek, 202 blz)

ISBN: 9789081022231 (Pocket formaat, 350 blz)

Van deze auteur is ook verschenen:

Selfcoaching[®]: Ontdek de ongekende mogelijkheden van je brein. Emotioneel intelligente zelfsturing in werk én privé. (ISBN 9789081022217)

© 2016 Uitgeverij Prana - Oudenaarde

Meldenstraat 45, 9700 Oudenaarde

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand

of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteur.

www.prana.be

info@prana.be

Waarom dit boek?

In dit boek willen we je laten kennismaken met de mogelijkheden van Selfcoaching®.

We selecteerden een aantal delen uit het fysieke boek en bewerkten ze om je alvast wat extra inzichten en tools te geven om meteen mee aan de slag te gaan.

Op basis hiervan hopen we dat je dat je ontdekt dat je meer impact hebt op jezelf en op je leven dan je tot nu toe dacht.

We wensen je een leerrijke ervaring.

Het Prana Team

INLEIDING

Op zoek naar een geslaagd leven: waarde en nut van de coach in jezelf.

We zijn voortdurend bezig met het opvoeden, heropvoeden, en begeleiden of coachen van kinderen, partner, vrienden en medewerkers. We willen de ander steeds veranderen en kneden tot iemand die voldoet aan onze verwachtingen. Op deze manier hopen we een 'gelukkig en geslaagd' leven te kunnen leiden. Het is meestal de ander die ons gespannen of boos maakt. Zelf hebben we er geen verantwoordelijkheid in. Dat is tenminste de manier waarop we vaak omgaan met diverse situaties.

We zijn het slachtoffer van een tegenslag, het weer maakt ons neerslachtig of zelfs depressief, onze partner heeft het druk en heeft niet voldoende aandacht voor ons en daarom voelen we ons slecht, onze collega's hebben stress en maken ons mee gespannen, vrienden zeggen of doen dingen die ons kwetsen, we zitten in de file en worden nerveus, wanneer we willen slapen worden we overmand door een massa gedachten waartegen we niets kunnen beginnen, we moeten van het een naar het ander hollen, ...

Dit zijn voorbeelden van situaties waarin we het 'slachtoffer' zijn van de gebeurtenissen. We zijn op dat moment niet in staat onszelf te coachen.

Het ontdekken van de mogelijkheden om je eigen emoties, stemmingen, gedachten, reacties en resultaten te beïnvloeden is een wonderbaarlijke belevenis.

Je wordt niet meer geleefd, maar je leeft voortaan je leven zelf!

Help ik word geleefd!

Doorheen de +20 jaren dat ik werkzaam ben als psychologe én als trainer/coach binnen allerlei bedrijven en organisaties, viel het me steeds weer op hoe erg mensen achter zichzelf aanhollen. Het gevoel geleefd te worden leeft bij zeer veel mensen, van alle lagen van de bevolking.

Wanneer je chronisch tegen deadlines aanholt, zit je voortdurend in de vecht-vlucht reactie. Je vliegt van het ene op het andere. Je probeert te multitasken in de hoop alles sneller gedaan te krijgen, maar in feite word je alleen maar inefficiënter. Je dwaalt voortdurend af naar andere zaken en moet steeds weer de draad oppikken.

Doordat je voortdurend op automatische piloot werkt sta je niet meer stil bij wat je doet, waarom je dit doet en hoe je dit doet. Is het wel nuttig? Is het noodzakelijk om dit te doen of om dit NU te doen? Wat gebeurt er als je eens 'neen' zou zeggen? Waarom vind je dat je steeds alles moet laten vallen als iemand aan je bureau staat met een vraag of probleem? Waarom voel je je verplicht om op alle familiefestjes aanwezig te zijn, zelfs als dit tegen je zin is? Waarom laat je stelselmatig alles waar je zelf plezier in hebt, vallen, om er voor de anderen te kunnen zijn?

Allemaal vragen die je jezelf zou moeten stellen om ervoor te zorgen dat je leeft in plaats van geleefd te worden.

Want dat is wat er gebeurt als je eenmaal in de vicieuze cirkel van stress en het bijhorende overlevingsmechanisme terecht komt. Je bent je niet meer bewust van het feit dat je jezelf steeds weer aan de kant schuift, dat je alles laat vallen voor je kinderen, je partner, je collega's, je ouders, ...

Je hebt geen controle meer over jezelf en je leven. Je wordt geleefd, net als een robot. En dit kan jaren doorgaan, tot je 'opeens' in een burn-out of een depressie belandt.

In beide gevallen geeft je onderbewustzijn het signaal 'ik ben het beu, ik ben het moe'.

Wat ben je moe? Daar moet je naar op zoek gaan. Terug leren luisteren naar jezelf, naar je noden en verlangens. Terug vinden wat belangrijk is in je leven. De touwtjes terug in eigen handen nemen.

Waarom zijn zij belangrijker dan jij? Waarom ontzeg jij je elke vorm van zelfzorg?

Waarom gun je het je partner om na het eten op het gemak naar het nieuws te kijken terwijl jij de afwas doet, en waarom mag jij niet mee genieten en doe je dan nadien samen de afwas?

Er zijn verschillende oorzaken van stress, maar op basis van mijn ervaring merk ik dat bij meer dan 70% van de mensen de hoofdoorzaak terug te brengen is tot onze onbewuste overtuigingen en onze innerlijke conflicten.

Je overtuigingen kleuren je gedrag.

Je gedraagt je en je maakt beslissingen op basis van wat jij gelooft dat logisch, verstandig en gepast is, dus op basis van jouw 'overtuigingen'. Overtuigingen zijn een soort denkkader. Ze creëren een blik op de wereld.

We staan er meestal niet bij stil waar onze gedachten en overtuigingen vandaan komen, en we nemen ze blindelings voor waar aan. Daardoor ontstaan frustraties, conflicten en ergernissen omdat we niet begrijpen waarom anderen

zich anders gedragen en anders reageren.

Velen onder ons zijn bijvoorbeeld opgevoed met de regel: “Eerst je huiswerk maken, dan pas spelen”. Dat leerden onze ouders ons omdat ze wilden voorkomen dat we in het enthousiasme van het spel zouden vergeten dat we ook nog moesten werken.

Op zich is daar dus niets mis mee. MAAR ...

We kregen deze ‘eenzijdige regel’ mee in onze opvoeding en hoorden zelden of nooit: “Neem eerst wat ontspanning, daarna zal je beter kunnen werken of studeren”.

Daardoor is ons brein, ons onderbewustzijn geprogrammeerd volgens de eerste opvatting, eerst werken, dan spelen.

Door de economische crisis zijn bedrijven gaan besnoeien in het aantal personeelsleden en moeten we dus met minder mensen meer gaan doen. Dat betekent dus ook dat het merendeel van de werknemers elke dag eindigt met nog een berg werk dat hij niet kon afwerken. Sommigen blijven daardoor stelselmatig overwerken in de hoop de achterstand ooit eens weg te werken en dan tot rust te kunnen komen. Maar dat is meestal een utopie. Het werk geraakt nooit allemaal gedaan.

Na verloop van tijd begint dit op ons te wegen. We voelen ons moe, uitgeblust, zien door het bos de bomen niet meer, ...

En dan beginnen we te beseffen dat we beter wat ontspanning zouden inbouwen. Dat we nood hebben aan recuperatie, ... Maar er is nog steeds dat stemmetje (ons programma) dat zegt: “eerst je werk afwerken, dan pas

kan je ontspannen”.

Bewust weet je dat het beter is om nu te stoppen en naar huis te gaan, want ook daar wacht je nog van alles wat moet gebeuren. En als je dus beslist om eens op een normaal uur naar huis te gaan, of om eens in de zetel te ploffen of eens een boek te lezen of een zalig bad te nemen, dan komt daar weer te pas en te onpas dat stemmetje op je schouder zitten dat zegt: “ Zou je niet beter dit of dat doen, dan heb je morgen minder werk” of je voelt je schuldig omdat je eens iets doet voor jezelf.

Dit is je innerlijk conflict. Bewust weet je dat je beter iets anders zou moeten doen, maar je onbewuste ‘geprogrammeerde’ brein denkt er anders over. En zo gaat dit heen en weer in je hoofd. Dit kost massa’s energie!

Door innerlijke conflicten geraak je ‘opgebrand’. Deze interne conflictsituatie is veel erger dan de hoeveelheid werk. Het gaat van ’s ochtens tot ’s avonds met ons mee, zelfs in bed. Het stopt nooit en daardoor is het zo uitputtend.

Hoe meer we in stress komen, hoe meer we het stemmetje van het onderbewustzijn volgen. Het is onze automatische piloot die ervoor zorgt dat we ‘geleefd worden’. We beseffen dit en vechten met onszelf, maar door de stress wint het onbewuste programma telkens weer opnieuw. Tot we uitgeput zijn en niet meer kunnen.

Wat kan je er aan doen?

Breng je innerlijke conflicten in kaart. Welke tegenstrijdige stemmetjes heb je in je hoofd? Welk stemmetje verliest er meestal? Formuleer die gedachte op een positieve manier en herhaal die met je ogen dicht 20 keer na elkaar. Schrijf het op een post-it of zet een reminder in je agenda en herhaal dit dagelijks gedurende 30 dagen. Op deze manier zal je van de nieuwe overtuiging een nieuw onbewust programma maken zodat je de keuze hebt naargelang de situatie, en dit zonder innerlijk conflict.

Bijvoorbeeld: 'Als ik mezelf ontspan dan ben ik een betere moeder/vader voor mijn kinderen'

Ben je perfectionistisch, wil je voor iedereen goed doen en kan je geen 'neen' zeggen, dan beschik je over een toegangsticket tot een burn-out! Werk aan je achterliggende overtuigingen vóór het te laat is!

Doe gratis een **mental check-up** en je ontvangt aan het eind van de test 5 extra tips om aan je stress te werken: <https://prana.be/e-boeken-en-tests/>

I. HET STRESSMECHANISME: LEVEN OF OVERLEVEN?

Wanneer we gevaar zien, wordt onmiddellijk een prikkel gestuurd naar onze amygdala waardoor het autonoom zenuwstelsel geactiveerd wordt.

Dit zenuwstelsel is een soort 'lijfwatch' die ervoor zorgt dat al de belangrijke basisfuncties in ons lichaam blijvend uitgevoerd worden zonder erbij na te denken (bloedcirculatie, ademhaling ...). Eigenlijk is de term 'autonoom' enigszins misleidend omdat we er via de hogere, min of meer bewuste hersenfuncties, wel degelijk een sterkere invloed op blijken uit te oefenen.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee deelsystemen die elkaar, zoals bij een weegschaal, in balans houden en elkaar in tegengestelde richting beïnvloeden: de sympathicus en de parasympathicus.

1. De sympathicus zorgt voor actie

Het sympathische deel van ons zenuwstelsel maakt ons gereed om een prestatie te leveren en zorgt voor actie. Het zet de vecht-vlucht reactie in gang.

Het ACTH-hormoon (adreno-corticotroop hormoon) wordt door de hypofyse afgescheiden, waardoor de bijniere geactiveerd worden. Deze produceren het hormoon cortisol, dat op de lever inwerkt. Het zet het in de lever opgeslagen glycogeen om in bloedsuiker, waardoor direct energie beschikbaar komt. Tegelijkertijd zorgen de door de bijnierschors afgescheiden (stress)-hormonen adrenaline en noradrenaline voor een ware energiegolf in het lichaam.

Ons hart gaat sneller (snelle pols) en krachtiger (hogere bloeddruk) kloppen zodat zuurstof en energie efficiënter rond gevoerd worden door het lichaam. De meest vitale organen zoals hersenen, hart, nieren en longen krijgen hierbij voorrang.

Doordat we sneller gaan ademen en de luchtpijpen in de longen zich verwijden, kunnen we meer zuurstof aanvoeren. Daartegenover wordt de bloedtoevoer naar de organen die weinig nuttig zijn voor een vecht-vluchtreactie verminderd. Het is bijvoorbeeld door de vernauwing van bloedvaten in de huid dat we 'bleek' gaan zien van spanning.

Ook onze zintuigen worden gevoeliger. We ruiken beter, onze pupillen worden wijder en we horen scherper.

Onze spieren krijgen de vrijgekomen energie zodat ze volop onder spanning staan om meteen met volle kracht te kunnen reageren.

Dankzij dit mechanisme springen we dus opzij, nog voor we hebben nagedacht wanneer we een auto horen claxonneren. In vele gevallen zal dat ons leven redden.

Onze spijsvertering valt stil want alle energie is nodig in je spieren, geen tijd nu om je boterham te verteren.

En ook onze immuniteit verzwakt want ook dat is minder van belang in een noodsituatie.

Eerst het gevaar overleven en dan pas de virus, anders heeft het toch geen zin.

We gaan niet denken maar doen. We handelen hierdoor vanuit onze 'automatische piloot'. Dit betekent dat we in deze stresstoestand steeds weer vervallen in oude patronen.

Wanneer je meer wil delegeren, dan zal dit lukken zolang je niet teveel spanning of tijdsdruk hebt. Je kan dan eerst nadenken en dan beslissen om te delegeren. Zodra het veel te druk wordt, kom je teveel in bedreiging en gaat je vecht-vlucht mechanisme het overnemen. Je automatische piloot neemt het over en je trekt weer alles naar je toe.

Aangezien het autonome zenuwstelsel geen onderscheid maakt tussen de diverse oorzaken van prikkeling is de reactie van ons lichaam op die prikkels, of we nu te maken hebben met de stress als gevolg van het vastzitten in een file of doordat we op het punt staan door een auto omvergereden te worden, altijd gelijk. De hypothalamus activeert door een complexe kettingreactie van chemische en zenuwimpulsen, de sympathische tak van het autonoom zenuwstelsel. Bijna ogenblikkelijk heeft dit veranderingen in het hele lichaam tot gevolg.

2. De parasympathicus zorgt voor ontspanning en herstel.

Het is duidelijk dat zo'n topmobilisatie van ons lichaam niet lang kan duren. Ons organisme zou zichzelf gaan afbreken als de reserves eenmaal zijn opgebruikt. Vandaar dat na de actie andere processen op gang gebracht worden. Het activerend sympathische deel van ons zenuwstelsel wordt in evenwicht gehouden door het parasympathische deel. Dit helpt ons om te herstellen van de schrik en de lichamelijke inspanning. Het vertraagt onze ademhaling, verlaagt de bloeddruk, stimuleert het spijsverteringsstelsel en laat het hart rustiger en gelijkmatiger kloppen.

We kunnen weer nadenken en reflecteren over hoe het beter had gekund. We zien weer het totale plaatje, ook de mooie dingen en we hebben terug veel meer zelfcontrole.

We kunnen weer eerst denken en dan pas uitvoeren en we hebben toegang tot al onze kennis en ervaringen. Eind goed, al goed. Of niet?

3. De gevaren van het stressmechanisme in overdrive.

Hoewel dit mechanisme zeer nuttig is in fysiek bedreigende omstandigheden, ontstaat er een gelijkaardige reactie wanneer we mentale bedreigingen hebben.

Deadlines, conflicten, ontevreden klanten, financiële zorgen, piekeren... vormen onze 'moderne' bedreigingen. Hierdoor gaat telkens een signaal naar de amygdala waardoor onze emotionele centra worden geactiveerd.

Aangezien ons autonoom zenuwstelsel normaal gezien vanzelf zorgt voor 'ontspanning' en 'spontaan herstel', ondervonden onze voor-ouders weinig of geen negatieve effecten van dit stress-mechanisme. Ze hadden minder prikkels, minder deadlines, ...

Doordat we onze normen in onze huidige maatschappij steeds hoger leggen, brengen we onszelf en onze omgeving voortdurend in deze bedreigingstoestand.

De ene deadline is nog maar behaald of de andere ligt al te wachten. De nieuwe technologie maakt het mogelijk dat de informatie sneller gaat, maar veroorzaakt ook dat we geen geduld meer hebben. Onze materiele welstand neemt toe maar veroorzaakt ook meer angst om dit kwijt te geraken. Puur reflexmatig, in een fractie van een seconde worden bij elke verandering, gevaar, negatieve gedachte ... onze oer-hersenen geactiveerd en wordt ons lichaam in staat van paraatheid om te vechten gebracht. Het vecht-vluchtmechanisme schiet hierdoor tientallen keren per dag in actie (verkeer, gevaar, ruzie, presteren onder druk, ...).

Hierdoor is ons zenuwstelsel niet meer in staat zichzelf terug te herstellen en het evenwicht terug te vinden. Het is de chronische opeenstapeling van kleine en grote bedreigingen die veroorzaken dat er chronisch signalen gestuurd worden naar de amygdala waardoor het vecht-vlucht mechanisme chronisch blijft werken.

Onze ademhaling komt niet meer tot rust, dit uit zich in een snelle oppervlakkige borstademhaling en kan escaleren in hyperventilatie, waardoor men draaierig wordt, soms zelfs even bewusteloos valt, angstgevoelens krijgt alsof men gaat stikken, hartkloppingen en pijn in de borst, tintelingen in armen en benen of een slap gevoel in de benen voelt.

Onze hartslag blijft chronisch te hoog waardoor we last kunnen hebben van hartkloppingen, verstoorde bloeddruk, en ja zelfs een hartinfarct kunnen krijgen.

Onze zintuigen staan op scherp en maken ons alert voor alle mogelijke bedreigingen of gevaren. Daardoor zien we vooral wat misloopt of kan mislopen, hebben we overal kritiek op en zien we overal gevaar in. Maar daardoor kunnen we ons ook niet meer concentreren. We willen alles horen en zien (want er zou wel eens gevaar kunnen zijn) en dus kunnen we ons niet meer concentreren en afsluiten van lawaai.

We kunnen minder nadenken en hebben vooral toegang tot onze parate kennis, niet tot onze jarenlange ervaring. Daardoor maken we meer fouten, vergeten we veel en vinden we geen oplossingen voor onze problemen.

Onze spijsvertering wordt verstoord. Daardoor verdikken of vermageren we, hebben we last van diarree of constipatie, voelen we ons onpasselijk, ...

We gaan in automatische piloot, dat gaat snel, maar is minder 'to the point'. We reageren vanuit een impuls, een flits die we van iets opvangen, een gewoontepatroon uit de opvoeding of een emotionele reactie uit de kindertijd.

Als kind werd je misschien opgevoed met de waarde: 'respect hebben voor volwassenen'. Dit vertaalde zich dan mogelijks in het feit dat je als kind je mening niet mocht zeggen tegen je ouders, "Doe wat je gevraagd wordt en spreek niet tegen". Wanneer je nu als volwassen persoon in contact komt met mensen die ook maar enige gelijkenis vertonen met je ouders, dan zal je ongetwijfeld merken dat je ook tegen hen dichtklapt. Rationeel weet je dat je wel degelijk je mening mag zeggen, maar in je onder-

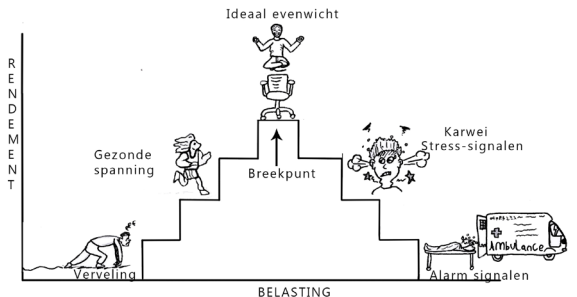
bewustzijn zit een andere overtuiging ingeprent (we noemen dit verder conditionering). Vooral in periodes van stress zal je merken dat het onbewuste het overneemt en je anders doet reageren dan je rationeel zou willen. Je hebt dus minder zelfcontrole en vervalt daardoor in oude gewoontes.'

Het is ook door een dergelijke conditionering dat we hervallen in snoepen, roken, drinken, ... Wanneer ons stress-mechanisme in actie is gaan we niet meer nadenken, maar doen.

Wanneer in je gewoontepatroon zit dat je je frustratie wegdrinkt met een glas bier, dan zal je automatisch terug naar bier grijpen telkens als je in stress komt. Pas als de stress weer daalt krijg je rationeel terug vat op jezelf en kan je nadenken over wat je deed.

In het volledige boek zullen we concreet bekijken hoe je dergelijke automatismen kan aanpakken.

II. DE STRESSTRAP



De belasting die op ons weegt kan zowel negatieve (tijdslijmieten, conflicten, een lekke band, problemen met de kinderen, financiële zorgen ...) als positieve situaties omvatten (een huwelijk, promotie, verhuizen naar je droomhuis ...). Alle mogelijke gebeurtenissen kunnen we situeren op de as van de belasting. Het is dus niet zozeer wat er gebeurt, maar vooral de opstapeling van gebeurtenissen en hoe wij die ervaren, die maakt of wij positieve of negatieve stress ervaren.

VERVELING

Wanneer onze belasting te laag is, bijvoorbeeld indien we ongewenst langdurig werkloos zijn, voelen we verveling. Ons rendement is dan zeer laag. We streven van nature naar een zekere belasting die ons de positieve impuls geeft om ermee om te gaan.

GEZONDE SPANNING

Ons rendement stijgt dus wanneer we voldoende belasting ervaren. Omdat we er altijd naar streven ons optimale evenwicht te bereiken (= top van de trap van afb.), laten we onze belasting toenemen, waardoor ons rendement geleidelijk zijn maximale niveau bereikt.

EVENWICHT OF BREEKPUNT

Dit ideaal evenwicht is echter tegelijk ook het breekpunt.

Op dat punt is de stress die deze situaties met zich meebrengen nog positief, maar vanaf dat moment ontstaat ook het gevaar van negatieve stress.

We kunnen immers op dat moment niet bepalen wat er allemaal in ons leven zal gebeuren. We kunnen niet verhinderen dat er gebeurtenissen zijn die onze belasting doen toenemen waardoor onze volgende stap een trap naar beneden is, over ons ideaal evenwicht heen.

Of de periodes van acute stress elkaar te kort opvolgen en daardoor onze balans uit evenwicht brengen zal afhangen van onze persoonlijkheid, de voorafgaande situaties, onze fysieke toestand, onze sociale ondersteuning en onze vroegere ervaringen met die situaties. Het ideale evenwicht is voor iedereen anders.

STRESS-SIGNALLEN

Vanaf het moment dat we over de top heen gaan ontstaat negatieve stress. Het is in deze context dat ik het begrip stress in het vervolg van dit boek zal gebruiken.

Net voorbij ons breekpunt zal ons brein signalen geven om ons alert te maken voor het nakende gevaar: o.a. hoofdpijn, slapeloosheid, prikkelbaarheid, vergeten,...

Meestal negeren we deze signalen omdat iedereen daar wel eens last van heeft.

We 'leren ermee leven' Maar wanneer we niets veranderen aan onze draagkracht, als we niets ondernemen om de trap terug naar omhoog te klimmen, dan is onze volgende stap vroeg of laat een stap naar beneden. Onze klachten nemen dan toe in intensiteit, frequentie of aantal en we beginnen ons steeds meer zorgen te maken over deze klachten.

Je kan stress best vergelijken met alcoholisme. Het treedt heel sluimerend op en je merkt de signalen vaak zelf niet meer. Wanneer je stopt met drinken krijg je ontwenningssverschijnselen. Ook bij stress is dit zo. Als de druk wegvalt voel je je dikwijls slecht. Vele mensen krijgen daarom juist in periodes van rust, verlof of in het weekend last van migraine, griep, hoofdpijn, rugklachten ... Ook dit zijn ontwenningssverschijnselen!

ALARMSIGNALEN

Wanneer we niet geleerd hebben hoe we de trap terug kunnen opklimmen, is elke bijkomende belasting, zelfs een positieve gebeurtenis zoals promotie maken, er één die ons steeds verder de trap doet afdalen. Dit gebeurt jammer genoeg te veel.

Pas wanneer we ons in de zone van de alarmsignalen bevinden leggen we soms de link naar stress. En zelfs ook dan dikwijls nog niet.

Alarmsignalen waarmee we stress vaak linken zijn **burn-out, depressies, zelfmoordgedachten, hartinfarcten, maagontsteking, ...**

Deze link zien we vaak alleen maar wanneer de betreffende persoon een opeenstapeling van problemen en tegenslagen heeft meegemaakt. Dat we ook in deze toestand kunnen belanden na een opeenstapeling van te veel positieve veranderingen en uitdagingen, blijkt

bij de meeste mensen en zelfs artsen nog niet doorgedrongen.

OPGELET!

Hoewel er bij stressklachten medisch meestal weinig te vinden is, grijpen de meeste mensen en artsen jammer genoeg nog te veel naar medicijnen om de symptomen te onderdrukken. Slaapmiddelen, angstremmers, antidepressiva, ... worden nog te vaak voorgeschreven ter behandeling van stresssignalen.

Als deze klachten via medicatie worden onderdrukt, dan duiken dezelfde of andere klachten meestal weer op zodra de medicatie is stopgezet, of zelfs al terwijl men nog medicatie gebruikt. Waarom? Omdat de persoon niets veranderd heeft aan zijn levensstijl, overtuigingen of onverwerkte emoties en de stress dus steeds erger wordt.

Wanneer de muur van je huis vochtig staat, volstaat het niet om er een ander behangpapier over te kleven. Je moet de oorzaak aanpakken.

Bij stress is dat net hetzelfde.

Dit boek heeft onder meer tot doel je ertoe aan te sporen meer stil te staan bij jezelf en je eigen signalen, en er te leren naar luisteren. Niet alleen wanneer je onderaan de trap staat, maar vooral als je nog bovenaan staat.

Zelfbewustzijn ontwikkelen, luisteren naar je signalen, communiceren met jezelf en jezelf bijsturen zodat je altijd terug naar de top van de trap keert. Dat is Selfcoaching*.

Wat we kunnen doen om deze trap terug op te klimmen komt uitgebreid in het volledige boek aan bod.

De bedoeling van dit boek en de training Selfcoaching*, is ook dat je leert uit de rush van het leven stappen, dat je leert terug bij jezelf te komen, dat je inzicht verwerft in de dingen die je jezelf oplegt en je bewust wordt dat je zelf meer in de hand hebt dan je jezelf realiseert.

Maar bovenal dat je methodes en tools leert om uit die mallemolen te stappen en je leven in handen te pakken en te krijgen. Zodat je ontdekt dat je met minder inspanning meer kan bereiken.

III. CONCRETE METHODES OM JE LEVEN IN HANDEN TE NEMEN EN STRESS AAN TE PAKKEN

STIMULEER JE PARASYMPATHICUS

Je kon hiervoor al lezen dat de parasympathicus een deel van je autonoom zenuwstelsel is dat ervoor zorgt dat na een periode van actie, een periode van ontspanning volgt. Daardoor kan de balans zich herstellen en beginnen alle organen opnieuw goed te werken.

Omdat we chronisch bedreigingen waarnemen in de vorm van deadlines, negatieve gedachten, conflicten, ... slagen we er niet in om de parasympathicus zijn werk te laten doen. Nog voor er een evenwicht ontstaat, is er al een nieuwe uitdaging die opnieuw de sympathicus activeert.

Je stress verlagen en je energiebalans herstellen vereist dus dat we de parasympathicus meer moeten stimuleren.

Dat kunnen we leren. Hoewel de naam autonoom zenuwstelsel doet vermoeden dat we er geen impact op hebben, is vastgesteld dat we wel degelijk invloed kunnen uitoefenen op onze ademhaling, hartslag, hersenactiviteit, enz. en dit met gunstige effecten op onze stressweerbaarheid en ons energieniveau.

In dit deel van het boek gaan we dieper in op een aantal concrete methodes die je kunnen helpen om je balans te herstellen en terug energie op te bouwen.

1. Leer je hersenfrequentie bijsturen

De ontdekking van verschillende hersenactiviteiten.

De Duitse arts Hans Berger ontdekte in 1924 dat de hersenen elektrische golven uitzenden die door middel van een EEG geregistreerd kunnen worden. Het EEG is de oudste methode om hersenactiviteit zichtbaar te maken. Hierbij worden de elektrische golven die door de hersenen worden uitgezonden, door gevoelige elektroden die op de hoofdhuid zijn bevestigd, geregistreerd.

Hij verdeelde de hersengolven in twee soorten: snelle bèta-golven en langzame

alfa-golven. Enkele jaren later werd ontdekt dat er ook thêta- en delta-golven bestaan. Deze hersengolven kunnen verschillende frequenties vertonen en worden uitgedrukt in Hz (= Hertz, aantal trillingen per seconde). Elk golfgebied heeft bepaalde eigenschappen.

Elk golfgebied heeft bepaalde eigenschappen.

hoog bèta	23,0 - 35,0 Hz	zeer actief
bèta	14,0 - 22,0 Hz	alertheid
hoog alfa	10,0 - 14,0 Hz	geconcentreerd
laag alfa	7,0 - 10,0 Hz	ontspanning
thêta	5,0 - 7,0 Hz	halfslaap
delta	0,5 - 4,0 Hz	diepe slaap

Bèta-niveau

Bèta-golven hebben vooral te maken met het overlevingsmechanisme dat op de buitenwereld gericht is, op vechten en vluchten. In bèta zijn we gespannen, ons adrenaline-niveau is hoog, wat verantwoordelijk is voor emoties als woede, angst, agressie, twijfel én negatief denken.

Indien je vaak met deze emoties te maken hebt, bevind je je op dat moment wellicht in een bèta-hersenactiviteit. Ook het geheugen werkt minder. We hebben hier weinig zelfcontrole en kunnen onze negatieve gedachten dus bijna niet bijsturen.

Typisch voor dit stadium van alertheid is dat onze aandacht gericht is op alle mogelijke 'gevaar' rondom ons. We horen het kleinste geluid, merken iedereen op ... Ons gehoor, gezicht, reuk, smaak en tastzin zijn uitermate actief.

Zoals we hiervoor hebben besproken was dit mechanisme in oorsprong van groot nut wanneer er fysiek gevaar dreigde. Vandaag de dag blijkt onze hersenactiviteit echter zeer frequent een bèta-activiteit te vertonen. Ons brein ervaart onze dagelijkse deadlines, ruzies, financiële zorgen ... eveneens als een bedreiging en reageert hierop volgens het hiervoor beschreven overlevingsmechanisme.

Al zijn we dan wel alert voor alles wat rondom ons gebeurt, op dat moment zijn we niet zo goed geconcentreerd op de essentie. Hoe hoger onze hersenactiviteit wordt, hoe minder de concentratie en hoe minder onze zelfcontrole wordt. Hyperactieve kinderen produceren extreem veel bèta golven, waardoor hun concentratie dan ook heel slecht is.

De meeste mensen produceren een groot percentage bèta-golven (vaak meer dan 90 % van de tijd), hoewel dit niet het meest optimale niveau is van functioneren.

Alfa-niveau

Het hoog alfa-niveau is een toestand van concentratie op de essentie. Het biedt ons de toegang tot ons geheugen en is het ideaal niveau om oplossingen te bedenken voor problemen. De alfa-activiteit laat ons het gebruik van creativiteit toe, beheersing van onze eigen emoties en reacties, en verhoogt onze stressweerbaarheid.

Op laag alfa-niveau komen we in contact met onszelf en kunnen we onze hersenen 'herprogrammeren'. Dit is de frequentie waarop deconditionering kan plaatsvinden.

Dit niveau biedt bovendien een heerlijke innerlijke rust (= emotionele recuperatie). Alfa kan niet samengaan met angst of agressie. Dit zijn immers emoties die gepaard gaan met adrenaline, en dit gaat samen met bèta-golven. Je reageert in alfa dan ook verdraagzamer, rustiger en je voelt je veiliger en zelfzekerder. Dit is ook de frequentie waarop onze dromen plaatsvinden.

Thêta-niveau

Het thêta-niveau is een toestand tussen waak en slaap. Op dit niveau is het mogelijk om pijn tijdelijk uit te schakelen en treden ook dromen op.

10 à 15 minuten in thêta vertoeven geeft een mentale en emotionele recuperatie die overeenkomt met 1 à 1,5 uur slaap. We noemen dit ook de powernap.

Delta-niveau

Op het Delta-niveau bevinden we ons in de diepe slaap waar fysieke recuperatie plaatsvindt. Je hoort helemaal niets. Dit niveau is totaal onbewust. Je lichaam recupereert, je lichaamstemperatuur daalt, je groeihormoon wordt gestimuleerd.

Baby's groeien in verhouding tot hun grootte zeer snel. Zij vertoeven dan ook zeer veel in een delta-fase. Ze zijn daarom ook minder snel wakker als je ze in een maxi-cosy meeneemt op familiebezoek of als je staat te praten terwijl ze slapen.

2. Hoe herken je deze niveaus in je dagelijkse leef- en werksituatie?

- Je zit aan je bureau te werken aan een opdracht en twee bureaus verder zit een collega te telefoneren.
- Je hoort alles van het gesprek en kan je niet concentreren op je opdracht. Dit is een moment van bèta-hersenactiviteit.
- Je verwacht elk moment je baas in je kantoor en plots kan je op zijn naam niet meer komen (= bèta). Je windt je op omdat je er niet op komt, maar tevergeefs, de naam komt niet in je hoofd. Doordat je je opwindt stijgt je hersenactiviteit en krijg je dus steeds minder toegang tot je geheugen. Wanneer je het loslaat en iets anders doet zal je merken dat de naam je plots weer te binnen valt. Dit gebeurt spontaan wanneer je de alfa-hersenactiviteit bereikt.
- Je hebt een discussie gehad met een collega of een vriend. Nadien rij je met de auto naar huis. Terwijl je rijdt speelt de discussie zich spontaan opnieuw af in je gedachten en plots krijg je andere inzichten of ideeën.
- Je denkt dan vaak: 'Ik had dit of dat nog moeten zeggen'. Je bent op dat ogenblik op het alfa-niveau waar je in de gelegenheid bent om te putten uit veel meer kennis, inzichten en ervaringen omdat je contact hebt met je onderbewustzijn. De kunst bestaat erin om tijdens die discussie op het alfa-niveau te kunnen zijn en onmiddellijk die inzichten te kunnen benutten.
- Je hebt nog massa's werk te doen en je ziet het

bos door de bomen niet meer. Je weet niet waar eerst aan te beginnen. Dit is een bèta-moment.

Typisch is dat elke situatie tien keer uitvergroot wordt en dus veel erger lijkt dan ze werkelijk is. Wanneer je uiteindelijk met alles klaar bent, kijk je vaak op een heel andere manier naar de dingen (op alfa-niveau) en dan zeg je 'het viel uiteindelijk nog wel mee'. Wanneer je hersenactiviteit zich in de alfa-frequentie bevindt zie je beter de realiteit, kan je beter relativeren en kom je veel sneller tot oplossingen en inzichten.

Door specifieke technieken kunnen we onze hersenactiviteit laten dalen en ons terug op het alfa- en thêta niveau begeven. Iedereen kan dit leren.

3. De voordelen van het alfa- & thêta-niveau laten zich gelden op veel gebieden:

- **Ontspanning en stressbeheersing is een eerste toepassingsgebied.** Door gebruik van alfa-technieken zal ons adrenalineniveau én onze hersenactiviteit dalen. Een hoge dosis adrenaline is, zoals we reeds zagen, verantwoordelijk voor negatieve emoties: woede, angst, agressie, twijfel en negatief denken. Wanneer we in stresssituaties in staat zijn te ontspannen en onze hersenactiviteit te verlagen naar het alfa-niveau, zijn we terug in staat de dingen op een realistische, positieve manier te bekijken. Hierdoor verwerven we meer **zelfcontrole**.
- Op dit alfa-niveau kunnen we **'vergeten' zaken**

opnieuw herinneren. Dit biedt een brede waaier van toepassingsmogelijkheden: tijdens examens, op het werk, tijdens of na vergaderingen, bij het misleggen van bepaalde voorwerpen...

- **Gebeurtenissen** die het leven een bepaalde wending hebben gegeven, kunnen op dit niveau **gedeconditioneerd** worden.
- Door te oefenen met alfa-technieken brengen we een harmonie tot stand tussen onze beide hersenhelften. Op deze manier nemen onze **'intellectuele' capaciteiten** toe, onze **concentratie verscherpt, creativiteit, intuïtie en originaliteit** worden op deze manier ontgonnen.
- Hersenonderzoek toont aan dat deze alfa-golven spontaan geproduceerd worden op wisselende momenten. Het zijn de momenten waarop we **plots een ingeving krijgen** of aan het dagdromen zijn. Maar ook tijdens onze slaap komen we vaak in dit alfa-niveau terecht. Dit is het moment waarop we dromen.
- Aangezien ons slaappatroon opgebouwd is uit verschillende slaapstadia waarin steeds het alfa-niveau doorlopen wordt, kunnen wij door mentale ontspanning invloed uitoefenen op onze slaap: **inslaap-, doorslaap en ontwaakproblemen** kunnen in vele gevallen met deze techniek verholpen worden. Het spreekt vanzelf dat een goede nachtrust essentieel is om overdag optimaal te functioneren. Heel wat stress ontstaat immers door een gebrek aan een gezonde nachtrust.
- Doordat onze dromen op het alfa-niveau plaatsvinden is het niet verwonderlijk dat wij,

mits oefening, ook invloed kunnen uitoefenen op onze dromen. Bovendien heb ik vanuit mijn persoonlijke ervaring kunnen vaststellen dat het ook mogelijk is om **via onze dromen een oplossing te vinden voor bepaalde problemen of twijfels.**

- Tal van onderzoeken wijzen uit dat mensen die zich met behulp van alfa/thêtatechnieken ongeveer vijftien minuten op het laag alfa- of thêta-niveau begeven, een herstel in hun lichaam in gang zetten dat overeenstemt met ongeveer anderhalf uur slaap. We noemen dit de **powernap**. Als we dus regelmatig gebruik maken van deze thêta-slaap verhogen we onze **weerstand tegen ziekten en infecties**, en bevorderen we ook het genezingsproces van bestaande (stress)ziekten.
- Al onze stressklachten zullen geleidelijk aan verdwijnen door het verhogen van de weerstand en het inbouwen van een **zalig gevoel van ontspanning**.
- Als we meer op het alfa-niveau zijn, **relativeren we meer** en laten we ons niet meteen van de wijs brengen. Onze kalmte helpt ons de zaken onder **controle te krijgen** en alles tot een goed einde te brengen.
- Omdat op het alfa-niveau de rechterhersenhelft meer aangesproken wordt, zullen we ontdekken dat we eigenlijk **meer creativiteit en originaliteit** bezitten, en dat onze artistieke capaciteiten toenemen. Kunstenaars, dichters, componisten ... krijgen de beste ideeën midden in de nacht wanneer ze zich op het alfa-niveau bevinden.
- Onze rechterhersenhelft is heel gevoelig voor

visuele beelden. Daarom is het 'positief visualiseren' van te **bereiken doelstellingen** op alfa-niveau heel belangrijk. Ze vormen de onbewuste leidraad in ons leven.

- Deze visualisaties kunnen ook benut worden om **gewoontepatronen te veranderen** en onszelf dus te '**herconditioneren**'. We creëren nieuwe ervaringsbanen die in ons onbewuste worden opgenomen alsof we het in het echt al hebben gedaan.
- De combinatie van ontspanning, contact met het eigen innerlijke en positieve visualisatie, levert een subliem gevoel van **zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, werk- en levenslust**.

Bij de meeste mensen zijn beide hersenhelften min of meer los van elkaar actief en werken zij elkaar vaak zelfs tegen. De hersenhelften produceren elk hun eigen hersengolven waarbij er van seconde tot seconde verandering optreedt. Bij volwassenen is de meest voorkomende situatie dat de linker hersenhelft sterke bèta-golven produceert, terwijl de rechter zwakke bèta-golven voortbrengt.

In de ideale situatie werken beide hersenhelften als één geheel en produceren beide voornamelijk alfa-golven. Dit kan je aanleren. Je leert dan een harmonisch alfa- en thêta-patroon op te roepen. In die toestand voel je je helder, creatief, heb je het gevoel dat je veel meer begrijpt dan anders. Als je enige tijd in deze toestand blijft en daarna tot de normale dagelijkse activiteiten overgaat, blijft er een nawerking.

Hoe beter je getraind bent, des te sneller je die ideale toestand bereikt en des te langer het na-effect. Na

voldoende training is het mogelijk om min of meer constant in die 'symmetrische toestand' te zijn. Het uiteindelijke doel is dat je deze toestand van integratie ook in je dagelijkse leven kan aanhouden.

IV. Enkele tips waar je meteen mee kan beginnen om wat meer ontspannen te worden.

1. DE BODYSCAN: Word je bewust van je stress-signalen

Neem meermaals per dag een minuut de tijd en sluit even je ogen. Doorloop elk deel van je lichaam en sta even stil bij de spanning die je vasthoudt. Laat stelselmatig je spieren los en voel het effect op je lichaam en geest.

Doe dit ook terwijl je aan je computer aan het werken bent, tijdens het autorijden, als je op het toilet zit, terwijl je tv kijkt, als je aan het strijken bent, terwijl je staat te koken, in vergaderingen, tijdens discussies, in je bed, ...

Je zal versteld staan hoe vaak je met gespannen spieren zit. Vooral de schouders, de kaken, het voorhoofd, maar ook de buikspieren en de beenspieren spannen we vaak op zonder dat dit nodig is.

Een cursist vertelt:



Bij het invullen van de mental check-up, leerde ik dat stijve nek- en schouderspieren één van mijn voornaamste stresssignalen is. Toen we wat verder in de cursus over de bodyscan leerden, merkte ik hoe goed die scan doet en hoe snel je dat kan doen. Omdat ons werd uitgelegd dat het heel goed is om op tijd stresssignalen te detecteren en in te grijpen alvorens het

door de spanningen volledig geblokkeerd raakt, heb ik deze verschillende inzichten als volgt geïntegreerd in mijn dagdagelijkse leven:

- ik heb een rustig alarmpje gekozen op mijn smart-phone en om 10u30 + om 15u gaat dit alarmpje af.
- op dat moment doe ik een bodyscan, eender waar ik ben (winkel, vergadering, bureau, klant, uitstap met de kinderen, in de auto, ...)
- ik laat zonnestrallen doorheen mijn lichaam stromen en overall alle spanning meenemen en in de aarde wegstromen.
- als ik nek- of schouderspanning vaststel, doe ik zo snel als ik tijd heb een alfa-oefening (zie 3.20.) om mezelf de vraag te stellen 'wat maakt dat mijn nek/schouder zo gespannen staat'

Voordelen van deze aanpak:

- de bodyscan zorgt ervoor dat ik snel ingrijp
- de bodyscan maakt ook dat ik niet te lang in een ergonomisch slechte houding zit
- na een tijdje ben je zo bedreven in de bodyscan dat je het zelfs kan doen tijdens een gesprek (in een soort van tweede mentale dimensie)
- mensen denken dat je gsm rinkelt, alleen jij weet dat het tijd is voor een bodyscan.
- op het moment dat ik langs mijn buik passeer tijdens de bodyscan begin ik veel rustiger te ademen en ga ik indien nodig vlot van bèta naar alfa, dus ik stimuleer ook mijn creativiteit.

Elke Kestens

2. Pan tijd voor rust en recuperatie

Een belangrijke reden waardoor we in de vicieuze cirkel van stress en 'geleefd' worden belanden, is omdat we zelf onze dagen te vol proppen.

We voelen ons schuldig wanneer we even 10 minuten rust plannen. Niet iedereen, gelukkig, maar vooral die mensen die het gevoel hebben dat ze 'geleefd' worden werken dit zelf in de hand.

Heel veel heeft te maken met onze eigen overtuigingen. We hebben op één of andere manier een 'programma-tje' in ons hoofd dat we voor iedereen ten dienste moeten staan, dat alles perfect moet zijn, dat we rekening moeten houden met iedereen (behalve met onszelf).

Daardoor laat je je steeds weer verleiden tot engagementen die je beter had geweigerd. Maar ook daardoor plan je zelf geen tijd in voor rust en recuperatie. Want dat is 'verloren' tijd, dat denken we toch.

Nochtans wijzen tal van studies uit dat we veel beter presteren wanneer we regelmatig een pauze inlassen. Studenten onthouden veel meer als ze elke 45min à 1 uur een kwartier pauze inlassen. Maar waarom passen we dat niet toe?

Het feit dat lessen in het onderwijs steeds 50 minuten duren is daarop gebaseerd. Zo kan men bij de leswisseling in de middelbare graad even mentaal tot rust komen. Dat is de achterliggende idee. Maar in de praktijk loopt dat niet altijd zo goed. Soms worden dubbele lessen gepland en dan gaat de les gewoon door.

Het belang van die 50 minuten wordt meestal ook niet mee-

gegeven aan de leerlingen. Waardoor ze bij het studeren en in het bijzonder tijdens de examenperiode, veel te lang na elkaar studeren. Daardoor verzwakt de concentratie heel erg en doet men er steeds langer over met steeds minder resultaat.

Ook in bedrijven ontbreekt de visie dat regelmatig een korte pauze tot veel rendabeler medewerkers zou leiden.

Begin alvast met 15 minuten tijd voor jezelf tijdens de lunchpauze. Daar heeft iedereen recht op.

Zoek een plaats waar je je even kan afzonderen. Eventueel een vergaderzaal die vrij is.

Tip: Hang een papier op de deur met “bezet tot ...” om er voor te zorgen dat je niet wordt gestoord.

Maar ook het toilet of gewoon in je wagen zijn geschikte plaatsen om even je balans te herstellen. Zet rustige muziek op of gebruik de Selfcoaching app voor beginners of voor gevorderden om een begeleidde mentale ontspanningsoefening te doen.

Heb je zelf een bedrijf, voorzie dan een ‘alfa-ruimte’ met rustige muziek en enkele comfortabele stoelen. Het is een basisbehoefte van veel mensen om zich even te kunnen terugtrekken in rust en even 10 à 15 minuten tot zichzelf te kunnen komen. Je kan in die ruimte eventueel ook de mogelijkheid voorzien om een begeleidde alfa-oefening te doen. Contacteer mij voor beschikbaar materiaal hiervoor.

Wat kan je allemaal doen in zo'n pauze?

Liefst een ontspannende activiteit waar geen mentale belasting bij komt kijken zoals wat bewegen, iets gezonds eten of drinken, een babbeltje slaan met vrienden, een powernap doen, even genieten van de zon, een buikademhaling doen, muziek beluisteren, jongleren, bloemen water geven, iets koken, tekenen, een bad of douche nemen, ...

Best geen boeken lezen, tv-kijken, memo-spelletjes spelen, praten over problemen, ...

Een cursist vertelt:



Op professioneel vlak heb ik geleerd dat er niemand achter me aanzit. Ik moet de taken niet onmiddellijk en snel afhandelen. De kwaliteit en de due dates zijn van belang, dus met de aangeleverde technieken probeer ik rustiger te worden en efficiënter te werken. Ik moet toevoegen dat dit niet gemakkelijk is omdat een natuurlijke, emotionele reactie

vaak sneller komt, dan de redenering wacht! Halt! Rustig blijven!

Je kan echter de hele wereld niet veranderen enkel de manier waarop je zelf naar de wereld kijkt. Ik probeer dat nu nog meer als voordien te doen. Ook zat ik met een foutieve redenering dat sporten, voldoende slapen en gezond leven genoeg was. Nu draag ik zorg voor mijn mentaal welzijn. Ik ga hierin verder en zet dagelijks kleine stappen (nu met minder haast als voordien) om mijn doelen op korte en lange termijn te bereiken.

Diana L.

3.Sporten

Dat sporten gezond is hoef ik je niet te vertellen, tenminste als je niet overdrijft.

Wanneer we sporten dan kunnen we onze opgestapelde energie die als gevolg van het vecht-vlucht mechanisme werd geproduceerd, omzetten in actie. Na het sporten voelen we ons daarom meer ontspannen.

Bepaalde sporten hebben bovendien een extra voordeel. Het zijn de individuele duursporten zoals lopen, fietsen, zwemmen, ... Bij deze sporten kom je op een bepaald moment in een soort 'flow'. Je vindt je tweede adem en het lijkt alsof het veel gemakkelijker gaat. Op dat moment bevind je je vaak in een soort van eigen wereld. Je merkt soms niet wie je passeert, je hebt op dat moment vaak nieuwe inzichten, oplossingen of ideeën. Dat is het moment waarop je ook mentaal ontspannen bent en je wellicht in een laag alfa-niveau of zelfs thêta niveau bevindt.

Wanneer je groepssporten doet zal je dit niet bereiken doordat je bij de groepsinteractie niet voldoende kan dalen in frequentie. Je blijft mentaal in interactie met de anderen en kan dus niet tot die diepe mentale rust komen.

Uiteraard is het wel ontspannend, maar niet zo mentaal recupererend.

Een cursist vertelt:

Mijn voornaamste sport was vroeger petanquen. Ik deed dat iedere zaterdag en zondag, maar dit staat nu op een laag pitje omdat ik in het weekend graag iets met de kinderen doe omdat ik ze in de week niet veel zie door voltijds te werken. Als kind zwom ik heel veel, ik zat in een zwemclub en deed zelfs mee aan wedstrijden. Nog niet zo lang geleden ben ik terug

gaan zwemmen en ik vind het heerlijk. Ik ben me enkel bewust van het water en gedurende een uur denk ik werkelijk aan niets, mijn hoofd is leeg en het enige wat ik doe is tellen hoeveel lengtes ik zwem. Meestal zwem ik 1700m aan 1 stuk en je zou dan denken dat je dan moe bent, maar ik krijg er net energie door. Ideaal om eens volledig je verstand op 0 te kunnen zetten.

Goed voor de spieren en je lichaam maar zeker ook een aanrader voor de geest.

Ellen V., Televic

Maar let op! Als je niet graag sport, is het ook niet nodig om je ten allen koste te forceren om toch te sporten. Zorg dan gewoon voor regelmatige beweging in je dag.

4.De buikademhaling

De buikademhaling is een natuurlijke methode die ervoor zorgt dat het adrenaline-niveau daalt. Hierdoor kunnen we snel controle verwerven over acute stresssituaties en wordt onze hersenfrequentie lager.

Hoe ga je te werk?

Wanneer je deze methode voor het eerst gaat inoefenen doe je dit het best liggend. Leg één hand op je buik en één hand op je borst. Adem nu uit, en trek tegelijk je buik in, zodat alle lucht naar buiten wordt geperst. Laat daarna onmiddellijk je buikspieren los en adem tegelijk weer in. De lucht die je inademt, begeeft zich dan naar het diepere deel van je longen en doet je buik naar buiten komen. Wanneer je terug uitademt, trek je weer je buikspieren aan zodat de lucht weer naar buiten komt. De hand op je borstkast mag hierbij niet bewegen. Gebeurt dit wel, dan doe je borstademhaling en die is veel minder ontspannend.

Eénmaal je het principe van de buikademhaling onder de knie hebt, tel je in gedachten tot drie bij het inademen en tot zes à tien bij het uitademen. Het is vooral de zeer trage uitademing die het ontspannend effect veroorzaakt. Naarmate je met de buikademhaling vertrouwd bent, kan je ze toepassen in alle omstandigheden om je spanningsniveau te doen dalen en om je op het alfa-niveau te brengen (hoog alfa).

Is je spanning te hevig of chronisch dan zal deze methode minder effect opleveren. In dit geval moet je oefenen met de powernap om het diep alfa- of thêta niveau te bereiken zodat je mentaal en emotioneel kan recupereren. Pas daarna zal je de buikademhaling in acute situaties kunnen gebruiken.

Een cursist vertelt:

Een tijdje geleden werd ik geconfronteerd met de logica van mijn 3-jarige zoon. We gingen naar de bakker om brood. We kwamen terug bij de auto en er stond een auto dicht voor me en ook dicht achter me geparkeerd. Ik kon niet meer weg met de auto. Ik voelde me terug in de “vechtmodus” komen en begon te vloeken achter mijn stuur. Mijn zoon zei dan: “maar

mama toch die andere mensen gaan ook gewoon om brood, ze zijn direct terug”. Natuurlijk had mijn zoontje gelijk, ik heb de buikademhaling toegepast en ik was na een 5-tal seconden terug rustig. En inderdaad na een paar minuten was de eerste auto al weg en konden we weer verder rijden.

Ellen V., Televic

V. EEN CURSIST VERTELT

Mijn probleem was dat ik zelf niet beseftte dat ik dicht tegen een burnout stond, dat ik zelf stress had/heb.

Ik heb al zeker 2 jaar diverse (ernstige) medische klachten, gaande van hoofdpijnen (migraine), nekpijn, rugpijn, oorsuizen, evenwichtsstoornissen, slaapproblemen, vergeetachtigheid. Nooit allemaal tegelijkertijd. Dan eens 6 maand hoofdpijn en oorsuizen, dan eens enkele maanden hoofdpijn en hevige nekpijn, etc....

Voor elk van die zaken heb ik artsen/specialisten bezocht, onder scanners en EEG's geweest, en men vond geen medische oorzaak.

Vaak kreeg ik te horen dat het wel stress zal zijn en daarmee was de kous dan af..

Ik had moeite dit te geloven omdat ik van mezelf vond dat ik geen stress had. Naar mijn aanvoelen kon dat niet, omdat ik op kantoor niet diegene ben die het meeste uren werkt. Ik werk meer dan een gemiddeld persoon, maar ik behoor niet tot die categorie van mensen die daarin extreem gaat. Ik werk af en toe tot 's avonds laat/'s nachts, maar niet regelmatig, ... ik werk af en toe gans het weekend, maar niet elke week...Bovendien heb ik geen relationele problemen, niet thuis, niet op kantoor,

Dat alles maakte dat er voor mij geen redenen waren om stress te hebben. Ik dacht dus dat ik daar niet vatbaar voor was en stress niet de oorzaak was van mijn problemen. Ik geloofde in medische oorzaken, terwijl mijn artsen het tegendeel beweerden.

Ik kwam toevallig Iris tegen op een beurs en ze sprak me

aan... Zag ze dat het me kon interesseren wat ze te zeggen/ te bieden had?

Ik luisterde en was meteen overtuigd dat ik de cursus Selfcoaching nodig had. Toen ik twee maanden geleden na de eerste sessie naar huis ging, prijsde ik mezelf gelukkig dat ik in deze cursus zat, omdat ik de kans zou krijgen mijn problemen aan te pakken.

Ik leerde inzien dat ik mijn job (ik ben advocaat) eigenlijk heel graag doe, maar dat ik de manier waarop het gebeurt/ moet gebeuren niet zo apprecieer.

In mijn job heb ik uiteraard rechtstreeks contact met cliënten, met overheden en met collega's.

Ik ben van nature zeer stipt en punctueel en mensen weten dat als ze met mij iets afspreken het gedaan wordt op de manier dat het afgesproken is en tegen de deadline die afgesproken werd.

Daar word ik enorm voor gewaardeerd. Inhoudelijk sterk werk en punctueel. Echter, ik ben teveel in de weer voor anderen, té behulpzaam als het ware, zodat mensen vaak hun problemen/ dossiers bij mij droppen omdat ze weten dat ik het snel, goed en tijdig oplos.

Ik heb dit in de Prana-cursus via persoonlijkheidsvragen pas echt beseft. Gevolgen van deze houding zijn dat ik mijn eigen dossiers soms moet laten liggen om anderen te helpen ("uit de nood te helpen"). Ik kan ook moeilijk loslaten en ben tot 's avonds laat bezig met dossiers, opvolging via smartphone, ... te veel en te laat bezig zodat de grens tussen vrije tijd en werk volledig vervaagd was. Zo had ik het gevoel altijd aan het werk te zijn, het nooit eens rustig te hebben.

Nooit rust in het hoofd, met alle fysieke klachten die ik al beschreef tot gevolg. Als je bij deze werkomstandigheden dan ook nog een gezin rekent en familieleden die door bijzondere omstandigheden op mij rekenen, dan kwam ik amper tot echte rust en vrije tijd voor mezelf. Bovendien stel ik me de laatste jaren ook de vraag of ik in de advocatuur moet blijven. Het is toch een zeer specifieke werkomgeving, met vaak urgenties die onmiddellijk actie vragen. Ook mijn leeftijd speelt een rol. Ik ben al ongeveer 20 jaar advocaat en logischerwijs stelt men zich dan al eens de carrièrevraag. Hoe gaat het verder in de long run: blijf ik dit doen of gooi ik het eens over een andere boeg? Is het niet het uitgelezen moment om nog eens van iets anders te proeven?

Ik twijfelde of ik wou blijven doen wat ik deed. Ik had zelfs al een begin van een plan B uitgedokterd.

De cursus deed me inzien dat een plan B geen oplossing zou brengen omdat een aantal klachten niet zozeer door mijn werk komen, maar door hoe ik er tegenaan kijk en hoe ik handel.

Wat ik geleerd heb en nu nog echt toepas (na 3 maanden):

- Betreffende het feit dat collega's teveel mijn agenda mee bepalen: ik heb aan directe collega's te kennen gegeven dat ze mijn bureau niet zomaar ongevraagd kunnen binnenwandelen en hun probleem op tafel leggen; graag overleg ik met hen wanneer ze langs komen en wanneer ik tijd heb om hun dossier te bespreken; ik werk nu af en toe met mijn deur dicht, ik houd de boot af als ze iets willen dropen (ik leer "nee" zeggen, of minstens, "ik wil het doen, maar niet direct")
- Qua planningsdrang: ik plande eigenlijk teveel

zodat ik aan plannen ook tijd verloor. Nu maak ik lijstjes in een schrift en overloop dat 1 x in de ochtend, 1 x na de middag en 1x als ik naar huis ga.

- In het begin deed ik vaak powernaps (gezien ik slaapachterstand had), nu iets minder tot heel weinig.
- Ik slaap een pak beter omdat ik minder zorgen mee naar bed neem en ik neem al enkele weken geen slaappillen meer. Ik gebruikte in het begin veel de slaapoefening op de app. Nu is dat ook al minder,
- Ik werk niet meer op mijn tablet of gsm na 21uur (hoogstens nog een korte reply zodat de afzender weet dat ik de vraag gezien heb (ik laat dan weten: "mail goed ontvangen, ik bekijk het morgen". Vroeger zou ik terug aan mijn bureau gaan zitten zijn voor een uurtje of zo); door op tijd te stoppen met werken ontspan ik voor ik ga slapen.
- Op kantoor doe ik enkele rekoefeningen overdag of een bodyscan
- Ik doe de drie vinger techniek – maar ben enkel met een beperkt aantal overtuigingen aan het werken: (i) het is toegelaten te relaxen en vrije tijd in te bouwen en (ii) proberen minder emotioneel te zijn en minder snel te huilen (voor beide gaat het al een pak beter dan tijdens de cursus – maar ik ben nog op weg)
- Ik heb carrièrematig beseft dat ik eigenlijk niets anders wil doen. Ik doe mijn job graag en ik krijg veel waardering van collega's en cliënten. Waarom zou je dan veranderen? Maar, ik werk nu

wel op een andere manier want dat was echt nodig. Het is zo dat je de onderliggende problemen eigenlijk wel kent en soms wel benoemt (omdat men erover klaagt), maar ze niet herkent als een echt probleem dat moet aangepakt worden. Daar is de cursus voor mij een eyeopener geweest.

- Ik heb ook binnen het kantoor afspraken gemaakt dat ik mij de helft van mijn tijd aan dossiers zal wijden en dat de andere helft wordt verdeeld over enerzijds management/office taken die ik op mij zal nemen. Door mijn jaren ervaring binnen diverse kantoren, heb ik ook op dat vlak het kantoor iets te bieden. Anderzijds zal ik ook meer instaan voor opleiding van nieuwe advocaten.
- Ik geef al vele jaren les en waar ik soms twijfelde of ik dat moest blijven doen, heb ik geleerd dat dit iets is wat ik graag doe, wat ik goed doe en wat de nodige afwisseling brengt.
- Door die vaardigheid meer binnen de kantoor-muren te gebruiken kan ik meewerken aan het opleidingstraject van nieuwe collega's.
- Op dit moment voel ik me goed bij mijn nieuwe werksituatie, al is ze schijnbaar sterk gelijkend op de vorige. Toch voel ik me nu veel beter, rustiger en gelukkiger. Het "mindmappen" vond ik eerst heel moeilijk, je gedachten de vrije loop laten is niet gemakkelijk, maar je kan dat leren. Na enkele keren had ik voor mezelf toch een aantal problemen en ook wensen opgesteld.
- De "opdeling van de koe" is voor mij de stap geweest om na te denken over welke wijzigingen ik zou kunnen doorvoeren om mijn situatie beter

te maken, welke oplossingen er konden zijn voor de deelproblemen.

- Omdat ik fysiek minder klachten heb, was het mogelijk om te beginnen joggen/lopen, samen met mijn dochter en deze fysieke inspanning doet ook wonderen voor lichaam en geest. Ik let ook meer dan vroeger op mijn voeding, wat eveneens voelbaar is.
- Ik probeer ook in eerste instantie van alles het positieve te zien; ik probeer minder te klagen en minder naar de schuldige te zoeken maar eerder oplossingen te zoeken, een positieve vibe doet wonderen...
- Het is moeilijk om alles perfect op te lijsten, maar ik heb echt enorm veel gehad aan de training.
- Ik haal er nog dagelijks die dingen uit die mij best liggen en qua resultaat sta ik echt al ver t.o.v. de maanden/ weken voor de cursus. Vaak schuilt in een kleine wijziging van aanpak/gedrag of het aanleren van een nieuwe overtuiging, een echt voelbaar resultaat. Je gaat stap voor stap vooruit, met kleine stappen voel je dat je vooruitgaat en de problemen ook echt aanpakt en reduceert.

Voor mij het allerbelangrijkste is dat ik quasi geen fysieke klachten meer heb. Dat is voor mij het bewijs dat ik ingegrepen heb waar het nodig was. Ik slaap nu ook meestal goed, ik voel me goed op het werk, ik slaag er in "mijn domein" af te bakenen zonder dat anderen daar last van hebben (kwestie van goede afspraken maken en uitleggen waarom je iets op een andere manier doet dan vroeger) en met de nieuwe regeling inzake taken/werkverdeling zit het professioneel ook weer op de goede lijn. Ik heb geleerd mezelf niet opzij te zetten (want met een te

hoge factor “ten dienste staan, loop je dat risico wel).

Ik durf al eens meer aan mezelf denken, zonder dat dit echt ten nadele is van anderen. Dubbel resultaat denk ik zo. En finaal, wat iedereen wel weet, maar wat je moet durven in praktijk brengen: iedereen moet kunnen doen wat hij graag doet en goed doet. Ik ben daarin een stap dichterbij gekomen naar wat voor mij persoonlijk een betere werksituatie is. En ook het kantoor is daarbij gebaat. Eigenlijk een win-win. Ik kan mijn expertise in dossiers blijven inzetten (want ik wilde eigenlijk helemaal niet weg uit het beroep), maar de management taken+ interne opleidingen laten me toe mijn zorgende kant (ten dienste staan) te beleven, en laten me toe een beter evenwicht en jobvoldoening te vinden.

Ik heb weer zin in het werk en de toekomst op het werk!

B. (advocaat)

Ik hoop dat je hier alvast mee aan de slag gaat!

HET BOEK

'Help ik word geleefd: Concrete Selfcoaching tools om je leven in eigen handen te nemen'

Wil je je alvast verder verdiepen in het boek, dan kan je dit bestellen via onze webshop:

www.prana.be/e-boeken-en-tests

Hierna vind je alvast de inhoudstabel.

Inhoud

HOE HET BEGON

INLEIDING

DEEL 1. IK WORD GELEefd, HOE KOMT DAT?

1. 1. HET EMOTIONELE BREIN AAN HET STUUR

1.1.1. De eerste (snelle) route: van thalamus naar amygdala (emotionele brein)

1.1.2. De tweede (tragere) route: van thalamus naar neocortex

1.2. HET STRESS-MECHANISME: LEVEN OF OVERLEVEN?

1.2.1. De sympathicus zorgt voor actie

1.2.2. De parasympathicus zorgt voor ontspanning en herstel

1.3. DE GEVAREN VAN HET STRESS MECHANISME IN OVERDRIVE

1.4. WANNEER WORDT POSITIEVE STRESS NEGATIEF?

1.4.1. Misverstanden

1.4.2. De Stresstrap

1.5. HOE HERKEN JE STRESS BIJ JEZELF EN ANDEREN?

1.6. DE BETEKENIS ACHTER DE KLACHT ZOEKEN

1.7. WAAROM WORD JE 'GELEefd'?

DEEL 2. OORZAKEN WAARDOOR WE STRESS KRIJGEN EN 'GELEefd' WORDEN

2.1. GEDACHTEN ZIJN KRACHTEN

2.1.1. We hebben duizenden gedachten per dag

2.1.2. Gedachten beïnvloeden je gevoel

2.1.3. Gedachten beïnvloeden je uitstraling

2.1.4. Het placebo effect

2.1.5. Het nocebo effect

2.2. BEPERKENDE OVERTUIGINGEN

- 2.2.1.Overtuigingen ontstaan op drie manieren
- 2.2.2.Wat zijn goede of slechte overtuigingen?
- 2.2.3.Drie oorzaken van overtuigingen
- 2.2.4.Je blauwdruk voor geluk
- 2.2.5.Je beslissingen zijn gekleurd

2.3. INNERLIJKE CONFLICTEN

2.4. JE FOCUS BEPAALT JE WERKELIJKHEID

2.5. CHAOS IN JE TO DO'S

2.6. LEREN EN CONDITIONERINGEN

- 2.6.1.Klassieke conditionering of associatief leren
- 2.6.2.Operante conditionering: gedrag wordt gestimuleerd of geremd
- 2.6.3.Observationeel leren
- 2.6.4.Inzichtelijk leren
- 2.6.5.Conditioneringen doen ons vaak kiezen voor eenzelfde partnertype
- 2.6.6.Opgelet voor aangeleerde hulpeloosheid

2.7. PERFECTIONISME & IEDEREEN TEN DIENSTE STAAN

2.8. ONVERWERKTE GEBEURTENISSEN

2.9. SLAAPSTOORNISSEN

- 2.9.1.Het slaappatroon
- 2.9.2.De functie van slapen en dromen
- 2.9.3.Kinderen die te weinig slapen krijgen symptomen van AD(H)D

2.10. STRESS & LAWAAI IN DE OMGEVING

DEEL 3.CONCRETE METHODES OM JE LEVEN IN HANDEN TE NEMEN EN STRESS AAN TE PAKKEN

3.1. STIMULEER JE PARASYMPATHICUS

- 3.1.1.Leer je hersenfrequentie bijsturen
- 3.1.2.Doe een powernap
- 3.1.3.Laat je gedachten de vrije loop
- 3.1.4.De drievingertechniek
- 3.1.5.De buikademhaling
- 3.1.6.QRB methode
- 3.1.7.Sporten

3.2. PLAN TIJD VOOR RUST EN RECUPERATIE

3.3. DE BODYSCAN: WORD JE BEWUST VAN JE STRESS-SIGNALLEN

3.4. ZOEK JE INNERLIJKE CONFLICTEN

3.5. WERK AAN JE BEPERKENDE OVERTUIGINGEN

3.6. VERANDER JE FOCUS

3.7. ONTDEK JE BEWUSTE EN JE ONBEWUSTE DOELEN

3.8. BRENG JE DOELEN IN KAART

- 3.8.1.Maak een mindmap
- 3.8.2.Inventariseer al je to do's in één systeem

3.9. DEEL DE KOE OP IN KLEINE STUKJES

- 3.9.1.Valkuilen bij het stellen van doelen
- 3.9.2.Maak elk stukje SMART

3.10. HERPROGRAMMEER JE GEDRAG OF REACTIES

- 3.10.1.Communiceer met je brein via beelden
- 3.10.2.Zeg wat je WIL in plaats van wat je NIET wil
- 3.10.3.De kracht van verbeelding: gebruik al je zintuigen
- 3.10.4.Breng de toekomst naar het heden
- 3.10.5.Herprogrammeer ook je emoties

- 3.10.6.Onderneem actie in functie van je doel
- 3.10.7.Evalueer je resultaat en stuur bij
- 3.10.8.Basisvoorwaarden voor succes: denk als een uitvinder

3.11. WERK AAN JE PERFECTIONISME

3.12. LEER JE GRENZEN TREKKEN

3.13. WERK AAN JE ZELFBEELD

3.14. MAAK CONTACT MET JE INNERLIJK KIND

3.15. BRENG STRUCTUUR IN JE HOOFD MET DE MENTALE CARWASH

3.16. BOUW BEWEGING IN IN JE (WERK)DAG

3.17. LET OP JE VOEDING

3.18. LEER GEZOND SLAPEN

- 3.18.1.Creëer een goede slaapomgeving
- 3.18.2.Bezigheden voor het slapen gaan
- 3.18.3.Laat overdag je gedachten de vrije loop
- 3.18.4.Gedachten stopzetten en slapen
- 3.18.5.Het psychologisch aspect van slapen
- 3.18.6.Gebruik thêta muziek
- 3.18.7.Doe de buikademhaling
- 3.18.8.Ontspan je lichaam
- 3.18.9.Tokkel op je buik
- 3.18.10.Fantaseer of droom over leuke dingen
- 3.18.11.Neem een knuffel of kussen in de armen
- 3.18.12.Welke voeding helpt of verhindert je te slapen
- 3.18.13.Het belang van beweging
- 3.18.14.Nog enkele extra slaaptips
- 3.18.15.Wat als dit niet helpt
- 3.18.16.Hoe lang moet je slapen?
- 3.18.17.Het belang van de biologische klok
- 3.18.18.Wakker worden wanneer jij wil zonder wekker

3.18.19. De vuurademhaling om je energie te activeren als je slaperig bent

3.19. LEER JE DROMEN BEGRIJPEN

3.20. GEBRUIK HET ALFA-NIVEAU VOOR HET VINDEN VAN OPLOSSINGEN OF ANTWOORDEN

3.21. GEBRUIK HET ALFA-NIVEAU VOOR HET HERINNEREN VAN KENNIS

3.22. LEER JEZELF AFSCHERMEN VAN STRESS EN LAWAAI IN DE OMGEVING

3.23. MAAK KEUZES EN AANVAARD DE GEVOLGEN

DEEL 4. EXTRA TIPS EN CASES

4.1. TIPS VOOR LEIDINGGEVENDEN

4.2. TIPS VOOR LEERKRACHTEN

4.3. TIPS VOOR OUDERS

4.4. EXTRA TIPS OM JE LICHAAMSGEWICHT ONDER CONTROLE TE HOUDEN

4.4.1. Gedachten zijn krachten

4.4.2. Wat doe je als je je motivatie verliest?

4.4.3. Je focus bepaalt je werkelijkheid

4.4.4. Verander je overtuigingen

4.4.5. Verander je conditioneringen

4.4.6. Focus op je successen en veranker het

4.4.7. Foutieve overtuigingen i.v.m. voeding

4.5. LAAT JE INSPIREREN DOOR VERHALEN VAN CURSISTEN

4.6. EN VERDER...

DEEL 5. EXTRA MATERIAAL

5.1. MOBIELE APP SELFCOACHING® BEGINNERS

5.2. MOBIELE APP SELFCOACHING® GEVORDERDEN

5.3. MOBIELE APP OVERTUIGINGEN

DANKWOORD

AANBEVOLEN LITERATUUR

