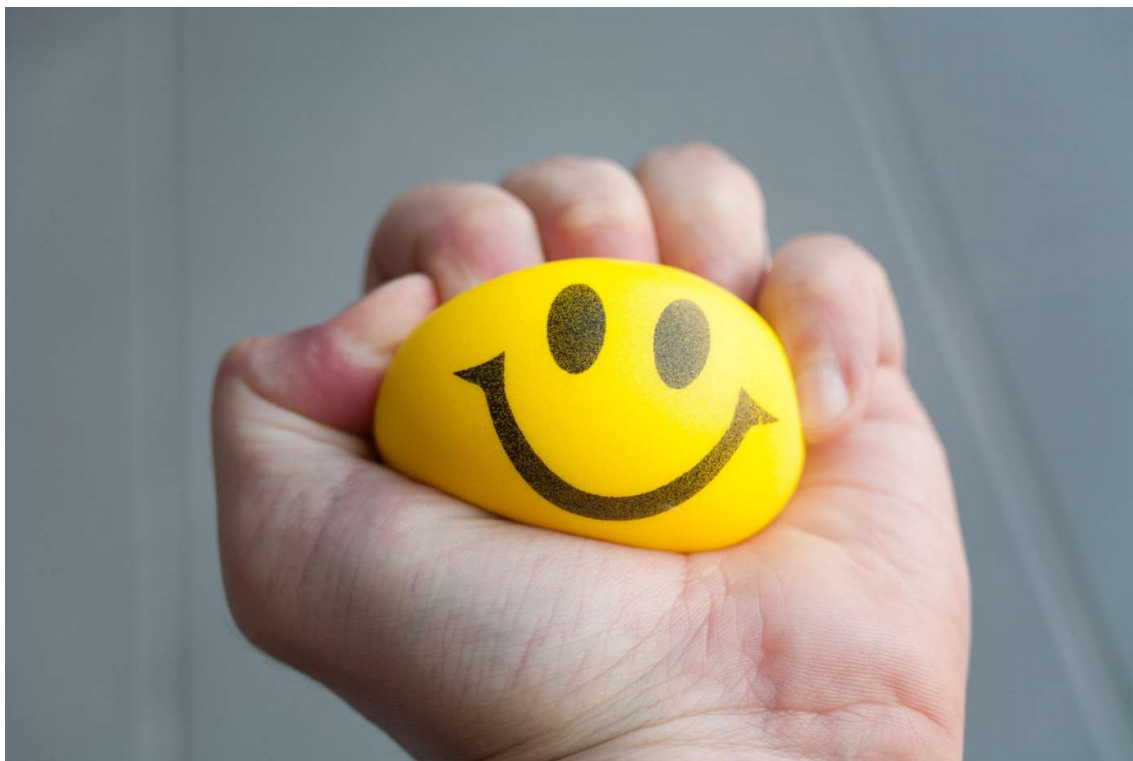


# Blijf relaxed in de chaos van alledag

Om ontspannen te leven en te werken, zo betoogt psycholoog en coach Gerda Bos, moeten we ons brein beter begrijpen.

*Door Gerda Bos*

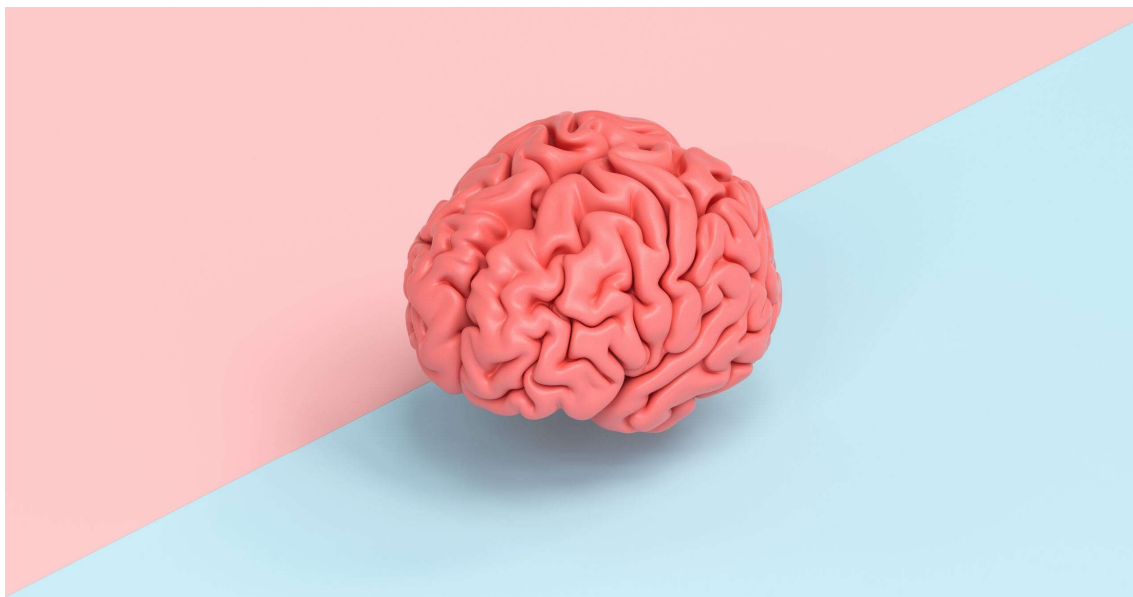


Wil jij ook relaxed werken en leven? Dan is het handig te begrijpen hoe je brein werkt en hoe je ontspannen blijft. Want als je brein ontspannen is, ben je productiever, aardiger en meer tevreden!

## ***Je gezonde breinmodus: een soepel lopend schakelcentrum***

Onze neocortex is een fantastisch deel van ons brein. Het helpt ons bijvoorbeeld om prioriteiten te stellen, emoties te reguleren, goed te plannen en snel te schakelen.

Als we fit en uitgerust zijn, werkt onze neocortex uitstekend en zijn we de professional die we willen zijn. Reuzehandig als je je werk of andere klussen goed en gecontroleerd wilt doen. En dat gaat prima totdat het te druk wordt...



Een handleiding voor je brein

[Dit is 'Het Grote Hoe Ik Werk Boek'](#)

### *Oeps, stresshormonen in mijn brein*

Als de (werk)druk toeneemt, neemt onze stress toe en schakelen onze hersenen over op een gemakkelijkere modus. We gaan deels over op de automatische piloot. Dat is vaak geen probleem. Als we veel ervaring hebben, is veel van wat we kunnen geautomatiseerd.

Een snel advies geven? Geen probleem: gewoon doen zoals ik het al jaren doe. Even snel een mail beantwoorden? Geen probleem, zo geregeld. Nou ja ... behalve die ene spelfout, dan. Snel vijf klussen wegwerken? Dat wordt al wat ingewikkelder, want de planner in ons schakelcentrum is drukbezet en de stresshormonen in ons brein leggen de neocortex aardig plat. Dus beginnen we aan de ene klus en schakelen dan door naar de volgende om erachter te komen dat we toch eigenlijk eerst de derde klus hadden moeten oppakken.



Op de automatische piloot zijn we minder efficiënt en zorgvuldig of het kost ons meer tijd om klussen netjes af te werken. Onze concentratie is immers niet meer optimaal. Ons brein is overgestapt op ons limbisch systeem. Dit deel verwerkt informatie op een snelle, meer geautomatiseerde manier. Vaak is deze verwerking gebaseerd op conditioneringen van toen je jong was. Hierdoor ervaar je emoties en verlangens die mogelijk niet meer passen bij de volwassene die je inmiddels bent. Je wordt een versie van jezelf die je eigenlijk niet wilt zijn.

Er is nog iets! Als we langdurig stress ervaren, gaan we minder goed voor onszelf zorgen. We slaan onze pauze over. We nemen geen tijd voor een praatje met onze vrienden of collega's en we spannen de spieren in ons lichaam aan, want we hebben haast ... Ook zijn we sneller prikkelbaar en merken we dat een aantal afgeleerde gewoontes ineens moeilijker te controleren zijn. We voelen ons minder trots op onszelf en trekken ons soms terug uit sociale contacten. Totdat ...



Dit zijn de eerste signalen van stress  
[Tijd om in te grijpen!](#)

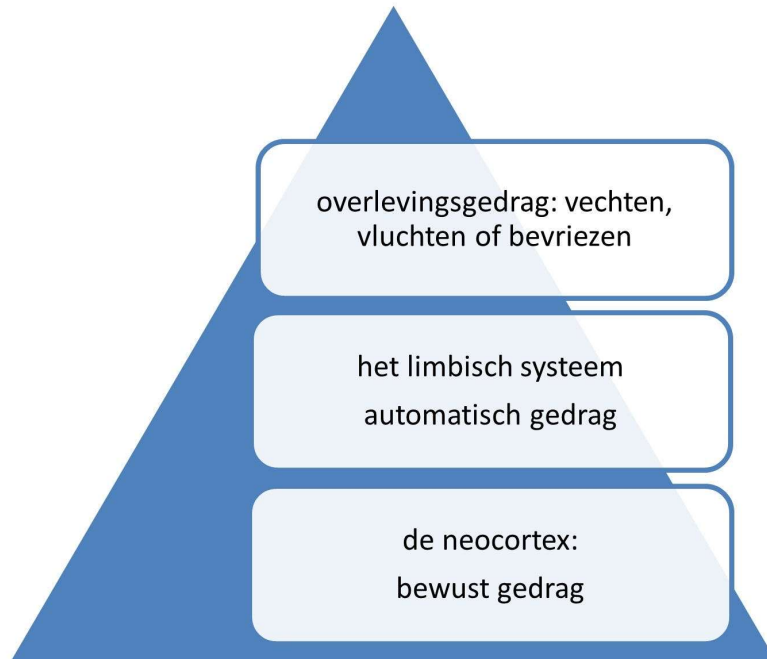
### *Overgeleverd aan onze overlevingsstand*

Totdat ... iemand op onze pijnplek duwt en we onbewust ineens een levensbedreigende situatie ervaren. Bijvoorbeeld omdat iemand ons kritiek geeft of ons op een dominante toon vraagt op te schieten.

Ineens worden we via ons angstcentrum naar de overlevingsstand gedirigeerd en dan kunnen we ontzettend uit onze slof schieten. Of we voelen ons als het konijntje voor de koplampen. Of we krijgen de neiging te vluchten en de boel te laten voor wat het is. Zoek het allemaal maar uit!

### *De stresspiramide*

De verschillende stressniveaus zijn weergegeven in de afbeelding van de stresspiramide. Op de bodem van de stresspiramide ben je ontspannen. Als de druk toeneemt, ga je over op de automatische piloot. En als de stress zo hoog wordt dat je je bedreigd voelt alsof je leven in gevaar is, schieten we in de overlevingsstand. Je zelfcontrole neemt af naarmate de stress stijgt.



Om relaxed en ontspannen te leven en werken, moeten we terug naar de basis van onze stresspiramide, zodat we weer geconcentreerd en bewust keuzes kunnen maken en prettig kunnen reageren. Dan kunnen we weer naar behoren doen wat ons te doen staat en zijn we de persoon die we willen zijn. Maar laten we er nu van uitgaan dat we zijn achtergebleven in de top van de stresspiramide. Onze eerste stap kan beginnen ...

### ***Stap 1: De OMA-techniek toepassen***

Als we aan overlevingsgedrag zijn overgeleverd, voelen we vaak wel dat we niet handig bezig zijn, maar we zijn slecht in staat om daar verandering in aan te brengen. De verbinding met ons schakelcentrum is verbroken.

Dus wat allereerst nodig is, is een moment van rust. Tijdens deze rust reguleer je je ademhaling, zodat er weer zuurstof beschikbaar komt voor je brein. Daarbij is het handig om de One Minute Ademhalingstechniek (de OMA-techniek) toe te passen. Je ademt drie tot vier tellen in door je neus, je pauzeert twee tot drie tellen en dan adem je vijf tellen uit door je neus. Dit herhaal je een paar keer.

Door deze ademhalingsoefening te doen, verleng je je uitademing. En laat je uitademing nou precies het moment zijn waarop zuurstof wordt afgegeven aan je bloed! Dat is handig als je bloed je hersenen wil voorzien van zuurstof, want dan kan je schakelcentrum weer aan het werk!



Volg de training: **POWERBrein** voor de assistant

[Maak slim gebruik van de ongekende mogelijkheden van je brein](#)

### ***Stap 2: Onze angsten in perspectief zetten***

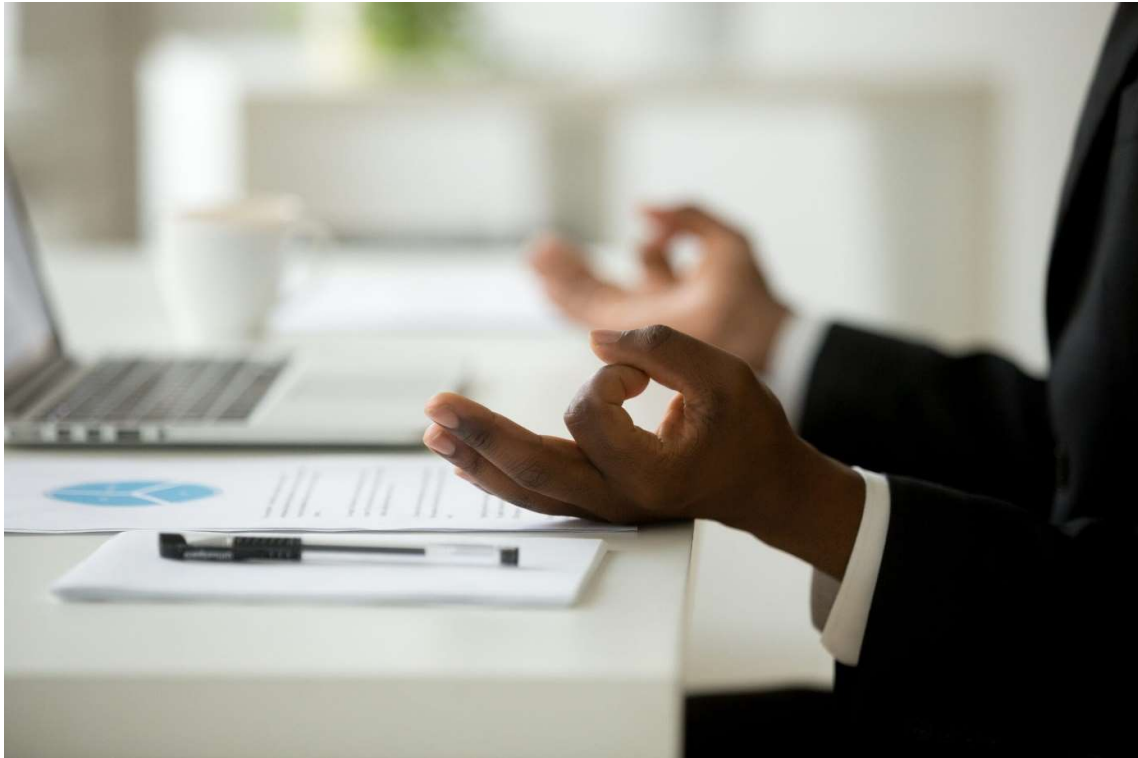
In zijn boek [Gedoemanagement](#) stelt Frank Schurink dat ons brein vier keer zo gevoelig is voor bedreiging als voor beloning. In de oertijd was dat een heel functioneel mechanisme. Tenslotte kun je maar een keer opgegeten worden door een leeuw.

Maar tegenwoordig zijn problemen in het werk en leven meestal niet levensbedreigend. En ondertussen is ons brein maar op zoek naar gevaar. Dus als er iets te vinden is wat op gevaar lijkt, dan pakt ons brein dat gretig op.

En zo ervaren we voortdurend angst en stress. Angst om deadlines te missen, niet de ideale moeder te zijn, niet bij de groep te horen, niet aardig gevonden te worden als we grenzen stellen, enzovoort. En wat als dat allemaal gebeurt? Vergaat de wereld dan? Of onze wereld? Of zijn we dan in staat de problemen aan te pakken en weer grip op ons leven te krijgen?

Ik gok dat het voor de meesten van ons dus geen zaak van leven of dood is en dat het met de gevolgen van onze daden wel meevalt. Maak onderscheid tussen je irrealistische zorgen en de werkelijke feiten in het hier en nu. Word je

bewust welke situaties je triggeren om naar de tweede laag van stresspiramide te verhuizen. Mindfulnessoefeningen kunnen daar behulpzaam bij zijn.



### ***Stap 3: Energiegevers op peil brengen en persoonlijke hulpbronnen ontwikkelen***

Een veelgebruikt model over stressmanagement is het [Job Demands-Resources \(JD-R\)model](#). Dit gaat ervan uit dat stress ten gevolge van werkdruk weer in balans kan komen door het toevoegen van energiegevers.

Als er voldoende energiebronnen zijn, voelen mensen zich beter en ervaren zij meer bevoegdheid omdat ze hun doelen bereiken in hun werk. En ook omdat hun basisbehoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie worden vervuld. Dat leidt weer tot organisatiebetrokkenheid, loyaliteit en prestatie. Belangrijke energiegevers zijn sociale steun, autonomie, feedback en ontplooiing.

#### ***Sociale steun***

We beginnen bij sociale steun. Zorg in stressvolle perioden dat je de tijd neemt voor gesprekken met collega's en vrienden. Kun je je manager of een collega vragen om overzicht te helpen creëren in je werk en prioriteiten te stellen of krijg je toestemming die ingewikkelde klus door te geven aan een

collega? Dat geeft steun, helpt je bij besluiten nemen en geeft je het gevoel dat je erbij hoort.



Cecile de Roos



**STRESS ZIT NIET  
TUSSEN JE OREN**



**HOE GA JE OM  
MET MENTALE  
BLESSURES?**

**'Stress zit NIET tussen je oren'**

**[Volgens arbeidsdeskundige Cecile de Roos kan stress een positieve kracht zijn.](#)**

### ***Autonomie***

Zorg ook voor de autonomie die jou helpt om je werk, leven en energie weer onder controle te krijgen. Misschien helpt het je om een paar avonden stevig door de berg papierwerk heen te werken. Of voel jij je beter als je af en toe wat langer kunt doorslapen terwijl je je uren op een ander moment inhaalt. Neem pauze en maak een wandeling, zodat je ademhaling lekker rustig kan worden en je weer helder kunt nadenken. Je geeft dan meteen je creativiteit een boost!

### ***Feedback***

Vraag anderen om feedback. Het is maar de vraag of jouw kijk op jezelf, je werk en je aanpak helemaal klopt. Krijg je tips, doe er dan wat mee, zodat je je ontwikkelt. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Dus probeer regelmatig een andere aanpak. Zo draag je meteen bij aan je ontplooiing en daar worden de meeste mensen blij van.

### ***Ontplooiing***

Tot slot kun je je persoonlijke hulpbronnen verder ontwikkelen. Hoe staat het met je zelfvertrouwen en met de manier waarop je naar je competenties kijkt? Ben je je bewust van je kwaliteiten en je toegevoegde waarde? Of kan dit nog beter? Doe dan een cursus of laat je coachen. Relaxter en met meer zelfspot in het leven staan? Kijk dan op YouTube naar filmpjes van **[bijvoorbeeld Russ Harris](#)**, de bedenker van ACT, Acceptance & Commitment Therapy.

Download een meditatie-app om ontspanningsoefeningen te doen, zodat je energie een nieuwe situatie in kunt stappen. Praat vriendelijk tegen jezelf, ook als er dingen mis gaan.

Dit zijn allemaal manieren om je beter te voelen. En zorg voor voldoende ontspanning en rust na een werkdag of een drukke dag thuis. Ontlaad jezelf door te zingen, dansen, lachen, wandelen of sporten. Spreek je zorgen uit en doe leuke dingen. Benut de sociale steun in je persoonlijke netwerk. Als je energiegevers en hulpbronnen op orde zijn, dan vlieg je minder snel naar de top van je stresspiramide en blijf je vaker op de bodem. Dat voelt erg prettig.

***Gerda Bos is coach, trainer, spreker en psycholoog. Ze heeft veel kennis en ervaring rondom de thema's stressmanagement, leiderschap, samenwerking, communicatie, hoogsensitiviteit en persoonlijke ontwikkeling.***

***[www.coachzoetermeer.nl](http://www.coachzoetermeer.nl)***

Onderdelen uit dit artikel verschenen eerder in het blad *Coachlink Magazine* in 2016.