

STRESS

VAN STRESS NAAR ZINGEVING

Waarom komt stress zo veel voor en vinden we het zo lastig om met stress om te gaan?

Bij het leveren van een prestatie, zeker onder tijdsdruk, gaat ons stresssysteem in werking. Er wordt adrenaline aangemaakt, het zenuwstelsel wordt alert en we krijgen een gevoel van verhoogde energie. Voor een korte intensieve klus is dat heel handig. Veel we genieten daarvan. Het geeft een soort kick. Maar ons lichaam raakt uitgeput als we te lang op dat niveau moeten presteren. Een gezond werkritme bestaat uit een prettige afwisseling van alerte en ontspannen momenten waarin we niet alleen actief zijn, maar ook kunnen mijmeren, reflecteren en evalueren. Juist dan kunnen we extra creatief zijn. Als we niet voldoende ontspanning hebben in ons werk, raken we oververmoeid en prikkelbaar hetgeen in het ergste geval kan leiden tot een burnout.

Je kunt je afvragen waarom we het zover laten komen. Naast externe factoren zijn wij het meestal zelf die de signalen van ons lichaam negeren. Het is niet altijd makkelijk om je grenzen aan te voelen en daar ook naar te handelen. We vragen vaak veel van onszelf en zijn onderdeel van een cultuur waar presteren belangrijk wordt gevonden. Het kan dan lastig zijn om toch voor jezelf te kiezen.

Om je grenzen goed te kunnen aanvoelen is het contact met je lichaam en je gevoel uiterst belangrijk.

Tien tips bij stress

1. Probeer regelmatig te 'aarden', ook al heb je het druk.
2. Probeer je eigen stresssymptomen tijdig te herkennen.
3. Voel wat de stress met je doet.
4. Onderzoek je eigen belemmerende overtuigingen.
5. Bepaal wat er echt speelt.
6. Bespreek het met collega's en je gezin.
8. Maak een actieplan en deel je verantwoordelijkheden.
9. Zorg goed voor jezelf.
10. Heb aandacht voor zingeving.

Enkele minuten de aandacht van je hoofd verplaatsen naar je buik of je voeten, rustig je adem te volgen kan al enorm helpen om in het moment te zijn en op te merken of je nog 'lekker in je vel zit'.

Een wandeling maken of sporten is ook een goede manier om je hoofd even leeg te maken en te voelen waar jij staat.

Als je goed bij je gevoel kunt, eventueel onder begeleiding van een coach, kun je de oorzaken van je stress identificeren. Zodra je die herkent en erkent kun je actie ondernemen. Kijk dan vooral ook naar je eigen overtuigingen die stress vaak in stand houden.

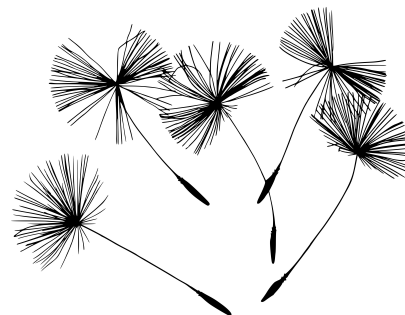
TERUG NAAR JE GEVOEL



In contact met je eigen natuur

Wij zijn onderdeel van de natuur. Daarom is de natuur de ideale plek om je op te laden, je te laten inspireren en op zoek te gaan naar jouw persoonlijke kern en basisvertrouwen. Je bewust worden van je innerlijke stroom biedt de mogelijkheid om van daaruit je leven in te richten zoals dat voor jou gezond en inspirerend is, opdat je kunt genieten van je talenten en mogelijkheden.

Daarbij kan het gaan over perfectionisme, of angst om onvoldoende gewaardeerd te worden, angst dat er dingen mis zullen gaan of het idee dat jij er alleen voor staat en anderen niet wilt belasten met extra werk. In hoeverre zijn deze overtuigingen ook echt waar en houdbaar? Met andere woorden, wat speelt er echt? Als er sprake is van werkdruk is er vaak een goede oplossing te verzinnen mits je in gesprek gaat met je collega's of gezin. Is er een andere stressoorzaak? Kun je die stressoorzaak wegnemen? Deel bijvoorbeeld je verantwoordelijkheden en maak voor jezelf een actieplan. Onderdeel daarvan kan zijn dat je goed voor jezelf gaat zorgen. Wat houdt dat in voor jou? Het kan betekenen dat je meer aandacht geeft aan zingeving of dat je een coach zoekt om samen de oorzaken van je stress onder de loep te nemen en te kijken hoe je daar beter mee om kunt leren gaan.



Reina Kuiper - tel: 06-28838042 - reina@hartenhandwerk.nl - www.hartenhandwerk.nl