

AANPAK STRESS: VAN DENKEN NAAR VOELEN



COACHING

Stress. Soms nodig om het beste uit jezelf te halen. Maar vaak hebben we er teveel van, vooral op het werk. Ik hoor van allerlei kanten dat mensen steeds meer werk moeten verzetten. Als deze werkdruk ook nog eens wordt gecombineerd met bijvoorbeeld financiële problemen, extra zorgtaken of huwelijksperikelen, dan liggen emotionele uitputting of burn-out op de loer. Met langdurig ziekteverzuim als gevolg.

Naast een lagere werkdruk, zijn er allerlei manieren om je te wapenen tegen stress. Zoals gezond eten, veel bewegen en niet roken. En stop met multitasking, stel jezelf realistische doelen en beloon jezelf als je die hebt bereikt. Alle beetjes helpen. Maar dan nog kan stress de kop opsteken.

Stress is een gevoel dat je je leven niet meer in de hand hebt en kan allerlei aanleidingen hebben. Aanleidingen, geen oorzaken. Want dezelfde werkdruk kan bij de een stress veroorzaken, terwijl een ander er niet koud of warm van wordt.

De oorzaak van stress zit dus in de mensen en hun manier waarop ze met emoties omgaan. Ofwel bij tegenslag gevoelens zodanig handlen dat ze niet in de stress schieten.

Voor deze emotionele intelligentie bestaat weinig aandacht. Het onderwijs bijvoorbeeld spreekt voornamelijk onze cognitieve intelligentie aan. We worden getoetst op wat we kennen en kunnen. De cijfers die we daarmee scoren vormen de aanloop naar een mooie baan.

Maar als we daar eenmaal zijn beland, wordt emotionele intelligentie steeds belangrijker om succesvol te kunnen werken. Dan zie je dat nogal wat mensen de tools missen om relaxed met werkdruk om te gaan en bijvoorbeeld assertief en constructief

gevoelens te uiten. Daar wordt dan de kiem gelegd voor stress, die kan uitgroeien tot een ware obsessie. Daarbij zijn betrokkenen steeds minder in staat gevoelens te reflecteren en te beïnvloeden. Ze raken als het ware langdurig in paniek, waarbij ook lichamelijke klachten optreden.

In dat stadium is externe hulp nodig. Gek genoeg wordt dan meestal naar cognitieve oplossingen gegrepen. Zoals therapeutische gesprekken en minder werken. Dat blijkt zelden structurele resultaten op te leveren. Logisch, omdat de emotionele oorzaak van stress nauwelijks wordt aangeroerd.

De remedie is juist om mensen uit hun denken te halen en te laten voelen. Om hun gevoelens, die ze vaak jarenlang hebben onderdrukt, te laten uiten. Alle gevoelens moeten namelijk door één en hetzelfde kanaal. Liefde, blijdschap, maar ook verdriet en angst. Sluit je één gevoel af in dat kanaal, zoals agressie, dan sluit je daarmee ook andere gevoelens af. Dat kost heel veel energie. Daarom zijn mensen vaak zo moe.

Met allerlei technieken, zoals wingwave, bewegingsmeditatie en visualisatie, maken we mensen weer bewust van hun gevoelens en de wijze waarop ze die kunnen hanteren. Of met ervaringsleer, waarbij we ze fysiek en mentaal uit hun comfortzone halen. Ze overtreffen dan zichzelf en ervaren dat ze veel meer kunnen dan vermoed. En dat stress soms handig en lekker is om het beste van jezelf te geven.

Suzanne Beyer-van Griensven
is **mental trainer en coach**

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu