



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

STRESSMANAGEMENT VOOR BEGINNERS

**Stress is niet per se slecht, maar constante alertheid sloopt je.
Burn-out is een eindstation. Ook voor die tijd gaat veel mis.**

De grote truc van het persoonlijk stressmanagement is de wereld zo in te richten en tegemoet te treden dat die druk soms wordt onderbroken. Dat de intensiteit van het moeten af gaat. Even die noodzakelijke mentale adempauze inlassen. Dat is nodig om ook te kunnen profiteren van al die hormonen die je alert, scherp en gefocust houden.

En met deze acht tips is het verrassend makkelijk om je persoonlijke stress te managen.

1. 20-STAPPENTHERAPIE

Het ziet er misschien wat bizar uit, maar het werkt als een 'trein'. Loop 20 stappen zo langzaam als je kunt. L a n g z a m e r, n o g l a n g z a m e r. Het is therapie en je moet wat. Toch?

Concentreer je op elk detail van je beweging. Voel hoe je voet afrolt, hoe je tenen buigen en je kuitspier langzaam de spanning opbouwt. Bizar is het ongetwijfeld en als je betrappt wordt kun je altijd nog zeggen dat je in de voorbereiding zit op een sollicitatie bij het ministerie of silly walks...

2. ELIMINEER DE LEUGEN

Het dagelijks leven hangt aan elkaar van kleine leugentjes. Vaak om bestwil. Maar al die kleine verdraaiingen zijn een bron van spanning. De stress is groot om alle leugentjes op elkaar af te stemmen en met elkaar te rijmen. Dus als je geen zin hebt in die kaartavond/ fluitles/taalcursus dan zeg je met die reden af. Gewoon omdat het zo is. Dat scheelt veel denkwerk, veel gedoe en veel stress op de achtergrond. Je hoeft namelijk op geen enkele manier meer te denken aan wie je wat op welk moment hebt verteld.

3. GEEF ER WOORDEN AAN

Praat erover. Neem iemand om tegen aan te lullen. Het is al snel zeuren, denk je. Maar het is misschien wel de meest efficiënte manier om de spanning van een probleem af te halen en de stresserende beren op de weg te reduceren tot lachwekkende teddy-exemplaren. Door woorden te geven aan de bron van stress, baken je die af en maak je die hanteerbaar. Het fijne is, het kan met elke vriend of vriendin en het mag in de kroeg. Met matig alcohol zelfs. Maar als je zo'n wederkerige ontstress-sessie hebt val dan niet in de valkuil dat je de ander raad gaat geven, oplossingen zoekt of anderszins die lijn oversteekt. Hoed je ervoor dat je gesprekspartner zich er mee gaat bemoeien. Het heilzame effect zit in het onder woorden brengen. Minder gezellig maar ook effectief is daarom het puberale 'lief dagboek'.



4. EET MET AANDACHT

Hoe hard je ook werkt, er zitten een aantal natuurlijke breekpunten in je dag. Zorg dus dat die ook daadwerkelijk breken. Stress is niet erg, wel als dat bombardement non-stop aanhoudt. Daarom, eet met aandacht. Eet niet staand, niet in de loop en ook niet al doorwerkend. Ruik je eten. Proef, detecteer, kauw, slik en waardeer de smaken en geuren die zich – zelfs in junk food – kunnen ontwikkelen. Je prikkelt zintuigen die op stressvolle dagen volstrekt ongebruikt op de plank liggen. Het activeren van andere centra in je hersenen onderbreekt, brengt rust en even afleiding.

5. LALALA-MANTRA

Mediteren met mantra's dat is hardcore zweverij voor spiritueel dolenden. Wellicht, maar de mantra-meditatie is bewezen effectief als stressmanagementtool. De truc voor de aardsen onder ons is dat er van de herhaalde klank van een woord dat jou aanspreekt een kalmerende werking uitgaat. Dus het kan een kreet als 'ohm' zijn, maar elk woord of klank met een melodie die bij jou resoneert is goed. Het hoeft ook niet heel lang te duren. De ontspanning van een mantra werkt een beetje als een pavlov-reactie. Alleen de gedachte eraan doet je kwijlen.

6. MINIMASSAGE

Stress is vooral de mentale belasting die even moet worden teruggenomen. En dat kan heel goed via het lijf. De haptonomie is er groot mee geworden. De minimassage is een klein wondermiddel dat je even los maakt van die stress. Zet daarom je ellebogen op je bureau en leun met je hoofd op je duimen die je haast in de oogkassen direct naast de brug van je neus zet. Er zit een drukpunt. Als je goed zit voel je het. Gewoon leunen voor tien seconden. En daarna je wenkbrauwen tussen duim en wijsvingers pakken knijpen en na een seconde trekken. Het rekt de huid en door het aandachtig te doen, onderbreek je de stressstroom.

7. GA OP VAKANTIE!

Zo nog meer verrassende ideeën? Ja, want deze vakantie is er eentje die geen cent kost en bijna geen tijd, maar wel dezelfde heilzame ontstressende effecten heeft. Een mentale vakantie. Een reis in je hoofd, of zoals Bassie (weet u nog?) zou zeggen, aan de binnenkant van zijn oogleden. Denk aan een strand, die berg, de wuivende palmen en het kabbelend water. Visualiseer die plek. Hoe duidelijker je het plaatje op je netvlies weet te projecteren hoe sterker de fysieke en hormonale reactie is. Hoe sterker de reactie hoe groter de 'destress-factor'. Bovendien hier geldt: Oefening baart kunst.

8. DOE MINDER!

Nog een open deur. Ja, wellicht. Maar doe het maar is. Ben je overladen aan het raken, begin dan maar eens met het wegstrepen van drie dingen van je to-do-lijstje. Het is lastig. Het dwingt tot keuzes. Maar het geeft ruimte en meestal merk je dat er zeker drie taakjes zonder enige kwalijk gevolg kunnen worden geschrapt. Stress is voor een deel wat je jezelf aandoet. Door minder te doen, haal je de tijdsdruk er (een beetje?) af, waardoor de stress-verhogende paniek achterwege kan blijven.