



Een uitgave van www.depsycholoog.nl

ROBERT HARINGSMA

STRESS ONDER CONTROLE

IN LICHAAM EN GEEST

R O B E R T H A R I N G S M A

STRESS ONDER CONTROLE

| Inleiding

1 | Oefening 1: Energie juist besteden

2 | Oefening 2: Vooruitgang ipv genezing

3 | Oefening 3: Quick Wins zoeken

| Stress Onder Controle Training

Stress is voor veel mensen een moeilijke klacht om aan te pakken. Dat komt omdat je nu eenmaal anders doet en denkt als je gestresst bent. Een gestresst iemand zal vooral keuzes maken die hem of haar nog meer gestresst maken.

In dit ebook probeer ik dat te doorbreken. Ik ga er hier vanuit dat je zelf eigenlijk wel weet wat je moet doen om minder te gestresst te worden, maar dat je het simpelweg niet voor elkaar krijgt om dat te doen.

Als je stressklachten ernstig zijn en als je meer begeleiding wenst, kun je er voor kiezen om mijn digitale training "Stress Onder Controle" te volgen. Deze training is meer uitgebreid en volgt een duidelijk stappenplan.

Je doorloopt hiermee in zes weken een stap voor stap aanpak die je stress sterk vermindert.

De training is speciaal vormgegeven zodat hij gemakkelijk te volgen is, juist voor mensen die al veel aan hun hoofd hebben.

Begin echter met dit boek, ik ben ervan overtuigd dat je je stressproblemen dan al een stuk beter begrijpt en wellicht al meer stappen kunt ondernemen om minder gespannen te zijn.

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma



OEFENING 1

ENERGIE JUIST BESTEDEN

Zoals zoveel problemen,
bewegen stressproblemen zich
vaak in een vicieuze cirkel.
Neem het voorbeeld van Jan:

"Jan heeft het druk op zijn
werk. Daarom werkt hij in de
avonden nog wat over. Hij
houdt daarom weinig tijd over
voor sport. Bovendien schiet
koken er ook nog wel eens bij
in. Omdat hij zo gestresst is,
sluit Jan de avond steeds vaker
af met een drankje. Dat helpt
hem ook om in slaap te
komen.

Na verloop van tijd voelt Jan
zich steeds meer gestresst. Hij
merkt dat hij moeite heeft om
zich te concentreren op zijn
werk en heeft dus meer tijd
nodig om dezelfde prestaties
te leveren.

Omdat hij zich zo akelig voelt,
eet hij wat meer dan normaal
om zichzelf een goed gevoel te
geven. Hij betrapt zichzelf
erop dat hij steeds vaker op
zijn mobiel aan het spelen is
en te lusteloos is om iets leuks
te ondernemen. Als hij zich
goed voelt, gaat hij direct aan
het werk want die tijd wil hij
nuttig besteden."

Jan heeft een gat voor zichzelf
gegraven dat alleen maar
groter kan worden.

Omdat hij zo hard werkt, voelt
hij zich gestresst. Daarom gaat
hij minder goed voor zichzelf
zorgen en daarom wordt hij
nog meer gestresst. Die stress
zorgt ervoor dat hij zich
minder goed kan concentreren.
Waardoor hij harder moet
werken om hetzelfde gedaan
te krijgen.

Enzovoort, enzoverder.

Het is voor iemand die stress
heeft lastig om zich hieraan te
onttrekken omdat hij of zij al
weinig energie heeft en
bovendien geneigd is om het
kleine beetje energie dat er is
aan "nuttige dingen" te
besteden. Daarom is er weinig
tijd om eens vanaf een
afstandje naar de situatie te
kijken. Veranderen wordt dan
erg moeilijk.

De eerste opdracht is bedoeld
om ruimte voor jezelf te
scheppen. Deze ruimte is nodig
om aan een plan te gaan
werken om je stress weer
onder controle te krijgen.

Oefening 1

Plan voor jezelf een moment in waarop je gaat werken aan een plan om je stress onder controle te krijgen.

Doe dit op een moment waarop je voldoende energie hebt. Veel van mijn cliënten die stress hebben, willen afspreken in de avond. Zo missen ze immers geen tijd op hun werk. Dat heeft echter weinig zin. Beter is het om in de ochtend een moment voor jezelf te plannen of in het weekeind als je dan tijd kunt vrijmaken.

In het ideale geval neem je twee uur voor deze oefening. Je wilt namelijk gaan nadenken over de aanpak die je wilt gaan volgen en over manier waarop je dat plan wilt gaan invoeren in je leven. Hoe beter je dat plant, hoe meer kans van slagen je hebt.

Gebruik de volgende twee oefeningen bij het invullen van deze twee uur.



OEFENING 2

VOORUITGANG IN PLAATS VAN GENEZING

In haar boek "The Upside Of Stress" geeft Kelly McGonigal aan dat stress ons leven leuk maakt.

Voor mensen die juist teveel stress hebben is dat inzicht moeilijk te begrijpen. Zij ervaren lichamelijke klachten, piekeren, vermoeidheid en/of slapeloosheid vanwege hun stress.

Ze willen daarom zo snel mogelijk van hun stress af.

En hun houding daarbij is heel typerend: *"Ik ga keihard ontspannen om van mijn stress af te komen. Ik ga beter eten, yoga doen, minder TV kijken, mijn baas de waarheid zeggen en langer slapen. En daar ga ik deze week mee beginnen!"*

Het werken aan je stress levert nu ook weer stress op. Bovendien is het gewoon niet goed haalbaar om jezelf in zo korte tijd te veranderen. Dat zorgt dus voor teleurstelling die ook weer stress met zich meebrengt.

Het is veel haalbaarder om kleine stappen te maken die goed vol te houden zijn.

Als je een aantal van die stappen combineert, kom je vaak al snel in een situatie die veel prettiger voelt. Niet een situatie zonder stress, want dat zou een heel saai bestaan zijn, maar een situatie waarin je de rust en ruimte hebt om te herstellen van stress.

Zoek dus niet naar de magische formule om vandaag je stress nog te stoppen, maar bekijk welke stappen jij kunt nemen om het deze week iets rustiger te krijgen.

Oefening 2

Maak in de tijd die je voor jezelf hebt vrijgemaakt zes blokken van een week in je agenda. Deze zes weken gaan allemaal in het teken staan van een verandering die je in die week gaat inzetten.

Op deze manier kun je veranderingen stapelen en worden ze wat beter behapbaar. Denk bijvoorbeeld aan:

Week 1: gezond ontbijten

Week 2: Strikt werktijden aanhouden

Week 3: 30 minuten wandelen per dag

Week 4: geen schermen meer na 21:30

Week 5: 10 minuten meditatie na opstaan

Week 6: dagelijks maximaal 2 koppen koffie

Uiteraard is dit maar een voorbeeld, kies vooral veranderingen die bij jou passen. Bekijk daarvoor ook oefening 3.



OEFENING 3

QUICK WINS ZOEKEN

Stress heeft verschillende oorzaken.

Denk aan:

- een slechte lichamelijke conditie
- Te grote caseload op je werk
- overmatig piekeren (over stressvolle situaties)
- een perfectionistische houding in je taken
- slaapgebrek
- overmatig middelengebruik (koffie, alcohol, drugs)
- conflicten thuis of op je werk
- Slecht time-management

Je hoeft niet al deze oorzaken aan te pakken. Sommige zullen ook vanzelf minder worden naarmate je minder stress hebt.

Zo gaan mensen bijvoorbeeld vaak meer alcohol drinken omdat ze stress voelen. Als de stress minder wordt, zal ook de behoefte aan alcohol minder worden.

Voor al deze oorzaken kun je naar "laaghangend fruit" zoeken. Dat zijn gedragsverandering die betrekkelijk haalbaar zijn en grote impact hebben.

Vaak is het daarbij handig om te zoeken naar een gedragsverandering die je al eerder hebt gedaan en die toen veel impact had.

Als je een dergelijk voorbeeld niet voor handen hebt, geef ik in deze oefening een aantal voorbeelden van andere "quick wins".

Als je een meer uitgebreide aanpak zoekt en ook instructies om dit in de praktijk te brengen, verwijs ik je graag naar de digitale training "stress onder controle".

Oefening 3

Veel mensen die veel stress ervaren hebben nog niet veel geprobeerd om hun situatie te veranderen. Dat is ook logisch, want daar zijn ze veel te gestresst voor. Nu je een moment voor jezelf genomen hebt en weet dat je in kleine stapjes moet werken, is het tijd om eens te gaan nadenken over *wat* je nu uiteindelijk gaat doen.

Hieronder geef ik een lijst om uit te kiezen, maar bedenk gerust zelf andere stappen. Wat al eerder voor jou heeft gewerkt is vaak supereffectief.

- meer bewegen
- beter eten
- meer slapen
- minder met je hoofd doen
- taken wegstrepen
- het gesprek aangaan op je werk
- meditatie
- yoga
- een dagboek bijhouden
- tijd voor jezelf plannen
- koffie minderen
- alcohol minderen
- Ontspanningsoefeningen
- meer tijd besteden aan planning
- conflicten uitspreken
- regelmatig pauzes nemen
- efficiënter werken
- om hulp vragen
- meer luieren
- minder TV -kijken

Als je stressklachten niet zo ernstig zijn, zullen de drie tips uit dit boek al enorm helpen.

Bij zwaardere klachten is er ook een zwaardere aanpak nodig. Daarom hebben wij de "Stress Onder Controle" training ontwikkelt.

In deze training ga je zes weken lang aan de slag met een totaalaanpak voor stressproblematiek.

Je besteedt aandacht aan:

- Je lichamelijke vermogen om met stress om te gaan
- Je geestelijke vermogen om rust te kunnen vinden
- Het veranderen van je omgeving om ervoor te zorgen dat je niet zoveel "moet".

Cursisten die de training eerder hebben gedaan gaven aan dat ze niet alleen minder stress hebben, maar bovendien *beter* zijn gaan presteren door het volgen van deze training.

Dat klinkt gek, maar is eigenlijk wel logisch. Iemand die fris aan de dag begint, presteert immers beter dan iemand die al bij het opstaan vermoeid is. De training is volledig digitaal, maar je kunt wel via de mail hulp vragen van onze psychologen.

En het leuke is, de training is even duur als 1 (één!) therapie-sessie met een psycholoog. Ik garandeer je dan ook dat je hier meer uit gaat halen.

Daarna kun je natuurlijk altijd nog beslissen om live of via beeldbellen onze hulp in te schakelen om jouw specifieke situatie te bespreken.

Meer weten? Lees hier alles over de Stress Onder Controle Training

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma

R O B E R T H A R I N G S M A

STRESS ONDER CONTROLE

Dit ebook is een uitgave van Depsycholoog.nl B.V.

Omdat we de aanpak van stressklachten brede bekendheid willen geven, rust er geen auteursrecht op deze uitgave. Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op info@depsycholoog.nl of via het contactformulier op www.depsycholoog.nl/contact