



# Stress voor je laten werken.

Niet alle stress is slecht. Ontdek hoe jij optimaal kunt presteren door stress voor je te laten werken.

*Het voelt misschien niet altijd zo maar stress is een signaal van ons lichaam dat we nodig hebben om te overleven. Stress is dus van levensbelang. Hoeveel, hoelang en hoe je er mee omgaat is echter heel erg belangrijk. Zie stress als een essentiële vitamine in je lijf. Je moet er genoeg van hebben maar niet te veel en niet te weinig. Balans is dus het sleutelwoord. Maar hoe krijg je die balans in een tijd waarin steeds meer van ons gevraagd wordt en waarin het steeds lastiger is om even 'uit' te staan?*

**hcs.**

# Jouw eigen stress ritme creëren

Weet wanneer je stress kunt inzetten en wanneer je even op de rem moet staan.

Super! Je hebt de stap gezet om te gaan werken aan jouw mentale vitaliteit en je gaat de uitdaging aan om te werken aan jouw energiebalans. Geen zorgen, de stappen zijn klein gemaakt en je kunt alles op je eigen tempo doorlopen. Het moet je natuurlijk geen stress opleveren.

Na het doorlopen van de 7 stappen heb je inzicht in hoe je stress kunt gebruiken voor optimale prestatie.

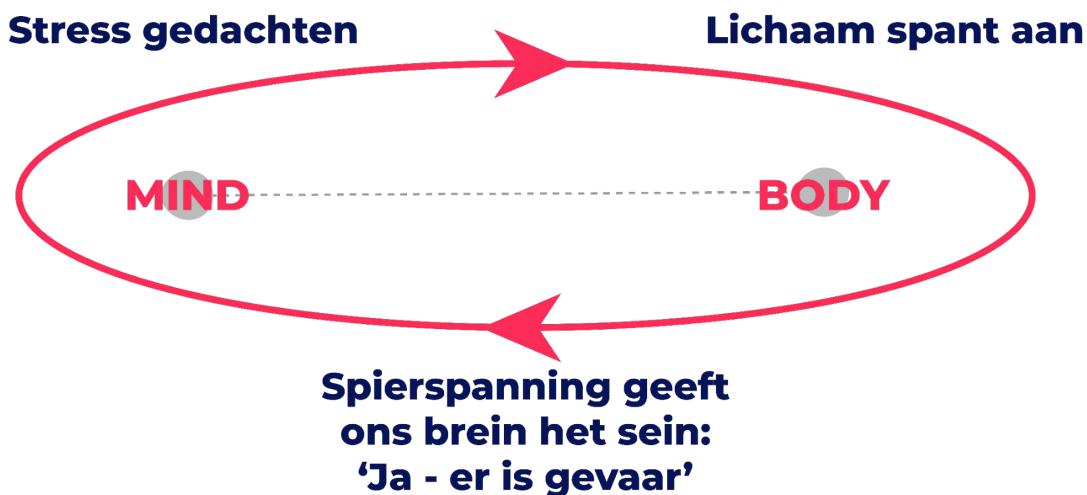
Stap 1: Positieve en negatieve stress .....	2
Stap 2: Stresspiek stoppen.....	3
Stap 3: De werking van stress .....	4
Stap 4: Zo houd je balans .....	6
Stap 5: Herstellen van stress.....	8
Stap 6: Wat als herstellen niet werkt? Controleer je gedachten.....	9
Stap 7: De stop-knop. Luisteren naar je lijf .....	10
SLOT .....	11

## Stap 1: Positieve en negatieve stress

Stress hoeft niet per se negatief te zijn. Van oudsher is stress eigenlijk heel gezond. Sterker nog: het is dankzij stress dat wij mensen nog steeds bestaan. Het zet ons namelijk aan tot actie. Zonder stress zouden we de meest basale dingen niet doen. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat we s ochtends uit bed komen. Dat we die ene presentatie goed voorbereid in gaan of dat we net dat ene sprintje kunnen trekken.

In deze e-learning ga jij in kleine stappen ontdekken hoe jij stress voor je kunt laten werken. Zodat je weet wanneer te ontspannen en wanneer je juist gebruik kunt maken van stress.

Stress is letterlijk spanning. Zoals je wellicht kunt bedenken is niet elke vorm van spanning slecht. Om op onze toppen te kunnen presteren hebben we namelijk een bepaalde mate van spanning nodig. De stress-response maakt je alert en klaar voor actie. Daarom kan stress ook positief zijn. Het verschil met positieve en negatieve stress zit hem enkel in de duur van de spanning. Positieve stress is kortstondige stress. Stress -> Actie -> Reactie -> Rust. Negatieve stress ontstaat wanneer er na de reactie geen rust komt. Dan blijf je als het ware in een oneindige stress-loop zitten. Kijk maar eens naar de afbeelding hieronder.



### Oefening:

Om zelf te ervaren wat het verschil tussen positieve en negatieve stress is willen we je vragen om de volgende oefening uit te voeren. Pak een fles water (of middelzwaar voorwerp) en houd deze in één hand. De arm waarin je het voorwerp vast hebt strek je helemaal uit voor 10 seconden, waarna je de arm weer mag laten zakken. Doe de oefening nu nog een keer. In plaats van dat je de arm 10 seconden gestrekt voor je uit houdt probeer je dit twee minuten vol te houden. Wat merkte je? Dat zelfde voorwerp voelt ineens een stuk zwaarder hè? Terwijl het gewicht in feite hetzelfde is gebleven. Het enige wat veranderd is, is de duur van de spanning. Schrijf je bevindingen op zodat je dit later nog eens terug kunt lezen.

## Stap 2: Stresspiek stoppen

Bij positieve stress verdwijnt de stress reactie snel. Na de actie keert het lichaam weer terug in een toestand van rust. We spreken van negatieve stress als het gaat om langdurige aanhoudende spanning. Deze vorm van stress is een gevaar voor onze gezondheid omdat je lijf niet de kans krijgt om te herstellen. Langdurige stress kan leiden tot spanningsklachten, overspannenheid of zelfs burn-out. De naam negatieve en positieve stress leidt wellicht af, aangezien de spanning hetzelfde kan zijn. Wat vooral belangrijk om te onthouden is, is dat het gaat om de stopmomenten.

Een voorbeeld: Je moet een deadline halen, je lichaam schiet vol adrenaline om net even extra te kunnen presteren en: yes ... je hebt de deadline gehaald en uitstekend werk afgeleverd. Wat een kick! Thuis plof je op de bank na je werk en heb je geen energie over om iets te ondernemen met je partner of je kinderen. Maar er is een feestje en je moet een aantal dingen thuis doen. Oh eigenlijk ook nog even die vriend/vriendin bellen om te vragen hoe het gaat. Je doet dit allemaal, maar merkt dat je moe bent en eigenlijk heb je geen zin. Je bent dan ook blij als je weer thuis bent en in je bed ploft. Het eerste deel is positieve stress, later ga je steeds verder op je reserves en blijft die stress piek zonder te herstellen. Als deze dagen niet afgewisseld worden met rustmomenten ontstaat er chronische en dus negatieve stress.

In [deze video](#) leggen we je uit hoe het werkt.



### Oefening:

Leuk al die kennis, maar hoe zorg je ervoor dat je wel stopt na die stresspiek? Maak kennis met instant ontspanning! Door middel van associatie en visualisatie creëer jij een snelle verbinding in jouw brein tussen een woord/situatie en een ontspannen gevoel. Na wat oefenen ben je in staat om na een stressvolle situatie direct te ontspannen door het woord in gedachte te zeggen en het bijpassende beeld op te roepen. Handig hè?

## Stap 3: De werking van stress

Oké, dus je weet nu dat er ook zoiets als positieve stress bestaat. Je hebt zelf het verschil gevoeld. Toch proberen we er met z'n allen alles aan te doen om stress uit ons leven te bannen. Op zoek naar quick fixes en tips om stress te verminderen. Want teveel stress is niet goed voor je. Het beïnvloedt je prestaties en heeft zelfs neurologische gevolgen.

In deze e-learning gaan we je leren hoe je stress kunt inzetten op momenten dat het uitkomt. En vooral hoe je ervoor kunt zorgen dat je geen chronische stress ervaart.

Hiervoor is het belangrijk dat je stress ook op de rem kunnen zetten. En dat is nu precies wat in de huidige maatschappij steeds lastiger wordt. Helaas werkt de remmende werking en de balans in ons stress systeem tegenwoordig niet meer zo simpel als in de oertijd. Met acuut bedreigende situaties als een sabeltandtijger of rivaliserende stam.

In onze tijd hebben de stressoren een ander gezicht. Bijvoorbeeld van een constante stroom aan prikkels, e-mails en gedachten. Er ligt veel druk om te presteren en ook de sociale druk is gigantisch toegenomen. We verwachten heel veel van onszelf. En dan ligt het gevaar op de loer dat je jezelf geen rust kunt gunnen, omdat je vindt dat je van alles moet doen. FOMO (fear of missing out) maar ook eigenwaarde spelen hierin een rol.

Voordat je verder gaat. Een kleine quizvraag:

Vraag: Hoeveel prikkels denk jij dat je gedurende de dag verwerkt?

- A) 85 duizend
- B) 120 duizend
- C) 25 duizend

Het correcte antwoord is 120 duizend!

Het grote verschil met die tijger van vroeger? Die moderne 'stressoren' gaan niet weg na een aantal minuten of uren, maar blijven constant aanwezig. De hoeveelheid prikkels is ver 10-voudig en ons brein is daar niet op ingesteld. Je stresssysteem komt niet meer zomaar tot rust en dat heeft gevolgen.

Stress is slecht als het langdurig aanhoudt, daar zijn we inmiddels wel achter. In de huidige maatschappij zijn we 'always-on'. We krijgen voortdurend een stressprikkel, ook bij zaken die helemaal niet bedreigend zijn, zoals een examen, sollicitatie, een mail of Whatsapp-bericht. Ga dan nog maar eens tegen je lijf zeggen dat het niet meer alert hoeft te zijn en kan ontspannen. De automatische afsluiter; 'je bent veilig' bestaat niet meer.

### Oefening: Geef je lijf het seintje 'alles is veilig'

Om een stressprikkel weg te nemen moet je als het ware het seintje 'veilig' aan je hersenen geven. Maar hoe doe je dat?

In [deze video](#) leggen we je met een simpele oefening uit hoe jij middels zelfregulatie jouw brein het seintje 'alles veilig' kunt geven. Een simpele truc voor als je merkt dat je niet uit chronische stress reactie komt. Probeer het eens!





## Stap 4: Zo houd je balans

Ja de wereld is hectisch en stress is nodig. Maar hoe houd je de balans? Twee grote pijlers die hierin meespelen zijn het *herkennen* van ongezonde stress en het *opbouwen* van voldoende veerkracht.

Het tijdig en effectief opladen van jouw eigen batterij en het vullen van genoeg energie gevende activiteiten creëert een gezonde buffer en een waardevolle sleutel voor meer drive, energie en veerkracht. Dat is dan ook precies wat we in deze stap gaan aanpakken.

In de psychologie noemen we de dingen die je voor je kiezen krijgt in het leven, de **draaglast**. Dat kan van alles zijn, de lijst is eindeloos. Voorbeelden van dingen die de draaglast vergroten zijn:

- Werkbelasting (werkdruk, conflict met leidinggevende, reorganisatie: onrust, geen uitdaging meer)
- Privébelasting (mantelzorg, relatieproblemen, verhuizing)
- Persoonlijke eigenschappen (veeleisend, perfectionistisch, geen nee durven zeggen)
- Ingrijpende gebeurtenissen (auto-ongeluk, overlijden van een naaste)

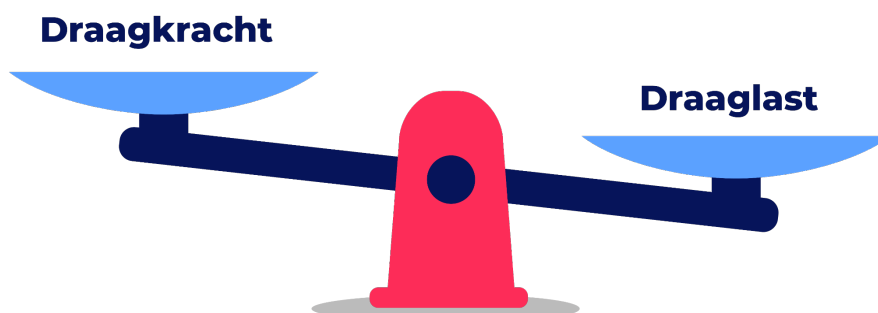
Aan de andere kant hebben we de **draagkracht**. Deze bestaat uit dingen die ervoor zorgen dat je veerachtiger bent. Ook hier kan van alles onder vallen. Bijvoorbeeld:

- Werk (voldoening, leuke collega's, ervaring met werkzaamheden, afwisselend werk)
- Lichamelijke conditie (sporten, bewegen)
- Ontspanning (boek lezen, meditatie, sauna)
- Sociale steun (contacten, relatie, familie, hobbies)

Het model van de draagkracht/draaglast analyse maakt inzichtelijk waarom een situatie te veel kan worden voor je. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. De weegschaal slaat door naar één kant. Dit kan gebeuren doordat er bijvoorbeeld veel in korte tijd gebeurt of het heel druk is op je werk. Maar het kan ook zijn dat je bijvoorbeeld moe of ziek bent. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden groter zijn dan wat de jij aan kunt of denkt aan te kunnen.

### Oefening: Jouw eigen balans opmaken.

Teken voor jezelf een balansschaal. Schrijf aan de linkerkant DRAAGKRACHT. Hier schrijf je alle elementen op die jouw veerkracht vergroten, waar je energie van krijgt. Aan de rechterkant schrijf je DRAAGLAST. Hieronder zet je alles wat je energie kost.



Hoe staat jouw weegschaal erbij?

Is de draagkracht groter dan de draaglast? Dan is er niet veel aan de hand. Je voelt je doorgaans prettig, kan goed met tegenslagen omgaan en hebt ruimte voor andere mensen. Heel goed, houden zo!

Is de draaglast groter dan de draagkracht? Voor korte tijd is dat ook niet zo erg. Pas als je langdurig meer moet dragen dan je aankunt, kom je in de problemen. In deze periodes voel je je meestal niet zo goed, is een kleine tegenslag al te veel en heb je weinig ruimte voor andere mensen. Probeer wat los te laten van de dingen die je tot last zijn of juist iets te krijgen van dingen die je krachtiger maken.

Is de draaglast gelijk aan de draagkracht? Dat is prima. Dit kan een goed moment zijn om wat reserves op te bouwen, bijvoorbeeld door meer tijd te maken om te genieten van de dingen die goed gaan.

Let op: de balans kan omslaan doordat er vervelende gebeurtenissen bij komen, maar ook doordat er positieve dingen in je leven wegvallen. Je krijgt bijvoorbeeld niet zozeer meer te dragen, maar je netwerk is kleiner geworden en daardoor heb je minder om op terug te vallen. Is jouw balans even zoek? Je kunt dus aan beide kanten ingrijpen.



## Stap 5: Herstellen van stress

Nu je weet hoe jouw stress-systeem werkt, hoe je jouw veerkracht kunt beïnvloeden, en wat er goed en slecht is aan stress ben je er nog niet. Helaas kun je niet alles bewust beïnvloeden. Jouw stressreactie is namelijk automatisch en deel van ons onderbewuste en snelle systeem. Handig, voor als je toch ooit die sabeltandtijger tegenkomt en je snel tot actie moet overgaan. Maar minder handig als je de reactie bewust wilt beïnvloeden.

Hé als je alle problemen in vier stappen kon oplossen dan was dit platform niet nodig geweest. De volgende stap om stress voor je te laten werken, is daarom ook om aan de achterkant in te springen. Herstel.

Herstellen doen we allemaal. De een van sport, de ander van ziekte en weer een ander van een week hard werken. Om stress positief te houden doe je er goed aan om je te verdiepen in hoe herstel werkt. Zo voorkom je oververmoeidheid, depressies en zelfs burn-out. De balans tussen inspanning en het herstellen daarvan moet dus altijd in evenwicht zijn.

Voor het gemak vergelijk ik je even met een topsporter. Want zeg nu zelf, in het dagelijks leven wordt er best vaak topsport van je verwacht toch? Kinderen op tijd naar school, boodschappen gedaan, werk af, deadlines, studies, vriendschappen. Je hebt nogal wat ballen hoog te houden. Daarom is herstel belangrijk. Wat als je dit niet doet? Stel je eens een topsporter voor die elke dag een patatje eet, laat naar bed gaat en dan bovendien nog een aantal andere banen of opdrachten er naast heeft. Wat denk je dat er gebeurt met de prestaties? Een sporter die graag aan de top wil staan, slaapt genoeg, neemt goede voeding en blijft trainen om te verbeteren.

Oefening: Wat is herstel voor jou?

Herstel is voor iedereen anders. Maak voor jezelf lijstje met dingen die jou rust geven. Zitten deze momenten genoeg in je dag? En zo niet, hoe kun jij er voor zorgen dat je vaker dit soort momenten voor jezelf implementeert?

Op zoek naar een instant herstelmoment? Volg dan [deze ontspannende ademhalingsoefening](#). Bewust vertragen in je uitademing activeert jouw 'herstel hormonen' en zorgt ervoor dat je een seintje geeft aan je lijf dat het mag ontspannen. De tijger is weg, we kunnen weer rusten.



## Stap 6: Wat als herstellen niet werkt? Controleer je gedachten.

Stress ontstaat op het moment dat je denkt dat er meer van je gevraagd wordt dan je denkt aan te kunnen. Let hierbij op het woord denkt. Dit kleine woordje maakt namelijk het verschil in de interpretatie van een situatie en dus het ervaren van stress.

**‘No one can create negativity or stress within you. Only you can do that by virtue of how you process your world’**

**- Wayne W.Wyer**

Aangezien jij de enige bent die je eigen gedachten controleert, kun je concluderen dat stress heel persoonlijk is. Jij kunt dus ergens stress van krijgen terwijl iemand in precies dezelfde situatie heel rustig blijft.

Stel je voor dat je in de trein zit op weg naar een afspraak met een vriend of vriendin. De trein heeft 10 minuten vertraging en je hebt het gevoel dat je het niet gaat redden om op de afgesproken tijd aanwezig te zijn. Als jij het belangrijk vindt om op tijd te komen dan zal deze situatie stress veroorzaken. Jij denkt namelijk dat je het nooit gaat redden om op tijd te komen terwijl je dit wel wilt. In deze situatie denk je dat er meer van je gevraagd wordt (op tijd komen) dan je denkt aan te kunnen (op een bepaald tijdstip er zijn). Als jij niet zoveel waarde hecht aan op tijd komen en het dus niet erg vindt iets te laat te komen zul je anders denken over de situatie. Dan zal dezelfde situatie jou geen stress opleveren.

Omdat de trigger van stress in jouw eigen gedachte ligt kun je ook via die gedachte de stressprikkel wegnemen. Dit is niet een kunstje wat je 1,2,3 aanleert maar wel iets wat je kunt oefenen. En dat is dan ook precies wat we gaan doen!

Oefening: Omdenken via stressdagboek

Als je iets met stress wilt, dan zul je stress eerst jouw stress moeten leren begrijpen. Je zult je bewust moeten worden van je stress en hoe deze in elkaar zit.

Houd gedurende minimaal een (werk)week een stressdagboek bij. Geef hierin aan:

- Wat je ervaart als je stress voelt
- Wat je erbij dacht en wat je deed
- Wat de trigger was
- Hoe sterk de stressreactie was
- Wat je deed waardoor je deze stress voelde.
- Beoordeel vervolgens deze gedachten op effectiviteit. Wat had je kunnen doen?
- Hoe sterk zou jouw stressreactie zijn als je die maatregel had toegepast?

Een voorbeeld van een in te vullen stressdagboek kun je [hier downloaden](#).

Zie je een patroon? Heb jij bepaalde gedachten kunnen ombuigen en wat doet dit met je stressgevoel?

## Stap 7: De stop-knop. Luisteren naar je lijf

Hoe weet je nu wanneer jij een herstel moment nodig hebt of wanneer je juist kunt kiezen om stress in te zetten? Het antwoord lijkt zo simpel: luister naar je lichaam.

Je lichaam is heel slim en handig, het geeft namelijk alles aan wat jij nodig hebt. Het enige wat jij hoeft te doen is er naar luisteren. Als je toegeeft aan wat je lichaam vraagt, is er niks aan de hand. Maar steeds maar aan de gang blijft doordat je omgeving dit vraagt, of doordat je dit van jezelf eist, breekt het je uiteindelijk op.

Een valkuil hierbij is dat we zo gewend zijn om maar door te rennen dat we heel goed zijn geworden in het negeren van onze eigen signalen.

En nu is het genoeg. Je hebt geleerd over wat stress is, wat het met je lijf doet, dat je moet herstellen en hoe lastig het eigenlijk is om vandaag de dag nog 'uit te staan'. Daarom roepen we bij deze de 'stop-knop' in het leven.

Eens in de zoveel tijd is het belangrijk om jouw stop-knop eens in te drukken. Om je terug te trekken en weer echt te kunnen voelen wat je lichaam je vertelt. Zo luister je naar wat je echt nodig hebt. En luisteren naar jezelf, dat is de enige manier om optimaal te blijven presteren. In de vitale zone, daar waar actie en herstel elkaar goed afwisselen. Dat is pas veerkracht!

### Oefening: Luisteren naar jouw lichaamssignalen

Een trucje wat je aan kunt leren om ervoor te zorgen dat jij wél naar jouw lichamelijke signalen kunt luisteren is deze lichaamsgerichte aan/ontspan oefening. In [deze video](#) leggen we je uit hoe dit werkt. Hoe vaker je deze oefening doet, hoe sneller jij bewust wordt van waar spanning zit in jouw lijf.



## SLOT

Hoera! You're stress-tastic. Grapje natuurlijk. Het is heus niet zo dat je na deze e-learning ineens helemaal jouw stress-ritme onder de knie hebt. Oefening baart kunst. Herhaal de oefeningen voor jezelf nog eens en blij vooral scherp op wat jouw signalen je vertellen. Houd balans, wissel stress af met herstelmomenten en onthoud; niet alle stress is slecht!