

Eén jaar N-Mrii's Stressblog



"The best blogs are ones
where bloggers use their own voice,
their own style."

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Even voorstellen	5
Stress; een kloof tussen IST en SOLL	6
De kracht van optimistische én pessimistische collega's op het werk.....	7
Sta jij voldoende stil bij de mooie momenten?	10
In je kracht of uit balans? de invloed van mentale constructen	12
Waarom stress op kantoor een taboe is! En juist daardoor niet wordt opgelost.....	15
In 4 stappen je vakantiegevoel vasthouden! Ook tijdens je werk.....	18
Stress door lange benen! Waarom ik een hekel aan shoppen heb.....	20
Waarom vandaag doen als het tot morgen kan wachten? Deel 1 – Hoe uitstellen van taken tot stress leidt.....	22
Waarom vandaag doen als het tot morgen kan wachten? Deel 2 – In 7 stappen je uitstelgedrag aanpakken!	25
Oog in oog met een wild zwijn! Hoe reageer je?	29
Waarom stress dik maakt!	31
10 tips om met file-stress om te gaan!.....	33
Mindfulness... Kun jij uitleggen wat het is?	36
Bevaar jij een woeste wildwaterbaan of een vredig kabbelend beekje?	37
Maandag bloedmaan! Hoeveel invloed heeft volle maan op jou?	39
Gedoe in het team: waar komt het vandaan?	42
Gedoe in het team: het belang van veiligheid!.....	44
In de leerstand of in de weerstand... ..	46
Hoe stimuleer of rem je medewerkers in hun ontwikkeling?	48
Drie vragen terug en drie vragen vooruit.....	50
Waarom goede voornemens stranden! Concreet stappenplan voor succes!	51
In 5 stappen een gezonde scheiding tussen werk en privé	54
Stop mail-stress! 7 tips om handiger met je mail om te gaan... ..	56
Hét recept om supergestresst te raken van "moeten kiezen"!	60
Ik irriteer me mateloos aan jouw gedrag... deel 1	62

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Ik irriteer me mateloos aan jouw gedrag... deel 2.....	63
Allergisch voor een anders valkuil... Hoe kun je anders kijken naar kwaliteit?	65
Hoe positiever met veranderingen omgaan?	68
Neem jezelf eens wat minder serieus... ..	70
Een zwijnenstal in mijn hoofd... ..	71
Loslaten... Kleine meisjes worden groot.....	73
Mijn loopbaan als een bergwandeling... ..	75
Hoe geslaagd ben jij?	77
Behandel jij je medewerkers net zoals je hond?.....	79
Zonder afscheid geen toekomst... ..	81

Voorwoord

Wat leuk dat je mijn eerste jaar aan blogs hebt gedownload!

Blogs schrijven en online zetten was voor mij best een spannende stap. Ik wist helemaal niet hoe het moest en welk programma ik moest gaan gebruiken. En vervolgens moest ik zelf uitvogelen hoe het systeem werkte en wat er allemaal bij kwam kijken. Het eerste half jaar heb ik elke week een blog geschreven. Elke zondagavond een stuk schrijven, de dagen erna fijn slijpen en elke woensdagavond een publicatie. Dat ging best goed, ik schrijf "snel", hoeft niet lang na te denken, zoek weinig op maar het legde toch een zekere druk op. Dus ik besloot het tweede half jaar, lijnrecht tegen mijn overtuiging in dat "opgeven geen optie is", tweewekelijks te gaan bloggen. En dat heb ik best goed volgehouden.

Het zoeken naar onderwerpen is nooit een probleem geweest. Ik heb altijd pen en papier bij me want er komen soms in een uur tijd vijf verschillende onderwerpen naar boven waarover ik kan schrijven. Die schrijf ik meestal heel grof uit in een conceptbericht voor latere detaillering. Heel soms moest ik zoeken naar een onderwerp. Een paar blogs heb ik nooit uitgewerkt of wel uitgewerkt maar nooit gepubliceerd... omdat de timing niet goed was of omdat het te persoonlijk was en dus voor mijzelf nog te spannend.

In het begin blogde ik ook wat afstandelijker, vond ik het nog erg spannend maar later ben ik persoonlijker stukken gaan schrijven. Ook waren de teksten (te) lang volgens een aantal (luie) lezers. In de digitale wereld hebben mensen geen zin om te lezen. Het moet kort en pakkend. De blogs gaan ook niet altijd over stress maar wel over wat mij of anderen bezig houdt én voor stress kan zorgen.

Het leuke was dat ik regelmatig positieve reacties kreeg. Zo vertelde een lezer "Nou, die blog van jou kwam precies op het juiste moment! Die had ik even nodig". En een ander "Wat schrijf je leuk! Ik moest echt lachen om je verhaal!" en weer andere lezers herkenden zich volledig in het verhaal omdat de onderwerpen uit het leven gegrepen zijn. Leuke reacties dus! En daar doe ik het voor! En omdat ik het ontzettend leuk vind om te schrijven.

Het gevolg is dat het geen vast omkaderde blogs met uitgedokterde thema's zijn die volgens een strak blogschema worden gepubliceerd. Als ik de marketingdeskundigen over bloggen mag geloven, dan moet ik mijn blogs gebruiken om mijn trainingen, coachtrajecten en strategiesessies te verkopen. Maar dat voelt voor mij niet goed. Ik vind bloggen gewoon leuk! Ik was, voordat ik blogde, in mijn hoofd altijd al bezig met hoe dingen zijn en waarom iets wel of niet werkt. Waarom zou ik dat niet gewoon opschrijven? Het grappige is dat als ik mijn blogs soms terug lees, ik zelf denk "Wow, heb ik dat geschreven? Dat is goed! Dat was ik alweer vergeten....". Kortom, ik leer dus zelf ook weer van mijn eigen blogs... Zo leuk!

Veel plezier met lezen!

N-Mrii

Even voorstellen



Mijn naam is Anne-Marie van der Winden. Ik heb ruim 25 jaar in de financiële dienstverlening gewerkt waarvan de laatste 15 jaar als manager bij verschillende grote organisaties.

Ik heb een bovengemiddelde interesse in stress en het omgaan met werkdruk en werkstress. Jaren geleden ben ik op verzoek van medewerkers begonnen met het trainen van medewerkers om handiger met stressvolle situaties om te gaan. Dit is inmiddels uitgegroeid tot mijn bedrijf **N-Mrii Stress Solutions**.

N-Mrii Stress Solutions biedt trainingen, coachtrajecten en advies op het gebied van werkdruk en werkstress aan organisaties, hun leidinggevenden en hun medewerkers.

'N-Mrii' in het logo van **N-Mrii Stress Solutions** staat voor de Engelse fonetische variant van Anne-Marie.

Mijn missie is *"Elke dag een klein beetje minder stress..."*.

Daarover schrijf ik dus (twee-)wekelijks een blog op **N-Mrii's stressblog**. Wil je mijn blog automatisch in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan in op www.nmrii.nl.

Naast stressmanagementtrainingen geef ik trainingen in communicatieve en verkoopvaardigheden en houd ik me bezig met stress-coaching, competentie-coaching, teamcoaching en teamontwikkeling en adviseer ik directie en management op gebied van werkdruk, werkstress, positionering en jaarplanning.

Informatie?

www.leerbalansleven.nl

info@leerbalansleven.nl of info@nmrii.nl

06 – 57 33 45 90

Stress; een kloof tussen IST en SOLL

27 juli 2016

Iedereen heeft wel eens stress, jij toch ook?

Ik ben altijd al gefascineerd geweest in hoe mensen met lastige situaties, problemen en tegenslagen omgaan. Waarschijnlijk omdat ik van anderen wilde leren om met mijn eigen uitdagingen te kunnen dealen.

Stress is iets van alle tijden. En toch heeft het iets paradoxaals;

- hoe welvarender we worden, hoe meer stress we lijken te ervaren.
- hoe sneller en dichterbij de wereld, hoe meer ellende we mee krijgen. En de focus in de media ligt zelden op positieve berichtgeving.
- hoe langer we leven, hoe meer kwalen we doormaken.

En ga zo maar door....

We zijn heel anders gaan leven omdat voedsel, kleding en onderdak vanzelfsprekend zijn. We hebben andere behoeften gekregen waardoor we:

- passiever zijn gaan leven. We worden vermaakt in plaats van dat we onszelf vermaken. We zitten veel vaker 'binnen' achter de televisie, computer, mobiel etc. die ons 24/7 bezig houden.
- veel minder bewegen. Sporten, een flinke wandeling in de natuur of met de fiets naar de winkel wordt steeds zeldzamer.
- veel meer en anders eten. Bewerkt voedsel, het liefst in 10 minuten op tafel.
- meer en meer en meer willen hebben... Status en ego komen hier om de hoek kijken. Wat de buurman heeft, doet, zegt... we letten er allemaal op... en we vinden het vervolgens ook al heel snel stom.

En dat is het nieuwe normaal!

Kortom, je zou zeggen dat luxe en welvaart bijdraagt aan geluk en ontspanning. En toch is er zoveel stress..... is dat niet raar?

Wat is het nu precies dat stress oplevert?

Tja, stress heeft alles te maken met verwachtingen. Stress is de kloof tussen hoe de dingen in werkelijkheid zijn en hoe jij wilt dat dingen zouden moeten zijn. In managementtermen het verschil tussen IST en SOLL.

Stress is dus heel simpel op te lossen! Stel je IST bij of verander je SOLL.

In de praktijk werkt dat helaas niet... we worden verblind door onze vertroebelde waarneming en beperkte oordeelsvorming. Want hoe kan ik veranderen als ik echt van mening ben dat ik gelijk heb? En dat mijn waarheid de enige echte waarheid is?

Omgaan met stress ligt dus veel complexer. En toch kun je het leren! Het vereist andere overtuigingen, objectiever naar gebeurtenissen leren kijken. En als dat lukt is de volgende stap dat je er handiger mee omgaat... communicatieve vaardigheden zijn hierbij essentieel.

Een beetje ontspanning, leven vanuit overvloed, blij zijn met de kleine dingen... allemaal dingen die bijdragen aan een klein beetje minder stress!

Wat is jouw grootste stressfactor? Hoe ziet jouw IST en SOLL eruit?

N-Mrii

De kracht van optimistische én pessimistische collega's op het werk...

10 augustus 2016

Herken je dat?

Heb je een gedegen plan uitgewerkt om klanten nog effectiever en succesvoller te benaderen. Tijdens een overleg zet je enthousiast je plan uiteen om te peilen wat jouw collega's ervan vinden. Je merkt dat een aantal collega's blij aan het knikken zijn, ze stellen goede vragen en ze hebben een aantal opbouwende opmerkingen... Je krijgt er energie van! En dan....

Dan zegt die ene collega heel stellig *"Dat gaat helemaal niet werken hier! Ik ben ook ooit buitendienst geweest en ik weet hoe klanten zijn! Dit is zonde van onze tijd!"*. De rest van de collega's gaat wat achterover zitten en jij... je gaat meteen in de weerstand. Je vertelt vol vuur waarom dit plan nu juist wel zo goed is... En van binnen baal je als een stekker... Je denkt *"K#&%, heb je hem weer met zijn negativiteit... ik had het kunnen weten..."*.

Of stel je eens voor...

dat een collega een geweldige commerciële actie voorstelt, tot in de puntjes toe uitgewerkt... maar je weet dat het team op dit moment helemaal geen werk erbij kan hebben door een veranderingslag waarin ze zitten en die veel tijd opslokt. En ineens hoor je jezelf zeggen *"Mooie actie! Maar dat gaan we niet doen! Hier is absoluut geen tijd voor...!"* Discussie dood... Geen enkele ruimte voor andere

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

mogelijkheden. En je denkt bij jezelf "Ik snap werkelijk niet dat hij geen rekening heeft gehouden met de realiteit in dit team". De collega sputtert nog wat tegen maar iedereen beaamt dat het inderdaad het juiste moment niet is. De actie is unaniem van tafel.

(Jaja... Ik hoor een aantal collega's al denken.... "Zo, N-Mrii, jij kan er anders ook aardig wat van...! Jij kunt ook aardig drammen of weerstand geven....!" ...I know, I'm guilty...)

Herkenbaar?

Ik ga het nu niet hebben over handiger communiceren maar over de voordelen van optimisme én pessimisme. Want bovenstaande voorbeelden zijn voor iedereen herkenbare verhalen van de tegenstelling tussen de positieve ideeënmaker en negatieve doemdenker in een team. En beiden zijn nodig om goede resultaten neer te kunnen zetten... tot op zekere hoogte...

Wat is de kracht van optimisme?

1. **Optimisme motiveert.** Optimistische collega's zijn over het algemeen energiek. Ze krijgen energie van nieuwe ideeën, ze gaan over tot actie. Ze willen doelen bereiken en ze willen zich ontwikkelen. Optimisme zorgt voor een opwaartse spiraal.
2. **Optimisme maakt nieuwsgierig.** Optimistische collega's zien mogelijkheden, oplossingen, hebben een bredere kijk op de wereld. Ze zien problemen als een uitdaging waarmee ze aan de slag willen.
3. **Optimisme zorgt voor ontspanning.** Optimistische collega's zijn ontspannender, ze laten zich niet snel uit het veld slaan door problemen. Ze zijn blij en hebben plezier in wat ze doen. En ze trekken andere collega's aan in hun positieve uitlatingen.

Maar wat is dan de kracht van pessimisme?

1. **Pessimisme zorgt voor een realistische kijk.** Pessimisten stellen de vraag "wat als.... ". Hij wil anderen behoeden voor risico's die hij ziet. Hij ziet beren die anderen helemaal niet zien.
2. **Pessimisme legt de ontbrekende zaken bloot.** Pessimistische collega's zien meteen wat mist, wat niet goed is, wat ontbreekt zodat een completer plan kan worden doordacht. Hij zorgt ervoor dat we niet als een kip zonder kop in 7 sloten tegelijk lopen.
3. **Pessimisme hoort bij het leven.** Negativiteit hoort bij het leven. Verdriet, boosheid, angst zijn allemaal negatieve emoties die ervoor zorgen dat je ook de positieve emoties kunt ervaren. Het is een dualiteit. Zonder het één, kun je niet bewust zijn van het ander.

Welke valkuilen kleven er dan aan optimisme én pessimisme?

Het doorschieten in zowel optimisme als pessimisme is het grote gevaar van beide tegenstellingen. En dat doorschieten kan behoorlijk wat stress opleveren.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

De blijde eikel... van stuiterbal tot ongeleid projectiel...



Een optimist die doorschiet in al zijn enthousiasme wordt een ongeleid projectiel die ten koste van alles zijn ideeën wil doordrukken. Een drammetje dus. Hij is in staat zichzelf of de situatie compleet te overschatten. Of je krijgt een stuiterbal die zonder enige focus van het ene geweldige idee naar het andere stuitert. Zonder dat er überhaupt ooit iets tot stand komt. Een doorgeschoten optimist loopt als een geforceerde clown door het leven en kan alle contact met de realiteit verliezen.

Zo'n blijde eikel kan heel onecht overkomen. Overtuig hem maar eens van de realiteit.

De overbezorgde remmer... vermoeiend en afbrekend...

Een doorgeschoten pessimist kan ook heel vermoeiend zijn, vooral voor anderen. Omdat hij met zijn rake opmerkingen zorgt voor de nodige spanningen en een weinig opbouwende sfeer. Als een pessimist volhardt in zijn negatieve blik, is hij niet meer in staat om naar oplossingen te kijken en kan hij een discussie volledig lam leggen. Een pessimist is over het algemeen bezorgd. Hij is overtuigd van zijn gegronde reden om negatief naar de dingen te kijken.

Overigens kun je onderscheid maken tussen 'gepast pessimisme' en 'ongepast pessimisme'. Achter gepast pessimisme zit vaak boosheid of frustratie. Dat zijn gezonde emoties waarmee je zaken kunt oplossen. Niet passende negativiteit leidt tot ongezonde en allesomvattende emoties. Voorbeelden hiervan zijn minachting of walging. Ze zorgen voor veel ellende, wantrouwen, cynisme en een neerwaartse spiraal. Deze laatste vorm lost niets op.

Hoe ziet dé perfecte combinatie tussen optimisme en gepast pessimisme eruit?

Om optimaal in het leven te staan heb je zowel een (meer dan) gezonde dosis optimisme nodig en een kleine dosis pessimisme. Uit onderzoek is gebleken (Fredrikson) dat de positiviteitsratio, de verhouding "optimisme versus pessimisme", minimaal 3:1 moet zijn. Dat wil zeggen, tegenover 3 positieve gebeurtenissen mag hooguit 1 negatieve staan om in balans te blijven en de voordelen van optimisme te kunnen blijven benutten. Om echt te kunnen bloeien en ontwikkelen, en dus verder te komen in het leven, is dus minstens 3 keer zoveel positiviteit nodig dan negativiteit. En dat geldt ook op het werk!

Hoe ziet jouw positiviteitsratio er uit?

N-Mrii

Sta jij voldoende stil bij de mooie momenten?

17 augustus 2016

Een saaie loopmeditatie

Voor het geven van een mindfulnessstraining was ik een loopmeditatie aan het voorbereiden. Terwijl ik dat deed, schoot me te binnen dat ik jaren eerder bij het volgen van de training juist deze loopmeditatie echt volstrekt onzinnig vond. Ik vond het regelrechte verspilling van tijd en keek lacherig om me heen naar

al die mensen, die heel intens en super traag hun ene voet afwikkelde terwijl ze in slow motion hun andere voet voor zich neer dreigden te zetten... ik kon er gewoon niet zoveel mee... ik voelde vooral weerstand! En dat terwijl de andere oefeningen mij juist rust brachten...



Jaren later besepte ik me dat mijn weerstand werd veroorzaakt doordat ik van mijn automatische piloot werd gehaald. Ik werd door het vertragen en het bewust bezig zijn met loopbewegingen, die ik normaal onbewust maak, keihard met de neus op de feiten gedrukt van het enorme tempo waarop ik onbewust door het leven denderde. Het veroordelen van zo'n suffe loopmeditatie was voor mij veiliger dan het besef dat ik mezelf letterlijk voorbij aan het lopen was...

Je levenskwaliteit verbeteren door af en toe te vertragen en stil te staan



Door op momenten letterlijk te vertragen of even stil te staan, kun je je levenskwaliteit verbeteren. 10% vertragen kan een veelvoud aan rust geven. Even toelaten wat zich aandient, zonder te oordelen. In plaats van tijdens elke volgende stap die je zet te piekeren over wat gebeurd is (met een duur woord herinneringsstress genaamd doordat je continu voorbij stresssituaties opnieuw oproept) of je druk te maken over wat nog komen gaat (en dat heet dan weer anticipatiestress door je

zorgen te maken over mogelijke toekomstige stresssituaties). Je kunt immers maar op één moment gelukkig zijn... en dat is in het hier-en-nu! En dat moment wil je toch niet missen? Het lijkt wel of we veel moois van ons leven, kleine dingetjes die zich voordoen, met grote passen voorbij rennen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Het hier-en-nu lijkt niet goed genoeg en daarom zijn we altijd maar haastig onderweg naar het daar-en-dan... om vervolgens tot de conclusie te komen dat het daar ook niet beter is en dat moment weer een nieuw hier-en-nu wordt, die vraagt naar een nieuw daar-en-dan...

En zo lopen we onszelf en ons leven voorbij... Is dat wat je wil?

Als het je lukt om die automatische piloot, de doe-modus, wat vaker uit te schakelen en meer bewust te ervaren wat zich op dit moment aandient, kun je daadwerkelijk ont-moeten.

Carrière versus kindertijd

Want kijk nou eens terug naar je carrière! Welke momenten kun je je nog bewust herinneren?

Vaak zijn het de pieken en dalen of de veranderingen die zich voordeden. Die momenten waarop de tijd letterlijk stilstond. Spannende momenten, nieuwe baan, nieuwe uitdagingen, momenten waarop je je moest bewijzen, momenten waarop je successen behaalde, momenten waarop je faalde.... Die bijzondere momenten blijven je bij.

Maar kijk ook eens terug naar je kinderjaren! Welke momenten kun jij je daarvan nog herinneren? Wat een verschil!

Als ik terug denk aan mijn kinderjaren, komen ontelbare momenten naar boven waarop ik samen met mijn jeugdvriendje Dirk de buurt onveilig maakte. We waren altijd buiten aan het spelen, slootje springen, kikkers vangen, huppelend in de wijde omgeving van het eiland (Flakkee voor de lezers) avonturen beleven. En de ontelbare keren dat we in de klas de slappe lach hadden. Of de watergevechten rond ons huis met alle buurtkinderen. Als ik daaraan terug denk, verschijnt er een glimlach op mijn gezicht. Ik ervaar dan totale ontspanning... Dat waren leuke momenten... echte hier en nu momenten van puur geluk.

Toen mijn leven serieuzer werd, kwam er moeten naar boven, bewijsdrang, perfectionisme, noem maar op. Allemaal zaken die zorgden dat ik bezig was met streven, dingen bereiken, de toekomst... en veel minder kon genieten van het hier en nu... veel te veel willen en moeten in veel te weinig tijd.

Herken je dit? Wil jij ook dezelfde soort heerlijke momenten uit je kinderjaren weer ervaren?

Drie momenten; verleden, heden en toekomst

Zoals hiervoor al gezegd, kun je met je gedachten bij één van in het verleden, het heden of de toekomst zijn. Kinderen zijn het schoolvoorbeeld van leven in het nu. Jongeren leven meer in de toekomst. Zij zijn in de bloei van hun leven, willen allerlei doelen halen, carrière, huis, gezin etc. Ouderen daarentegen leven meer in het verleden. Zij kijken terug op wat zij bereikt hebben en wat ze hebben meegemaakt. Ze zijn minder met de toekomst bezig en blijven meer hangen in de herinneringen van hun verleden. Ten slotte is er de middengroep (ja, daar behoort ik toe....) die zich soms ietwat teleurgesteld de vraag stelt "Is dit het nu?". Een vorm van bezinning...

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Vervolgens lijkt er bij een aantal van hen een soort inhaalrace te ontstaan waarbij de één een motor koopt, de ander zijn vrouw (of haar man) inruilt en de volgende het roer omgooit in zijn carrière. Een ander deel accepteert het en leeft gewoon zijn of haar leven net zo onbewust zoals het altijd was... en weer een andere groep gaat bewuster om met het moois dat ze hebben bereikt en het lukt hen om bewuster te gaan leven.

Hollen of stilstaan

Sinds het me lukt om vaker om te schakelen van doe-modus naar zijns-modus, van denken naar voelen, van automatisch naar bewust, beleef ik elke dag intenser en geniet ik veel meer van de kleine dingen. Een wandeling met de hond is dan niet zomaar een ommetje om het beest zijn behoefte te laten doen om zo snel mogelijk weer voor de buis te zitten. Maar een mooi moment om even stil te zijn en tot rust te komen. Of om samen met mijn partner gezellig bij te kletsen en ons hoofd leeg te maken. Mensen die vaker vertragen, lijken meer geluk te ervaren.

Hoe zit dat bij jou? Loop jij jezelf voorbij? Is het bij jou hollen of stilstaan? Zou je wat vaker willen vertragen?

N-Mrii

In je kracht of uit balans? de invloed van mentale constructen

24 augustus 2016

Herken je dat?



Je zit niet lekker in je vel. En je weet niet eens hoe het komt of misschien ook wel. Dingen lopen niet zoals je wil. En het lukt je niet om daar uit te komen. Mijn Brabantse hardloopmaatje en ik hadden daar onbewust een metafoor voor verzonnen. Als één van ons even niet zo lekker in haar vel zat of als we wat tegenslag of gezeur hadden, zeiden we tegen elkaar dat we op of onder het bankje in het dal zaten. We wisten dan meteen hoe het met de ander ging, goed of even een time-out nodig. We zagen het dal

met het bankje ook echt in gedachten voor ons. Mijn dal zal er waarschijnlijk anders uitzien als dat van mijn hardlooptvriendin maar het ging om het principe. Elkaar begrijpen en in een paar woorden even de stand van zaken delen. Als we minder goed in ons vel zaten, scheen de zon niet in ons denkbeeldige dal. En onder de bank of onder de grote steen naast het bankje, konden we

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

"schuilen" en even weg zijn van de stress. Als het beter ging stond het bankje in een warm zonnetje en zaten we op de achterleuning van het bankje te genieten van de zon of naar een mooie heldere sterrenhemel te kijken. Nog wel lekker rustig, ver weg van de stress, en toch alweer boven aan het komen...

Overigens bespraken we dan tijdens het hardlopen wat ons dwars zat en door deze dubbele uitlaatklep (hardlopen en kletsen met een vriendin) was het "probleem" sneller kleiner gemaakt.

Heb jij ook zo'n denkbeeldige veilige plek waarmee je je gevoel kunt duiden?

Jezelf klein maken

Als je even niet lekker in je vel zit, je onzeker voelt over iets of een leegte voelt die je van binnen verscheurt, heb je de neiging om jezelf letterlijk klein te maken, je te verstoppen ver weg van alle hectiek. De normale dingen kosten meer energie, maken je sneller boos, verdrietig of bang. Door je klein te maken neem je afstand en voorkom je dat je "uitflipt". Iedereen heeft zo nu en dan een time-out nodig. Als je veel stress hebt, is het belangrijk dat je regelmatig oplaadt zodat je voldoende energie hebt om elke nieuwe dag weer aan te kunnen.

In je kracht

Als je in je kracht zit, handel je veel meer vanuit balans. Dan hebben emoties minder snel de overhand en dat zorgt ervoor dat je meer geniet. Want wanneer zit jij in je kracht? Wanneer sta jij stevig in je schoenen?

- je voelt je goed, sterk en onafhankelijk
- je bent ontspannen, hebt een glimlach op je gezicht en bent vrolijk
- je hebt vertrouwen in jezelf en je gelooft in jezelf
- je weet wat je capaciteiten zijn en hoe je die kunt inzetten om je doelen te bereiken
- je staat open voor nieuwe of andere situaties en belevenissen
- je ziet tegenslag als een uitdaging die je linksom of rechtsom kunt overwinnen, waarvan je kunt leren, die je sterker maakt
- je blijft dicht bij jezelf
- je bent fit (je hebt voldoende slaap en energie)

Uit balans

Wat gebeurt er als je niet in balans bent?

- je bent gespannen (je gaat oppervlakkiger ademen, je kaken en spieren verkrampen, je hebt een onbestemd gevoel in je buik)
- je emoties zijn somber of juist geagiteerd
- je hebt minder zelfvertrouwen
- je hebt meer bevestiging van anderen nodig of gaat anderen juist uit de weg
- je gaat meer of minder eten
- je slaapt minder goed en voelt je moe

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

- je voelt je onrustig en kwetsbaarder
- je zwakke plek is vatbaarder (je bent bijvoorbeeld sneller vatbaar voor voorhoofdsholteontsteking, eczeem, allergieën of andere kwalen die je zwakke plek zijn)

Wat voel je als je bovenstaande lijstjes leest? Ervaar jij ook een gevoel van kracht bij de eerste opsomming? En word je ook niet een beetje neerslachtig als je het tweede overzicht doorleest? Mooi hè?

Mentale constructen



Door mentale constructen kun je jezelf in een opwaartse spiraal duwen of in een neerwaartse spiraal. Een mentaal construct is een denkbeeld waarmee jij je eigen werkelijkheid vorm geeft. Je kunt positief naar jouw situatie kijken, naar jouw contacten met anderen... maar je kunt ook pessimistisch kijken naar de dingen die je overkomen en daar allerlei negatieve oordelen over vellen. En voor je het weet, heb je één van beide spiralen te pakken.... opwaarts of neerwaarts. Zo kun je jezelf dus behoorlijk "gek" maken, en waarom?

De neerwaartse spiraal ombuigen naar boven

Stel je eens een situatie voor waarmee je jezelf in een neerwaartse spiraal praat.

Welke denkbeelden heb je over deze situatie? En over jezelf? En over anderen die betrokken zijn? Kloppen deze denkbeelden? Welke oordelen en aannames zitten hierin?

Waarschijnlijk zet je jezelf vast in één bepaald negatief denkbeeld. Dat je vervolgens nog tien keer door je hoofd laat gaan zonder enige variatie... en reken er maar op dat je je echt niet beter gaat voelen door dit mentale "construct"! En dus sneller uit balans bent.

Ok, hou die situatie nog even vast.... Het kan namelijk ook anders!

Verzin nu eens andere denkbeelden waarmee je ook naar dezelfde situatie kunt kijken. Verzin er minimaal vijf! Gebruik hiervoor gedachten die je krachtig maken. Jij bepaalt immers je gedachten. Pas ook je houding aan die hoort bij kracht (maak jezelf groot in plaats van klein, praat luid in plaats van zacht, kijk krachtig uit je ogen in plaats van weg te kijken). Praat eens met anderen over hoe je nog meer op een andere manier naar situaties kunt kijken (en sta daar dan ook voor open), als je moeilijk los komt van je vertrouwde denkbeelden.

Wat gebeurt er als je op andere manieren naar de situatie kijkt? Hoe voelt dit?

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Het zijn de oordelende gedachten in je hoofd, de mentale constructen, die grotendeels bepalen hoe jij je werkelijkheid vorm geeft. Door deze wijze van denken, blijf je in je kracht... je voelt je een stuk steviger in je schoenen staan en bent veel minder afhankelijk van je eigen dwingende stemmetje of wat anderen van je vinden...



Een voorbeeld

Een klein voorbeeld ter illustratie. Ik ben een beginnend blogger en vind dat reuze spannend. Immers, wat vinden anderen van mijn blogs?

Ik kan hiernaar kijken op een negatieve manier. "Ze vinden mijn blogs maar niets, de inhoud is helemaal niet interessant genoeg. Stress is een onderwerp waarover mensen niet willen praten. Dat ligt allemaal veel te

gevoelig. Mensen zijn sowieso tegenwoordig veel te lui om te lezen. Als het een te lange tekst is, haken ze al af. Tja, voor wie doe ik dit eigenlijk. Misschien moet ik toch maar stoppen. Dat is een stuk veiliger". Een neerwaartse spiraal...

Ik kan er ook naar kijken vanuit kracht. "Yes, ik ben een beginnend blogger en ja, dat is zeker spannend... maar ik ben er trots op! Want ik vind het ontzettend leuk om te schrijven over stress en ik vind het ook ontzettend leuk om anderen van tips te voorzien of gewoon mijn gedachten op papier te zetten. Tja, en als anderen dat niet leuk vinden, dan lezen ze het toch niet! Het is geen verplichting! En misschien vinden de lezers het juist wel leuk! Nou, dat is dan mooi meegenomen! Dan hebben we er allemaal nog iets aan... ;-)"

Dus, hoe ga jij je denkbelden te lijf?

N-Mrii

Waarom stress op kantoor een taboe is! En juist daardoor niet wordt opgelost...

1 september 2016

Iedereen heeft wel eens stress. Stress hoort bij het werk... en daar moeten we mee dealen. Toch?

Maar waarom wordt stress op kantoor dan als een taboe gezien?

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

In onze calvinistische samenleving moet je sterk en stoer zijn. We houden immers niet van zwakke mensen. Collega's die stress hebben als gevolg van werkdruk, conflicten of andere problemen mogen hun verhaal doen. En vervolgens moet hij of zij jouw adviezen opvolgen en dan moet het ook opgelost zijn. We weten toch allemaal hoe we stress van anderen moeten oplossen? Stress wordt dus geassocieerd met zwakte en dat voelt niet prettig. Dat past niet in onze cultuur. Je doet vooral alsof het je goed gaat. En gaat het wat minder goed, dan zeg je dat niet of draai je er omheen. Je wil toch ook niet omgaan met collega's die oneindig negatief praten over hun problemen? En die zich in jouw ogen als slachtoffer van hun ellende gedragen die vooral door anderen in de organisatie wordt veroorzaakt?



Het contrast van het nieuws en onze eigen social media

En kijk eens om je heen. De wereld lijkt zich in tweeën te splitsen. Enerzijds verslaat de media de ellende van oorlogen, vluchtelingen, natuurrampen en acties van machtswellustelingen in de wereld om hun status-quo te bereiken of handhaven. Je zou het superstress kunnen noemen. Anderzijds verslaan wij ons privéleven op social media in geweldige foto's en leuke activiteiten. Leuk dit en leuk dat! Alles is vooral superleuk. Totale afwezigheid van stress. Het werk komt hierin overigens nauwelijks terug. Daar klopt toch iets niet?

Het nut van stress

Ondanks dat stress een negatieve bijmaak heeft, heeft stress een functie! Stress zet immers aan tot actie. Als je lichaam een stresssignaal geeft weet je dat je iets moet. Dat kan vechten, vluchten of bevriezen zijn. Dus levensreddend in geval van nood. Nu is het natuurlijk zo dat de beren die jou een stresssignaal geven, vervangen zijn door andere beren die veel minder levensbedreigend zijn. Maar nog wel tot dezelfde stressreactie leiden.

Hoe ga je dan om met stress?



Als we stress hebben treedt een vecht-, vlucht- of bevroerreactie op. Bij een 'freeze-reactie' word je passief. Je doet niets, neemt geen verantwoordelijkheid en werkt stilletjes verder. Soms ook nodig om even jezelf bijeen te rapen. Of je doet alsof het probleem niet eens bestaat. Of je gaat klagen, mopperen, (ver)oordelen en roddelen over die stomme collega of die hork van een baas. Je reageert als slachtoffer. Het probleem ligt dan in ieder geval niet aan jou en hoeft geen actie te ondernemen om het op te lossen. Met deze wijze van reageren kun je erop rekenen dat de stress blijft, omdat je de oorzaak of het gevolg niet aanpakt.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Een **'flight-reactie'** is een actieve reactie. Als je de confrontatie met de stress uit de weg gaat, kun je de stressvolle situatie proberen te ontlopen, een vermijdingsstrategie. Bijvoorbeeld door ja te zeggen en nee te doen. Dat werkt, totdat je collega's of je baas je door hebben en je aanspreken op je gedrag of je niet meer serieus nemen... Je kunt jezelf ook afleiden door bijvoorbeeld hard te gaan werken of sporten zodat je niet gaat piekeren of geconfronteerd wordt met dat nare gevoel. Of je kunt jezelf natuurlijk ook proberen te 'verdoven' door je stress weg te eten of drinken. Wat je óók kunt doen, is zoeken naar je passie, naar wat je 'drijft'. Dit werk is toch niet je passie, nee, het is echt iets anders... En als je uiteindelijk gevonden hebt wat jouw leven zin geeft, dan is alle stress verleden tijd. Totdat er ineens ongevraagd een nieuwe beer op je weg gaat liggen. En dan begint je zoektocht weer opnieuw!

Ten slotte kun je ook reageren op de **'fight-manier'**. Hiermee ga je juist de confrontatie met de lastige situatie aan. En dat kan heel handig zijn. Want als je bedreigd wordt, is het handig als je iemand op zijn smoel kan slaan. Maar als je je bedreigd 'voelt' is het gebruik van je handen wat minder zinvol, zeker op je werk. Een agressieve manier van stresshantering maakt heel veel stuk en toont juist je onvermogen om zaken op een voor alle partijen prettige manier op te lossen.

Acceptatie is het toverwoord...



Dat stress een taboe is zit dus in onze hoofden. Het mag er niet zijn. We praten er niet over. Alles moet vooral goed zijn. Door stress te vermijden, te verdoven of onhandig te lijf te gaan, los je niets op en wordt de stress alleen maar erger. En dat is juist de vicieuze cirkel waar je uit probeert te komen. Door daarentegen de stress juist toe te laten, wordt deze minder beladen. Accepteer dat uitdagingen en tegenslagen onderdeel van het werk zijn. En leer daarmee omgaan...

Pas als je geaccepteerd hebt dat je last van stress hebt, kun je bij jezelf of met behulp van collega's of anderen gaan uitzoeken wanneer die stress zich voordoet en waardoor die wordt veroorzaakt. En vervolgens kun je strategieën ontwikkelen om hiermee te leren omgaan. En dat zal heus niet altijd lukken... maar lach om jezelf en je onhandige pogingen... maar blijf vooral oefenen!

Hoe ga jij je stress op je werk actief aanpakken?

N-Mrii

In 4 stappen je vakantiegevoel vasthouden! Ook tijdens je werk...

7 september 2016



Vakantiegevoel

Ook zo genoten van de vakantie? Een paar weken helemaal niets doen of met totaal andere dingen bezig zijn dan normaal?

En dan nu weer lekker aan de slag! Steevast met het voornemen om je vakantiegevoel zo lang mogelijk vast te houden en je vooral niet meer zo gek te maken... Yeah, sure... keep on dreaming! Na 3 dagen weet je niet beter dan dat je weer helemaal aan

de gang bent. En als een collega vraagt hoe je vakantie was, kijk je verstoord op en denkt "huh, vakantie???"

Zou jij je vakantiegevoel ook niet wat langer willen vast houden? Lekker relaxed aan het werk, leuke contacten met je collega's, geen druk en toch veel productiever... Dat kan!

Btw; deze blog is niet geschreven voor mensen die verslaafd zijn aan hun werk en vakantie als een straf zien... Die moeten vooral blijven doen wat ze nu doen!

In 4 stappen een langer vakantiegevoel

Stap 1 – Achterhaal wat je in de vakantie anders doet dan tijdens je normale weken

Wat doe je nou eigenlijk anders in de vakantie? Slaap je langer uit? Of zit je heerlijk lang aan de ontbijttafel te genieten van een extra uitgebreid ontbijt? Of sta je bij dag en douw op om de zon op te zien komen of vroege baantjes te trekken in een stil zwembad? Misschien vind je het heerlijk om uren te wandelen in de natuur of door een onbekend stadje te slenteren onder de indruk van oude gebouwen of een bijzondere markt. Of is een dik boek aan het zwembad of bij de tent wel jouw manier van ontspannen. Kijk eens wat je anders doet en welke andere activiteiten je onderneemt tijdens je vakantie en maak hiervan een lijst.



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Stap 2 – Kies twee of drie vakantie-activiteiten

Als je weet wat jou een vakantiegevoel geeft, kies je daar 2 of 3 activiteiten uit die je thuis ook kunt doen. Draagt een uitgebreid (vakantie)ontbijt bij aan jouw ontspanning? Vind jij het leuk om onbekende stadjes te ontdekken? Of krijg jij energie van zwemmen in een subtropisch zwembad? Lees ook eens een boek buiten de vakantie! Doe een kaartspel of een ander gezelschapsspel met je gezin! Kies elke week een paar activiteiten die je een vakantiegevoel geven.

Stap 3 – Plan vakantie-activiteiten in jouw normale week



Vervolgens plan je elke week een aantal "vakantie-activiteiten" om je vakantiegevoel zo lang mogelijk vast te houden. Schuif als het kan wat met je werktijden of sta vroeger op. Ga op zaterdag of zondag naar een stad in de buurt die je niet kent. Of bezoek een kerk of kasteel waar je vaker langsrijdt. Verken de omgeving door te gaan wandelen. Ook in de winter kun je heerlijk wandelen 's avonds. Zorg voor voldoende zichtbaarheid en struin door de koude en donkere straten van je eigen woonplaats. Het is

vaak heel stil 's avonds... en dat is genieten. Plan ook eens een weekendje weg...

Een collega zei een aantal weken geleden tegen me "Ik werk 40 uur. Dat betekent dat ik nog 128 uur over heb om andere dingen te doen". En dat klopt, je bent veel tijd kwijt aan werken, slapen, eten etc. Maar beseft je je hoeveel uur je kwijt bent aan Facebook, televisie kijken en andere zaken? Als je daar een paar uur van inruilt voor een wekelijkse minivakantie, ben je constant relaxt!

Stap 4 – Richt je werkweek zodanig in alsof je elke week op vakantie gaat

Heb jij dat ook? Dat je in de week als je op vakantie gaat, echt alles weg werkt. Je mailbox is leeg... alles is overgedragen, geen open eindjes meer. En dat geeft zo'n lekker gevoel als je weg gaat. Waarom doe je dit niet elke week? Gewoon elke week je mailbox leeg. De laatste werkdag van de week naar huis met een gevoel dat je alles afgewerkt achterlaat en met een leeg hoofd kunt genieten gaan genieten van je weekend... Uitstel zorgt voor een vol hoofd en voor stress. Meteen zaken afwerken, geeft veel voldoening. Doe dat dan ook! De meeste klussen kosten immers maar een paar minuten...

Ik wens je veel minivakantieplezier!

N-Mrii

Stress door lange benen! Waarom ik een hekel aan shoppen heb...

15 september 2016

Waarom ik zo'n hekel aan winkelen heb!

Dat is ontstaan toen ik mijn huidige lengte bereikte rond mijn 12e levensjaar! En niet zomaar een hekel, nee een bloedhekel....! Waarom? Omdat ik te lang ben voor de kleding die in de winkels hangt. Als ik de rekken bekijk zie ik in één oogopslag dat het te kort is. En niet zomaar te kort, gewoon 'hoog water'-te kort! En niet alleen mijn benen, ook mijn armen. Ik loop voor joker als ik aantrek wat ieder normaal mens kan kopen (ja, ik weet het, dat is een aanname want er zijn vast heel veel mensen die gewoon niet kunnen slagen met kleding in de winkels omdat de kleding te kort, te lang, te klein of te groot is....). Het gaat niet alleen om broeken, nee, ook rokjes, jurkjes, jasjes, blouses, alles is gewoon stelselmatig te kort! En niet een paar centimeter, nee ik mis gewoon minimaal 10 centimeter onderaan mijn benen en armen...

Ben ik dan zo lang?

Oké, even wat info over mijn lengte. Ik ben 1.81 meter. Niet zo heel lang dus. Volgens de Klub Lange Mensen ben ik een onderdeurtje... Je kunt als vrouw lid worden vanaf 1.80 meter. Twee zaken maken mijn armen en benen lang. Enerzijds heb ik lange ouders. Mijn beide ouders zijn lang voor hun leeftijd (ze zijn beiden over de 70). Mijn vader mat in de jaren voordat zijn ruggengraat begon te krimpen 2 meter, mijn moeder 1,76. Mijn broer is ook 2 meter en ik zou volgens de berekeningen ook over de 1.90 meter lang worden... maar daar hebben de groeiremmende hormonen een stokje voor gestoken. Dat terzijde. Anderzijds hebben mijn beide ouders ook nog eens langere armen en benen dan de gemiddelde mens. Daar heb ik dus ook iets van mee gekregen toen ik werd gemaakt.

Wanneer ben je lang in Nederland?

Volgens een onderzoek naar "Grote lengte" van het Amelia kinderziekenhuis Radboud UMC bedraagt de gemiddelde lengte van mannen 184 cm en voor vrouwen 170,6. Hiermee heeft Nederland de langste bevolking ter wereld. Als we de statistieken erbij nemen, bevindt 95% van de gemiddelde mannelijke bevolking in Nederland zich tussen de 170 cm en 198 cm. Bij de dames heeft 95% een lengte tussen de 158 cm en 184 cm. Volgens het onderzoek ben je pas groot als je hierboven zit. Jippie, ik ben dus niet groot!

En toch past 'normale' kleding mij niet!

Dat ik dus niet groot ben, daar heeft de kledingindustrie geen boodschap aan. Het is niet leuk om een jurkje aan te hebben dat normaal net boven de knie valt en bij mij er dus ver boven (nee heren, ik ben geen 18 meer!). Het is niet leuk om altijd maar weer je mouwen op te moeten stropen om te

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

verbloemen dat het jasje te kort is. Het is niet leuk om altijd laarzen te dragen om te verbergen dat je een te korte broek aan hebt. En ik vertik het om bij de herenafdeling mijn inkopen te gaan doen!

En weet je waar ik helemaal moedeloos van wordt. Van die mensen die zeggen dat het zo mooi is om lang te zijn... zucht. Of van die mensen die aanbieden met je mee te gaan winkelen en dat het hen wél lukt om kleding voor mij te vinden die én leuk staat én lang genoeg is...jeuk!!! Betweters... (Oké, dat is niet aardig. Ik ben eeuwig dankbaar voor al die goedbedoelde adviezen van mensen die er geen last van hebben).

Hoe lang is 'normale' kleding voor de vrouw dan?

Normale lengtematen van damesbroeken zijn 30 inch (tegenwoordig komt 32 inch al vaker als standaard voor). 1 inch is 2,54 centimeter dus dat betekent dat de binnenbeenlengte van de damesbroeken 76,2 centimeter is. Dat klopt met de maattabellen die je op internet tegenkomt. 30 inch is voor mij way to short, zelfs met 34 inch loop ik met hoog water. Mijn broeken moeten 36 inch lang zijn, dus geen 76 centimeter maar 91!

Nu ken ik een zeer beperkt aantal winkels die langere kleding verkopen. Denk dan niet dat de hele zaak vol hangt, maar een hoekje met een paar broeken en blouses. En door alle faillissementen worden dat er steeds minder. Spijkerbroeken gaan nog wel maar nette broeken wordt echt heel lastig. Ik nam al genoeg met Esprit-broeken van 34" (36" was niet in de winkel verkrijgbaar, wel op internet). Er zijn een aantal online speciaalzaken... maar ik wil de stof voelen en passen... de kleur zien... niet vanaf een plaatje kopen.

Waarom is er voor de heren wel een lengtemaatcollectie?

Wat ik niet snap is dat er voor de heren wel een uitgebreide collectie is met lengtematen. De 'spreiding' van de gemiddelde lengte bij de heren is 28 centimeter (uitgaande van de 95% die ik hierboven uit het onderzoek heb genoemd). Bij de vrouwen is dat 26 centimeter. Nauwelijks een verschil dus. Daar komt nog bij dat iets meer dan de helft van de bevolking vrouwelijk is. En toch wordt er voor de dames nauwelijks onderscheid gemaakt en voor de heren wel. De grote vraag is dus "Waarom wordt voor heren wel in verschillende lengtematen geproduceerd en voor dames niet?" Helaas, de langere vrouw is commercieel gezien geen interessant segment voor de kledingindustrie!

Blij met een spelt in een hooiberg

Als ik een keer ga shoppen en ik kleding vind die echt lang genoeg is, ben ik zo blij als een kind. En dat was ik vandaag! Want gisteren zag ik een reclame op Facebook van Miss Etam "de mooiste jeans in lengtemaat 28" tot en met 38". Wow, vroeger kon je daar hele nette broeken kopen die echt lang genoeg waren. En chique jaszjes en blouses. No problem... Maar das war einmal... Er ontstond een discussie op Facebook van korte en lange mensen die vroegen wanneer de nette broeken weer in de collectie kwamen. Wij blij met het bericht dat eind september meer lengtematen in de collectie én in de winkels komen. Ik blij dat ik vandaag toch maar weer wat broeken live kon passen en meteen aangeschaft heb. Yes!

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Bij de pakken neerzitten of gewoon creatief zijn?

De kledingstress, zorgt er overigens niet voor dat ik bij de pakken ga neerzitten. Als ik ga shoppen, blijf ik wat langer hangen in winkels die mij wel als klant willen. En dat zijn dus niet de kledingwinkels. Ik heb geaccepteerd dat ik niet tot de doelgroep van de commerciële kledingindustrie behoor. Welke oplossingen er dan voor mij zijn?

- Nieuwe trend zetten door gewoon te korte kleding te dragen!
- Genoegen nemen met minder kleding (waarom zou je veel kleding kopen als het toch niet past?)
- Zelf kleding gaan maken (sorry, geen tijd voor... en 2 linkerhanden in tegenstelling tot mijn moeder die alles zelf maakt!)
- Kleding laten verlengen (ik ben gewend bij een leuke broek meteen de zoom even te onderzoeken of deze hoop biedt)
- Heren kleding kopen (zoals ik al zei, dat vertik ik!)
- Online gaan kopen (tja, ik koop bakken met boeken online maar kleding, nee, dat wil ik voelen, passen, kleur, stof, dikte, structuur etc.)
- Zelf de kledingindustrie in gaan (dat heb ik overwogen maar 'stress' is meer mijn passie)
- Genoegen nemen met te korte kleding en hier creatief mee omgaan (ja, easy, genoeg ervaring mee)
- Lange mensen vragen waar zij hun kleding kopen

Kortom, als je een beetje creatief bent, overleef je als lange vrouw de kledingstress ook wel weer!

En dat is nog maar één van de dingen waar je als 'lang mens' tegenaan loopt...

N-Mrii

Waarom vandaag doen als het tot morgen kan wachten? Deel 1 – Hoe uitstellen van taken tot stress leidt...

21 september 2016

Herken je dat?

Je hebt een opdracht gekregen om over vier weken een plan op te leveren. Je neemt je voor om hier morgen meteen mee te beginnen. Voor je het weet is het de dag voor de oplevering... en dan moet je nog beginnen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Of dat je een klant een vervelende boodschap moet vertellen. Je kunt iets niet leveren of niet tegen de prijs die de klant wil betalen. Steeds als je voorneemt om de telefoon te pakken, komt er iets anders tussen...

Of je moet die kleine huishoudelijke klusjes doen. Waar je totaal geen zin in hebt. En dat vervolgens de rekeningen over de uiterste betaaldatum zijn of de strijk inmiddels drie hoog in de mand ligt.

Sprekende voorbeelden van uitstelgedrag? Uitstelgedrag is helemaal geen probleem... totdat je met het uitstellen een patroon begint te vertonen van ontwijken waarbij je jezelf en anderen in de nesten werkt.

Wat is uitstelgedrag?

Uitstellen houdt in dat er tijd zit tussen een activiteit die je moet doen en het moment dat je daadwerkelijk aan de taak begint. Uitstelgedrag wordt ook wel omschreven als "het zonder enige reden een activiteit waar je je aan verbonden hebt later uitvoeren dan je van plan was". Het kan gaan om een motivatieconflict waarbij je een minder leuke activiteit die op langere termijn meer oplevert, verruilt voor een aangenaamere bezigheid die meteen voor plezier zorgt.

Pleziertjes op korte termijn zijn het verleidelijkst... Dan gaat het veelal om activiteiten als televisie kijken, gamen, surfen op internet, social media op de telefoon of socializen met anderen. En de activiteiten die we dan uitstellen betreft studeren, taken met een deadline, lastige telefoongesprekken, huishoudelijke klussen, administratie en zelfs het volgen van een dieet.

Wat voor soorten uitstelgedrag kun je onderscheiden?

- **Uitstellen van saaie taken**

Saaie taken stel je uit omdat andere bezigheden gewoon leuker zijn. Waarom zou je je met saaie dingen bezig houden als er veel meer te beleven valt. Herken je dat? Dat je moest leren voor een proefwerk voor een vak dat je totaal niet boeide en dat juist op dat moment heel veel leuke series op televisie waren? Of dat je net een volgend level in die game haalde?

- **Uitstellen van grote taken**

En dan al die grote klussen die liggen te wachten. Wij mensen zijn onwijs opportunistisch. We nemen ons heel veel voor, veel te veel. Een dag is veel te kort en die grote taak neemt veel meer tijd in beslag dan we hadden gedacht. Zeker als je op de laatste dag voor de deadline begint. Dat kan voor behoorlijk wat stress zorgen. Er zijn genoeg mensen die 's nachts doorgaan en tegen iedereen vertellen dat ze de druk nodig hebben om te presteren. Yeah right...



We overschatten onszelf niet alleen, we zijn niet zo goed in staat om te plannen en iets groots in kleine behapbare stukjes te hakken... ronduit onhandig, zeker als je geloofwaardigheid ervan af

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

hangt. Iedereen heeft wel zo'n collega die altijd met een smoes op de proppen komt "te druk", "andere prioriteiten" etc. Gewoon omdat ze aan het uitstellen waren.

- **Uitstellen van spannende taken**

Ten slotte zijn we meester in het uitstellen van spannende, lastige taken. Zaken waarvan je buikpijn krijgt. Waar je tegen op zit te hikken. Die je letterlijk uit je comfortzone halen... Dat zijn activiteiten waar je met een boog omheen loopt en net zo lang probeert te rekken, tot je er niet meer onder uit kunt. En dan heb je je zoveel in je hoofd gehaald, dat alles achteraf enorm mee valt.

Er zullen vast nog meer vormen van uitstelgedrag zijn. Ik laat het bij deze drie.

Wanneer wordt uitstelgedrag problematisch?

Zoals ik al eerder schreef wordt uitstelgedrag echt een probleem als je een patroon begint te vertonen waarbij je steeds dezelfde soort activiteiten uitstelt. Dus vlucht- en vermijdingsgedrag vertoont. Er alles aan doet om de taak maar niet te hoeven uitvoeren. Waarbij een stemmetje in je hoofd je continu aan je kop zeurt dat je een sukkel je bent. Uitstel leidt dan tot onrustgevoelens, tot het opstapelen van al die uitgestelde taken en tot jouw ongeloofwaardigheid in je omgeving.



Wat is de oorzaak van uitstelgedrag?

Hierbij maak ik onderscheid in drie zones, te weten **de comfortzone**, **de stretchzone** (ofwel de zone van naaste ontwikkeling) en de **stresszone**.

Activiteiten die je uitstelt uit verveling, betreffen veelal taken die voorkomen in je **comfortzone**. Je bent voldoende vaardig om de taak uit te voeren en bent ook voldoende vertrouwd met de taak. Maar de taak motiveert je niet (meer), is saai en dat is de reden dat je liever voor leukere activiteiten kiest. Dit soort taken dagen niet uit en leveren geen korte termijn winst op. Bijvoorbeeld leren voor een vak, huishoudelijke klussen of ander saai routinematig werk.

Taken in de zone van naaste ontwikkeling (**de stretchzone**), vragen al uitdaging en kosten je moeite om de taak tot een goed einde te brengen. Een voorbeeld hiervan is het moeten schrijven van een plan. Je weet niet goed waar je moet beginnen, wat er van je verwacht wordt en je blijft ermee rond lopen zonder hulp te vragen voor een zetje in de goede richting. Het gevolg is een chaos in je hoofd, veel denk- en piekerwerk, en niets fatsoenlijks op papier. Vaardigheden die je hiervoor nodig hebt zoals plannen, organiseren, hulp vragen, hoofd en bijzaken onderscheiden zijn aan te leren maar dat vergt wel veel oefening. Als je dit onder de knie hebt, verplaatsen dit soort taken naar de comfortzone en leiden ze niet meer tot spanning.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

In de **stresszone** gaat het om activiteiten die regelrecht tot stress leiden en die je als persoon het liefst volledig vermijdt. Stress leidt tot een vecht- of vluchtreactie en niet tot vergroting van de comfortzone.

De rol van angst

Angst speelt daarbij een grote rol. Angst om te falen, angst voor afwijzing, angst voor het onbekende, onzekerheid over je capaciteiten is van invloed op het uitstellen van je activiteiten. Als je vertrouwd bent met zaken (de comfortzone) is er geen angst. In de andere twee zones is wel sprake van een vorm van angst. En angst verlamt. Een beetje angst is goed om te leren maar te veel niet.

En daar zit nu de vicieuze cirkel. Angst zorgt voor vermijdingsgedrag. Vermijdingsgedrag zorgt voor niet leren (het niet ontwikkelen van je vaardigheden). En iets niet kunnen zorgt weer voor angst.

Dus de oplossing van uitstelgedrag ligt in het groter maken van je comfortzone. Dat doe je door de confrontatie met de moeilijke taak in de stretchzone aan te gaan. Leren, leren en nog eens leren net zolang totdat het een vertrouwde taak is. Maar wel in de zone van de naaste ontwikkeling!

N-Mrii

Waarom vandaag doen als het tot morgen kan wachten? Deel 2 – In 7 stappen je uitstelgedrag aanpakken!

28 september 2016

Weet je het al? Stel jij vooral saaie, grote of spannende taken uit? En waar komt jouw uitstelgedrag vandaan? Is het desinteresse (lees luiheid), onzekerheid of angst? En in welke zone bevindt jouw uitstelgedrag zich? De comfortzone, de stretchzone of de stresszone?

Vorige week schreef ik een blog over uitstelgedrag, waar dat vandaan komt. Deze week in deel 2, kun je lezen hoe je uitstelgedrag aanpakt. Dat ga je in 7 stappen doen. Want uitstellen als gevolg van luiheid moet je heel anders aanpakken dan uitstelgedrag dat een gevolg is van angst. Overigens hoeft je je uitstelgedrag helemaal niet aan te pakken als dit gedrag niet tot problemen leidt of je er volstrekt geen last van hebt.

Stap 1 – Zoek naar een patroon: welke activiteiten stel je regelmatig uit?

Bedenk eens goed wanneer je uitstelt en om wat voor taken dat gaat. Zijn het belangrijke activiteiten of stellen ze niet zoveel voor? Gaat het om grote of om kleine taken? Gaat het om

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

moeilijke taken waar je weinig ervaring mee hebt of om eenvoudige activiteiten. Voorbeelden van taken die je kunt uitstellen zijn:

- een klant bellen met een lastige boodschap
- de was strijken
- de post en mails openen en lezen
- het werken aan een groot rapport
- de voorbereiding van een presentatie



Stap 2 – Zoek naar de reden van jouw uitstelgedrag: waarom stel je dit soort activiteiten stelselmatig uit?

Gaat het om saaie, grote of lastige taken? Bepaal vervolgens bij deze taken die je uitstelt of ze in je comfortzone, stretchzone of stresszone bevinden. Met andere woorden; zijn deze taken ronduit saai? Of dagen deze taken je uit en ben je aan het zoeken hoe je er het beste mee om kunt gaan? Of verlammen deze taken je omdat je bang bent wat er zou kunnen gebeuren als je een potje maakt van deze taak. Ben je bang dat je afgewezen wordt? Dat de ander je niet meer aardig vindt? Of ben je bang om te fouten te maken of weerstand te krijgen?

Als het goed is heb je nu een beeld van je uitstelgedrag:

- saaie taken in je comfortzone
- grote en spannende taken in je stretchzone
- erg spannende taken in je stresszone

En dat is voor iedereen verschillend. De ene persoon begint met werken en vindt het enorm spannend om de telefoon op te pakken. Terwijl een ander voor een zaal met 600 man staat te spreken alsof hij met zijn vrouw aan het babbelen is vanuit de comfortzone. Zoals ik in mijn blog van vorige week al schreef, alles went, dus als je veel belt is het oppakken van de telefoon op een gegeven moment niet meer spannend. Je kunt je comfortzone dus oprekken door veel van de spannende activiteiten te doen.

Stap 3 – Kies de juiste aanpak voor jouw vorm van uitstelgedrag

Saaie taken

Het uitstellen van bezigheden die je niet interessant vindt maar toch moeten, moet je **plannen of delegeren**. Bij saaie taken gaat het om discipline! Intentieafspraken (ik zal het doen, ik ga het proberen) met jezelf helpen niet. Het helpt als je met jezelf resultaatsafspraken maakt waarbij je precies plant wat je wanneer doet en klaar hebt. **Discipline** is dus het toverwoord als je de taak niet aan een ander kunt overlaten.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Grote en spannende taken

In de stretchzone, ofwel de zone van naaste ontwikkeling, zit jouw grootste potentie. Door deze zone te betreden maak je je comfortzone groter waardoor je prettiger functioneert.

Bij grote of spannende taken spelen meerdere aspecten een rol. Allereerst gaat het om de **vaardigheden** waarmee je de taak tot een goed einde brengt. Hierbij gaat het om bijvoorbeeld plannen en organiseren, resultaatgerichtheid, overtuigingskracht, oordeelvorming, analytisch vermogen en/of besluitvaardigheid. Als je een plan moet schrijven of een presentatie moet opstellen, is het belangrijk dat je precies weet wat er van je verwacht wordt. Als je niet goed weet waar je moet beginnen, hoe je de taak precies moet aanpakken, sta je al met 1-0 achter. Daarvoor moet je voordat je begint goed doorvragen bij de opdrachtgever. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand een plan heeft geschreven maar dat de inhoud volstrekt niet aansluit of hetgeen de bedoeling was. Zonde van ieders tijd. En het geeft ook nog een hoop frustratie. Een super goede opdrachtomschrijving (hoe klein de opdracht ook lijkt) is essentieel! En het helpt je uitstelgedrag te voorkomen omdat je concreet met de taak bezig bent. Bij mij werkt het zo; als ik een opdracht krijg, kijk ik eerst waar het precies om gaat en stel ik vragen als het niet duidelijk is. Vervolgens kijk ik wanneer het af moet zijn. Op de een of andere manier is dan een zaadje in mijn hoofd geplant dat met de taak aan de slag gaat. Ik noem dat "suddereren". De opdracht spookt dan een paar weken op een prettige manier in mijn hoofd en iedere keer komen er allerlei ideeën naar boven. Die schrijf ik meteen op. Na een week of twee heb ik een plan in hoofd- en bijzaken volledig in mijn hoofd uitgewerkt en vastgelegd op één A-4-tje. Als ik vervolgens begin met schrijven of uitwerken, heb ik het plan ook heel snel af. Oké, sorry, ik dwaal af. Terug naar de vaardigheden. Stel dus vast welke vaardigheden je nodig hebt om jouw uitstelvalkuil te overwinnen. Beperk je hier tot één of twee vaardigheden, hou het klein en ga deze ontwikkelen zodat je de taak die je regelmatig uitstelt handiger kunt uitoefenen.

Vervolgens ga je jezelf onderdompelen in die vaardigheid. Je gaat de confrontatie met de taak en jezelf aan. Door iets wat je niet kunt, heel vaak te doen, ga je vaardigheid ontwikkelen. Wellicht ben je bekend met de 10.000-uur regel. Volgens deze regel moet je een activiteit 10.000 uur **oefenen** om een expert te worden of tot de wereldtop te horen. 10 jaar dus.... dat geldt dus ook voor voetballen, piano spelen en rapporten schrijven.

Erg spannende taken



De taken waarvan je regelrechte stress krijgt, verlammen je. In de stresszone is het niet mogelijk om echt te leren. Die taken probeer je te vermijden... en waarom? Omdat je bang bent. Een stemmetje in je hoofd saboteert je. En dat helpt niet. Ergens heb jij jezelf wijs gemaakt dat je iets niet kunt. Of dat anderen je niet aardig vinden als je iets doet wat anderen misschien niet leuk vinden. In dit geval helpt het als je je **denkpatronen** aanpast. Dat is een verhaal apart. Bij taken waarvan je echt stress krijgt en die je regelrecht verlammen, kun je het beste **hulp** vragen

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

van een collega of leidinggevende. Door heel klein te gaan oefenen met steun van iemand anders, ga je leren dat alles wat je in je hoofd hebt gezet, onwaar is. En vandaar uit kun je kleine stapjes gaan maken naar de stretchzone.

Stap 4 – Accepteer dat je niet perfect bent en dat je moet investeren in het overwinnen van je uitstelgedrag

Een beetje mild zijn voor jezelf is ook belangrijk. Het is niet erg of stom dat je stress hebt van taken die je moeilijk vindt. Dat je wakker ligt van kleine dingen.... wat 's nachts ook nog eens 10 keer erger is. Kortom, wees een beetje aardig voor jezelf. Als je investeert in je ontwikkeling door aan het werk te gaan met je uitsteluitdaging, heb je de eerste stap al gezet. Zeg vooral heel vaak tegen jezelf dat je aan het oefenen bent en dat het resultaat niet perfect hoeft te zijn. Jouw succes wordt elke keer weer bepaald door het feit dat je met de taak aan de slag gaat, dat je oefent, dat je ermee bezig bent. Het is niet belangrijk of je het goed of slecht doet... of dat je wel of niet succesvol bent. Het gaat om de activiteit, niet om het resultaat. Dat komt vanzelf na veel oefenen.

Stap 5 – Plan de saaie, grote of spannende taken als eerste activiteit van de dag of op vaste momenten in de week

Plan de taken, ongeacht de aard van de taak, in je agenda. Hak grote of spannende taken in stukjes en plan deze in je agenda. Zorg dat een grote taak een week voor de deadline af is. Dat geeft enorm veel rust. Doe de moeilijke taken bij voorkeur zo vroeg mogelijk in de ochtend. Dat geeft een goed gevoel voor de rest van de dag. Als je eenmaal begint uit te stellen, komt het er toch niet meer van. En combineer saaie taken met een leuke bezigheid. Bijvoorbeeld de was kun je mooi op een vast tijdstip voor je favoriete serie wegwerken.

Stap 6 – Confronteer jezelf heel veel met deze activiteit

Een collega die tegen mij zegt dat hij iets niet kan of moeilijk vindt, laat ik deze taak juist extra veel uitvoeren. Veel doen haalt immers de lading van de taak en zorgt voor succes. Een leidinggevende die zegt dat hij zijn medewerkers in hun kracht wil benutten, trapt in de valkuil van de medewerker die zegt ergens niet goed in te zijn maar eigenlijk bang is omdat hij onvoldoende ervaring heeft. Jammer, want zo blijft een medewerker in zijn comfortzone en ontwikkelt hij zich niet. Het is juist leuk om jezelf te ontwikkelen en uit te dagen. En het is goed als bedrijven en organisaties dat stimuleren.



Stap 7 – Wees elke keer dat je een lastige taak hebt uitgevoerd trots op jezelf ongeacht het resultaat

Je bent aan het leren en dat vergt heel veel oefening! Dat is al een prestatie op zich. En daar mag je onwijs trots op zijn.... Ik ben in ieder geval trots op jou!

Wanneer ga jij je uitstelgedrag aanpakken?

N-Mrii

Oog in oog met een wild zwijn! Hoe reageer je?

5 oktober 2016

Dit weekend was ik mijn wekelijkse rondje aan het hardlopen door de hellingbossen van het Geuldal. Geen saaie rechte verharde wegen, maar omhoog en omlaag over een wirwar van afwisselend brede en smalle paden van modder en mergel. Goede trailschoenen met extra profiel aan mijn voeten, dus rennen maar. Het was een uurtje of 10 in de ochtend en ik had 4 van de 9 'bergen' gehad, nog niet op de helft.



Ineens schrok ik op van een woest geritsel op de helling aan mijn linkerkant. Ik keek meteen in de richting van het geluid. Plotseling stond ik oog in oog met een enorm groot en zwart mannetjes zwijn. Hij keek me recht in mijn gezicht en ik schrok me kapot. Het leek alsof ik stilstond terwijl ik doorrende op hetzelfde tempo, het enorme beest met die kromme slagstanden in de gaten houdend. Ook hij hield mij nauwlettend in de gaten en volgde met zijn kop mijn weg. Tot mijn geruststelling bleef

hij waakzaam staan en verroerde hij alleen zijn kop en kwam hij niet achter me aan.

Wat gebeurt er met je als er gevaar dreigt?

Ik had letterlijk een stressreactie. Ik schrok me kapot. Ik was in een splitsecond in opperste staat van paraatheid. Ik hapte meteen naar adem. Klaar om te vechten of te vluchten.... alleen wist ik totaal niet wat ik zou gaan doen. Waarschijnlijk was ik keihard weggelopen over het pad dat ik al voornemens was te rennen. En of dat slim was? Daarover straks meer....

Bij een lichamelijke stressreactie gebeuren er 2 dingen. Enerzijds produceert je lichaam cortisol waardoor het bloedsuikergehalte in je lichaam wordt verhoogt en veel extra energie beschikbaar komt. Anderzijds produceert je lichaam adrenaline en noradrenaline die er voor zorgen dat het lichaam snel extra inspanning kan verrichten. Zo'n stressreactie is dus heel handig als je in een gevaarlijke situatie terecht komt. Hier komt ook de vecht- of vluchtreactie vandaan. Het lichaam is klaar om in actie te komen. Zo voelde het bij mij ook.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Naast de stresshormonen die geproduceerd worden voor onmiddellijke actie, vinden er ook een aantal andere lichamelijke reacties plaats, zoals:

- versnelde hartslag en verhoogde bloeddruk
- meer bloed naar spieren en longen
- vertraagde spijsvertering
- versnelde ademhaling
- verwijde pupillen
- verhoogde bloedstolling
- hogere pijngrens

Alles om maar beter op de situatie te kunnen reageren. Mijn hart ging als een gek tekeer, ook mijn ademhaling zorgde voor voldoende zuurstof. En ik had mijn omgeving haarscherp in de gaten. Raar hoor, dat je zo snel van gedachteloos rennen naar een opperste staat van paraatheid wordt gebracht.

Ik vervolgde mijn weg...

Ondertussen berekende ik mijn terugweg en bedacht ik dat ik dit pad niet meer zou kruisen. Mooi... Tijdens het lopen gaat er altijd van alles door mijn hoofd. Dus dat varken kwam denkbeeldig terug in mijn gedachten. Want stel nu dat dat enorme gevaarte wél achter me aan was gekomen. Wat had ik dan moeten doen? Die slagtanden zagen er niet echt van speelgoed uit.



Dus, wat doe je als je oog in oog staat met een zwijn?

Tja, dat heb ik thuis toch maar even opgezocht voor het geval ik deze vriend nog een keer mocht tegenkomen. Nou, oog in oog met een zwijn is wel een bijzondere omschrijving. Die beesten schijnen bijster weinig te kunnen zien. Maar ruiken kunnen ze heel goed. En ze zijn enorm intelligent. Normaal gesproken doet zo'n beest niet veel en als je hem niet aanvalt of niets gek doet, zal hij ook niets doen. Tenzij ze zich bedreigt voelen (ik kwam aangerend) of als ze jongen hebben in het voorjaar. Overdag zul je ze ook niet vaak zien tenzij de gebieden waarin ze leven overbevolkt zijn (aldus internet). Tja, een week eerder stak er zo'n groot beest midden op de dag 50 meter voor mijn auto over terwijl ik ze ervoor nooit eerder gezien had. Maar wat doe je als zo'n beest zich bedreigt voelt? Onthoudt, een zwijn ziet niet goed! Als er bomen in de buurt zijn, ren dan naar een boom en stap er ineens achter. Zijn er geen bomen in de buurt, ren dan zigzaggend weg. Sla ineens een andere richting in. Het zwijn zal doorrennen. Ik spreek niet uit eigen ervaring dus mocht een zwijn zich niet aan deze regels houden, dan heb je te maken met een heel eigenwijs zwijn.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG



Op de terugweg...

Inmiddels had ik 6 van de 9 'bergen' gehad waarbij tussen 'berg' 5 en 6 een vrij lang vlak stuk zit. Ik was alweer in gedachten en was dat zwijn allang weer vergeten. Totdat ik achter me, met een enorm tempo, een wild gedraaf snel dichterbij hoorde komen... en ik nog erger schrok dan 20 minuten eerder. Ik dacht "daar heb je dat K*# ZWIJN weer!" en mijn angst benam me de adem... mijn hart klopte in mijn keel en ik zette het op een lopen...

totdat ik werd ingehaald door een grote zwarte enthousiaste hond met een knalrode halsband, die het wel leuk vond om een wedstrijdje met me te doen. Pffffff..... Gelukkig ben ik niet bang voor honden..... Zo blijft hardlopen toch altijd weer spannend!

De lichamelijke stressreactie is bedoeld voor levensbedreigende situaties. Als de dreiging weg is, herstelt je lichaam weer snel, zeker als je de stress er meteen uit rent en de extra vrijgemaakte energie verbruikt. Wat nu als je stresssymptomen hebt, zonder dat er een levensbedreigende situatie is en zonder dat je de vrijgemaakte energie verbruikt? Daarover zal ik volgende week schrijven, een blog met als titel "Waarom stress dik maakt!"

Wie rent er volgend weekend met me mee?

N-Mrii

Waarom stress dik maakt!

12 oktober 2016

Vorige week schreef ik over mijn ontmoeting met een wild zwijn. Daarin heb ik uitgelegd hoe een lichamelijke stressreactie werkt. Ik beloofde om deze week uit te leggen waarom stress dik maakt. Met name rond de middel en de buik...

Het basisprincipe



Je lichaamsgewicht wordt bepaald door de hoeveelheid voedsel (lees calorieën) die je inneemt en de hoeveelheid energie die je verbruikt. Om een gelijk gewicht te houden moet de inname van voedsel en het verbruik van energie in evenwicht zijn. Een algemeen bekend principe. Dus als je meer eet dan je verbrandt, neemt je gewicht toe en als je minder eet dan je verbrandt dan val je af. Appeltje eitje dus... mocht je willen afvallen...

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Maar waarom werkt dit in de praktijk niet altijd? Waarom kun je toch aankomen bij de perfecte 'inname-verbruiksbalans'?

Eerst een korte reminder van de lichamelijke stressreactie

Bij stress produceert je lichaam cortisol dat een hoger bloedsuikergehalte tot gevolg heeft en dus ook zorgt voor extra beschikbare energie. Daarnaast maakt je lichaam adrenaline en noradrenaline aan waardoor je extra inspanning kan verrichten. Hiermee is je lichaam klaar om in actie te komen en het gevaar af te wenden door te vechten of te vluchten.

Chronische stress

Als je langdurige en oncontroleerbare stress hebt, kan dat leiden tot een structureel te hoog cortisolniveau in je lichaam. Zoals hierboven gezegd, zorgt cortisol voor extra suikers in je bloed zodat je meer energie hebt om in actie te komen. Als je geen actie onderneemt, worden de vrijgemaakte suikers niet verbruikt. Je lichaam zal vervolgens opdracht geven om insuline aan te maken om de niet gebruikte suikers op te slaan als vet. Als dit herhaaldelijk gebeurt, kan je lichaam ongevoelig worden voor insuline waardoor je lichaam nog meer insuline gaat produceren. Met als gevolg dat je lichaam de suikers in nog meer vet gaat opslaan. Daarnaast wordt je hele hormoonbalans negatief beïnvloed door de stress waardoor je eveneens dikker wordt.

Kortom, als er meer insuline in je bloedbaan circuleert, sla je makkelijker vet op.

Overigens gebeurt er bij een stressreactie nog meer dat van invloed is op je gewicht.

- Zo **vertraagt** stress je **spijsvertering** waardoor het voedsel langer in je lichaam blijft.
- Ook kan stress ervoor zorgen dat je **slechter** gaat **slapen**. Hierdoor kunnen herstel bevorderende groeihormonen minder goed hun werk doen en die zorgen juist voor een 'normaal' lichaamsgewicht.
- Stress kan er ook toe leiden dat je makkelijker afhaakt om activiteiten te ondernemen. Je zit niet lekker in je vel, je energie is weg, je bent **passiever**, hebt niet meer de energie om te sporten.
- Ook **tekorten** aan bepaalde stoffen in je lichaam, kunnen ervoor zorgen dat je meer gaat eten dan je nodig hebt.
- Ook herken je misschien het zogenaamde **emotie-eten**. Als je je door stress en emoties gaat volproppen met allerlei calorierijke koekjes en chocolade als troost voor je slechte humeur, is het hek van de dam. Immers, het leidt niet alleen tot een toename van je gewicht en een korte termijn bevrediging, ook kun je **verslaafd** raken aan de **suikers** die in deze voedingsmiddelen zitten. En hierdoor komt weer een nieuwe vicieuze cirkel tot stand.



Een uitstapje "Mijn suikerverslaving"

Laat ik nu toch echt verslaafd zijn aan suiker! Ontstaan in mijn kindertijd toen mijn broer dagelijks een pak hagelslag in zijn mond leeg goot. En ik hagelslag helemaal niet lekker vond, maar suiker wel. Dus ik deed dagelijks een greep in de suikerpot. Kiloos suiker gingen er doorheen en mijn

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

ouders snapten maar niet waar de suiker bleef. Ook voorzag ik mijn thee van een heerlijke dikke laag suiker die ik vervolgens lekker warm onderuit de kop lepelde. Wees maar gerust. Deze vorm van suikergebruik is echt verleden tijd. Maar mijn bloedsuikerspiegel jojo-t nog altijd wat af als ik niet oppas. Als ik eenmaal iets zoets eet, heb ik een sterke behoefte aan meer zoetheid. Vooral als ik moe of gestrest ben. Een paar uur in de file of een haperende computer leidt bij mij tot het snaan van chocolade en koekjes. Dan kan het me niets meer schelen en wil ik die korte termijn voldoening van chocolade proeven... Ook na het warme avondeten heb ik een behoefte aan zoetheid. Eenmaal een stuk chocolade gegeten, hunkert mijn lichaam naar meer chocolade. Dus, géén zoetheid eten is voor mij de oplossing. Het helpt als ik mijn bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk houd, zodat er geen uitschieters zijn. Dan kan ik er makkelijker van afblijven. Uit onderzoek is gebleken dat suiker de hersenen op dezelfde manier beïnvloedt als verdovende middelen. Het beloningscentrum in onze hersenen zorgt ervoor dat we ons lekker gaan voelen na het eten van suikers. Afkicken dus!

Diëten en stress



Overigens leidt het volgen van een te streng dieet bij chronische stress juist tot een noodtoestand in je lichaam en wordt alles verder ontregeld. Ik durf te beweren dat het volgen van een dieet minder nut heeft als jouw overgewicht een gevolg is van stress. Bewegen is in dat geval een beter middel. Hiermee verlaag je het cortisolniveau en verbrand je de extra vrijgemaakte energie. Het leren omgaan met stress en emoties helpt natuurlijk ook!

Kortom, het simpel volgen van een rekensommetje van voedselinname tegenover energieverbruik is te makkelijk gezegd. Stress, emoties, suikerverslaving en andere oorzaken kunnen daadwerkelijk van invloed zijn bij het bereiken en behouden van je ideale lichaamsgewicht.

Leidt stress bij jou tot een hoger lichaamsgewicht?

N-Mrii

10 tips om met file-stress om te gaan!

19 oktober 2016

De vakanties zijn inmiddels alweer lang verleden tijd. De warme dagen zijn helaas voorbij. De herfst dient zich nu toch echt aan. En dat merken we op de weg...

De afgelopen jaren heb ik heel wat kilometers op de weg doorgebracht. Ik woonde in eerste instantie in Geldrop en vandaar uit werkte ik in Weert, Capelle aan de IJssel en Den Bosch. Daarna verhuisde ik naar Vilt in Zuid Limburg (een plaatsje boven op de Cauberg.



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Jaja, daar ligt de finish van de Amstel Gold race, dat kent iedereen!). Ook zaten Ede, Apeldoorn, Alkmaar en Ooltgensplaat regelmatig in mijn reisschema voor werk, opleiding of familiebezoek. 1.000 kilometer per week was niets.

Het eerste jaar was echt dramatisch. Supervroeg opstaan en over een ritje van normaal 1,5 uur gewoon 3 uur over doen was niet uitzonderlijk. Ik kwam 's avonds vaak heel chagerijng thuis na een ellendige file. Mijn avond (en die van mijn gezinsleden) was dan naar de kl.... door mijn humeur. Mijn grootste uitdaging was het accepteren van de files. Ik vond het zo'n zonde van mijn tijd... ik kon zoveel meer doen in die tijd... Maar hoe ga je om met de enorme hoeveelheid tijd die je in de auto doorbrengt?

Hieronder geef ik je 10 tips hoe je langdurig autorijden en tijdrovende files ombuigt naar een zinvolle tijdsbesteding!

Tip 1 – Rijd buiten de spits. Probeer de ergste filedruk te vermijden door heel vroeg of na de spits te vertrekken.

Tip 2 – Plan overlegmomenten in de auto in. Rij met een collega naar een gezamenlijke vergadering. Praat elkaar bij. Plan calls met een eenvoudige inhoud in tijdens het auto rijden. Ik had altijd een briefje van mensen die ik 's avonds onderweg belde om kleine dingen te overleggen of om bij te praten. Er zijn veel mensen die rond dezelfde tijd als jij in de auto zitten. Je leert elkaar goed kennen omdat je meer tijd hebt om te overleggen en minder tijdsdruk hebt. Ik heb een groepje collega's die ik wekelijks spreek en waar ik een goede band mee heb opgebouwd. Dat werkt prettig als er een belangrijk issue speelt.

Tip 3 – Pas je snelheid en plaats op de weg aan. Het heeft geen zin om links te rijden en continu boven op je rem te moeten trappen. Je wordt er behoorlijk nerveus van en komt gejaagd aan op je werk. Geen prettig begin of einde van de dag. Ga lekker rechts rijden, dan maar 10 minuten later op je werk. Laat al die snelheidsduivels lekker voorbij razen.

Tip 4 – Word niet boos als er een 'kort lontje' achter je rijdt of je afsnijdt – Je bent niet alleen op de weg en vele automobilisten zijn (ook) gefrustreerd door de file, hun werk of hebben gewoon een heel kort lontje. Laat je vooral niet verleiden door op je rem te gaan staan, te gaan achtervolgen of juist langzamer te gaan rijden. Daar schiet je adrenaline van in de lucht en is slecht voor je gezondheid. Het 'korte lontje' zie je nooit meer.... Je hebt alleen jezelf ermee. Dus, glimlach, ga lekker opzij en laat de ander vooral voor gaan. En wees dan trots op jezelf dat je zo heerlijk rustig blijft.

Tip 5 – Pas je mindset aan. Als je autorijden en files ziet als een probleem, als zonde van je tijd, dan wordt jouw stress alleen maar erger. Elke minuut dat je vertraging hebt, maakt je nog bozer op de hele wereld. En dat lost helemaal niets op. Accepteer dat je in de file staat en dat je later op je werk of later thuis komt. Je kunt er helemaal niets aan veranderen... met een slecht humeur heb je alleen je zelf... en je collega's of je gezin. Zie autorijden als een afschakelmomentje zodat je lekker leeg thuis komt en zonder gedachten over je werk van je avond kan gaan genieten.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Tip 6 – Neem lekkere koffie mee of stop bij een tankstation en koop een grote beker koffie.

Ik heb op een gegeven moment een thermosfles gekocht en daar deed ik elke morgen 400 ml hete melk met koffie in. En daar kon ik zo enorm van genieten.... Of ik stopte onderweg en kocht een lekker koud flesje cola. Ga nu niet een zak snoep in je auto leggen of veel kauwgom eten... daar word je baggervet van! Zitten is al niet goed, laat staan die tijd vullen met snoepen. Wist je trouwens dat kauwgom ervoor zorgt dat je maag continu het signaal krijgt, dat er iets aan komt terwijl er in werkelijkheid helemaal geen voedsel wordt geleverd? Daar kreeg ik dus helemaal

honger van. Een diëtist verbood mij per direct kauwgom. Snoeptomaatjes, komkommer en worteltjes (op die laatste zit je echt een tijd te kauwen) deden het wel goed. Ook een appeltje is lekker.

Tip 7 – Zet een luisterboek op. Heel lang heb ik naar 3FM (Giel en Domien) geluisterd. Ik ontdekte op een moment de luisterboeken. Ik heb de nodige managementcd's geluisterd. In de bieb kun je ook luisterboeken lenen. Die duren ongeveer 8 à 9 uur. Een boek per week (naast het bellen en radio luisteren) is makkelijk haalbaar. Veel goede boeken (Paulo Coelho en Nicci French ect.) zijn ingesproken en heel spannend om naar te luisteren. De luisterboeken zijn op dit moment mijn favoriete filebesteding.



Tip 8 – Gebruik een file-app. Flitsmeister is voor mij een verademing. Niet vanwege de melding van flitsers maar vanwege de nauwkeurige filevertraging die de app doorgeeft. Mijn navigatie zit namelijk erg vaak naast. Als ik zie dat de snelweg zeker een half uur vertraging heeft, pak ik tijdig een afslag. Hierdoor ben ik in dorpjes en op weggetjes geweest waar ik normaal nooit kom. Soms scheelt dat enorm veel tijd, soms niet. Maar ik heb wel als een toerist relaxed door een mooie omgeving kunnen rijden en

mooie beelden opgedaan. Net vakantie...

Tip 9 – Zoek een andere baan. Als je echt niet met de filestress om kan gaan, zoek dan een andere baan of probeer het openbaar vervoer. Je kunt natuurlijk ook verhuizen.

Tip 10 – Maak woordjes van de nummerplaten van de auto voor je. Heerlijk om de gekste woorden te verzinnen. Er zijn nummerplaten waarom ik enorm moet lachen... zoals nummerplaten met de lettercombinatie "SXB". En kijk dan eens naar binnen...

Ik wens je een ontspannen reis!

Heb jij nog een goede file-tip? Geef het me door!

N-Mrii

Mindfulness... Kun jij uitleggen wat het is?

27 oktober 2016

Als ik je vraag wat mindfulness is... weet jij het dan?



Ik heb het een aantal mensen gevraagd en ik kreeg de meest uiteenlopende antwoorden. Zoals "Ik zou het niet weten, volgens mij iets zweverigs, dat is toch nu een hype?" of "Iets met hier en nu?" of, na een diepe lange zucht, "In het hier en nu leven, luisteren naar je lichaam en de tijd nemen voor dingen". Wow, die laatste persoon had beeld en geluid bij de term mindfulness.

Tja, en laat ik eerlijk zijn. Ik vind het ook lastig om in B1-taal uit te leggen wat

mindfulness precies is. Vandaar een poging om in Jip en Janneke woorden vorm te geven aan de voor velen niet zo grijpbare term "mindfulness".

Wat is mindfulness?

Op mijn site www.leerbalansleven.nl omschrijf ik mindfulness als "een vorm van meditatie waarbij je de aandacht richt op wat zich van moment tot moment in je lichaam en geest aandient". Mindfulness is evenwel meer dan alleen 'aanwezig zijn in het moment'. Het is een manier van leven waarin je accepteert wat er is en waarin je kunt zijn wie je bent. Het gaat om een balans in je leven te vinden waarbij je focust op het aanpakken van uitdagingen en je tevens aandacht geeft aan momenten voor jezelf. Het gaat om:

1. Bewustzijn: je oefent het stilzetten van je automatische onbewuste gedachten en gedragingen.
2. Concentratie: je richt je op je lichaam en geest en neemt een houding aan van acceptatie in plaats van verzet.
3. Aandacht: je bent 100% gefocust op waar je mee bezig bent.
4. Nu: je kunt het huidige moment echt beleven.

Wat zijn de onderliggende principes van mindfulness?

De grondlegger van de mindfulness training, Jon Kabat-Zinn, noemt de volgende pijlers die belangrijk zijn in het trainen van je bewustzijn:

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

- niet-oordelen
- geduld
- eindeloos opnieuw beginnen
- vertrouwen
- niet-streven
- acceptatie
- loslaten

Wat doe je als je mindfulness 'beoefent'?



Mindfulness kun je op elk moment toepassen. Als je een lastig gesprek hebt, als je een mooi moment ervaart, als het je even te veel wordt. Mindfulness is het moment bewust ervaren en de juiste keuze maken hoe je met de situatie wilt omgaan. Je mediteert onder andere om de signalen in je lichaam te leren kennen en herkennen. Je gebruikt je adem om bewust je aandacht te richten en minder bezig te zijn met gedachten die als een rivier door je hoofd stromen. Je gebruikt je zintuigen veel bewuster waardoor je ervaringen intenser zijn.

Wat levert mindfulness op?

Mindfulness is een goede manier om met stress om te gaan. Stress wordt veroorzaakt door allerlei lastige ongewenste situaties of andere gebeurtenissen en onze, vaak automatische, reactie hierop. Mindfulness is een bijzondere manier van omgaan met alles wat op je pad komt. Het is niet iets zweverigs maar juist iets elementairs dat je kan helpen in de hectiek van de huidige maatschappij. Maar daar moet je wel iets voor doen. Niemand heeft ooit leren voetballen door een boek erover te lezen of door naar wedstrijden te gaan. Dat geldt ook voor mindfulness. Je leert het beste door zelf te doen, door te oefenen en door eigen ervaring. Ben jij nieuwsgierig naar mindfulness? Ik beloof je dat mindfulness een bijzondere ervaring is die ik niet had willen missen en die mijn leven een stuk rijker en relaxter heeft gemaakt!

N-Mrii

Bevaar jij een woeste wildwaterbaan of een vredig kabbelend beekje?

2 november 2016

Het leven is als een rivier die wij mogen bevaren. Het water dat in de rivier stroomt is enorm krachtig en we denken dat we daar tegenop gewassen zijn. Wij denken dat we elke stroom, hoe woest en diep ook, kunnen bedwingen.

ÉÉN JAAR N-MRRI'S STRESSBLOG

Maar is dat ook zo? En is dat wel zo slim om die rivier koste wat kost te willen en moeten bedwingen.

Als je kijkt naar een rivier begint die ergens hoog waar het water smelt. De rivier maakt hoe langer en harder hij stroomt meer diepgang. Op sommige punten is de rivier breed en rustig, mondt hij uit in een meer en stroomt hij weer verder. Op andere punten is de rivier smal en moet hij zich een weg banen door hard rotsachtig gebied. Dat doet het water al woest en wild kolkend met zeer hoge snelheid waarbij het soms meters naar beneden valt in de vorm van een waterval. Soms wordt een rivier gevuld met extreem veel water. De rivier gaat dan nog sneller stromen en stroomt vaak over omdat de bedding de hoeveelheid water niet meer aankan. Na een tijdje zakt het peil weer en neemt de rivier zijn oude vorm weer aan.



Zo is het ook in het leven. Je begint ergens... klein en rustig, weinig weerstand onderweg maar naar mate je langer op de rivier van het leven vaart, komt je steeds meer obstakels tegen, stroomversnellingen.... allemaal uitdagingen waarmee je moet dealen. Enerzijds gaat het om uitdagingen die bij het leven horen. Gezin, werk, huis maar ook om verlies, onenigheid, status, ego, slapeloosheid, malende gedachten.



Het bijzondere is dat we allemaal doelen willen bereiken en dat we daar hard voor willen werken. We hebben immers geleerd in onze chauvinistische cultuur dat we niet lui mogen zijn. Dus stropen we onze mouwen op en bepalen we dat we dingen voor elkaar moeten krijgen om maar iets voor te stellen. We nemen plaats in onze kano en gaan driftig aan de slag met het bedwingen van onze eigen rivier. Stroomopwaarts wel te

verstaan. Want dat is wat we doen! Om al die doelen die we willen bereiken en tegen al die vervelende situaties die we uit de weg willen gaan, vechten we ons stroomopwaarts de rivier op. Iedereen ziet dat we keihard ons best doen en gezamenlijk peddelen we tegen de stroom in.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

De situaties die we niet willen, proberen we uit de weg te gaan. Dat doen we door ze te ontkennen. We willen vervelende gebeurtenissen niet zien en daar gaan we als een boog omheen. Maar, je kunt niet je bootje uit het water halen middenin een woeste stroomversnelling, omdat het even te lastig is, en hem een paar kilometer verder, daar waar het water weer rustig is, weer te water laten om weer verder te peddelen. Je kunt niet vlak voor een lastig stuk in de rivier met alle kracht stroomopwaarts blijven peddelen om het onheil uit te stellen. Of nog mooier, je kunt niet, zoals in een pretpark, de wildwaterbaan met één druk op de knop uitzetten omdat het te moeilijk voor je wordt. Zo werkt het leven helaas niet.

Het leven is een tweespalt van mooie, leuke en gave situaties en van vervelende en ook rampzalige gebeurtenissen. Wij willen echter alleen maar de mooie dingen die zich meestal stroomopwaarts bevinden. De stroom neemt je hoe dan ook mee.... stroomafwaarts. En er tegen in gaan is volstrekt nutteloos. Bij tegenslag is het handiger om niet te ontkennen of in de weerstand te gaan. Nee, bij tegenslag kun je beter je bootje omdraaien. Ze zeggen niet voor niets "Go with the flow". En vervolgens de reis onder ogen zien en er aan beginnen. Iedereen weet dat als je tegen de stroom in gaat, omdat je iets niet wilt, je juist krijgt wat je niet wilt. Je verspilt enorm veel energie en je vervelende situatie blijft op deze manier veel langer in stand. Je kunt de tegenslagen in je leven niet vermijden. Je kunt er wel mee leren omgaan, door je bootje te draaien en dat lastige stuk van de rivier, hoe gevaarlijk en angstaanjagend deze ook is, met de stroom mee proberen te bedwingen.

Sommige situaties kun je eenvoudig weg niet veranderen. Die moet je hoe dan ook ondergaan. Acceptatie is hier aan de orde. Tegen andere situaties kun je je wel weren. Maar in plaats van stroomopwaarts te gaan roeien, kun je je wapenen tegen een woeste stroom door een zwemvest aan te trekken en te leren zwemmen. Als je bootje dan omslaat, ben je in staat om je hoofd hoe dan ook boven water te houden.

Kortom, accepteer wat je niet veranderen kunt en heb de moed om te veranderen waar je wel invloed op hebt.

N-Mrii

Maandag bloedmaan! Hoeveel invloed heeft volle maan op jou?

9 november 2016

Aanstaande maandag is het zover. Dan is het volle maan... en niet zomaar volle maan, nee, bloedmaan. Want dat is het thema van de volle maan op 'maan'dag 14 november 2016. Bloedmaan komt uit vroeger tijden toen de mens dieren offerden om de goden gunstig te stemmen vlak voor de koude winter.



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Volgens de media is de volle maan van komende maandag niet alleen de grootste en helderste supermaan van het jaar, maar ook de grootste van de eeuw. De supermaan is 14% groter dan normaal en 30% helderder. Het is 70 jaar geleden (in 1948 om precies te zijn) dat we zo'n maan zo dichtbij hebben gehad en het duurt tot november 2034 voordat hij weer zo dicht bij de aarde komt.

Nu maar hopen dat de zon de maan duidelijk reflecteert aanstaande maandag en dat er geen vuiltje aan de lucht te bekennen is.

Mijn loopmaatje en ik hebben wat af gefilosofeerd over de kracht van de volle maan. We hebben onze eigen 'taal' ontwikkeld om aan te geven hoe we in ons vel zitten. Ik heb hier uitgebreid over geschreven in mijn eerdere blog [In je kracht of uit balans? De invloed van mentale constructen...](#) Als we, in onze beeldspraak, onder een steen zaten of onder het bankje in het dal, dan ging het even wat minder. Maar ook vaak zat zaten op het bankje van de zon te genieten of waren we bezig met het beklimmen van de berg. Kortom, als we in werkelijkheid een kilometer of 10-15 gerend hadden, waren we het ook kwijt. Heerlijk..... en dan keken we naar boven en zagen we een volle maan. En dan spraken we elkaar ver'manen'd toe.... 'ooh, ja, volle maan...' en we begrepen meteen ons gezamenlijk dipje. Voor ons was en is dit nog altijd de waarheid.

Maar klopt dat allemaal wel?



maan. En ga zo maar door.

Je hoort zoveel verhalen. Zo zouden er meer misdaden gepleegd worden met volle maan. En er zouden meer ongelukken gebeuren. Oh ja, en ook zouden er meer baby's worden geboren bij volle maan. Er zijn zelfs hoogopgeleide artsen die dit geloven. Wat je ook vaak hoort is dat je lichaam voor 80% uit water bestaat. En dat de maan invloed heeft op het water in ons lichaam net zoals de maan eb en vloed op aarde beïnvloed. Natuurlijk zijn ook de weerwolven zeer actief bij volle

Zijn dit nu fabels of feiten?

Tja, als je gaat zoeken zijn er twee kampen. Grappig.... de 'wetenschappers' die alleen met bewijzen overtuigd kunnen worden. En (tja hoe zal ik het andere kamp noemen?) de 'gelovigen' die er heilig van overtuigd zijn dat de maan invloed heeft omdat ze dat geloven.

Als je de wetenschappers mag 'geloven', klopt er helemaal niets van. De maan heeft geen significante invloed op de mens, op gebeurtenissen, op ons humeur en op onze slaap. De wetenschappers geven aan dat de media, maar ook allerlei tradities en misvattingen, deze mythes in stand houdt. Een voorbeeld van een misvatting is de invloed van de maan op het water van de aarde. Volgens een astronoom oefent een mug meer zwaartekracht uit op je arm dan de maan op

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

het water in je lichaam. Hoe wetenschappelijk moet ik dat nu weer zien? Tja, de ratio kan ook wel heel erg doorschieten.

De gelovigen bouwen op eeuwen oude tradities. Heel veel oude volkeren leefden bij de stand van de sterren en offerden bij volle maan. Ook dieren kunnen beter jagen tijdens volle maan (omdat er beter zicht is?). Hoog sensitieve personen zijn helemaal gevoelig voor volle maan. Volgens de maanaanhangers is de energie van de maan extra actief tijdens volle maan en voel je je krachtiger en sterker. Ook kun je helderder nadenken en ervaar je een sterkere drang om dingen te creëren.

Uiteraard heeft volle maan ook nadelen volgens de maanaanhangers. Hoog gevoelige personen kunnen moeilijk in slaap komen, dromen intens of gaan slaapwandelen. Ook zijn ze prikkelbaarder. Ach, zou dat het zijn.... ben ik wellicht hoog gevoelig?

Het is maar wat je gelooft. Ik denk dat beide kampen wel een punt hebben. Immers, de kracht van de volle maan is kennelijk niet wetenschappelijk bewezen volgens onze huidige maatstaven van de wetenschap. Echter, placebo werkt toch ook? En dat effect is ook wetenschappelijk aangetoond. Dus waarom zou de maan geen invloed kunnen hebben op mensen die hierin geloven? Waarom moet alles altijd bewezen en verklaard worden? We denken zoveel te weten maar eigenlijk weten we zo weinig!

Feit is (wetenschappelijk bewezen of niet) dat ik slechter slaap bij volle maan en dat ik ook regelmatig een pokke humeur heb (al dan niet een gevolg van het slechte slapen). Overigens valt het me op dat ik dan niet de enige ben die slecht slaap, ik hoor meer mensen klagen over hun belabberde nachtrust bij volle maan. En of dat nu komt doordat het maanlicht veel feller is in de slaapkamer of dat de maan meer energie uitstraalt, boeit mij eigenlijk niet zo. Ik wil gewoon lekker slapen...

Maar ja, omdat de wetenschap niet feitelijk kan bewijzen, wil dat niet zeggen dat de maan geen energie bevat die invloed heeft op ons. De zon heeft ook invloed op ons ook al zie je de zonne-energie niet. Je kunt die zelfs opvangen en er elektriciteit van maken. Of opvangen op je huid en deze gewoon flink verbranden, dat zie je tenminste wel, dus is het bewezen!

Ik wens je een zonnig humeur 'maan'dag... en laat me weten welke invloed de volle maan op jou heeft!

N-Mrii

Gedoe in het team: waar komt het vandaan?

16 november 2016

Herken je dat?

Er broeit iets in het team. De spanning tussen twee collega's loopt op. Er is iets onbenulligs voorgevallen.... 'Wat' is iedereen allang vergeten... maar in het teamoverleg worden speldenprikjes via de band aan elkaar gegeven. Op de afdeling wordt een snerende opmerking in het team gegoid, luid en duidelijk. En beide teamleden zoeken medestanders in het team om vooral niet alleen te staan. Vaak met als gevolg dat er twee kampen in het team ontstaan en de situatie volledig escaleert.... De sfeer is tot onder het vriespunt gedaald. De afdeling presteert een stuk minder goed... De veiligheid en het onderlinge vertrouwen is ver te zoeken. En waar ging het ook alweer over? Niemand die dat nog weet.

Relatieconflict



Dergelijk conflict is geen taakgericht conflict. Dat soort conflicten zijn vaak heel nuttig. Nadat een conflict over de inhoud wordt opgelost, functioneert een team veelal beter. Bovenstaand conflict is een mooi voorbeeld van een relatieconflict. Doordat partijen zich beiden vast hebben gezet in hun eigen gelijk, zoeken ze alleen nog maar naar bevestiging van hun waarheid. Ze hebben letterlijk oogkleppen op

en staan niet meer open voor de feiten. Ze graven zich in hun schuttersputje om alleen nog maar boven te komen om op de ander te schieten. Het mooie is dat ze ook niet anders kunnen. Immers, als de hele afdeling op de hoogte is en de boel behoorlijk op scherp staat, gaat het alleen nog maar om winnen of verliezen. En gezichtsverlies lijden is hoe dan ook geen optie. Toegeven dat je niet zo handig bezig bent, is het laatste wat je nog kunt. Dan maar op zoek naar een andere baan of de ander moet het veld maar ruimen.

Al met al kost dit bergen energie, levert het enorm veel stress op en de hele afdeling lijdt eronder. Ben jij ook zo'n stoere collega die niet kan toegeven als er gedoe is? Wie is er nu moediger? Degene die toegeeft en de hand reikt of degene die halsstarrig vast houdt aan zijn eigen vermeende gelijk?

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Waar komt het vandaan?

Wat is nu de oorzaak van een escalatie van een onbenullige ruzie op de afdeling?

Veelal ontstaat een conflict met mensen waar je toch al niet zoveel mee hebt. Je kunt weinig respect opbrengen voor iemand die in jouw allergie zit. Als jij enthousiast bent, kun je het lastig vinden om samen te werken met een collega die erg beschouwend is, in jouw ogen een slome duikelaar. Dat schiet niet op. Het gevolg is dat je die collega uit de weg gaat en je hem of haar niet beter leert kennen. Terwijl dat juist zou zorgen voor begrip voor de ander. Ook iemand die perfectionistisch is, kan lastig omgaan met collega's die de kwaliteit van het werk minder nauwkeurig nemen. Ook daar zou een perfectionist van kunnen leren. En andersom ook. Maar dan moeten ze elkaar vooral niet laten verleiden door elkaar te gaan overtuigen van hun enige juiste manier van werken. Ook hier is het toverwoord begrip.

Ook jouw eigen schaduwzijde kan tot irritaties leiden. In dat geval toont de ander gedrag dat jij graag zou hebben maar niet hebt. Of de ander toont gedrag dat je volstrekt verafschuwt maar waar jij zelf ook meester in bent. Als je beseft dat het conflict wordt veroorzaakt door iets in jezelf, kun je met jezelf aan de slag. En de ander kan je er nog bij helpen ook.

Soms gaat het om botsende waarden. Als rechtvaardigheid een belangrijke waarde voor jou is, leg je alles wat gebeurt langs deze meetlat. Stel dat een collega iets doet wat in jouw ogen oneerlijk is, en dat gebeurt vaker.... dan is de kans groot dat zich dat opstapelt totdat de bom barst.

Overigens hoeft het niet altijd te gaan om irritaties. Een collega kan ook gewoon in een file hebben gestaan of ruzie met zijn partner hebben gehad of een slechte nacht en daardoor een pokke humeur hebben. Komt een collega met een hoofd als onweer binnen stampen, laat hem of haar dan maar even. Ga vooral niet lopen 'etteren'. Die collega heeft nog het meeste last van zichzelf en ontdooit vanzelf weer. Dan kunnen jullie er samen om lachen.

Alles overziend gaat het allemaal over communicatie en grenzen stellen. Hoe vaak gebeurt het dat we nieuwsgierig naar de ander toestappen en oprecht vragen hoe het zit? Nee, daar zijn we te stoer voor. We weten immers toch wel hoe het zit. We prenten onze eigen waarheid in ons hoofd en wijken daar zeker niet meer vanaf... en dan begint het te borrelen... tot dat de druk van de ketel moet.



Wat moet je vooral niet doen?

Zorg dat je geen partij kiest bij twee ruziënde collega's. Voor je het weet ben je onderdeel van het verhaal en wordt je als zwart schaap gebruikt om het probleem zichtbaar te maken. Jij bent dan de zogenaamde veroorzaker van het probleem. Of jouw naam wordt misbruikt als medestander door een van de

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

partijen. Of krijg je de aap op je schouder en ben jij degene die het moet oplossen. Terwijl je geen partij was, ben je dat nu wel. Maak het niet groter en ga niet mee in roddel of polarisatie. Ruzie hoort erbij en levert vaak ook iets op als het onderliggende conflict daadwerkelijk wordt opgelost.

De ruziemakers moeten hun ruzie zelf oplossen. Dat kunnen ze doen door samen te gaan zitten en te luisteren naar elkaars verhaal. Wat is de goede bedoeling van de ander? Hoe probeert de ander zijn bedoeling duidelijk te maken? Vaak lukt hem dat niet op een handige manier maar dat moet je hem of haar vergeven. Want daardoor kun je door het lastige gedrag van de ander heen prikken en lukt het je om met een beetje professionele liefde naar de ander te kijken. En voor jezelf geldt uiteraard hetzelfde. Wat is jouw goede bedoeling? Hoe onbenullig probeer jij die duidelijk te maken... met alle gevolgen van dien... Wees vooral mild voor jezelf en de ander. En nadat jullie het uitgepraat hebben, laat het dan rusten. Haal nooit oude koeien uit de sloot!

Lukt het niet om een relatieconflict op te lossen, bedenk dan welke andere opties je hebt. Of vraag hulp aan een onafhankelijk en neutrale coach of mediator.

Ben jij ook wel eens op oorlogspad? Ben jij je dan bewust wat je echt dwars zit? Kijk eens wat vaker in de spiegel... van je eigen gedrag...

N-Mrii

Gedoe in het team: het belang van veiligheid!

24 november 2016

Stel je eens voor dat je in een team werkt en je hebt heel goed contact met een aantal maatjes binnen het team. Het klikt en jullie bespreken inhoudelijke zaken en de samenwerking verloopt prima. Totdat het contact met één van de collega's ineens een stuk koeler verloopt. En je merkt dat de anderen daarin mee gaan. Je snapt er niets van en je blijft contact zoeken op de gebruikelijke wijze. Totdat die collega de telefoon niet meer opneemt, er radiostilte heerst en je volledig negeert tijdens overleggen.

Groepsdynamiek

Ieder mens wil bij de groep horen. Dat is een soort oerkracht die in ons DNA zit en veroorzaakt wordt door het overleven van onze soort. Een groep en ook een team in een organisatie geeft zin aan ons leven en onze tijdsbesteding. Maar een groep wordt ook bepaald door grenzen. Je hoort erbij en anderen buiten de groep horen er niet bij. Zo hoort in een team of op een afdeling iedereen bij de groep van die afdeling. En dat is belangrijk omdat iedereen erbij wil horen. Om bij een groep te horen, moet je aan de geschreven of ongeschreven regels van de groep voldoen. Je moet je aanpassen aan de groep, want verzet zorgt voor uitsluiting.



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Zo gebeurt het dat iemand in een groep anders acteert dan buiten een groep. Ik heb regelmatig met enige verbazing mensen in een groep luid en duidelijk een andere boodschap horen verkondigen dan wanneer deze personen een dag later naar me toekwamen en me één op één aanspraken dat dit toch geen goed idee van de groep was. Als ik dan vroeg wat maakte dat de mening tegenovergesteld was ten opzichte van de mening een dag eerder, kwam er een vaag antwoord dat hij dat toch moest zeggen, anders zou de groep hem raar aankijken. Niet beseffend dat deze persoon hiermee afbreuk deed aan de positieve koers die we samen met de groep tijdens het overleg hadden uitgestippeld. En niet beseffend hoe groot de invloed op de groep was. Groepsdruk kan ervoor zorgen dat mensen hun eigen mening niet (durven te) verkondigen in de groep. Uit angst om uitgestoten te worden.

Een verstoring in de groep

Soms wordt een groepslid door zijn medegroepsleden buiten de groep geplaatst of plaatst een groepslid zichzelf buiten de groep. Vaak wordt het "zwarte schaap" verstoten. Terwijl dit schaap een heel nuttige functie heeft in de groep. Deze persoon heeft een boodschap die niemand wil horen maar die wel verteld moet worden. De groep beseft vaak niet dat door het verstoten van deze persoon, de energie en de plaats van deze persoon veelal wordt overgenomen door iemand anders in de groep. De groepsdynamiek neemt zijn energie over.

Het uitsluiten van iemand in een groep kan voor de uitgesloten persoon behoorlijk beangstigend en bedreigend zijn. Vaak snapt hij niet wat er aan de hand is, en gaat juist nog meer van hetzelfde gedrag vertonen. Soms brengt zo'n persoon het thema van de groep naar boven, dat wat de anderen bedekt willen houden. En dan wordt het onveilig voor de groep en voor die persoon. Dus het is logisch dat mensen ander gedrag gaan vertonen in een groep en dus mogelijk gaan onderpresteren en niet zeggen wat nodig is om als team beter te presteren.

Veiligheid in de groep

Veilig kunnen acteren in een groep is belangrijk. Vertrouwen in elkaar is een eerste vereiste. Veiligheid in de groep zorgt ervoor dat de leden van het team risico's durven nemen en dat ze fouten mogen maken zonder dat ze meteen als incapabel worden afgeschilderd. Als een groep doorschiet in veiligheid naar schijnveiligheid, kan het voorkomen dat de groepsleden zichzelf verstoppen en ten koste van wat het kost conflicten willen voorkomen. Ze laten elkaar volledig met rust met de kans dat er een onderstroom ontstaat waarbij er onvrede of onderlinge afkeuring heerst die onuitgesproken blijft. Met als gevolg een gefrustreerd team. Te veilig is dus ook niet goed. Conflicten zijn juist goed om de schijnveiligheid of onveiligheid te pareren. Door een conflict komt immers energie vrij waarbij je contact kunt maken met elkaar en samen kunt zorgen voor een oplossing.

Hoe krijg je meer veiligheid in het team?

Het niet bespreekbaar maken van zaken waar je last van hebt, is niet zo handig. Als alle teamleden dat doen, krijg je



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

een complexe situatie. Het is dus belangrijk dat je vertelt waar je moeite mee hebt. En juist dat is lastig als je je niet veilig voelt in het team. Want durf jij te vertellen wat je dwars zit met het risico uitgelachen, weggehoond, genegeerd, of zelfs uitgestoten te worden? No way! Dan maar onkwetsbaar ook al leidt dat tot een vorm van eenzaamheid in het team. In dat geval is het kiezen uit twee kwaden. Immers, je kiest voor de ongeschreven regel van de groep en zorgt op deze manier niet goed voor je eigen waarden die je belangrijk vindt. Of je kiest wel voor jezelf en neemt het risico om de ongeschreven regel van de groep te overtreden.

Waar kies jij voor? Jezelf en je eigen waarden of bezwijk je onder de groepsdruk? Je kwetsbaar opstellen is één van de manieren om weer in contact te komen met jezelf en de groepsleden. Mij heeft het altijd geholpen. Door te vertellen wat ik zie gebeuren of wat mij dwars zit, heb ik bijna altijd beter contact gekregen met medegroepsleden. En als het me niet lukte, speelde er iets anders. De ander stelde zich zo onkwetsbaarheid om elke vorm van een verdiepend contact uit de weg te gaan. En dan kom je er ook niet achter wat er werkelijk speelt. Jammer, maar daar heb je ook mee te dealen. Soms lukt het iemand niet om zich kwetsbaar op te stellen. Dan moet je dan ook respecteren.

Hoe veilig is jouw team? En durf jij je kwetsbaar op te stellen in dat team?

N-Mrii

In de leerstand of in de weerstand...

30 november 2016

Eerder heb ik geschreven over de zone waarin mensen leren. Je leert niet als je activiteiten onderneemt die voor jou 'peace of cake' zijn. Je leert als iets moeilijk voor je is. Waarvoor nieuwe inzichten nodig zijn en waarvoor je ander gedrag moet laten zien. Dan wordt het een uitdaging.



In je comfortzone leer je dus niet. Dan functioneer je binnen je huidige capaciteiten en zul je eerder verveeld raken dan uitgedaagd. In de stresszone blokkeer je en leer je ook niets meer. Dan ga je leren volledig uit de weg en kruip je veilig terug naar je comfortzone. De stretchzone, ook wel de zone van de naaste ontwikkeling genoemd, ligt tussen de comfortzone en de stresszone. In deze zone leren mensen. Het is net niet bedreigend en toch zit er iets nieuws in. Iets uitdagend wat je inspireert of motiveert.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Hierin zit meteen besloten waarom medewerkers niet willen leren.

Eenzijds willen ze niet leren omdat ze 'verzadigd' zijn. Ze zijn moe, hebben geen energie en vinden het prettig om op de automatische piloot te functioneren en willen hoe dan ook niet meer uitgedaagd worden. Ze vinden het wel goed zo.

Anderzijds kan leren voor medewerkers dus enorm veel stress opleveren. Leren kan als zeer bedreigend en beangstigend worden ervaren. Waar komt deze angst vandaan? Hoe komt het dat mensen niet willen of kunnen leren?

Angst om te falen

De belangrijkste reden om geen nieuwe dingen te leren is angst om te falen. Angst om af te gaan voor anderen. Dit speelt des te meer als je in de spotlights zichtbaar voor anderen kunt falen. Want stel je voor dat anderen zien dat je iets niet kunt, dan gaat niet alleen je zelfbeeld ten gronde, ook anderen zien dat je niet perfect bent. En dan sta je voor aap. Wat je dan ziet is dat mensen collectief zullen zeggen 'het al te kunnen', 'niets nieuws horen', 'zo al te werken' en niet nieuwsgierig open (kunnen) staan voor nieuwe dingen. Vervolgens blijven ze niet-effectief gedrag vertonen of dezelfde resultaten behalen.

Angst om succesvol te zijn

Ook angst om succesvol te zijn, om te stralen in de spotlights, is voor velen een belemmering om nieuwe dingen te leren. Want als je succesvol bent, zullen anderen je wellicht niet meer aardig vinden. Aardig gevonden willen worden is dan belangrijker dan succes. Bij leerlingen in het onderwijs zie je dit maar ook in het bedrijfsleven komt het volop voor.



Angst voor het onbekende

Angst voor het onbekende kan ook een reden zijn om niet te willen leren. Voorspelbaarheid en invloed is voor veel mensen belangrijk. Als zaken anders lopen of als zich onverwachte, niet controleerbare situaties voordoen, komen deze mensen in de stresszone en is de kans groot dat ze blokkeren.

Ontkennen

Ontkennen dat er een 'probleem' is, is ook een mooi voorbeeld om in je comfortzone te blijven. Immers, als er geen probleem is, hoeft er ook niets opgelost te worden. En zonder probleem hoeft jij niet te veranderen, niets te leren en ook zeker niet bij te dragen aan de oplossing van het 'niet-bestaande' probleem.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Blinde vlek

Je kunt ook belemmerd worden in je leerproces als je je niet bewust bent van je eigen gedrag. Stel dat je in bepaalde situaties onhandig gedrag vertoont maar niemand heeft je hier ooit attent op gemaakt, hoe kun je dat dan veranderen? Niet dus. Daarom is feedback op je zogenaamde 'blinde vlek' zo belangrijk.

Naar anderen wijzen

Je kunt ook de schuld bij een ander leggen. Hierdoor word je niet geconfronteerd met jouw eigen gedrag en zal je ook geen nieuw gedrag willen aanleren. Zolang je je eigen aandeel in een situatie niet onder ogen ziet, en je de oorzaak maar buiten je zelf blijft leggen, ontken je je eigen invloed op de situatie. Dan geef je de macht aan anderen en stel je je letterlijk machteloos en hulpeloos op. De grote vraag is hier 'wat maakt dat jij de macht aan anderen overdraagt?'. Ook hier zal het angst voor het onbekende zijn.

Kortom, in de comfortzone en de stresszone leer je niets. Wil je wel leren maar ben je bang? Onderzoek dan eens waar je angst vandaan komt. Wat heb je te verliezen? En wat leveren nieuwe kennis en vaardigheden je op? Hoe kun je ervoor dat je in de zone van naaste ontwikkeling komt en dat je stappen maakt binnen jouw 'safety' zone?

N-Mrii

Hoe stimuleer of rem je medewerkers in hun ontwikkeling?

14 december 2016

Wist je dat je als leidinggevende veel invloed hebt op de ontwikkeling van je medewerkers? En dat jij stiekem behoorlijk bepalend bent of iemand gaat vliegen of gaat onderpresteren?

Carol Dweck (ik heb al eerder over haar en haar theorie geschreven, maar ik blijf deze boeiend vinden) heeft haar levenswerk gewijd aan de studie van motivatie en intelligentie. Dweck gaat ervan uit dat de mindset van een mens bepaalt of hij ontwikkelbaar is of niet. Zij denkt dus dat de bril waardoor je naar de wereld kijkt, bepalend is voor je gedrag. Hierbij maakt zij onderscheid tussen een groei mindset en een vaste mindset.

Vaste mindset

In de vaste mindset is IQ een gegeven en kun je jezelf niet overstijgen. Je hoort mensen vaak zeggen "ja, zo ben ik nu eenmaal" of "ik kan er ook niets aan doen dat ik niets van wiskunde snap". Zij gaan ervan uit dat hun identiteit wordt bepaald door hun karakter en hun intelligentie en dat die niet veranderbaar zijn. Zij zijn ervan overtuigd dat zichzelf en dus ook anderen niet ontwikkelbaar zijn. Hard werken om beter te worden heeft in hun ogen weinig zin.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Groei mindset



Mensen met een groei mindset geloven dat ze zichzelf kunnen ontwikkelen. Hun verlangen en hun inspanning bepalen waartoe ze in staat zijn. Deze personen gaan ervan uit dat ze met training en doorzettingsvermogen beter kunnen worden en dat ze zelfs hun karakter kunnen beïnvloeden. Als jij denkt dat je jezelf kunt ontwikkelen en in grote mate kunt bereiken wat je wilt, heb je een groei mindset. Hard werken is voor de groei mindset het motto.

Onderzoek naar het effect van complimenten

Dweck heeft onder andere veel onderzoek verricht naar het effect van de mindset van docenten op hun leerlingen. Kinderen moesten puzzels maken met een steeds hogere moeilijkheidsgraad. De eerste puzzels waren eenvoudig en weinig uitdagend. Het ene kind wilde steeds moeilijkere puzzels, terwijl het andere kind liever makkelijke puzzels bleef maken. Het eerste kind, dat vroeg om moeilijke puzzels, kreeg na elke puzzel complimenten om zijn **inzet en doorzettingsvermogen**, toonde dat hij zijn best deed en dat hij hard werkte. Hij vond het leuk om steeds moeilijkere puzzels te maken, ook al lukte het hem niet altijd de puzzel op te lossen. Dit kind werd door de groei mindset beïnvloed. Het andere kind kreeg complimenten om zijn **talent en intelligentie**. Voor hem speelde status een rol. Dit laatste kind gaat ervan uit dat als de puzzel niet lukt, de ander denkt dat hij dom is. Hierdoor gaat dit kind uitdagingen uit de weg. Dit kind werd door een fixed mindset beïnvloed. Het effect van de mindset op iemands succes is dus groot!

Welke invloed heeft een leidinggevende op zijn medewerker?

En wat voor kinderen geldt, geldt ook voor volwassenen! Want hoe werkt dat nu bij een leidinggevende en zijn of haar medewerkers?

Een leidinggevende met een vaste mindset

Managers die zelf een vaste mindset hebben, gaan ervan uit dat hun medewerkers weinig ontwikkelbaar zijn. Een medewerker vertoont bepaald gedrag en dit wordt meteen vereenzelvigd met zijn identiteit. Bijvoorbeeld: een medewerker spreekt klanten soms op een agressieve toon aan, dan krijgt deze medewerker sneller het stempel van aanvallend persoon. En vervolgens zal het beeld van deze collega niet snel meer wijzigen. De fixed mindset van de leidinggevende zorgt ervoor dat hij de ontwikkeling en dus ook het succes van zijn medewerkers meer belemmert, omdat hij er niet in gelooft en dus ook niet stimuleert. Ook medewerkers met een vaste mindset gaan uitdagingen meer uit de weg. Op zich is een fixed mindset van een leidinggevende geen probleem als medewerkers gebaat zijn bij rust en zich voor hun functie niet hoeven te ontwikkelen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Een leidinggevende met een groei mindset

Leidinggevend en die zelf een groei mindset hebben, hebben oog voor ontwikkeling van hun mensen. Zij kijken meer naar de inzet van hun medewerkers en de toegepaste strategieën. Medewerkers van een leidinggevende met een groei mindset voelen zich meer gezien en gehoord. En dat vertaalt zich in het eerder aangaan van nieuwe uitdagingen en uitproberen van andere strategieën. De leidinggevende is in staat het gedrag en de identiteit te scheiden en van hieruit de ontwikkeling te zien. De keerzijde van een leidinggevende met een groei mindset is dat ze erg veel van zichzelf en van hun medewerkers verlangen. En dat kan tot stress leiden. De rust van een vaste mindset is in die situatie dan niet zo verkeerd.



Waarom is een groei mindset juist nu zo belangrijk?

Ik ben ervan overtuigd dat in deze tijd van snel opvolgende veranderingen in de wereld, flexibiliteit en veerkracht een competentie is die iedereen zou helpen. En dat start met een groei mindset bij leidinggevend en het herkennen van een vaste mindset bij medewerkers. Want iedereen kan een switch maken van een vaste mindset naar een groei mindset. Maar dat kost uiteraard energie...

Hoe zit het met jouw mindset en hoe beïnvloed jij anderen? Geef jij complimenten voor iemands intelligentie (dus op identiteit) of voor iemands inzet (op groei en capaciteit)?

N-Mrii

Drie vragen terug en drie vragen vooruit...

21 december 2016

Zooooo, niet normaal hoe snel 2016 is gegaan... Komend weekend al Kerst... Ben ik daar al aan toe? Ik ben er nog niet echt mee bezig... Nog teveel andere dingen...



En ook dit jaar maken we als gezin tijd voor **onze bijzondere kersttraditie**. Op kerstavond om precies te zijn... Fonduen had ik bedacht. Dat is eeuwen geleden en daar heb ik gewoon zin in. Maar wat houdt onze kersttraditie precies in? Nou, elk jaar bereiden we ons apart voor aan de hand van een aantal vragen (die elk jaar weer iets anders zijn) en de antwoorden lezen we aan elkaar voor aan tafel. Met het nodige commentaar op

ÉÉN JAAR N-MRRI'S STRESSBLOG

elkaar natuurlijk.... Op die manier blikken we terug op 2016 en kijken we vooruit op 2017. Het leuke is dat de grote lijnen voor ons allemaal hetzelfde zijn maar dat we de gebeurtenissen toch allemaal anders hebben beleefd. En soms benoemt één van ons iets dat allang is weggezaakt. Het is in ieder geval erg gezellig omdat we elkaar bestoken met vragen en elkaar uitdagen om succesvol te zijn... En het gaat er behoorlijk chaotisch aan toe... Supergezellig... Dit jaar hebben we de volgende vragen bedacht.

De vragen voor 2016 zijn:

1. Noem 3 resultaten die je dit jaar op eigen kracht hebt bereikt (en hoe).
2. Noem 3 gebeurtenissen waarvoor je dankbaar bent (en waarom).
3. Noem jouw 3 grootste uitdagingen van 2016 (en hoe je daarmee om bent gegaan).

De vragen voor 2017 zijn:

1. Noem 3 activiteiten die je dit jaar echt gaat doen of oppakken.
2. Noem 3 situaties waar je luchtiger meer om wilt gaan (of die je achter je wilt laten).
3. Noem 3 momenten waarvan je meer gaat genieten.



Hoe blik jij terug op 2016? Kun je de nadruk leggen op de mooie gebeurtenissen? Op de flow-momenten waarop de tijd stil stond? En, hoe ga jij flow-momenten creëren in 2017?

Misschien licht ik volgende week wel een tipje van onze sluier op... Ik wens jullie fijne feestdagen! Geniet ervan...

N-Mrri

Waarom goede voornemens stranden! Concreet stappenplan voor succes!

31 december 2016

Ook zo'n fijne kerst gehad? Wij hebben een leuk momentje met het gezin gehad door met elkaar allerlei vragen te beantwoorden over 2016 en 2017. Even stilstaan bij waar we mee bezig zijn geweest en wat we allemaal nog moeten. Het meest grappige was nog dat mijn man antwoordde op de vraag "noem 3 resultaten die je dit jaar op eigen kracht hebt bereikt" dat hij de halve marathon van Venlo had uitgelopen. Terwijl diezelfde halve marathon het antwoord op mijn vraag "noem jouw 3 grootste uitdagingen van 2016" was. Hij liep de halve marathon met twee vingers in zijn neus en 'coachte' mij als een personal trainer de hele lange lijdensweg over die 21,1 kilometer

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

asfalt. En ik liep al na 5 kilometer met lood in mijn schoenen en veel te weinig zuurstof in de lucht, de kilometers af te tellen. Dat was 2 uur lang afzien...



Tja, moeten... of willen... want goede voornemens gaan over wat je morgen, volgend jaar of wanneer dan ook gaat doen. Allemaal 'intentie' afspraken met jezelf die waarschijnlijk na een hoopvolle start na een paar weken vergeten zijn of gewoon niet vol te houden zijn. En, onder het mom, morgen begin ik echt weer. Totdat er weer een heel jaar voorbij is. En dan staan weer dezelfde dingen op je lijstje.

Waarom zijn goede voornemens zo moeilijk vol te houden?

Het verschil tussen intentieafspraken en resultaatsafspraken

Allereerst omdat je intentie afspraken met jezelf maakt en geen resultaatsafspraken. Wat is het verschil tussen een intentieafpraak en een resultaatsafpraak? Bij een intentieafpraak wil je heel graag iets. Het gaat over een voornemen over gedrag dat je op een later moment wilt gaan vertonen. Je wilt afvallen, je wilt een betere conditie, je wilt meer aandacht voor je gezin. Het gaat hierbij om 'willen'. Maar dit willen is vaak in conflict met iets anders wat je OOK wilt. Want je wilt niet minder gaan snoepen of anders gaan eten op het moment dat je het zou moeten doen. Als je wilt gaan rennen, regent het en wil je eigenlijk niet nat worden of moe worden. En meer aandacht aan je gezin geven betekent ook dat je hiervoor tijd moeten willen opgeven.

Een resultaatsafpraak daarentegen is een concreet doel dat je op datum x bereikt wilt hebben. Hiervoor is voorbereiding nodig, een plan, een meetlat om tussentijds je voortgang te meten en vooral heel veel oefenen, trainen en doen en vervolgens naar je tussentijdse resultaten kijken, hiervan leren en verder verbeteren. Als je in de commercie werkt, heb je vaak concrete doelen en weet je waar je staat. Als je een halve marathon rent zeg je ook niet na 17 kilometer 'nou, ik heb best goed gelopen... ik stop ermee want mijn benen zijn moe'. Nee die moet je de hele 21 kilometer uitlopen en vooraf heel goed voor trainen.

Mijn grote fout bij die halve marathon was dat ik mezelf een doel had gesteld om hem binnen 2 uur uit te lopen en daardoor veel te snel gestart was. Na 5 kilometer was mijn lichaam in de war. We hadden heel goed getraind, ik was er dus echt op voorbereid. Alleen trainen in het bos en berg op berg af is totaal anders dan trainen op de vlakke weg. Hierdoor was mijn trainingstempo veel lager dan voorgaande jaren. Kortom, mijn intentie was om de halve marathon binnen 2 uur te lopen maar ik had niet op soortgelijke condities getraind. Mijn tijd was 2:00:39. Dat waren 40 seconden teveel. En daar was ik totaal niet tevreden over.... leuk hoor, zulke hoge eisen aan mezelf voor een rondje hardlopen waar niets vanaf hangt.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Echte gedragsverandering

Om dus doelen te bereiken, je voornemens succesvol te laten zijn is dus verandering van je gedrag nodig. Gedrag wat vaak automatisch en onbewust is. Gedrag wat compleet ingesleten is en zich niet zomaar laat veranderen. Gedrag veranderen doet gewoon pijn. Omdat je je continu bewust bent dat het 'anders' moet als je je doel wilt bereiken. Dat je continu moet meten en bijstellen. Want gedragsverandering is een lange termijn oefening waarbij doorzettingsvermogen en discipline cruciaal zijn. En juist die 'lange termijn pijn' doorkruist de 'korte termijn pleziertjes'. En als je steeds geconfronteerd wordt met de nadelen van ander gedrag omdat de resultaten maar uitblijven en je hierdoor je ook voordelen van het oude gedrag moet missen, moet je wel een ijzeren discipline hebben. Je kunt als je vandaag start met trainen niet morgen een halve marathon lopen.... daarvoor is maanden en maanden voorbereiding nodig.

Hoe verwoord je dan je goede voornemen en zorg je ervoor dat je succesvol wordt?

Om je voornemen zo goed mogelijk te doen slagen is goede voorbereiding nodig en een concreet plan waarbij je je resultaten meet.



Stap 1 – Voorbereiding

- Wat wil je precies bereiken in termen van resultaat?
- Wanneer wil je het resultaat bereikt hebben?
- Welke tussenresultaten kun je inbouwen? Welke kleine stapjes geven je steeds een beetje gevoel van succes?

Stap 2 – Motivatie

- Past je gewenste doel daadwerkelijk bij jou? Met andere woorden, is het reëel om dit doel na te streven? Zo nee, maak er een realistisch doel van. Anders zit je jezelf alleen maar in de weg. En blij zijn met jezelf is ook een voorwaarde. Een voornemen moet vooral geen kwelling worden.
- Hoe kun je het bereiken van je doel leuk maken? Hoe kun je jezelf tussentijds belonen als je een stapje in de goede richting hebt gezet?

Stap 3 – Actie

- Wat is ervoor nodig om je doel te bereiken in termen van gedrag?
- Wat ga je elke dag weer 'anders' doen?
- Hoe plan je je nieuwe gedrag elke morgen? Hoe kijk je er elke avond op terug?

Stap 4 – Volhouden

- Hoeveel discipline heb je? Welke alternatieven heb je als je dreigt af te haken? Plan deze concreet in als het fout dreigt te gaan.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

- Wat gebeurt er als je een keer in je oude patroon terugvalt? Stop in ieder geval niet als je een keer in je eigen valkuil stapt. Je kunt elk moment opnieuw beginnen. Je doel staat nog steeds overeind.
- Werkt iets niet, stel je plan bij met gedrag dat beter bij je past. Of stel je resultaat bij dat meer realistisch is.

Stap 5 – Succes vieren

- Voel je trots bij elke (kleine) stap richting succes. Beloon jezelf om je discipline. Geniet van het resultaat.

En als je je doel hebt bereikt, maak dan een nieuw plan. Want je wilt je resultaat niet zomaar weggooien. Om een resultaat vast te houden is weer nieuw gedrag nodig. Als ik immers getraind heb voor een halve marathon en deze succesvol heb uitgelopen, kan ik stoppen met trainen en over drie kwart jaar weer opnieuw starten of ik kan mijn trainingsschema aanpassen voor een nieuwe basisconditie.

Hoe ga jij je voornemens realiseren?

Ik wens jullie een mooi 2017! Met succesvolle voornemens....

N-Mrii

In 5 stappen een gezonde scheiding tussen werk en privé

11 januari 2017



Herken je dat? Onderweg naar het werk en naar huis nog allerlei telefoontjes met je collega's om zaken door te spreken en van alles te regelen. En als je thuis bent en staat te koken of zit te eten, gaat de telefoon en is er ook nog wat te bespreken. Of dat je 's avonds je mail nog bijwerkt omdat de achterstand nu toch echt te groot wordt.

De **scheidslijn tussen werk en privé** is de laatste jaren steeds vager geworden. Hoe komt dat?

- Allereerst is onze economie steeds meer een **24-uurs-economie** geworden. We werken niet meer van 9 tot 17 uur. Nee, we beginnen eerder of later en werken langer door. 's Avonds werken, op zaterdag en zondag is tegenwoordig heel gewoon geworden. Je kunt elke avond en op zondag gewoon boodschappen doen. En als je zin hebt om te shoppen, kun je in bijna elke stad op zondag terecht. Hierdoor is het ook heel normaal geworden om 's avonds gebeld te worden om nog wat zaken door te spreken.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

- Ook onze **bereikbaarheid** is veel beter geworden. Vroeger had je alleen een vaste telefoon en daar werd je zakelijk nauwelijks op gebeld. Nu heeft bijna iedereen een mobiele telefoon, al dan niet van het werk, en daar ben je niet alleen op te bellen maar ook via app, sms en mail bereikbaar. Verscheidene app-groepen laten continu een bliepje horen over welke resultaten we bereikt hebben. En ook de mail op de mobiele telefoon blijft ook buiten werktijd vollopen.
- Het zal ook steeds normaler worden dat we **meer dan één baan** hebben. Wat vroeger een lifetime employment betekende bij één bedrijf, zie je nu steeds vaker dat mensen 2 of 3 heel verschillende banen hebben die naast inkomen zorgen voor afwisseling en voldoening. Hiervoor moet je ook continu bereikbaar zijn.
- We hebben ook **andere rollen in verschillende contexten**. Waar je in de ene omgeving werknemer bent, ben je in de andere omgeving voorzitter van een vereniging en in de volgende context zelfstandige en tenslotte moet je je thuis ook nog bezig houden met het huishouden. Dat loopt steeds vaker door elkaar heen.
- Ten slotte speelt ons **eigen en anders eisen- en verwachtingspatroon** een grote rol. We willen enorm veel, of beter gezegd, we moeten enorm veel van onszelf en van anderen. Steeds hogere targets, steeds meer tegelijk en vooral steeds sneller.

Hoe problematisch is dit?

Op zich is het geen enkel probleem dat werk en privé in elkaar overlopen. Het zorgt voor afwisseling en een gevoel van vrijheid. Het is niet erg om 's avonds nog even een paar telefoontjes te plegen, de mail bij te werken of stukken door te lezen voor een overleg de volgende dag. En het is toch ook prettig om op het werk nog even die dokter te bellen om privé wat afspraken te kunnen maken.

Zolang al deze activiteiten energie en voldoening geven en je gewaardeerd wordt door je collega's en je omgeving, is dit geen enkel probleem! Vooral doorgaan met hoe je je tijd indeelt... Op het moment dat je energie begint te verliezen doordat je geen onderscheid meer kunt maken tussen werk en privé en je grenzeloos aan het werk bent, ook al is het in gedachten, wordt het problematisch en ongezond. Want een mens heeft ontspanning en rust nodig. En een ontspannen medewerker is vele malen effectiever en creatiever in zijn werk.



Is de scheiding tussen werk en privé ongezond geworden?

Als je te weinig ontspant en te veel werkt, gaat je lichaam signalen sturen. Eerst wat kleine signalen maar naarmate je ze negeert, steeds duidelijkere signalen. Totdat je lichaam zegt "tot hier en niet verder!". Dan ben je te ver gegaan. Dan wordt het tijd om een gezondere scheiding tussen werk en privé aan te brengen. En dat kun jij alleen zelf.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

In 5 stappen een gezonde scheiding tussen werk en privé

1. Stel voor jezelf vast welke momenten echt privé-tijd zijn en wanneer het werktijd is
2. Kies welke leuke en ontspannende activiteiten je privé-tijd kunnen vullen
3. Doe de privé-activiteiten met 100% aandacht
4. Neem je telefoon niet op, check je mail niet, kijk ook niet op je app tijdens je privé-activiteiten
5. Maak duidelijk aan je omgeving dat je de balans tussen privé en werk belangrijk vindt en geef aan dat je niet gestoord wilt worden in privé-tijd en dat je morgen als eerste aan de slag gaat met de vraag die gesteld wordt

Dus, tijdens werktijd werk je. Dus ook geen Facebook checken. Tijdens privé-tijd ontspan je, dus ook geen werkmail checken. Hierdoor krijg je al minder informatieprikkels binnen waar je onrustig van wordt. Tijdens het avondeten, eet je met je gezin en neem je je telefoon niet op als een collega belt. Als je in het weekend tv zit te kijken, leg je je mobiel weg. Die mail is er morgen ook nog. En laat vooral 's nacht de telefoon beneden of daar waar je niet slaapt. Het verstoort je nachtrust en je gaat onrustig slapen als je net allerlei berichten hebt gezien.

Als het zover is gekomen dat je onrustig wordt als je niet in je mail kunt kijken, dan is het verstandig een hobby te zoeken waar je je passie in kwijt kunt. Het is niet helemaal gezond als je afhankelijk wordt van je werk en je werk je innerlijke leegte moet vullen omdat het thuis niet gezellig is of je geen ontspanning hebt. Het is dan verstandig om naast je werk bezigheden te hebben waar je ook energie uit haalt. En dat kan van alles zijn. Zolang jij er plezier aan beleeft.

Dit alles gaat om **grenzen en prioriteiten stellen**. En die grenzen gaan met name over jouw eigen grenzen. Veel mensen verschuiven hun grenzen stelselmatig. Dat gaat heel geleidelijk. En vaak uit nieuwsgierigheid. Die mobiele telefoon biedt immers alle informatie...

Hoe duidelijk stel jij de grens tussen privé en werk?

N-Mrii

Stop mail-stress! 7 tips om handiger met je mail om te gaan...

25 januari 2017



Hoeveel mailboxen heb jij? Als ik alles bij elkaar optel blijf ik 5 mailboxen te hebben waarvan ik er 3 frequent in gebruik heb. Eén daarvan gebruik ik voor mijn activiteiten in het kader van N-Mrii Stress Solutions. Daarnaast heb ik nog een privé-mailbox waar naast de gebruikelijke mails enorm veel ellende binnenkomt van

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

bedrijven waar ik ooit informatie heb opgevraagd en waar ik de bomen niet meer kan scheiden van het bos. En uiteraard heb ik een zakelijk account bij de werkgever waar ik werkzaam ben en waar eveneens forse hoeveelheden mails per dag binnenstromen. Oh ja, ik krijg vier van de vijf mailboxen ook op twee verschillende mobieltjes binnen. Daarnaast heb ik twee whats-app accounts, twee mobiele nummers waarop sms binnenkomt, messenger van facebook en van LinkedIn, een vaste huistelefoon en op het werk jabber. En, ik heb ook een skype-account en een deurbel voor face-to-face-contact. Ik ben dus enorm bereikbaar... Maar wil ik dat wel? Wat zijn de uitdagingen van mail?

Probleem 1 – De enorme hoeveelheid mail

En, ga daar maar eens aanstaan... elke dag je mailbox bijgewerkt en leeg... geen achterstallig gedoe. En met een lekker gevoel naar huis. Of is jouw mailbox ook zo'n energievreter die eindeloos vol staat met bekeken, niet bekeken en weer op niet gelezen gemarkeerde berichten staan? Het lijkt erop dat mail en app de leidraad van je dag aan het worden zijn. Want wees nu eerlijk. Als je op het werk komt, is het eerste en het laatste wat je doet, je mail bekijken en wegwerken. Je opent mail en sluit hem na 5 minuten weer (als ongelezen) omdat je er nu geen zin in hebt, je er over na moet denken of het veel meer tijd kost. Zo komt het voor dat je één bepaalde mail al tig keer geopend en gesloten hebt, zonder er ook maar iets mee te doen. De inhoud van de mail heeft zich inmiddels wel lekker genesteld in je hoofd...

Probleem 2 – De ander verwacht meteen een reactie

Maar wat is mail nu eigenlijk? Post? Telefoon? Een mail is een getypt bericht al dan niet voorzien van bijlagen dat in luttele seconden bij een ander is, waar ook ter wereld. Het is minder formeel dan post. Het lijkt op telefonisch contact omdat het bericht net zo snel als met bellen bij de ander is. Het lijkt dus synchrone communicatie omdat de ander meteen reactie verwacht. Maar mail is geen synchroon communicatiemiddel. Immers, de ander bepaalt wanneer hij reageert. Kortom, door mail is alles veel sneller en zijn de verwachtingen op een snelle reactie ook enorm hoog. Er zijn heel wat mensen die hun mail dag en nacht aan hebben staan, elke 5 minuten hun berichten checken en alle geluiden op hun mobiel na werktijd aan hebben staan zodat geen enkel bericht kan worden gemist.

Probleem 3 – Onduidelijke inhoud

Normale communicatie wordt bepaald door woorden, stem, intonatie en lichaamstaal. En de laatste drie missen in mail. Daar heb je alleen woorden en de woordkeuze. En die wordt bepaald door de afzender vanuit zijn eigen werkelijkheid. De lezer kan de woorden totaal anders opvatten. Tussen de regels door worden vaak dingen gelezen die er helemaal niet staan en waardoor de lezer de boodschap totaal verkeerd interpreteert. En dat leidt tot piekeren of rijzende nekharen. Hierdoor krijgt de ontvanger de neiging om helemaal niet te reageren en de mail weg te flikkeren of meteen op hoge poten een reactie terug te sturen... met alle gevolgen van dien... immers, die boodschap komt ook weer verkeerd aan waardoor contact alleen nog maar mogelijk is via een hatelijke mailwisseling. Daarbij wordt veel mail verstuurd zonder enig doel. Je weet niet wat er van je verwacht wordt, er staat geen vraag in, of geen deadline. En als je daar dan weer op gaat reageren, zijn we allemaal weer even zoet... daar worden we immers voor betaald.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Probleem 4 – CC's en BCC's

Oooh ja, en dan niet te vergeten dat de hele wereld mensen in CC of soms zelf BCC meeneemt. Want ja, je moet je toch echt indekken. De (B)CC-ontvanger moet immers reageren als hij of zij het er niet mee eens is. Zeker 25% tot 50% van mijn mail is een CC. Interessant... als die mensen die je zo graag willen informeren.

Onhandig met mail omgaan leidt regelrecht tot stress

Als die mails zorgen voor:

- onrust – je hebt geen overzicht, het lukt je niet om al je mail bij te werken, de inhoud van de geopende en gesloten mail blijft in je hoofd rondmalen.
- overbodige informatie – je krijgt heel veel informatie waar je niets mee hoeft en niets mee kan. Maar het leid je wel enorm af van je echte werk.
- slechte nachtrust – de hele dag en 's avonds je mail checken zorgt dat je hoofd vol blijft met allemaal informatie waarover je gaat nadenken.

Stop de mailstress!

Hoe kun je hier nu handiger mee omgaan?

Tip 1 – Werk je mail altijd bij van jong naar oud

Begin dus met de jongste en nieuwste berichten. Dan ben je meteen bij en zie je ook de geschiedenis op het oorspronkelijke bericht. Dat scheelt je een hoop tijd.

Tip 2 – Als je een mail opent, werk deze dan meteen af

Volgens de getting-things-done methode beoordeel je een mail of hij binnen 2 minuten af te handelen is (en dat is 80% van je mail) of dat hij niet binnen 2 minuten is af te handelen. De mail die binnen 2 minuten af te handelen is, beantwoord je meteen en haal je ook meteen uit je inbox. Een mail die meer dan 2 minuten werk kost verplaats je naar je actiebox. Zorg dat er geen mails ouder dan een week in je inbox en actiebox staan! Door deze methode ben je niet eindeloos mails aan het openen en sluiten. Zonde van je tijd.

Tip 3 – Hanteer standaard een dag achterstand in je mail

Heel mensen zitten bovenop hun mailbox en reageren meteen op al hun mail. Als je de volgende dag je mail ordent op onderwerp, heb je meteen alle reacties en de volledige discussie in beeld. Iedereen heeft zijn zegje gedaan waardoor je makkelijk kunt beoordelen wat de voors en tegens zijn en hoe de belangen liggen. Ook is het spoedeisende karakter uit het verzoek verdwenen en zijn de emoties vaak alweer naar de achtergrond. Je kunt dan samenvatten en eventueel aanvullende vragen stellen of een gefundeerde mening verkondigen.



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Daarnaast is het voordeel van een kleine achterstand, dat de ander je wel belt als het echt belangrijk is. Dan kun je heel makkelijk inspelen op de vraag van de ander en is het probleem meteen (telefonisch) opgelost.

Tip 4 – Bel de ander als je de mail niet snapt of vragen hebt

Ik bel heel vaak als ik een mail niet snap of als ik wil sparren. Vaak heb ik vragen over de achtergrond en een telefoontje zorgt ervoor dat we samen kunnen sparren en het probleem meteen de wereld uit kunnen helpen. Kennelijk ben ik erg ouderwets. Ik ben nog echt van het telefonische contact waarin ik veel meer diepgang en oprecht contact ervaar. Door te bellen ervaar ik meer betrokkenheid.

Tip 5 – Kleur je CC's en doe er NIETS mee

Alle CC's die ik ontvang hebben een knalroze kleur. Die vallen op in mijn mailbox en ik kan in één oogopslag zien waarom ik een cc krijg. Ik bepaal dan of ik de mail wel of niet wil lezen en of ik hem meteen in een andere bak zet. Ik heb een korte tijd een bak gehad waarin al mijn cc's verdwenen. Maar bij belangrijke discussies, vond ik dat niet handig. Dan miste ik in mijn inbox te veel informatie. Dus mijn roze cc's werken perfect voor mij. Een cc aan mij gericht is een mail die ik kennelijk voor kennisneming kan aannemen. Ik doe dus NIETS met cc's. Ik reageer niet, ik grijp niet in, ik lees ze als ik tijd heb en neem ze voor kennis aan. Anders had de ander mij wel gewoon gemaïld. Sommige afzenders sturen me een cc en spelen het klaar om me in de mail een verzoek te doen door mijn naam aan te halen met @Anne-Marie gevolgd door het verzoek. Fout, niet reageren... Dit is een probleem van de afzender.

Tip 6 – Mappen op datum of op klantnaam

Ik heb al mijn archiefmappen per 2 maanden gearchiveerd. Dus mijn mappen heten 2016 11 12 en 2017 01 02. Ik kan heel snel mijn mails terugvinden als ik ongeveer weet wanneer iets speelde. Als je weinig klanten hebt, kun je ook mails op klantnaam zetten. Ik gebruik bewust geen projectnamen of andere namen. Je bent binnen no time je eigen overzicht kwijt. Want plaats je managementcijfers voor het jaarplan onder het kopje Management Cijfers of onder het kopje Jaarplan 2017?

Tip 7 – Laat de bijlagen in de mail staan

Sla de bijlagen niet op in je mappen. Je kunt de mails eenvoudig vinden en de bijlagen dus ook. Dat scheelt weer een extra handeling en extra ruimte op de pc.

En zijn boeken vol geschreven met tips. En als je de technische kanten van outlook kent, kun je er nog veel meer uithalen. Maar dat is voor mij alweer te ingewikkeld. Heb jij nog handige tips? Ik ben heel benieuwd...

N-Mrii

Hét recept om supergestresst te raken van "moeten kiezen"!

8 februari 2017



Moet je ergens een besluit over nemen? Valt er iets te kiezen? Heb je een dilemma dat opgelost moet worden? Kies je voor blijven of weggaan? Met je baan... je partner... of welke studie je moet doen? Kiezen is soms zo lastig... Zelfs wat je moet eten of welke kleding je aan moet trekken kan dagelijks kopzorgen geven.

Laten we eens kijken hoe we jouw keuzestress nog een tikje erger kunnen maken. Daarom hierbij hét recept om het maken van een keuze nog moeilijker te maken. Want, hoe kun je ervoor zorgen dat je stress maximaal wordt bij het maken van keuzes?

Als eerste een mini-recept

Ontken dat je een probleem hebt! Dan hoef je ook niet te kiezen. Steek je kop in het zand, je vingers in je oren, schreeuw het uit maar blijf het probleem hoe dan ook negeren. HET IS ER NIET! Ga snoepen, ga drinken, vreet jezelf vol, leid jezelf af op alle mogelijke manieren maar besluit niets!

Uiteindelijk is er vast wel iemand anders die het besluit voor je neemt. En als het besluit je dan niet bevalt, kun je vervolgens fijn verder verdrinken in je slachtofferrol!

En als dit mini-recept niet werkt, dan dragen de volgende ingrediënten vast bij om supergestresst te raken

1. Maak elke keuze enorm groot. Zo groot dat het een wereldprobleem wordt. Zeg tegen jezelf dat het verschrikkelijk is dat uitgerekend JIJ hierover een besluit moet nemen. Voel de enorme verantwoordelijkheid op je schouders. Ga eronder gebukt. Bedenk dat je leven nooit meer hetzelfde wordt. Dat alles nu voorbij is.
2. Geef de schuld van jouw dilemma aan iemand anders. Zeg tegen jezelf 'Ik ben een slachtoffer van de situatie en het NIET EERLIJK is dat IKZELF in actie moet komen over een dilemma dat door iemand anders is veroorzaakt!'. Herhaal de hele dag in gedachten hoe oneerlijk het dilemma is waarover jij moet kiezen.
3. Kijk niet naar de gevolgen van een besluit. Zeg tegen jezelf dat er geen positieve effecten zijn op langere termijn. Houd jezelf voor de gek met allerlei waanbeelden en dramatiseer de gevolgen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

4. Denk elke seconde van je tijd aan jouw dilemma. Zorg dat je gedachten volledig in beslag worden genomen met de keuze die je moet maken. Haal in je hoofd alles en iedereen erbij.
5. Praat over je potentiële keuze met iedereen die je tegenkomt, op het werk, thuis, met vrienden etc. Zorg dat je steeds hetzelfde verhaal blijft vertellen. Vraag aan iedereen advies. Schreeuw om hulp. Roep het van de daken. Doe vervolgens helemaal niets met de adviezen. Klamp je vast aan je machteloosheid en het feit dat de wereld je niet begrijpt.
6. Maak van jouw dilemma een rationeel probleem. Stel een lijst op van plussen en minnen en maak de plussen zo klein mogelijk en de minnen zo groot mogelijk. Ga vervolgens twijfelen bij elke rationele uitkomst. Laat je gevoel de rationele keuze in de war schoppen.
7. Zorg dat je negatief denkt over je keuze. Zeg tegen jezelf dat elke keuze een slechte keuze is en dat wat je ook kiest, er nog meer problemen van komen. Weet dat je door negativiteit nog minder mogelijkheden gaat zien.
8. Zorg dat je niet meer kunt slapen van je gepieker over je dilemma. Zorg dat je door en door moe wordt, je je niet meer kunt concentreren en slecht gaat functioneren. Hanteer jouw lichamelijke en geestelijke gesteldheid als een perfect excuus om niet te hoeven kiezen.
9. Denk alleen maar aan vandaag. Denk aan de pijn en ellende die jouw keuze je vandaag en morgen zouden bezorgen. Zeg tegen jezelf dat je dat absoluut niet aankunt.
10. Als je dan uiteindelijk kiest, kies dan iets wat anderen belangrijk vinden. Kies een oplossing die je status en aanzien geeft. Maak vooral geen keuze met je hart. Maak een keuze met je hoofd. En zeg tegen jezelf "Nu tel ik mee! Ik kies wat anderen belangrijk vinden! Nu waarderen anderen mij echt!" ongeacht wat je zelf belangrijk vindt.
11. En als je gekozen hebt, doe je alles doen om je gemaakte keuze onderuit te halen. Zoek naar producten die beter of goedkoper zijn. Zoek naar een baan, partner, studie of situaties die altijd beter zijn dan je gemaakte keuze. En draai je gemaakte keuze hoe dan ook terug. Begin dan weer met stap 1 van dit recept.



Succes met kiezen!

N-Mrii

Ik irriteer me mateloos aan jouw gedrag... deel 1

22 februari 2017



Je maakt onderdeel uit van een team en je ergert je al langere tijd aan een bepaalde collega. Die collega is nu niet bepaald de snelste en de actiefste. Daarnaast zucht en steunt die collega zich de dag door alsof het werk het allerzwaarste is wat hem ooit overkomen is. Jij gaat die collega inmiddels fijn uit de weg. Het kost je te veel energie om zelfs maar in de buurt te zijn. Tijdens overleggen geef je ijzersterke steken onder

water. En ook maak je in uiterst verholde en geheimzinnige taal duidelijk dat dit gedrag niet te tolereren is en zodanig dat niemand er een touw aan vast kan knopen maar iedereen beseft dat er iets grondig mis is... En de sfeer wordt steeds grimmiger in het team. Herkenbaar?

Die collega verandert niet en gaat gewoon door met zijn irritante gedrag. Alle steken onder water en indirecte verhalen, doen geen enkele alarmbel rinkelen bij de betreffende persoon. Inmiddels beginnen zich twee groepen in het team te vormen. De ene groep die onderling bespreekt wat hen zo irriteert aan de andere groep. De andere groep die niet weet waarom het precies draait maar dondersgoed aanvoelt dat er iets heel erg niet in de haak is maar niet handig boven tafel krijgt wat er precies mankeert. Posities worden genomen en de putjes worden dieper gegraven. Ook herkenbaar?

Hoe is het zover gekomen? Waarom verandert die collega zijn irritante gedrag niet?

Tja, misschien omdat hij helemaal niet door heeft dat hij zich zo irritant gedraagt? Want hoe zorg je ervoor dat iemand verandert? Door hem te vertellen wat je dwars zit! Dat is wel een belangrijke hobbel.

Maar eerst is het handig om bij jezelf te rade te gaan. Immers, wat irriteert je zo en wat maakt dat je je zo druk om maakt om het gedrag van iemand anders? Welke belangrijke waarde in jou wordt geraakt dat je er zoveel last van hebt? Wat zijn je verwachtingen? En zijn die verwachtingen eigenlijk wel reëel? Mag je van iemand verwachten dat hij zich aanpast aan jouw wensen? Want wie ben jij om dat van een ander te eisen? Kun je niet veel beter je eigen verwachtingen bijstellen zodat je er zelf minder



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

last van hebt? Door jouw eisen op te leggen aan een ander, leg je de verantwoordelijkheid van jouw gevoel bij een ander neer. Je geeft een ander de macht om over jou te "heersen". Als je graag als "slachtoffer" door het leven gaat, is dat heel handig. Maar of je daar nu zo gelukkig van wordt...

Lukt het je niet om je eisen bij te stellen, dan kun je natuurlijk ook gewoon aan de ander vertellen wat jou irriteert. Steken onder water en verholde verhalen dragen zeker niet bij aan ander gedrag. Hoe "oneerlijk" is het om te verwachten dat iemand verandert, als je zelf het lef niet hebt om te vertellen waar je last van hebt? Waar mensen samenwerken draagt elk teamlid een verantwoordelijkheid voor de onderlinge communicatie. En daar wringt de schoen soms. Want hoe je het vertelt aan die collega is erg belangrijk voor het resultaat. Als de maat vol is, barst uiteraard een bom met alle scherven van dien. Zeg je niets, dan drijft er van alles onbestemd onder water in het team.

In normaal Nederlands hebben we het hier over feedback geven en aanspreken op gedrag. Als het je lukt om vanuit je eigen persoon te vertellen welk concreet gedrag je lastig vindt en wat het effect op jou is, kun je iemand mogelijk in beweging krijgen. Zuivere feedback heet dat. Als de ontvanger open staat voor de feedback, zal hij dit zeker met je willen bespreken. Jouw collega heeft vervolgens tijd nodig om over je feedback na te denken. Geef hem die tijd. Soms vraagt je collega hulp of om tips. Soms wil hij het zelf uitvogelen.

Als jij je verhaal vanuit jezelf en zonder beschuldigend vingertje verteld hebt aan de persoon om wie het draait, is de "lading" ervan af. De collega kan ermee doen wat hij wil. Hij hoeft immers niet te veranderen omdat jij dat zo nodig wil... Accepteer dat en laat die ander in zijn waarde. Maar door zichtbaar gedrag te benoemen en het gevoel dat jij daarbij hebt uit te leggen, kun je niet zeggen dat je het onder het tafelkleed hebt geveegd. Je hebt het bespreekbaar gemaakt en daar heb je lef voor nodig. Je hebt er geen steek onder water of woordraadsel van gemaakt. En dat is stoer!

Hoe bespreek jij jouw irritaties op het werk?

N-Mrii

Ik irriteer me mateloos aan jouw gedrag... deel 2

8 maart 2017

In mijn vorige blog ging ik in op hoe je met irritant gedrag van anderen kunt omgaan. Als jij je irriteert aan een ander, is het belangrijk om eerst bij jezelf te rade te gaan. Immers, waarom heb jij zoveel last van die ander? Misschien heb je andere verwachtingen en klopt het beeld daarom niet. En als het belangrijk voor je is, geef je de ander zuivere feedback door je eigen gevoel helder neer te zetten zonder bedreigend of verwijtend te zijn.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG



Iemand zei eens tegen mij dat ik aanvallend ben en mijn communicatie veeeeel effectiever kan. Deze persoon noemde erbij dat hij wél goed communiceert omdat hij altijd zijn doel bereikt. Terwijl deze persoon mij slechts enkele keren had zien acteren in één bepaalde setting en mij niet kende. Oh ja, deze persoon had ook van anderen gehoord dat zij het ook vonden. Dus, ik moest toch echt mijn irritante gedrag aanpassen.

Je snapt natuurlijk wel dat mijn luiken gelijk dicht gingen... Ik stelde nog een vraag "Kun je een voorbeeld geven want volgens mij hebben wij nog niet zo vaak met elkaar te maken gehad". De ander kapte het verhaal meteen af "Dit is mijn mening!".

Oké, prima, als dat de toonzetting wordt.... Over zuivere feedback gesproken...

Als iemand je feedback wilt geven is het fijn als er concreet gedrag wordt benoemd met een voorbeeld en het gevoel van of effect op die persoon. En dat die persoon dan een stilte laat vallen. Als jij de feedback herkent, zal er een goed gesprek volgen. Als de feedback niet zuiver wordt gegeven, komt deze vaak erg bedreigend over. Dat kan voorkomen als:

- er geen voorbeeld wordt benoemd en het als een waarheid wordt geponeerd ("Zo is het en jij moet veranderen!")
- jij als persoon wordt beschuldigd ("Jij bent aanvallend!" in plaats van "Gisteren zei je dat en dat tegen mij waarbij de woordkeuze en de toonzetting op mij aanvallend overkwam, weet je dat nog? Was dat je bedoeling?")
- de ander zijn eigen gevoel niet benoemd ("Ik vind het lastig als...")
- anderen erbij worden gehaald ("Ja, iedereen vindt dat! Oh, ja, ik ga natuurlijk niet zeggen wie dat ook vinden")

Uiteraard vertel ik het verhaal lekker eenzijdig vanuit mijn eigen waarheid. Volstrekt niet objectief maar heel illustratief hoe dit soort dingen kunnen lopen. Als feedback niet zo handig wordt verteld (waarschijnlijk wel met de beste bedoelingen), komt deze volstrekt bedreigend en ongenueanceerd over en zorgt ze ervoor dat de relatie op scherp komt te staan. Het resultaat? Ik luister niet meer naar de "feedback" en denk bij mezelf "Who the fuck are you?". Ik ga mijn gedrag niet aanpassen. Zeker niet...



ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Vertellen hoe een ander "moet" handelen is meestal geen slim idee. Mensen zijn geneigd "adviezen" te geven hoe een ander zich moet gedragen en heel belerend over te komen. Bij zuivere feedback geef je de ander de ruimte om zelf uit te vogelen hoe het werkt.

Want, wat doen mensen met adviezen die ze krijgen? Die leggen ze per definitie naast zich neer. Zolang het idee niet van de persoon zelf is, hoort hij je wel aan maar luistert hij niet. Hij gaat in ieder geval niet veranderen. Iemand gaat pas bewegen als hij zelf herkent wat hij doet, wat het effect ervan is en er belang bij heeft dat zijn gedrag verandert. Hij moet de "pijn" van zijn onhandige gedrag voelen. Dat kun je bereiken door goede feedback te geven en vervolgens vragen te stellen. Vragen vanuit respect en vertrouwen, niet vanuit een oordeel. Immers, elk gedrag komt voort uit een positieve intentie en kan door angst of onkunde "onhandig" worden.

Om nog even terug te komen op mijn eigen voorbeeld. Natuurlijk snapte ik wat de ander bedoelde. Maar door de manier van feedback geven, lukte het mij niet om op dat moment de positieve intentie van die ander te zien. En mijn poging om te begrijpen wat die ander daadwerkelijk bedoelde door een vraag te stellen, faalde helaas. Terugdenkend is de situatie lachwekkend. Want zijn wij mensen niet in staat om iets heel eenvoudigs, met klunzige communicatie, tot iets heel complex te verheffen?

N-Mrii

Allergisch voor een anders valkuil... Hoe kun je anders kijken naar kwaliteit?

22 maart 2017

Mijn vorige blogs gingen over irritaties... Over onhandige communicatie, onderling onbegrip door onjuiste aannames en door het geraakt worden in voor jou belangrijke waarden. Een andere vorm van irritatie wordt veelal veroorzaakt doordat je doorschiet in jouw kwaliteiten.

Daniel Ofman is de "uitvinder" van de kernkwaliteiten. Hij geeft aan dat kwaliteiten van binnenuit komen. Vaardigheden daarentegen zijn volgens Ofman van buitenaf aangeleerd. Je kunt een kwaliteit vaak herkennen als degene die hierover beschikt zelf zegt "dat kan toch iedereen". Voor deze persoon is die kwaliteit zo vanzelfsprekend dat hij nauwelijks snapt dat het bijzonder is. Maar zo'n kwaliteit kun je ook herkennen aan ander, minder handig, gedrag.



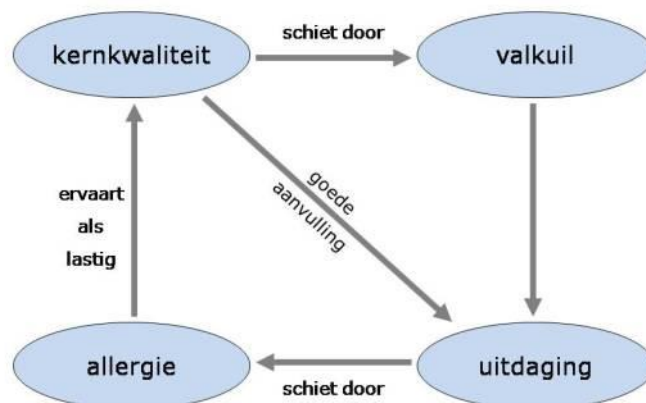
Elke kernkwaliteit heeft namelijk ook een valkuil, een uitdaging en een allergie. Ofman definieert een kernkwaliteit als "een eigenschap die tot de kern van een persoon behoort". Mijn kwaliteit is bijvoorbeeld "daadkracht of enthousiasme". Voor mij heel vanzelfsprekend maar niet voor anderen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

De valkuil van een kernkwaliteit wordt omschreven als "een te ver doorgeschoten kwaliteit" ofwel "teveel van het goede". Het gaat hierbij om het etiket dat iemand vaak opgeplakt krijgt. Hij of zij is zo! Als ik kijk naar mijn kernkwaliteit "daadkracht", dan kan ik mijn valkuil benoemen als "drammen". Anderen kunnen mij ervaren als een enorme drammer terwijl ik dat niet altijd door heb als ik doorschiet in mijn enthousiasme om anderen mee te krijgen.

De uitdaging is "wat je te leren heb of waar je balans in mag vinden". Voor mij is dat "geduld". Als ik meer geduld toon en minder dram kan ik meer voor elkaar krijgen. Natuurlijk is dat contextafhankelijk. Als ik in een levensbedreigende situatie zit, kan doorschieten in mijn daadkracht mij juist enorm helpen.

En tenslotte is er de allergie. Deze kan worden omschreven als "een teveel van de uitdaging". Dat wil zeggen, als je doorschiet in je uitdaging, beland je in je allergie. Dus als ik teveel doorschiet in mijn uitdaging "geduld" zal ik "passief" gedrag vertonen, tegen het apathische aan.



Hiernaast heb ik een voorbeeld van modellensite.nl opgenomen met een afbeelding van het model van de kernkwadranten.

Kortgezegd komt het erop neer dat jij kwaliteiten hebt waarin je goed bent. Het gaat daarbij om gedrag dat voor jou vanzelfsprekend is maar voor ander zeker niet.

Nu kunnen al die kwaliteiten op meerdere manieren botsen in de samenwerking met anderen... Je eigen valkuilen en allergieën kunnen een bron zijn voor allerlei misverstanden en ruzies.

Want wanneer schiet je door in je kwaliteit en ga je vol onderuit in je eigen valkuil? Meestal is dat als je overtuigd bent van je eigen gelijk. Of als je veel werk van iets hebt gemaakt. Of als iets heel belangrijk voor je is. En als jouw collega zich vervolgens niet heeft voorbereid, evenmin naar je bijdrage luistert en doodleuk met zijn eigen verhaal komt zonder interesse te tonen voor jouw argumenten. Dan wil je hoe dan ook dat de ander naar je luistert omdat je je niet gehoord of begrepen voelt en dan ga je drammen als je kwaliteit daadkracht is.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Ook als je onder druk staat, kun je doorschieten in je valkuil. Presteren onder druk of stress kunnen ervoor zorgen dat je gaat "overmanifesteren". De balans tussen jouw kernkwaliteit en je uitdaging, verdwijnt en voor je het weet zit je midden in je eigen (val)kuil. Jouw stress kan er daarbij voor zorgen dat je niet meer "objectief" en van een afstand naar de situatie kunt kijken waardoor je jouw valkuilgedrag blijft vertonen.

Ook kun je, doordat je geconfronteerd wordt met jouw allergie in het gedrag van een ander, doorschieten in je valkuil. Stel, ik ben allergisch voor passiviteit. Gedrag waarbij mensen die rustig afwachten, niets ondernemen en het werk aan anderen overlaten. Daar kan ik me vervolgens, uit onbegrip voor hun gebrek aan daadkracht, groen en geel aan ergeren. Vanuit mijn allergie schiet ik vervolgens door naar mijn valkuil en ga ik juist bij deze mensen drammen. Ik ga ze dan vertellen hoe ze zich moeten gedragen en wat ze moeten doen. Met als gevolg dat deze personen nog apathischer worden en dus nog meer gedrag vertonen dat in mijn allergie zit. Je allergie maakt je dus enorm kwetsbaar omdat die ervoor zorgt dat je regelrecht in je eigen valkuil belandt.



Het grappige is dus dat jouw allergie tegelijk iemands anders valkuil kan zijn. Jouw kwadrant overlapt met het kwadrant van de persoon waaraan je je ergert. Bijvoorbeeld, als mijn allergie "passiviteit" is en diezelfde "passiviteit" iemand anders zijn valkuil is, betekent dat dat die ander is doorgeschooten in zijn kwaliteit. En de uitdaging is, om de kwaliteit van die ander naar boven te halen. Want daar is hij goed in en daar kan ik hem waarschijnlijk in vinden. De kwaliteit

van die ander ligt in dit voorbeeld waarschijnlijk op het gebied van "beschouwen, goed nadenken of afstand nemen". Als het mij lukt om die persoon te beoordelen vanuit zijn kwaliteit, zal ik veel meer respect voor die ander krijgen. Hij kan waarschijnlijk iets heel goed waar ik veel minder in uitblink en waar ik ook nog wat van kan leren. En zo is het cirkeltje rond.

En als jij niet weet wat je kwaliteiten zijn, kun je dus ook je valkuil of je allergie als ingang nemen voor het kernkwadrant en dat zo "terug" invullen. En als je die van jezelf niet kent, dan weten anderen je valkuilen waarschijnlijk wel feilloos te benoemen. Ook leuk voor je eigen ontwikkeling.

Kortom, als je deze dynamiek van het kernkwadrant herkent en de kwaliteit achter de valkuil of allergie naar boven kunt halen bij jezelf en de ander waar je een "issue" mee hebt, kun je meer ruimte in de samenwerking creëren. De ander accepteren met zijn kwaliteiten en valkuilen en je eigen allergieën niet zo serieus nemen, dragen hieraan bij.

Hoe gaaf is het om iedereen op deze manier in zijn kwaliteit te laten?

N-Mrii

Hoe positiever met veranderingen omgaan?

5 april 2017

Welke veranderingen heb jij de laatste tijd meegemaakt of doorgevoerd? Nieuwe auto? Reorganisatie? Ander kapsel? Ziekte? Andere baan? Verhuizing? Ontslagen? Andere werkwijze? Kun je benoemen wat zo leuk of vervelend was aan deze verandering? En als je erop terugkijkt, hoe is de verandering uiteindelijk "geland"?

Wij mensen voelen ons het prettigst bij een beetje stabiliteit, zekerheid en controle. Alles wat dat bedreigt, zorgt ervoor dat we gestresst raken. Wij houden niet van veranderen. Homeostase is een mooi woord voor een systeem dat continu op zoek is naar balans en een intern evenwicht probeert te handhaven. Dat is wat we doen. Veranderen is dus niet leuk. Op de automatische piloot leven kost de minste energie. Maar, de keerzijde is dat je dan ook minder bewust "leeft" en minder van het leven mee krijgt.

Veranderingen zijn vaak onontkoombaar. Het leven is één en al verandering. Als ik in mijn werk een rustige periode tegemoet denk te gaan, gebeurt er altijd iets dat zorgt voor een nieuwe dynamiek waardoor ik het binnen een dag weer enorm druk heb. Verandering biedt meestal nieuwe kansen. Maar dat is vaak niet wat we zien. Als we een betere baan kunnen krijgen, meer salaris, een mooier huis, hoor je niemand klagen over de verandering. Dat zijn immers gewenste veranderingen.

Het zijn juist de negatieve veranderingen die ons zo raken. Dat komt doordat we iets verliezen dat we niet kwijt willen. We houden vast aan iets wat bekend, betrouwbaar of veilig is. Wat is het dan dat we zo geraakt worden door iets wat ons leven verandert?

Wat ons enorm ondersteboven kan gooien is de extreemheid, de onverwachtsheid van de verandering en het al dan niet invloed hebben op de verandering. Een grote en schokkende verandering was voor mij het verlies van een dierbare van het ene op het andere moment. Dat is iets wat ik tot op heden nog steeds niet begrijp. Dat zoiets zomaar kan gebeuren... En het zorgt er ook voor, ook al ben ik 7 jaar verder, dat ik altijd nog bang ben om de dierbaren om me heen te verliezen. Daar kan ik 's nachts van wakker liggen.



Of wat denk je van een totaal onverwachts ontslag. Je ziet het niet aankomen, hebt jarenlang mooie resultaten neergezet en goede beoordelingen ontvangen. En dan blijkt je ineens overbodig. Vanwege een reorganisatie of omdat je nieuwe baas zijn eigen poppetjes om zich heen wil. Je krijgt

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

een fooi mee en kunt meteen vertrekken. Van het ene op het andere moment doe je er niet meer toe en word je, voor jouw gevoel, als oud vuil aan de straat gezet.

Dit zijn twee voorbeelden van extreme, onverwachtse veranderingen waar je geen invloed op hebt én die je leven van het ene op het andere moment stil doen staan. Immers, de invulling van je hele dag verandert in één klap. Het feit dat je er geen controle over hebt, maakt het dubbel zo moeilijk om ermee om te gaan. Want de enige optie die je hebt is "accepteren". Vechten heeft volstrekt geen zin.

Andere, minder heftige, veranderingsprocessen zorgen vaak voor weerstand. Maar waar komt die weerstand vandaan? Vaak is dat onzekerheid. Je hebt geen grip op de situatie, je moet ander gedrag vertonen of ander gedrag accepteren. En je weet niet of je dat wel kunt. Hierbij gaat het om veranderingen die anderen "opleggen". Je moet anders gaan werken door nieuwe systemen, processen of targets.

Soms zit je in een veranderingsproces omdat je voelt dat je niet congruent leeft met het leven dat je eigenlijk wilt. Als elke werkdag een gevecht is, gaat je lichaam uiteindelijk in verzet. Je gaat steeds harder vechten om alles hetzelfde te houden. Maar hoe harder je probeert alles onder controle te houden, hoe verder je wegzakt. Een stap terug is dan erg belangrijk. Want je voelt aan alles dat als je zo doorgaat, je regelrecht het "ravijn" in stort. En dat wil je niet. Dan is het belangrijk dat je terug gaat naar je waarden en levensdoelen. Wat wil je echt? Dat betekent dat je keuzes moet maken en daarbij moet loslaten. Je kunt niet twee dingen nastreven die strijdig zijn. Het ego zorgt er voor dat we vaak niet de juiste keuzes maken of veel te laat voor onszelf kiezen. Dan maken we een keuze omdat de buitenwereld dat verwacht en je niet mag "falen".



Hoe kun je positiever met veranderingen omgaan? Want ook de minder leuke veranderingen zijn zeer leerzaam. Ik vind veranderingen altijd een uitdaging, ook al brengen ze onzekerheid met zich mee. Want bij elke verandering kan ik iets leren, over de situatie, over anderen en vooral over mezelf. En zo leer ik mijn hele leven

van alle veranderingen die op mijn pad komen.

En zo probeer ik elke verandering minder te zien als een bedreiging en meer als een uitdaging die ik absoluut aan kan. Neem eens een voor jouw belangrijke verandering in gedachten. En beantwoord dan de volgende vragen.

1. Wat precies in de verandering raakt je zo? Loop er niet voor weg maar face it!
2. Kijk naar wat je feitelijk verliest. En benoem ook alle dingen die je ermee wint.
3. Besef dat er altijd een nieuw evenwicht komt. Tijd heelt echt alle wonden.
4. Zorg dat je een perspectief voor ogen hebt, dat je hoop en vertrouwen biedt. Maak keuzes waarop je invloed hebt. Ook al heb je niet altijd invloed op de situatie, je hebt wel invloed op hoe je ermee omgaat.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Als je kijkt naar de echt impactvolle veranderingen, dan is het toch gek hoe we kunnen worstelen met soms onnozele veranderingen in ons leven!

N-Mrii

Neem jezelf eens wat minder serieus...

19 april 2017

Herken je dat? Dat je gek wordt van je eigen primaire gedachten? Dat er woorden uit je mond rollen, terwijl je achteraf zoiets hebt van "DAT had ik beter niet kunnen zeggen". Veel te snel, veel te direct, meteen de waarheid... herstel, meteen MIJN waarheid.... En dat je daarna wel door de grond kunt zakken, omdat je zo'n enorme flapuit bent. Heerlijk die genante momenten... Als je eraan terug denkt jaren later! Maar niet op het moment zelf.



Of dat je mimiek je volledig in de steek laat... Dat er enthousiaste woorden uit je mond rollen... "Goh, leuk zeg... Goed plan!" Terwijl je non-verbaal je gedachten verraad... Geen lichtjes in je ogen, wat afstandelijke houding, armen over elkaar... Je zit niet alleen jezelf voor te "liegen" maar ook die ander. Ik kan je verzekeren dat je daar heeeeel gelukkig van wordt.

Of dat je bij dingen die voorbij komen zoals een mail van een niet zo favoriete collega of een eikel van een automobilist, dat je gedachten zoiets meteen een negatief label geven. Je gaat in de weerstand terwijl er nog niets is gebeurd. Je hartslag versnelt, je krijgt een frons op je voorhoofd of je ademhaling gaat een octaaf hoger.



Je verstand kan je het leven aardig zuur maken... mijn verstand in ieder geval wel. Daarom heb ik besloten afstand te nemen van mijn verstand... een beetje afstand dan... gewoon, om mezelf vooral niet zo serieus te nemen. Want ja, alles wat je denkt zijn maar mentale constructen. "Eigenlijk" slaan je gedachten werkelijk helemaal nergens op. Ze zijn niet waar en ze bezorgen je alleen maar ellende. Je verstand is alleen maar goed op het moment dat

het om echt rationele en handige zaken gaat, zoals stoppen voor een rood stoplicht. Maar voor de rest maakt je verstand het je alleen maar moeilijk.

Oh ja, je verstand omvat trouwens ook je ego. Ook zo'n lekker ding. Dat ego dat alleen maar met de buitenwereld bezig is. "Meer, meer, meer..." schreeuwt dat ego. "Kijk mij eens?", "Ik ben zoooooo goed"... uhuuu.... En juist als je dan zo druk bezig bent met die buitenwereld gebeurt er

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

iets heel onhandigs... Dan stap je in je auto en merk je dat het stuur ineens verdwenen is... Shit, verkeerde deur. Of dat je een restaurant binnenloopt en je ineens met een enorme klap tot stilstand komt tegen een onzichtbare deur.... Of dat je aan het wandelen bent en zo onder de indruk bent van een persoon dat je vol tegen een lantaarnpaal loopt. Dan loopt je ego letterlijk een deuk op.

Oké, even terug naar mijn verstand... Ik heb dus besloten om wat meer afstand te nemen van mijn verstand. En mezelf eens wat minder serieus te nemen. En ik moet zeggen, dat bevalt me goed. Ik heb mijn verstand ook een naam gegeven. Gewoon om te benoemen dat mijn verstand het soms probeert over te nemen. Niet om in discussie te gaan met mijn verstand, want ik ben inmiddels tot de conclusie gekomen dat dat geen zin heeft. Mijn verstand is namelijk enorm druk. Zij houdt werkelijk niet op met piekeren, opdrachten geven en belangrijk gevonden te worden.



Ok, ik wil jullie graag voorstellen aan mijn "verstand" "Jones", heet ze. Jones van "Bridget Jones".
Waarom "Jones"? Nou gewoon, ik vind Bridget Jones enorm grappig. Ze is onhandig (let's shake hands). Ze is altijd bezig met haar gewicht (zucht), ze kan niet stoppen met piekeren, denkt hardop, is emotioneel, trekt snel conclusies en flapt er werkelijk van alles uit.

Ze is gewoon anders. Voor mij heel herkenbaar...

Iedere keer dat mijn gedachten de teugels in handen proberen te nemen en van alles beginnen te schreeuwen, dan zeg ik "Heee Jones, je bent weer lekker bezig daar boven..." of "Ben je d'er al uit, Jones?"

Hoe serieus neem jij je "verstand"? Ben jij je gedachten of heb jij gedachten?

N-Mrii

Een zwijnenstal in mijn hoofd...

3 mei 2017

Vorig jaar oktober schreef ik een blog over mijn ontmoeting met een wild zwijn tijdens mijn wekelijkse hardlooptochtje (lees mijn blog genaamd "[Oog in oog met een wild zwijn! Hoe reageer je?](#)"). Nou, ik heb weer een ontmoeting met de zwijnebeesten gehad.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Nu het 's avonds langer licht is, kun je weer heerlijk in het bos wandelen. In het warme licht van de ondergaande zon hadden we al twee hertjes ontdekt tussen de bomen en een stuk verderop renden twee wilde zwijnen achter elkaar aan. De voorste was vermoedelijk van het vrouwelijke geslacht en bleef zich maar uit de voeten maken. De achterste leek wel bezeten van het eerste exemplaar en volgde haar op de voet. Een heel grappig gezicht. Volledig in beslag genomen door hun ritueel, hadden de zwijnen deze keer gelukkig geen oog voor ons wandelaars. Hierdoor konden we het tafereel van de heen en weer rennende zwijnen goed aanschouwen in het gebied waar we wekelijks hardlopen.



Een paar dagen later hadden we ons weer in ons hardlooptenuue gehesen en de trailschoenen aangetrokken om lekker over de bospaden te rennen. We waren het bos nog niet in of mijn gedachten waren al compleet in beslag genomen door de zwijnen. Ik herinnerde mijn angstige ontmoeting in oktober en de "door elkaar bezeten" zwijnen van een paar dagen eerder. Mijn gedachten gingen weer eens compleet met me aan de haal (Ja, "Jones (de naam die ik mijn verstand heb gegeven) had het er maar druk mee...").



Al rennend herinnerde ik mijn eerste angstvallige ontmoeting met dat bakbeest inclus slagstanden. Dat beeld voor ogen, begon ik van alles te bedenken voor het geval ik straks weer zo'n eng zwijn tegen zou komen. Ik zag denkbeeldig de zwijnen van een paar dagen eerder in een thrillerachtige variant. Ik was volledig in gedachten verzonken met beelden voor ogen over wat er allemaal zou kunnen gebeuren. En wat de consequenties daarvan zouden kunnen zijn. Ik zag in gedachten mezelf schuilend achter een

minuscuul boompje met een hele kudde wilde zwijnen die al samenwerkend mij te grazen zouden nemen.

Pffff... alleen de gedachten waren al angstaanjagend... ondertussen waren we "hard aan het lopen". Bij berg nummer 4 (Ja, Jones heeft de paden omhoog een nummer gegeven... onze route heeft 10 "bergen") werd ik me bewust van mijn gedachten. Wat haalde ik me allemaal in mijn hoofd? Het lukte me om van een afstandje naar mijn uit de hand gelopen fantasie te kijken.

Ik was iets vanuit het verleden zodanig aan het vervormen en dramatiseren naar iets dat wellicht mogelijk in de toekomst zou kunnen gebeuren. En dat beleefde ik op dat moment volledig in mijn hoofd. Ik had geen enkele notie van het bos, de paden en wat er om ons heen gebeurde. Als er al een zwijn op ons pad was gekomen, had ik dat niet eens doorgehad... "Jones was goed op dreef deze tocht".

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Maar gaat het in het echte leven niet ook zo? Zijn we in ons dagelijks bestaan niet continu bezig met gebeurtenissen die ons ooit zijn overkomen terug aan het halen? En maken we die gebeurtenissen in ons hoofd niet erger en groter? Terwijl er in werkelijk helemaal niets, maar dan ook echt helemaal niets, aan de hand is? Ons verstand neemt dan letterlijk een loopje met ons.

Kortom, we dramatiseren een herinnering uit ons verleden en verplaatsen deze naar een mogelijke toekomst en beleven dat alsof het nu gebeurt. Fantaseren is leuk maar niet als je continu aan het piekeren bent over zaken waarvoor je bang bent die zouden kunnen gebeuren. Eén ding is zeker. Op die manier leef je niet in het hier en nu. Denken is toch een wonderlijke (en vaak volstrekt nutteloze) bezigheid.

Hoe vaak overkomt het jou dat je (lichamelijk) onbewust in het nu bent, denkend aan het verleden, vrezend voor de toekomst?

N-Mrii

Loslaten... Kleine meisjes worden groot...

17 mei 2017



Onze dochter Amanda is op dit moment flink aan het blokken voor haar HAVO 5-examen. Geen meivakantie dit jaar... alleen maar studeren om vol goede moed haar examen te halen. Zodat ze haar lang gekoesterde droom, om aan de kunstacademie te gaan studeren, waar kan maken. Ze wil docent én fotograaf worden. Met dit zelf bepaalde doel voor ogen is ze enorm gemotiveerd om te studeren... Bewonderenswaardig!

Tja, voor mij als moeder is het volwassen worden van onze dochter soms best lastig. Het drukt mij met de neus op de feiten. Kleine meisjes worden groot. De afgelopen weken is er dan ook heel wat gebeurd.

Ze haalde 1,5 week voor haar 18e verjaardag in één keer haar rijbewijs. Rijdt ze ineens in mijn auto.... moet niet gekker worden.

Vervolgens gaat ze vol goede moed met haar portfolio vol schetsen en tekeningen en website met zelf bewerkte foto's naar de kunstacademie. Om toegelaten te worden voor de opleiding heeft ze een vooropleiding gevolgd naast haar middelbare school en moet ze een toelatingsgesprek aangaan. Hiervoor heeft ze haar werk in het hele lokaal uitgesteld en de beamer aan de praat

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

gekregen om haar website te tonen. De docenten toonden zich meteen enthousiast over haar creativiteit met als gevolg dat ze is aangenomen voor deze opleiding. Mama enorm trots natuurlijk.

Ondertussen worden de voorbereidingen getroffen voor het gala. Een mooie jurk, dikke auto en een knallend feest luidden de laatste lessen van de HAVO in. Pfffff..... Marco Borsato zou zingen "Wat is ze mooi....!"



Als kers op de taart komt er in die periode ook ineens een vriendje om de hoek kijken. Leuke enthousiaste knul, heeft humor en toont initiatief. Echt enorm grappig hoe die twee kunnen kletsen samen. En een verliefd meisje in huis met de onzekerheden die bij een prille liefde horen. Ineens even wat meer afstand. "Maaaamm, zit niet te zeuren!"

Slik, das even wennen. Zit ik te stralen van trots om mijn dochter. Zit zij zich te ergeren over al mijn nieuwsgierige vragen. Een diepe zucht is hoorbaar... van ons beiden.

Maar als ik afgelopen zondag de handgeschreven brief, die ik voor moederdag van haar krijg, hardop voorlees, moet ik toch echt een paar keer slikken. Met tranen in mijn ogen lees ik de brief voor. Wat een opmerkingsvermogen heeft mijn dochter en wat kan ze haar mening goed verwoorden. Haar boodschap van wat ze ziet en wat ze me wenst raken me diep van binnen. Wow, wat ben ik trots op haar.



En ineens besef ik dat onze dochter niet langer een meisje is. Maar is opgebloeid tot een mooie sensitieve jonge dame, die haar eigen weg aan het vinden is om haar leven op te bouwen. En ik besef dat die 18 jaren voorbij zijn gevlogen. Ik voel me ineens een stuk ouder. Ik moet wennen aan een nieuwe fase, aan loslaten. Maar wil ik dat wel? Kan ik dat wel? Nee, een moeder zal haar dochter nooit "loslaten". Maar ik zal moeten accepteren dat ze haar vleugels zal uitslaan en zich minder van me zal aantrekken. En ik zal haar alle ruimte geven en van een afstandje genieten... hoe ze groeit en bloeit... en ik zal haar haven zijn waar ze altijd kan aanmeren.

Kortom, ik mag gaan leren loslaten... een nieuwe dimensie in mijn leven. Loslaten kun je pas als je iets hebt "vast gehad". En als ik eerlijk ben, ik zou wel wat dingen willen loslaten in mijn leven. Zo mag mijn lichaam best wat kilo'tjes loslaten. No problemo. Morgen meteen maar doen dan! Ook zou ik willen dat ik mijn frustraties zou kunnen loslaten als ik onrecht ervaar. Tja, loslaten is zo makkelijk nog niet. Maar het "gemak" waarmee ik ons huishouden doe, zou ik juist wat minder moeten loslaten. En zo is het altijd wat!

Waarom klamp jij je vast? En wat zou jij meer willen loslaten?

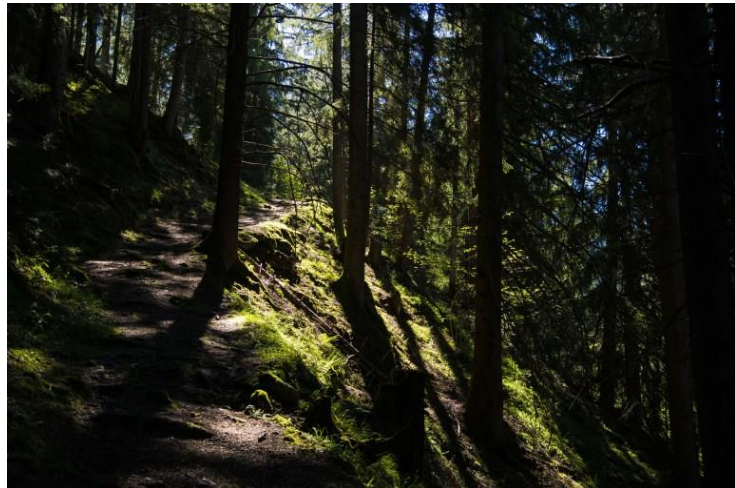
N-Mrii

Mijn loopbaan als een bergwandeling...

2 juni 2017

Afgelopen week hebben we in Oostenrijk doorgebracht. Nadat onze dochter haar examens had afgerond zijn we in de auto gestapt en naar de bergen gereden om te gaan wandelen. Onze favoriete vakantiebestemming. Buiten zijn en bewegen. Genieten van de natuur en van elkaar. Doordat de activiteiten zo anders zijn dan onze dagelijkse routine, zijn we binnen een dag al afgeschakeld. Heerlijk!

Terwijl we aan een bergwandeling beginnen, bedenk ik hoe de wandeling als metafoor zou kunnen dienen om naar mijn carrière te kijken. Loop je mee?



Onderaan de berg, verwachtingsvol turend naar de top, begin ik vol vertrouwen aan mijn reis. Ongeduldig en vol energie. Weinig bepakking en helemaal alleen. Ik ben compleet gefocust door de top. Daar wil ik mijn vlag planten. Ik heb een stevig tempo op de steile paden. Ik kies de kortste weg, die zal me immers het snelste naar de top brengen. Soms zijn de paden gevaarlijk. Moet ik over bomen klimmen die het pad blokkeren. Geïrriteerd vanwege het tijdsverlies loop ik een stuk van het parcours sneller om de verloren tijd in te halen. Niet altijd weet ik waar ik ben. Mijn doel is de top en die houd ik angstvallig in de gaten. Ik laat me niet belemmeren door noodweer en door besneeuwde paden. Ik haal mensen in die veel langzamer lopen, maak daar soms een praatje mee maar steeds vervolg ik mijn reis weer alleen. Een stuk is beangstigend. Ik bevind me op een pad dat is afgesloten en na een halve dag wandelen, zie ik waarom. Het is hier erg gevaarlijk. Hoge sneeuwwallen belemmeren de weg en steile afgronden doen mijn hart wild bonken. Ik blijf enorme hoogtevrees te hebben... "Hoe is het mogelijk dat ik zo gefocust ben op de top?", bedenk ik me. Op een gegeven moment slaat de angst toe, ik durf niet verder uit angst om op het besneeuwde stuk uit te glijden en een paar honderd meter lager in het ijskoude water te belanden. Beschaamd voor mijn angst keer ik terug, beseffend dat ik veel tijd verloren heb maar met een omweg en flink tijdsverlies behaal ik dan eindelijk de top. Er staat een groot kruis met de aanduiding "2.478 meter". Het is er koud en eenzaam. Terwijl ik mijn rugzak uitpak om de vlag te pakken, stuit ik tot mijn verbazing op een stuk rots in mijn bepakking. "Wat doet die in mijn rugzak? Waarom heb ik die rots de hele weg mee omhoog gezeuld?"

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG



Met de vlag in mijn hand, strijk ik neer op een rots, kijk om me heen en bedenk me hoe ik hier ben gekomen. Een intens verdriet overmant me. Ik weet eigenlijk niet zo goed hoe ik hier gekomen ben... Alleen dat ene stuk met ijs dat me zo belemmerd heeft en waar ik zo bang was, kan ik me goed herinneren. Geen fijne herinnering overigens! Maar dat ik in mijn bepakking ook onnodige balast meestorste, is wel heel onnozel. Terwijl ik daar zit besef ik me dat ik de top bereikt heb, maar

ten koste waarvan? Oké, ik ben een doorzetter. Ik heb bereikt wat ik graag wilde bereiken. Maar ik heb er niet van genoten. Het was een eenzame en zware reis op paden die volstrekt onbegaanbaar waren. Achteraf gevaarlijk... Ik ben onvoorbereid en met oogkleppen op aan mijn expeditie begonnen. Ik was zo gefocust op mijn doel dat de weg ernaartoe slechts een middel was.

Ik heb ontdekt dat als je eenmaal een grote berg over bent, er altijd nog veel meer bergen te overwinnen zijn. (Nelson Mandela)

Geleerd van deze ruwe ervaring, besluit ik het anders te gaan doen. Ik bepaal een nieuwe top om te bereiken. Maar deze keer bereid ik me goed voor. De juiste bepakking, goede bergschoenen, stokken om te lopen en een kaart die me het juiste pad wijst in plaats van het snelste pad. Ik sluit me aan bij een groepje dat zich onder aan de berg klaar maakt voor dezelfde top. Ik voel me een beetje onwennig terwijl een blij gevoel me overspoelt. We lopen samen op een rustig tempo naar boven. Het is gezellig, we helpen elkaar en regelmatig pauzeren we om te genieten van een schitterend uitzicht, een torretje dat over de grond kruipt of een bergmarmot die een waarschuwingssignaal fluit. We bewonderen de prachtige kleuren en geuren van de bloemen die overal uit de grond schieten. De zon kleurt onze huid mooi bruin. En de zoete geur van de dennen zorgen dat ik me op en top gelukkig voel. Ik geniet... van de natuur, van de reis en van de anderen met wie ik samen de wandeling maak. Halverwege de berg betreur ik het moment dat we de top zullen bereiken. De reis is zoveel mooier... wat een geluk dat ik dit mag meemaken. Ook op deze berg zijn er gevaarlijke en onbegaanbare stukken. Op die momenten pauzeren we en overleggen we. Hoe kunnen we dit stuk op een "veilige" manier bedwingen? Samen blijkt dat altijd te lukken. We zijn creatief, helpen elkaar en hebben enorm veel plezier. We worden ingehaald door een ongeduldige snelle wandelaar die geen oog heeft voor zijn omgeving. Glimlachend kijk ik deze persoon na. Ik weet dat het geen zin heeft om hem te vragen bij ons aan te sluiten.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG



Na een stevige klim maant de voorste wandelaar ons te stoppen en fluistert "kijk" terwijl hij zijn vinger naar een rots-top wijst. Er zit een enorme adelaar in het nest, die bezig om haar jongen één voor één uit het nest te gooien. Ademloos kijken we toe. Hoe kan een moederadelaar zo wreed zijn om haar jongen vroegtijdig het nest uit te zetten? Vol angst zien we een jong schreeuwend naar beneden vallen, zijn noodlot tegemoet gaand. Totdat het jong

onhandig zijn vleugels uitslaat en slechts een paar meter boven de grond de lucht in zweeft. Wow, dat was heftig!

En zo zit onze reis naar de top vol met kleine momenten die we vol bewondering in ons opnemen. Dankbaar komen we aan op de top. Op deze manier wil ik nog veel meer bergwandelingen maken. Vol vertrouwen maak ik plannen voor een nieuwe berg... Nog onwetend wanneer en met wie...

Waar sta jij op de berg? Kun jij genieten van de weg naar boven?

N-Mrii

Hoe geslaagd ben jij?

16 juni 2017



Afgelopen woensdag was het spannend bij ons thuis. De examenuitslagen werden bekend gemaakt. In de loop van de morgen kwamen de eerste berichten binnen van scholieren die geslaagd waren. Onze dochter Amanda zou pas na half 5 door haar mentor gebeld worden. Eerst werden de "gezakte" leerlingen gebeld en vervolgens de "geslaagden". Enorm spannend...

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Rond 10 over 5 kwam het verlossende telefoontje.... "GESLAAGD"! Amanda barstte meteen in huilen uit van blijdschap en ontlasting. Haar mentor vroeg of ze de telefoon aan haar moeder wilde geven. Dat was niet zo'n slim idee want ik zat mee te janken en kon geen woord uitbrengen. Wederom voelde ik me als mama supertrots!

Maar het is toch eigenlijk raar dat "geslaagd zijn" zo belangrijk is in onze westerse samenleving. Je bent geslaagd of niet. Hoe hoger de opleiding, hoe geslaagder je wordt. De norm luidt "Zorg dat je slaagt in het leven!". En dan kun je het woord "slaagt" vervangen door "succesvol". Het leven draait volledig om presteren en resultaten neerzetten. En dat moet natuurlijk gezien worden.

Maar wanneer ben je eigenlijk geslaagd of succesvol?

- Als je een goede baan hebt en "het" gemaakt hebt?
- Als je in een "dikke" auto rijdt?
- Als je een groot huis hebt met veel grond?

Hoe relatief is dat eigenlijk?

- Een goede baan staat vaak voor dag en nacht werken.
- Een "dikke" auto betekent veelal uren lang op de weg en veelvuldig aansluiten in een lange rij langzaam rijdend verkeer op de snelweg.
- Een groot huis is vaak volledig eigendom van de bank.

En hoe geslaagd ben je dan? Als je elke dag gezeur hebt, keihard moet werken om dat laagje vernis bij te houden. Gaat het om de buitenkant of om de binnenkant?



Onze dochter gaat naar de kunstacademie. Daar ligt haar passie en daar is ze al jaren naartoe aan het werken. Vroeger tekende ze veel, daarna ging ze filmpjes maken en nu fotografeert ze veel. Ze heeft een goed oog voor details en weet de emotie vast te leggen op de plaat. En ze vindt het leuk om met kinderen om te gaan. Dus, fotografie en docentenopleiding op de kunstacademie.

Een docent vroeg haar of haar keuze wel zo'n verstandige beslissing was. Want, tja, een opleiding aan de kunstacademie geeft nauwelijks baangarantie én een laag inkomen. Ze kan toch iets beters met haar capaciteiten doen. Zucht, als moeder hoorde ik dat aan

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

maar kwam niet tussen beiden. De norm "Zorg dat je slaagt in het leven" lag overduidelijk aan de vraag ten grondslag.

Mijn grote vraag is dus "Wanneer ben je geslaagd in het leven?". Is dat als je vanuit je binnenkant kiest voor zingeving, vreugde, passie en flow? Of is dat als je kiest voor de buitenkant van aanzien, positie, populariteit en groter en meer? Deze laatste variant is een keuze uit schaarste en negativiteit. Geen keuze vanuit het hart maar vanuit het hoofd. Ik geloof dat dit erg veel stress oplevert in de huidige samenleving. Een keuze van binnenuit, vanuit intrinsieke motivatie, is er één van vertrouwen, energie, geloof en overvloed. Het leuke is dat "succes" bij een keuze van binnenuit vaak een onbedoeld neveneffect is.

En ik weet, als iemand echt iets wil (en wéét wat hij of zij wil), hij of zij dat ook kan bereiken! Dus, ik maak me volstrekt geen zorgen om onze dochter. Zij komt er wel! Het belangrijkste is dat ze gelukkig is en plezier heeft in wat ze doet, ongeacht wat dat inhoudt en ongeacht wat anderen daarvan vinden.

Hoe geslaagd ben jij?

N-Mrii

Behandel jij je medewerkers net zoals je hond?

28 juni 2017



Sinds twee weken hebben we een puppy van een week of 8 in huis. Geweldig lief beestje, enorm energiek, vraagt veel aandacht en geeft ook heel veel liefde. In de eerste 8 weken leert een pup van de moeder en de andere puppy's in het nest waarin ze opgroeit. Ook daarna gaat het socialiseren door. Leren wat het wel en wat het niet mag.

Nou, zo'n geweldig klein beestje is niet alleen maar leuk. Het kost enorm veel tijd. Sky, zo heet ze, is

namelijk niet zindelijk, moet vaak naar buiten en regelmatig eten. Ze doet eigenlijk alles wat ze niet mag. Luistert voor geen meter, zet werkelijk overal haar tanden in, vindt graven in de tuin helemaal geweldig, jankt als ze uit haar bench wil en plast en poept te pas en te onpas. Officieel slaapt een pup 20 uur per dag en is ze 4 uur per dag wakker. Nou, dat lijkt niet helemaal juist te zijn... Sky pakt

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

er af en toe wat uurtjes spelen extra bij waarna ze zich uitgeput de volgende dag weer netjes aan het schema houdt. De eerste maanden moeten we heel veel tijd aan haar besteden... Maar, we zijn verliefd op haar! En ook met onze grote newfoundlander is de vriendschap beklonken.

Het opvoeden van een hond kun je op twee manieren aanpakken. Vanuit straf of vanuit beloning. De ene stroming zegt dat je de hond moet straffen en heel strak moet aanpakken. Dat hij zijn plaats in de roedel, onderaan, moet kennen. De hond zal volgens deze denkers altijd een hogere plaats in de roedel nastreven. Harde hand, stevig aanpakken dus. Als de hond dan nog niet luistert, dan nog harder corrigeren. De hond gaat zijn gedrag uiteindelijk aanpassen. Je hebt dan "controle" over je hond, van trainen is geen sprake.

De andere stroming komt uit de operante conditionering. Deze gaat uit van belonen. Goed gedrag beloon je zonder enige dwang en slecht gedrag neger je waardoor het uitdooft, je zorgt dan voor afleiding. Je gebruikt beloning om het positieve gedrag te versterken. En dat vraagt veel discipline van de baas. De baas moet het gedrag van zijn hond, maar vooral zijn eigen gedrag, observeren en analyseren. Beheersing van je eigen gedrag en een veilige leeromgeving is belangrijk om een hond te trainen. Bij deze conditioneringstechniek is geen ruimte voor straffen, boosheid, ongeduld, stress of frustratie. Het gaat om vertrouwen, geduld en doorzettingsvermogen. Als baasje van een hond word je enorm met jezelf geconfronteerd mits je bewust aandacht besteedt aan je eigen gedrag. Want wat jij fout doet of dat wat je nalaat, straalt af op het dier en krijg je dus als een boomerang terug.

Je kunt dit vergelijken met het motiveren van medewerkers. Hoe stimuleer jij je medewerkers? Of hoe wil jij dat je "baas" jou beter maakt? Door controle of door complimenten?



Net als een hond, zijn je medewerkers een spiegel. En dat is meestal wederzijds. Medewerkers en leidinggevenden houden elkaar veelal in stand, in positieve én in negatieve zin. Het gedrag van de leidinggevende kan leiden tot negatief gedrag bij de medewerkers en vice versa. Door te observeren hoe het team en de leidinggevende zichzelf klem zetten, kun je veel over de stijl van leidinggeven leren.

Want, hoe kijk jij naar je medewerkers? Vanuit wantrouwen? Veroordeel je de resultaten die ze niet halen? Heb je een negatieve bril op en ben je gefrustreerd over wat er allemaal niet goed gaat? Laat je je frustratie blijken over wat er allemaal (niet) gebeurt? Je medewerkers pikken jouw signalen haarfijn op, of je deze nu wel of niet laat blijken. En jij weet onbewust ook hoe ze over jou

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

denken. En dit straalt allemaal af op de resultaten en de sfeer in het team. Ook als jij niet lekker in je vel zit of veel stress hebt, heeft dat effect op het team, net als bij een hond. Een gestreste baas zorgt voor een onrustige hond die aandacht gaat trekken en dingen gaat doen die niet mogen. Ook de teamleden van een gestreste leidinggevende worden onrustig en kunnen zich minder focussen op hun eigen taken.

Of lukt het je als leidinggevende te kijken naar de resultaten die je medewerkers wél halen en ga je hierbij uit van gedrag dat ze wél kunnen? En bouw je van hieruit uit naar meer gewenst gedrag en vaardigheden met de bijbehorende resultaten? Vertrouwen, veiligheid en rust zijn essentieel om leiding te geven aan een team dat resultaten neerzet. Het team moet kunnen vertrouwen op de leidinggevende.

Consequent zijn is hierbij erg belangrijk. Je pup leert heel snel, maar als je zelf een keer in de fout gaat, kun je weer van vooraf aan beginnen. Als je als leidinggevende het gedrag van de ene collega belooft maar van de andere collega niet, geeft dat "wantrouwen". Waarom hij wel en ik niet? En dat kost weer negatieve energie.

Kortom, ik gun iedereen het trainen van een pup! Het is heel leerzaam om je eigen gedrag te observeren en analyseren bij het opvoeden van een "stuiterende" pup. En je kennis hierover door te trekken naar jouw managementstijl. Belonen en vertrouwen zijn krachtige middelen om anderen beter te maken!

Wat is jouw uitgangspunt om anderen te motiveren? Straffen of belonen? En hoe toon je dat in je gedrag?

N-Mrii

Zonder afscheid geen toekomst...

19 juli 2017



Als er iets verandert in je leven betekent dit meestal afscheid nemen van mensen. Bij een nieuwe fase hoort het afsluiten van de oude fase. Iets afsluiten is belangrijk om verder te kunnen. We hebben hier heel wat rituelen voor uitgevonden.

Maar soms wil je geen afscheid nemen, soms kun je geen afscheid nemen en soms mag je geen afscheid nemen.

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

Wanneer is afscheid nemen lastig?

Allereerst is het belangrijk of je **invloed** hebt op het afscheid. Een gedwongen ontslag of een (onverwachts) overlijden van een dierbare zijn vaak niet te beïnvloeden en kunnen behoorlijk wat machteloosheid te weeg brengen. Je kunt er immers niets aan veranderen. Toen ik volstrekt onverwachts (inmiddels 7 jaar geleden) mijn partner verloor, heb ik me behoorlijk machteloos gevoeld. Ik kon het maar niet begrijpen... en ik wilde er zo graag grip op hebben. Het lukte mij lange tijd niet om het te accepteren en kon het daardoor maar moeilijk afsluiten.

Rechtvaardigheid is ook een belangrijke factor om iets goed te kunnen afsluiten. Als je bijvoorbeeld in jouw ogen onterecht uit een organisatie gewerkt wordt op een vervelende manier, gewoon omdat iemand je niet mag of omdat je te lastig bent in het team, kan dat ook tot verzet leiden. Vaak is het ook een opeenstapeling van kleine dingen die uiteindelijk voor grote frustraties zorgen. De negativiteit loslaten kan dan heel lastig zijn.

Ook de **reden** van het afscheid kan een rol spelen. Als jij ergens vertrekt omdat je elders nieuwe kansen ziet en mogelijkheden wilt exploreren, maakt het een stuk makkelijker. Je hebt je blik gericht op de toekomst en richt je gedreven op iets wat je zelf wilt bereiken. Je kunt ook ergens vertrekken uit onvrede. In dat geval loop je het risico te blijven hangen in onvrede en verzuring hetgeen je belemmert om positief verder te kunnen.

Mijn eigen afscheid



Vorige week heb ik afscheid genomen van de collega's waaraan ik (deels indirect) ruim 6 jaar leiding heb gegeven. Ik heb veel collega's zien groeien en bloeien. En ik heb een aantal collega's zien worstelen en iedere keer boven zien komen. We hebben als bedrijf geweldige resultaten bereikt. Ik ben trots op deze mensen en dankbaar dat ik getuige heb mogen zijn van al deze ontwikkelingen. Dat kan ik dus positief afsluiten. En als ik terugkijk is nu een goed moment om afscheid te nemen. Want voordat

een deur open gaat moet eerst een oude deur dicht.

Gave ontmoetingen

Op dit moment ontmoet ik nieuwe mensen uit heel verschillende branches en met verschillende achtergronden. En dat is gaaf! Ik krijg er energie van... Soms duizelt het me omdat deze mensen zo'n andere kijk op dingen hebben, waardoor ik getriggerd wordt. Mijn

ÉÉN JAAR N-MRII'S STRESSBLOG

ideeënmachine draait weer op volle toeren. Tja, wat bevlogenheid en passie allemaal met een mens kunnen doen....

Afscheid nemen, hoe doe je dat als je dat lastig vindt?

1. **Heb je invloed op de situatie (en dat is vaker dan je denkt!)?** Gebruik die invloed dan om de situatie op een positieve manier naar je hand te zetten. Als de situatie niet te beïnvloeden is, probeer dan het afscheid te accepteren en neem de tijd hiervoor.
2. **Ervaar je de situatie als onrechtvaardig?** Laat het los en leg je erbij neer! Vechten zorgt voor veel negativiteit en slapeloze nachten. Het is jouw beeld van de situatie die op dat moment vaak niet de werkelijk weergeeft. Je kunt wel gelijk hebben maar je gelijk halen zorgt voor veel meer ellende. En daar is het leven veel te waardevol voor.
3. **Lukt het je om naar de kansen te kijken?** Probeer het afscheid zin te geven. Er is meestal wel iets positiefs waarmee je verder kunt of wat de oude situatie je heeft opgeleverd. Benoem dat. Kijk naar de deuren die opeens voor je open gaan.
4. **Ten slotte, neem afscheid op een manier die bij jou past!** Afscheid nemen is al moeilijk genoeg. Laat je niet verleiden om het op een manier te doen waarbij jij je niet prettig voelt. Dan gaat het knagen.

Wanneer is afscheid nemen voor jou moeilijk?

N-Mrii