

Voor leerkrachten en docenten die energieker voor de klas willen staan.



Een e-Book voor het voorkomen van ongezonde stress in het onderwijs door bewuster te worden van gedachten en gedrag.

Een publicatie van
Esther Musch Coaching



Inhoud

	Introductie	3
1.	Wat is stress eigenlijk?	4
2.	Weg met Stress	5
3.	Automatische piloot	6
4.	Mindfulness	7
5.	Bewust worden	9
6.	Jouw persoonlijke stresssignalen	10
7.	Persoonlijke eigenschappen	12
8.	Leefstijl	13
9.	Vergroten van je draagkracht	14
10.	Jij bepaalt zelf of je last hebt van stress	15
11.	Gedachten veranderen	16
12.	Hoe doe je dat, gedachten veranderen	17

Introductie

Volgens mij wil ieder mens het: gelukkig en gezond zijn.
Voorkomen dat je last krijgt van ongezonde stress gaat daar aan bijdragen.

Dit e-book gaat over preventie van stress in onderwijs. Hoe je beter en gelukkiger in je werk en dus in het leven kunt staan. Het is niet al te lang omdat mijn moto is 'waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?' Ik ben zelf nogal kernachtig en 'to the point' en ben dus met het schrijven van dit e-book dicht bij mijzelf gebleven.

Get To the Point



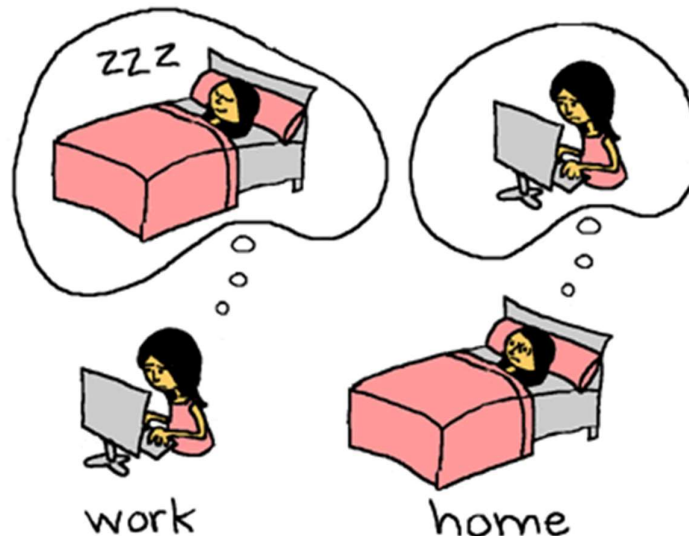
Lees lekker door en ik hoop oprecht dat het je brengt, waar je naar op zoek bent. Mijn doel is dat werknemers in het onderwijs gelukkiger en gezonder in zijn/haar werkende leven staat en dat betekent dus met minder stress.



Ik zou het echt te gek vinden als je mij laat weten wat je van dit e-book vindt (positief of negatief) want ook ik wil blijven leren! Wil je mij dat mailen? info@esthermusch.nl

1. Wat is stress eigenlijk?

Stress betekent eigenlijk spanning of druk. Ook in de bouw wordt het gebruikt. Als er teveel druk op een voorwerp wordt uitgeoefend gaat het stuk. Eigenlijk gebeurt precies hetzelfde met mensen. De belasting die iemand aan kan bepaalt of stress schadelijk is. Als wij het in het dagelijks leven over stress hebben, hebben we het meestal over ongezonde druk. Stress is zeker niet altijd ongezond. Op het werk helpt gezonde stress je om goed te presteren. Het maakt je alert, geconcentreerd en efficiënt. Ook is het goed om af en toe iets te doen wat je meer moeite kost. Uit je comfortzone komen noem ik dat. Heel goed voor je persoonlijke ontwikkeling. Denk aan sollicitaties, een nieuwe opdracht, werkzaamheden of een nieuwe liefde! Problemen door stress ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. De overbelasting kan ontstaan door allemaal kleine oorzaken of door een ingrijpende gebeurtenis. De stress duurt dan ook lang. Stress is eigenlijk een uitingsvorm van hoe je bent omgegaan met gebeurtenissen/problemen/situaties/tegenslagen. Als het 'teveel' wordt, dan lukt het je niet meer om adequaat te handelen en te denken. Stress is dus het signaal wanneer het 'teveel' wordt. Een signaal wat zegt 'ho, stop! Pas op de plaats. Wat is hier aan de hand'. Toch knap en aardig van ons lichaam dat het ons waarschuwt als het niet goed dreigt te gaan met ons. In die zin zijn stresssignalen dus heel positief! Waar het vaak mis gaat, is dat we niet of nauwelijks naar deze signalen luisteren (of pas als ze wel heel erg duidelijk aanwezig zijn we dreigen te bezwijken onder de druk van stress).



2. Weg met de stress

Het zou toch mooi zijn als we minder last hebben van ongezonde stress. Ongezonde stress kan namelijk psychische en lichamelijke klachten veroorzaken. Veel van onze lichamelijke klachten wordt namelijk veroorzaakt door stress. Door stress te verminderen kan je ziektes voorkomen. Kortom, reden genoeg om aan de slag te gaan!

Ik heb de overtuiging dat als je ongezonde stress wilt voorkomen, je preventief aan de slag moet gaan. Ook moet je bereid zijn je gedrag te veranderen. Het is belangrijk om te ontdekken waar en wanneer je stress ervaart. Als je dat hebt ontdekt, dan is de uitdaging om je gedrag te veranderen, om het in de toekomst anders te doen. Het klinkt misschien makkelijk, dat is het niet. Gedrag echt veranderen kost gemiddeld een maand als je het dagelijks toepast.

Als je op zoek bent naar een makkelijke oplossing google dan 'tips voor voorkoming van stress'.



Als je daadwerkelijk beter wilt leren omgaan met stress, lees dan verder.

Wij mensen gedragen zich het grootste gedeelte op onze automatische piloot. Daar zijn we ons vaak niet van bewust. We denken bewuste keuzes te maken of we denken bewust te reageren op situaties. Dat is helemaal niet zo.

Meestal handelen en reageren we op de automatische piloot. Onze reacties zijn afhankelijk van stemmingen, gevoelens, reflexen en we denken vaak pas achteraf na. Als we gedrag (en dat is dus ook hoe we omgaan met stress) echt willen veranderen, zullen we ons eerst hiervan bewust moeten worden. Voor dat bewust worden van ons gedrag, zijn voortdurende bewustwording en zelfinzicht nodig. Wat onbewust gebeurt, moeten we ons bewust worden om er echt iets aan te veranderen.

3. Automatische piloot

Het handelen op de automatische piloot, betekent dat je handelt zonder bewust na te denken. Het gaat letterlijk automatisch. Dat is voor sommige dingen erg handig, het heeft echter ook zijn nadelen.

Een voordeel is dat we niet overal bij stil hoeven te staan om dingen goed te laten verlopen. Bijvoorbeeld bij het autorijden. Als je iedere handeling bewust zou moeten uitvoeren, dan zou dat veel gevaarlijker zijn. De automatische piloot geeft ons de ruimte om onze aandacht bij andere dingen te hebben. Zonder automatische piloot, zouden we heel druk zijn om alledaagse handelingen goed te laten verlopen.

Een nadeel van onze automatische piloot is dat we een hoop kleine dingen missen die het vaak wel waard zijn om bewust te ervaren (denk aan mooie natuur waar we vaak door heen fietsen zonder echt wat te zien).

Vaak, als het om stress gaat, handelen we ook op de automatische piloot. We piekeren voortdurend en kunnen ons niet losmaken van ons denkpatroon. Ook dit gebeurt vaak onbewust. Hierdoor is er geen ruimte voor creativiteit en het vinden van nieuwe oplossingen. Hierdoor blijven we vastzitten in onze patronen, die vaak niet eens meer functioneel zijn. Doordat we, functionerend op de automatische piloot, geen keuze hebben, raken we een stuk vrijheid kwijt om te beslissen hoe we op dat moment willen reageren.

Het herkennen van onze automatische piloot geeft ons handvaten om gedrag te veranderen. Ook ten aanzien van stress. Dit heeft als voordeel dat we minder stress gaan ervaren doordat we het eerder gaan herkennen. Kijk bijvoorbeeld maar eens kritisch naar hoe jij op een brutale leerling reageert. Grote kans dat je dat eigenlijk altijd op dezelfde manier doet, zonder dat je echt van te voren bedenkt hoe te gaan reageren. Je reageert dus automatisch.

Eén methode om je automatische piloot te gaan herkennen is mindfulness.



4. Mindfulness

Een mode woord? Ik ben van mening van niet. Er zijn wetenschappelijk onderzoeken die bevestigen dat mindfulness vele positieve effecten kent en ja, een ervan is ter preventie van stress. Je mag mindfulness vervangen door 'aandacht' of 'met aandacht doen' of 'bewust dingen doen'. Het maakt niet uit hoe we het noemen. Het feit is dat als we iets bewust of met aandacht doen, we het niet op de automatische piloot doen. We doen het dan ook echt in het 'NU'.

Bij Mindfulness richten we ons op aanwezig zijn bij je ervaring van dit moment. Gerichte aandacht hebben voor wat nu is, op een niet (ver)oordelende manier. We zijn vaak niet bewust bezig met wat we doen. Ons lichaam doet iets op één plek en ons hoofd is ergens anders.

Test jezelf:

Let er eens op wat er gebeurt als je je tandenpoets. Waar denk je dan aan? Ben je met je aandacht in het verleden of in de toekomst? Als je inderdaad merkt dat je met je aandacht heel ergens anders bent (en dat is normaal he!) ga dan de tweede minuut eens poetsen met je aandacht bij het tandenpoetsen. Voel de tandenborstel op je tanden/tandvles, let erop hoe je hand beweegt, wat voel je? Ruik je ook wat? Is er iets te horen? Poets je tanden één minuut heel bewust. Lastig he? Onze gedachtes vinden het heel lastig om ergens aandachtig bij te blijven. Hoe kan je iets bewust doen zonder er met je aandacht bij te zijn?



Mindfulness is ook accepteren wat is. We hebben nu eenmaal wel eens last van stress. Dat is ons leven. Hoe we er mee omgaan is stap 2. Accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn, geeft veel rust.

Je kunt je dus bewust worden van je automatische piloot door eens heel bewust met je aandacht te gaan naar wat je doet. Begin inderdaad eens met tandenpoetsen. Ga daarna eens heel bewust je ontbijt eten. Alleen maar met je aandacht bij wat je eet. Wat zie je, wat proef je, hoe voelt het in je mond? Als je merkt dat je aandacht afdwaalt, breng dan je aandacht weer terug naar het eten van je ontbijt. Mindfulness of met aandacht de dingen doen is ook, dat het je opvalt dat je gedachten afdwalen. Niets mis mee dus!

De volgende stap kan zijn dat je eens met al je aandacht een gesprek voert met een leerling of collega. Valt het je op dat je 'vaste patronen' hebt? Merk je verschil in het gesprek als je met heel je aandacht bij het gesprek bent? Ben je je ervan bewust dat je aandacht afdwaalt?

Een onderdeel van met je aandacht erbij zijn wat je doet, is bewust worden. We kunnen ons niet bewust van iets zijn als we er niet met onze aandacht bij zijn. Voor mij persoonlijk is bewust worden het kernbegrip om anders om te leren gaan met stress.

Aan de slag dus!

5. Bewust worden

Eigenlijk bij alles in het leven (vind ik dan) en specifiek bij stresspreventie, draait het om bewust worden. Bewust worden wat je stress geeft, wat jouw persoonlijke signalen zijn, wat jouw persoonlijke eigenschappen zijn die de kans op stress vergroten. Bewust worden van wat je denkt en wat je doet. Bewust worden waar je blij van wordt....enz enz enz.

Hoe doe je dat, bewust worden? En ja, daar komt die weer, je moet eerst jouw automatische piloot gaan herkennen en met je aandacht zijn bij waar je je bewust van wilt worden.

BEWUST WORDEN IS DE OVERTREFFENDE TRAP VAN WAKKER WORDEN



Stel, je merkt dat als je een bepaalde klas les moet geven, je daar tegen op ziet. Iedere keer weer. Of die lastige ouders wil weer op gesprek komen en daar zie je tegen op. Je leidinggevende wil je spreken en jij voelt spontaan een steen op je maag. Alle drie situaties die stress geven. Ik wil niet zeggen dat deze stress ongezond is! Eigenlijk zijn het mooie signalen dat er iets aan de hand is. En wat er aan de hand is, daar moeten we ons bewust van worden. Begin eens met naar je gedachten te kijken. Wat denk je precies? (Opschrijven kan heel goed helpen). Klopt het wat je denkt? Zie je de bekende beren op je weg? Is het feitelijk echt waar wat je denkt of ben je voor de ander aan het invullen? Kan je er achter komen waar je precies tegen op ziet? Zo ja, klopt dat dan? Kan je wat veranderen aan de situatie? Of kan jij misschien zelf iets anders doen? Weet je hoe je normaal gesproken reageert in die situatie (Denk aan je automatische piloot. Wij hebben vaak een zelfde soort reactie op situaties die op elkaar lijken. Die stammen vaak uit onze kindertijd.).

Voorbeelden van vragen die jezelf kunt stellen als je meer bewust wilt worden wanneer en waarom een situatie je stress geeft.

Je kunt zelfs nog eerder bewust worden wanneer je stress ervaart. Dat is het herkennen van jouw persoonlijke stresssignalen!

Trouwens, bij het bewustwordingsproces helpt het om dingen op te schrijven en je ontdekkingen met anderen hardop te delen.

6. Jouw persoonlijke stresssignalen

Als je stress ervaart dan krijg je daarvan signalen. Dit geldt zowel voor gezonde stress als ongezonde stress. Die signalen kunnen bij ieder mens verschillend zijn en er zijn veel overeenkomsten. Als je ongezonde stress wilt voorkomen dan helpt het je om je eerst bewust te worden van de signalen die je krijgt van gezonde stress.

Wanneer ervaar jij gezonde stress? Met gezonde stress bedoel ik dat je enigszins wat druk ervaart (bijvoorbeeld als er iets echt af moet, als je een presentatie moet geven en je bent zenuwachtig, als je naar de tandarts moet, bij een sollicitatiegesprek enz. enz.)

Schrijf eens op de komende dagen (want we ervaren bijna dagelijks wel gezonde stress), wat jouw signalen zijn. Denk bijvoorbeeld aan: een droge mond, versnelde hartslag, spontaan de diarree, rood worden, een hoofd vol met gedachten, druk gedrag, dichtgeknepen keel enz.

Waarom het belangrijk is te herkennen wanneer je last hebt van gezonde stress, is omdat gezonde stress, ongezonde stress kan worden. De eerste signalen zijn vaak hetzelfde.

De volgende stap is bij jezelf te gaan herkennen wat jouw persoonlijke stresssignalen zijn bij ongezonde stress. Het kan je helpen om in gedachten terug te gaan naar een situatie waarin jij veel stress ervaarde. Wat voelde je toen? Wat dacht je toen? Schrijf dit op!

Hieronder een lijst die jou helpt je stresssignalen helder te krijgen.



Stresssignalen

Lichamelijk

- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen
- Verminderde weerstand
- Hartkloppingen, hogere bloeddruk en verhoogd cholesterol.
- Meer zweten en trillen

Psychisch

- Opgejaagd gevoel
- Snel geïrriteerd
- Sombere buien, huilbuien en piekeren
- Moeilijk kunnen genieten
- Lusteloos en futloos voelen
- Moeilijk beslissingen kunnen nemen
- Vergeetachtig en slechte concentratie
- Onzeker voelen
- Schuldgevoelens hebben

Gedrag

- Minder presteren / meer fouten maken
- Meer roken, toevlucht nemen tot (meer) alcohol en/of drugs
- Te veel of te weinig eten
- Verhoogd gebruik van slaap- en/of kalmeringsmiddelen
- Geen zin in seks
- Verminderde sociale contacten

Gedachten

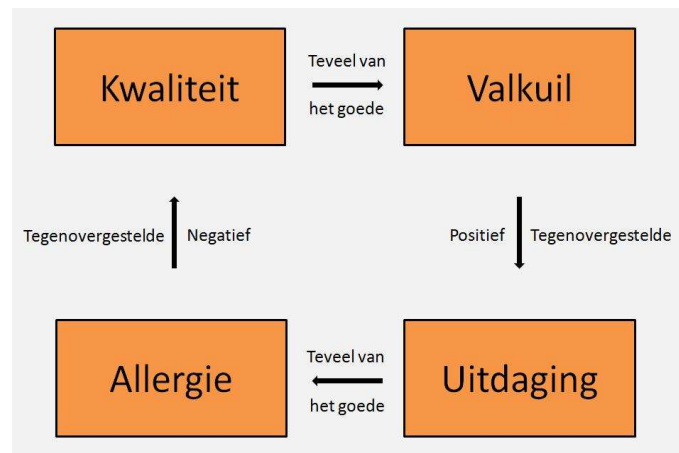
- Angst gedachten
- Negatieve gedachten
- Agressieve gedachten
- Zelfopoffering gedachten
- Piekeren

Bron: www.psychischegezondheid.nl

7. Persoonlijke eigenschappen

Sommige persoonlijke eigenschappen maken je gevoeliger voor ongezonde stress dan andere. Het helpt je als je weet welke eigenschappen bij jou de kans vergroten op ongezonde stress. Want dan kan je er wat mee! Mensen in het onderwijs zijn bijvoorbeeld vaak emotioneel betrokken en hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel.

Zie je eigenschappen ook als kwaliteiten! Je bereikt er namelijk ook veel mee. Het gaat er vooral om, dat je je bewust bent van je eigenschappen. Iedere eigenschap is een kwaliteit waar weer een valkuil tegenover staat. (Zie schema hieronder). Jouw kwaliteit is bijvoorbeeld dat je alles goed wilt doen. Je valkuil is dan dat je geen fouten mag maken. Jouw uitdaging is dan dat je fouten gaat zien als leermomenten. Je ergert je vaak aan mensen die fouten maken en zich daar niets van lijken aan te trekken.



Neem eens met een goede vriend je persoonlijke eigenschappen door. Uit onderzoek is gebleken dat we onszelf positiever zien dan we in werkelijkheid zijn. Het kan dus geen kwaad om eens kritisch naar jezelf te kijken.

Persoonlijke eigenschappen

- Perfectionisme
- Ambitieuw, prestatiegericht en competitiegericht
- Veel van jezelf eisen en 'moeten'
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Erg behulpzaam zijn / moeilijk 'nee' kunnen zeggen
- Moeilijk hulp kunnen vragen
- Lastig vinden om gevoelens te delen
- Gevoel weinig invloed te kunnen uitoefenen op je omgeving en je eigen leven
- Weinig positieve kijk op eigen prestaties

Bron: www.psychischegezondheid.nl

8. Leefstijl

Of je last hebt van stress wordt veroorzaakt door de balans tussen je draagkracht en draaglast. Met jouw levensstijl kun je een grote positieve bijdrage leveren aan je draagkracht.

Gezonde voeding

Ongezonde voeding geeft je lichaam stress. Het moet harder werken waardoor jij vermoeider raakt. Zonder alle hypes te volgen die er op het gebied van voeding zijn, kan je logisch nadenken over wat voor jouw gezonde voeding is. Eet voldoende groente en fruit en zo min mogelijk slechte vetten, ongezonde suikers (zoals in snoep, koek en in frisdrank). Gezonde voeding draagt bij aan meer energie en lekker in je vel zitten! Gezond eten in het onderwijs kan best lastig kan zijn. De pauzes zijn kort. Bereid je daar op voor, door je lunch en tussendoortjes 'eetklaar' te hebben

Bewegen

Bewegen is gezond en toch is het voor de meesten van ons een hele opgave. Dagelijks 30 minuten bewegen verhoogt echt je draagkracht. Je gaat je fitter en energiever voelen. Houd je niet van sporten, kijk dan of je bewegen in je dagelijkse dagritme kan invoegen. Stap meer op de fiets, stap een tramhalte eerder uit, parkeer je auto verder weg, neem je voor om altijd de trap te pakken, enzovoort. Buiten bewegen is helemaal top. Onderzoek wijst namelijk uit dat buiten bewegen stress vermindert!

Alcoholgebruik

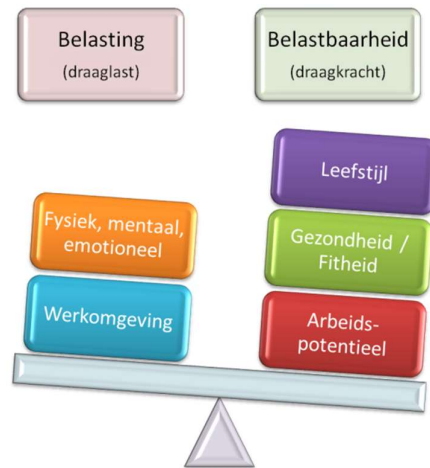
Geen, of zo min mogelijk alcohol drinken is het beste voor ons lichaam. Alcohol geeft ons lichaam stress. En helemaal als je veel alcohol gebruikt. Ons lichaam moet hard werken om zich te ontdoen van de giftige stof en daardoor ervaar jij minder energie. Alcohol verhoogt de kans op gezondheid risico's en verergert je reactie op stress. Dat komt natuurlijk ook omdat je vaak vermoeider bent na een avond met veel alcohol.

Voldoende nachtrust

Slaap is zo belangrijk en wordt zo onderschat. Je herkent het vast wel dat als je een nacht slecht geslapen hebt, je de volgende dag niet fit voelt. Je raakt sneller geïrriteerd en je hebt moeite met je concentratie. In je slaap worden de sociale en emotionele gebeurtenissen van die dag verwerkt. Ook herstelt je lichaam. Denk aan bijvoorbeeld je spieren en je immuunsysteem. Regelmatig te weinig slaap leidt tot een verhoogde productie van cortisol. En cortisol is nou juist dat hormoon dat voor de stressreactie in je lichaam zorgt. Daarnaast heeft weinig slaap invloed op je wilskracht. Wilskracht heb je nodig om de juiste beslissingen te nemen. Als je moe bent is bijvoorbeeld je behoefte aan suikers groter. Wilskracht zorgt ervoor dat je dat gebakje afslaat. Daarnaast is het natuurlijk logisch dat je veel meer kunt hebben van de leerlingen en collega's als je uitgerust bent.

9. Vergroten van je draagkracht

Stress wordt ongezond als je draaglast groter is dan je draagkracht. Je belasting is dan groter dan je belastbaarheid. Het gaat je dus helpen als je je draagkracht gaat vergroten. Je kunt dan meer hebben. Zoals je in het hoofdstuk hiervoor hebt kunnen lezen, doe je dat o.a. door je leefstijl aan te passen.



Meer tools om je draagkracht te vergroten zijn dingen in je leven inplannen die je energie geven. Die je dus leuk vindt en waar je blij van wordt. Dingen in plannen waar je blij van wordt, komen hopelijk in de plaats van de afspraken/activiteiten in je leven waar je niet blij van wordt. Die 'moeten'. Doordat we zo 'snel' leven en soms maar doorgaan, vergeten we nog wel eens waar we blij van worden. We vinden dat we van alles 'moeten' doen. 'Nee' zeggen is lastig (stel je voor dat die ander boos wordt of mij niet meer aardig vindt). Allemaal redenen om niet te doen waar we blij van worden. Door ons soms hectische leven vol met afleidingen (denk aan alle schermen, piepjes en berichten) leven we ons leven veelal op die nu toch al bekende automatische piloot. Om ons meer bewust te worden waar we blij van worden, zullen we ons ook bewust moeten worden waar we niet zo blij van worden. Geloof me, veel t.v. kijken geeft je echt geen extra energie! Het is een soort van vluchten in het nutteloze niets doen omdat je moe bent.

Test het uit:

Bekijk je agenda voor de komende 2 weken. Kijk bij iedere afspraak of je er zin in hebt. Geeft het je energie? Zo nee, zeg het af! (ja ja, ik weet het, soms moeten dingen echt. Vaker niet, dus stel jezelf de vraag 'moet dit nu echt? En wat als ik het nu niet doe?') Kijk of je tijd in kunt plannen voor leuke dingen. Vervang 'schermtijd' (t.v., computertijd en spelletjes, appen enz.) eens door een leuk boek, afspraak met vrienden of het bezig zijn met je hobby. Word je bewust van wat dat doet met je energie (en dus je draagkracht)!

10. Jij bepaalt zelf of je last hebt van stress

Echt waar! En natuurlijk heb ik hem expres wat sterk neergezet om je aandacht te trekken. Ik heb de overtuiging dat ik zelf bepaal hoe ik mij voel. Dat wil niet zeggen dat ik me nooit rot, ongelukkig of verdrietig voel of mag voelen. Dat is nu eenmaal (een waardevol) onderdeel van het leven. Ik besef echter dat ik een grote rol heb in HOE rot ik mij voel. Ik mag mij van mijzelf ook ongelooflijk rot voelen trouwens. Daar komt die weer...ik wil alleen dat het een BEWUSTE keuze is. Niet iets als wat mij overkomt. En ja, natuurlijk zijn er uitzonderingen. Ook ik heb een rouwproces mogen meemaken en ik kan mij nog goed herinneren dat het verdriet mij echt kon overvallen. Intens verdrietig en boos kon ik zijn. Toch beweer ik dat ik mij ook dan bewust kan zijn van mijn verdriet en boosheid. Dat het ook ok was dat ik dat zo voelde. Mijn boodschap: wees je bewust en accepteer dan dat het is zoals het is. Het vechten er tegen kost je meer energie.

Mocht je je wel anders willen voelen, besef dan, dat dat ook kan (even los gezien van hele heftige en ingrijpende gebeurtenissen. Alhoewel het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen ook 'beter' verloopt met onderstaande 'formule').



Nu wil je natuurlijk weten hoe je dat dan moet doen. Want geloof me, als je eenmaal door hebt hoe dit werkt, dan heb je de rest van je leven de formule tot meer geluk en gezondheid in handen! Echt!

De kern van deze krachtige formule (die niet altijd even makkelijk is) :

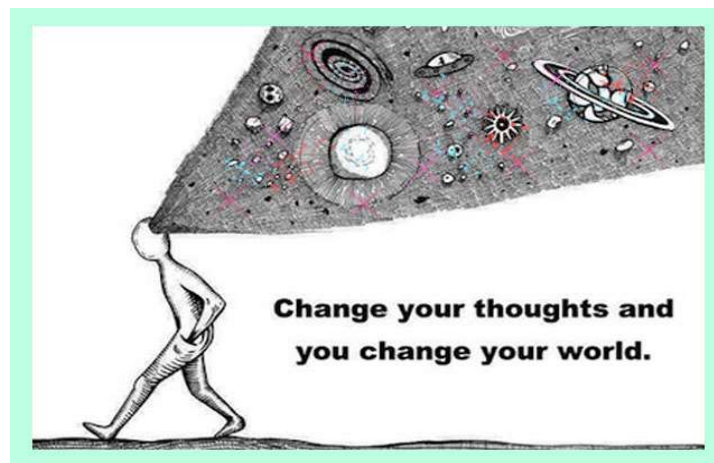
- Bewust worden hoe je je voelt
- Bewust worden wat je precies denkt
- Bewust worden of je het wilt veranderen (het hoeft niet, het mag!)
- Acceptatie dat sommige dingen nu eenmaal zijn zoals je ze zijn
- Acceptatie dat je de ander of de situatie niet kunt veranderen
- Acceptatie dat je alleen jezelf kunt veranderen
- Verander je gedachten als je je anders wilt voelen!!!

Resultaat: een andere kijk op de 'werkelijkheid', een positievere levenshouding, ervaring van meer controle op je leven, een gelukkiger en gezonder leven ☺.

11. Gedachten veranderen

Hoe jij denkt bepaalt hoe je je voelt. Ben je het daar mee eens? Dat is wel belangrijk voor je verder gaat met lezen. Ik zal je een voorbeeld geven. Sommige mensen denken dat een situatie of een ander schuldig is aan hoe zij zich kunnen voelen. Een simpel voorbeeld: met een groepje vriendinnen kijk je naar een romantische film. Eén vriendin Sophie, raakt helemaal geëmotioneerd. Je andere vriendin Gerda, ergert zich enorm aan diezelfde scene. Sophie denkt waarschijnlijk iets in de zin van 'Ah wat doen ze lief tegen elkaar, kijk eens hoeveel ze van elkaar houden!'. Gerda denkt waarschijnlijk 'Kan het nog slijmeriger. Jee wat zijn ze zoetsappig zegt. Alsof dat in het echt ook zo gaat!'.

Dezelfde scene en ze voelen zich allebei anders. De situatie is voor hen beiden hetzelfde. Hun gedachten zijn alleen anders. Dus: je gedachten bepalen hoe jij je voelt. Eens?



Zoals al eerder gezegd, je kunt die ander of die situatie niet veranderen, alleen jezelf. Dus het is geweldig als je leert hoe jij je gedachten kunt veranderen. Met je gedachten veranderen, verander je hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Of misschien beter, hoe je aankijkt tegen een situatie of de ander. En dat gaat je helpen!

Stel je hebt last van een bepaalde klas. Als jij in staat bent je gedachten over die klas te gaan veranderen (en nogmaals, het is niet makkelijk!), dan verandert vanzelf jouw houding en gevoel t.o.v. die klas. En wie weet (het zou toch mooi zijn), verandert het gedrag van die klas ook, omdat op zeker jouw gedrag gaat veranderen. Jij gaat er in ieder geval minder last van hebben. Je gaat het namelijk meer accepteren dat het is zoals het is en je gaat loslaten. En dat is belangrijk voor het voorkomen van ongezonde stress.

12. Hoe doe je dat, gedachten veranderen?

Daar komt het weer: eerst moet je weten wat je denkt. Je moet je dus bewust worden van je gedachten. Als je dus merkt dat je je irriteert, somber voelt of vrolijk, kijk dan eens wat je denkt. Schrijf dat ook op! Schrijven helpt bij het proces van bewust worden. Het hardop delen met anderen ook!

Onze gedachten gaan vaak in herhalingen. Vooral als we niet lekker in ons vel zitten of ons zorgen maken. Onze gedachten cirkelen rond en de lijn van ons denken is steeds hetzelfde. Ontdek wat je precies denkt. Daar gaat het om.

Vervolgens ga je jezelf vragen stellen. Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- Kloppen deze gedachten?
- Is het echt waar? (of vul je misschien iets voor de ander in, daar zijn we goed in).
- Wat is het ergste wat er kan gebeuren?
- Is dat dan zo erg?
- Welke andere, meer positieve gedachten, kan ik ook gaan denken (Die gedachten moeten wel 'waar' voor je zijn).

Oefening baart kunst. Als je dit echt wilt gaan beheersen, zal je er dagelijks mee bezig moet zijn. Je kunt beginnen met kleine, makkelijke gedachten. Als je bijvoorbeeld vindt dat je meer water zou moeten drinken, maar je houdt niet van water, dan kan je denken 'ik vind water niet echt lekker. Ik vind het ook niet heel vies. Ik drink meer water omdat ik weet dat het goed voor me is'.

Als het regent: 'Regen is goed voor de natuur'. 'Als ik thuis kom verwen ik mijzelf lekker met een warme kop thee'. 'Kaarsjes aan, gordijnen dicht en boekje erbij, heerlijk'.

Dus aan de slag als je je gelukkiger en gezonder in het leven wilt staan en ongezonde stress wilt voorkomen!



13. Tot slot

In deze reader stond stress centraal. Wat is stress, hoe herken je de signalen en wat zijn manieren om stress te voorkomen. Hoe je het ook zult draaien en keren; wanneer je stress ervaart, ben jij degene die er mee aan de slag moet. De reader geeft daarvoor een aantal hele praktische tips. Let op: ze werken alleen als je ze ook echt doet én vol blijft houden. Oefening baart kunst!

Heel veel succes!

Esther Musch

Omdat jij bepaalt hoe je je voelt!



Tot
ziens
& veel
succes