



Dansend
Naar je
Werk



BEVRIJD JEZELF VAN WERKSTRESS

Je echt vrij en goed voelen op het werk lukt niet altijd. Je agenda zit vol, je moet te veel doen in te weinig tijd; en er zijn lastige collega's. En wat dacht je van leveranciers die zich niet aan hun afspraken houden? Misschien lukt het je niet de afgesproken doelen te halen. Of wordt het door niemand opgemerkt dat je keihard werkt. Is er meer gezeur dan plezier? Ook heel lastig; je mag niet zelf bepalen wat of hoe je iets doet. Toch, als je beter kijkt, dan zie je dat je meer keuzes hebt dan je nu wellicht denkt. Er zijn meerdere opties die je een vrij gevoel kunnen geven.

Een groot deel van de werkdruk lijkt door zaken buiten jou te worden veroorzaakt. Is dat echt wel zo? Meestal gaat het over jouw interpretatie van die omstandigheden. Wat voor regels laat jij los op die stressvolle situatie? Wat voor de een als druk wordt ervaren hoeft dat voor een ander niet te zijn. Het loont de moeite daar eens naar te kijken.

In dit boekje staan bevrijdende tips die met jouw persoonlijkheid te maken hebben. Want wat je denkt bepaalt veel van jouw gedrag als je onder druk staat. Ook kijken we naar wat je emotioneel nodig hebt. En we vergeten natuurlijk je lichaam niet. Ook dat raakt weleens in de stress. Gewoonweg omdat het weinig aandacht krijgt: misschien beweeg je te weinig of doe je niet aan ontspanning tijdens je werk? We laten je kijken naar wat je eet en drinkt. En wellicht vraag je gewoon te veel: je wilt – of moet – te veel doen in te weinig tijd.

MEER
GEZEUR DAN
PLEZIER?

Misschien denk je nu, ach het valt allemaal wel mee met mijn stress. Dat is fijn, maar laten we eens goed kijken wat stress precies is en welke signalen er zoal zijn. Wie namelijk de signalen en waarschuwingen mist, die kan het gestreste gedrag ook niet oplossen.

In dit boekje leggen we stress goed uit en achterin tref je twee testen aan om te meten hoe gestrest je eigenlijk bent. Eén stresstest gaat over je werk in het algemeen. De andere test gaat over stress rondom het geven van presentaties.

Stresssignalen die we allemaal wel kennen

Ons dagelijks leven kan ons flink wat stress bezorgen. Maar hoe weet je nu dat je met stress te maken hebt en niet met iets anders? Dat is best lastig want stress heeft vele indicatoren; vermoeidheid, hartkloppingen, verhoogde polsslag, meer zweten, een pijnlijke nek of pijnlijke schouders, rugpijn, tandengeknars, huiduitslag, hoofdpijn, koude handen, koude voeten,

BIJ MIJ
ZIT HET
WEL SNOR

misselijkheid, diarree, maagstoornissen, nagelbijten, tics, droge mond, apathie, te veel of te weinig eten, een gevoel van hulpeloosheid, te veel drinken, geneesmiddelen innemen, bezorgdheid, nervositeit, prikkelbaarheid, minder of meer zin in seks, boosheid, slaapproblemen, vergeetachtigheid, terugkerende gedachten, huilen, concentratieproblemen,

ongeduld en gevoelens van depressie. Als je deze lijst leest dan denk je wellicht: bij mij zit het wel snor. Lees dan toch nog even verder want er is nog meer te weten.

Stresssignalen op je werk

De eerste stap om minder stress te hebben is te ontdekken dat je stress hebt; je staat op en vindt dat je geen zin en geen tijd hebt om te ontbijten. Je overtuigt jezelf dat je echt geen trek hebt en zo ga je met een lege maag naar je werk. Je merkt dat je wat kortademig bent als je versnelt tijdens het lopen. Je loopt door de gang en je voelt je wat gespannen. Je zit uren achter de pc en krijgt last van je nek. Je raakt sneller geïrriteerd als een collega je wat vraagt. Zelfs de klanten vind je knap vervelend en de baas... je loopt liever om dan dat je hem of haar tegen het lijf loopt. Je wordt verbaal wat luider of jouw zwijgen spreekt vandaag boekdelen. Je sluit je af. Je zou misschien wel weg willen lopen en naar huis gaan. Of nergens heen zolang het maar weg is. Jouw lijst van aanklachten wordt onder stress ook langer en langer. Iedereen heeft het verkeerd gedaan: de leveranciers, de opdrachtgevers, de collega's, de baas, de pc, personeelszaken, de koerier, de airco, jouw stoel, de vergaderruimte, de kantine, de auto, het verkeer, het nieuws, de economie, die wereldvrede. Alles lijkt mis te gaan, behalve bij jezelf natuurlijk. Nou ja, je haar zit vandaag niet, de kleding past je niet meer en je schoenen doen zeer of zien er niet uit. Je bent dorstig, maar je neemt

toch maar weer koffie (die je verder dehydrateert). Tijd voor de lunch schiet er ook bij in. Sommigen vinden nog wel de tijd voor alcohol. Dat dat de stress niet echt verlaagt weet je wel. Maar ja, die stress hè?! Eigenlijk dorst je nog het meest naar een warm compliment.

TOCH MAAR
WEER KOFFIE

Iemand die je gezwoeg ziet en die je helpt. Maar waar is die reddende engel dan? Tot je schrik merk je ook nog dat je vandaag niet het beste uit jezelf haalt. Je valt terug in oude gewoontes die er niet toe doen. Je stelt uit, je bent te perfectionistisch, je duwt door of je dramt door, je bent arrogant, je voelt je onbegrepen, je twijfelt onnodig, je ontwijkt de boel... Tja, wat doe jij dan? De tips in dit boek laten je het vanzelf zien.

Natuurlijk heb je niet alle voornoemde verschijnselen. Maar een paar... zo nu en dan? Misschien ben je nu toch overtuigd dat je soms een beetje gestrest bent en dat is best lastig. Voor jezelf en voor de mensen om je heen. Lees daarom toch maar weer verder. Het loont de moeite. Jouw lichaam, jouw gedachten en jouw emoties hebben soms hulp nodig om met meer vrijheid en meer plezier aan het werk te zijn. Stress is lang niet altijd nodig.

Waar komt jouw stress vandaan?

We hebben allemaal weleens perioden dat we de boel niet op orde hebben. Een relatie die uitgaat, of het heengaan van iemand van wie we zielsveel hielden, of een ontslag dat we niet zagen aankomen. Wanneer we een kind krijgen of wanneer we verhuizen naar een nieuw plekje, een nieuwe stad of

HOE KAN
HET DAT JE ER
ZO GESTREST
VAN RAAKT?

zelfs een ander land. Er zijn tijden waarop geldzorgen ons overspoelen. Soms hebben we zorgen hoe we aan een nieuwe baan komen. Soms hebben we conflicten in de familie die zich maar niet oplossen. Ook een winnaar: een rigoureuze verbouwing. Anderen raken enorm gestrest als ze met pensioen gaan. Wat moet je met al die tijd en zo weinig aandacht?

Al deze voorbeelden kunnen stressoren zijn. Daar gaat dit boekje niet over. We hebben het hier over stress op je werk: hoe kan je je daar vrij en goed voelen om te doen wat je daar wilt doen. Hoe kan het toch dat ons werk ons zo uitput? Hoe kan het dat je er zo gestrest van raakt? Wel, het antwoord is heel eenvoudig: je richt je aandacht op zaken waar je geen controle over hebt. En dat zijn er nogal wat.

De anderen, zoals jouw zakenpartners of collega's, de opdrachtgevers, het publiek, de pers, de doelgroep, de concurrentie, de leveranciers, de adviseurs, jouw vrienden, geliefden en familie en zelfs de burens kunnen de stress soms flink verhogen. Zeker als je wilt dat ze zich anders gaan gedragen. De omstandigheden kunnen snel stressoren voor je worden, zoals een te kleine werkplek, het drukke verkeer, te weinig tijd, ongeschikt materiaal, te weinig geld, het ontbreken van talent, het ontbreken van man/vrouwkracht, de starre plannings, de onhaalbare deadlines, de mobiele telefoon die uitvalt, het internet dat platligt, de geluiden om je heen, niet zelf kunnen beslissen, belemmerende wetten, een trage overheid en bijvoorbeeld slappe of te formele leiding....

Jouw lichaam kan soms aangeven dat je geen controle hebt. Dat gebeurt al snel als je ziek bent, of te moe, te weinig hebt geslapen, te lang hebt doorgewerkt, te weinig of te veel hebt gegeten of als je bijvoorbeeld te weinig ervaring hebt met de klus die je moet uitvoeren.

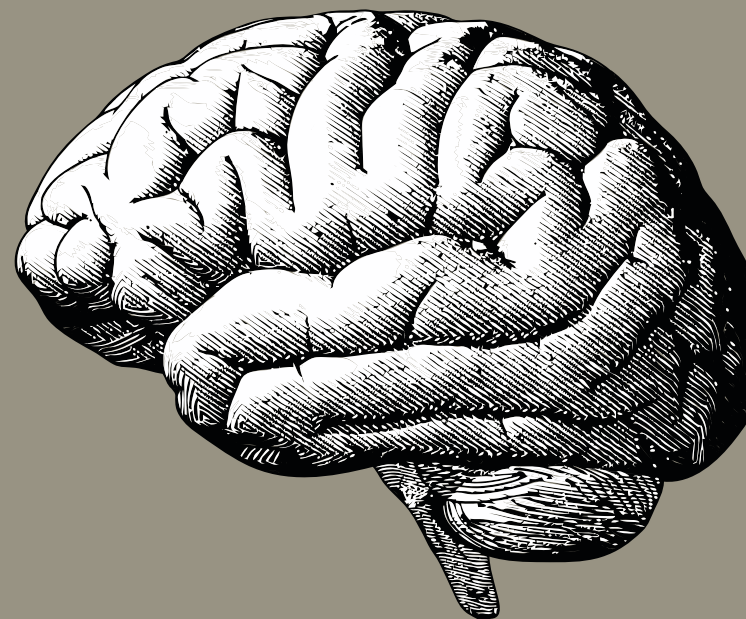
Jouw gedachten kunnen met je aan de haal gaan omdat je geen controle lijkt te hebben over de situaties waaraan je denkt. Zo levert het ontbreken

GEEN CONTROLE

van een haalbaar plan snel stress op. Maar ook het ontbreken van kennis, of je te veel richten op het resultaat kan stress opleveren. Bijvoorbeeld willen dat anderen ja zeggen, dat je een order binnenhaalt, applaus hebben, willen dat anderen je geweldig vinden, of slim of een held of een... Ook gedachten over thuis kunnen je

vermoeien als je op het werk zit (je kunt op je werk de kat niet voeren, noch je moeder ondersteunen in haar verdriet).

Jouw interesses kunnen je flink wat stress opleveren. Zo zijn er zaken op je



STRESS IS LANG
NIET ALTIJD NODIG

werk die je wel bezighouden, maar waar je nauwelijks invloed op hebt (laat staan dat je erover kunt beslissen). Je kunt je bijvoorbeeld kwaad maken dat jouw baas toch een dure leaseauto neemt, terwijl hij vorige week nog iemand ontsloeg. Zo'n gedachte levert je al snel stress op: heb jij invloed op die beslissing? Als het antwoord 'nee' is dan levert elke gedachte die je daarover ontwikkelt je alleen energieverlies op. Er is bijzonder veel waarop we geen invloed of controle hebben. Je daarmee bezighouden maakt je niet een gelukkiger mens. De meeste werkstress – niet alle – wordt veroorzaakt hoe jij met een situatie omgaat. Je hebt stresserende gedachten of je hebt wensen die stressvol zijn. Hoe meer je jouw aandacht richt op zaken waarover je geen controle hebt, hoe gestrester je raakt. Dit boekje geeft suggesties hoe je daar anders mee om kunt gaan.

Meet jouw stressniveau

Het helpt je als je zo nu en dan de algemene stresstest doet die achter in dit boek staat (zie pagina 227). Dat geeft je een goed beeld hoe gezond – of ongezond – je op dit moment aan het werk bent. Natuurlijk is het een momentopname en toch leer je ervan. Als je de test een tijdje dagelijks invult dan ontdek je ook of er patronen zijn (bijvoorbeeld veel meer stress op maandag of juist op vrijdag). Er is nog een tweede stresstest in dit boekje. Die gaat in op de stress rondom het geven van presentaties. Die scores op die test laten je zien hoe goed je jezelf of jouw organisatie hebt neergezet. Jouw testantwoorden geven goed aan waar de grootste winst voor je te behalen is. En als je de tips wat vaker gebruikt zal je ontdekken dat jouw stress-totaleen ook aanmerkelijk zakken.

Goede en slechte spanning

Mensen denken vaak dat er goede en slechte stress is. Eigenlijk is dat niet waar. Goede stress bestaat niet. Wat mensen ermee bedoelen is 'opwinding'. Stress is een zo grote mate van druk dat je de controle over een situatie verliest. Dat stressgevoel is gebaseerd op jouw eerdere ervaringen in gelijksoortige situaties, jouw gedachten en jouw wensen. Opwinding is een heel

ander signaal. Er komt een situatie aan waarin je extra alert bent. Je bent opgewonden over hetgeen je op het punt staat te doen. Tijdens die opwinding heb je nog steeds het gevoel dat je de situatie aankunt. Je kijkt er zelfs naar uit (in plaats van dat je ertegen opkijkt).

GOEDE STRESS BESTAAT NIET

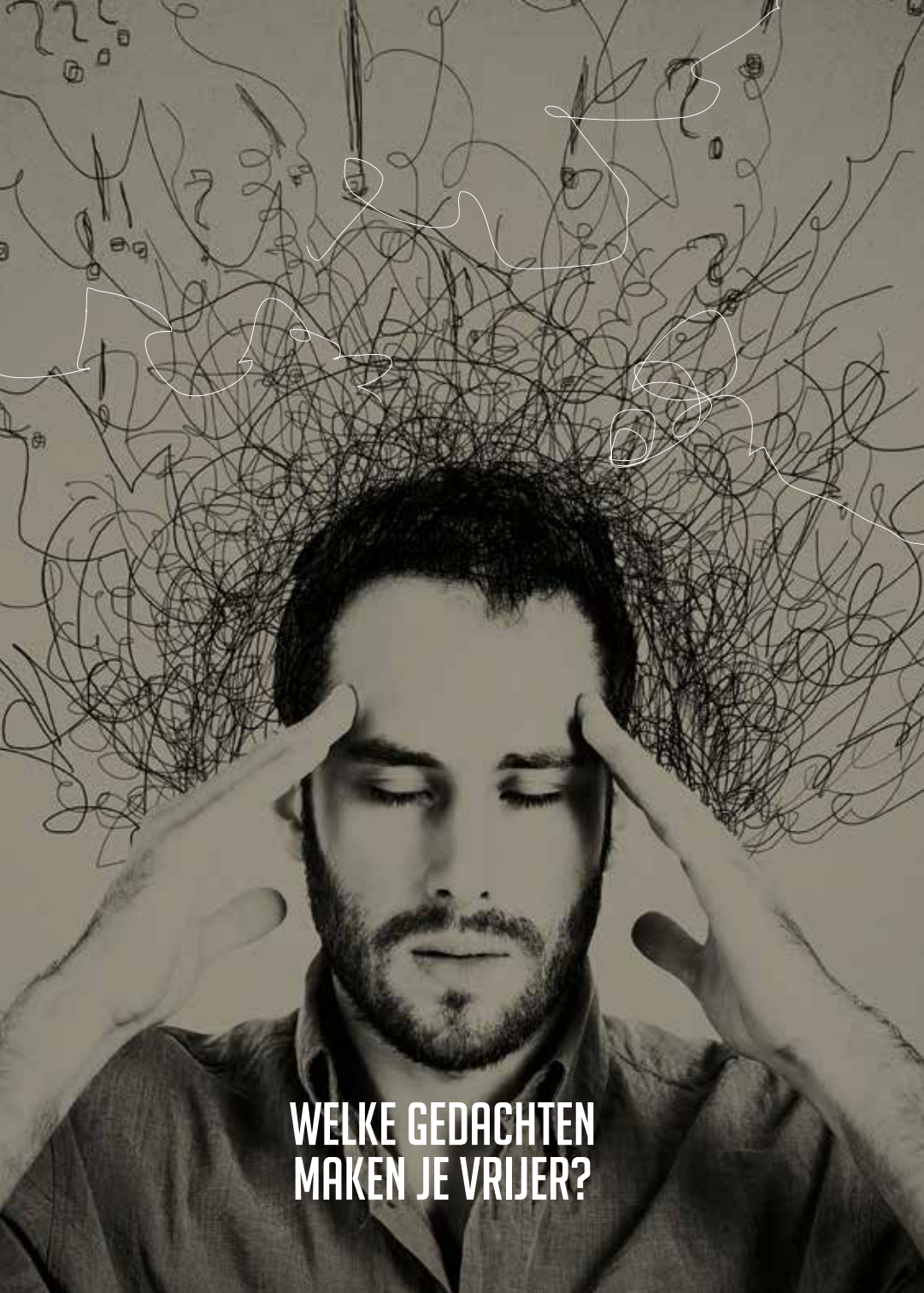
Vier niveaus waarop je werkt met stress

We kijken naar vier niveaus van mens-zijn om je te adviseren hoe je anders met stress om kan gaan: wat gebeurt er fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel met je. Op het fysieke vlak ben je meer dan alleen het lichaam dat beweegt en het werk voor je doet. Het maakt uit hoe gezond je bent, wat je drinkt en eet, hoe je je kleedt en kapt, hoe groot of klein je bent, hoe dik of dun, hoe je ademhaalt etc. Op het mentale vlak kan de stress ook toeslaan. Dat heeft te maken met jouw opinies, jouw normen en waarden en de regels die je omarmt. Welke van die gedachten passen in het hier en nu op je werk? Welke van die gedachten maken je vrijer en welke verhogen juist de spanning? Sommige van die gedachten zijn al heel oud en stammen nog uit de kinderjaren. Je hebt ze vast overgenomen van jouw ouders of andere opvoeders. Zijn die gedachten nu allemaal nog waar? We gaan er zeker naar kijken.

Op het emotionele vlak gaat het om gevoelens die je hebt – of oproept – die nogal stressvol kunnen zijn. Ze zijn allemaal misschien niet even logisch, maar je hebt ze wel. Het is verstandig om zo nu en dan naar die gevoelens te kijken of ze je nog steeds passen.

Op het vierde niveau kijken we naar het spirituele in jou. Wat heeft het hogere in jou nodig om een zinvol leven te leiden? Passen jouw huidige gedrag, gedachten en gevoelens daar wel bij? Wanneer we goed verbonden zijn met onze essentie dan hebben we veel minder last van stress dan wanneer we van die weg afwijken. De essentie, het spirituele, wordt door sommigen ook wel als de god in onszelf ervaren. Een god die ons vervult met liefde en begrip. Een god die vaak geen woorden nodig heeft.

In dit boekje tref je tips aan die op alle vier niveaus actief zijn: het fysieke, mentale, emotionele en spirituele vlak. We hebben de tips in verschillende groepen gecategoriseerd. Je vindt ze in de index achter in dit boek.



**WELKE GEDACHTEN
MAKEN JE VRIJER?**

Werken, presenteren en vergaderen

Je kunt over van alles stress krijgen, maar in dit boekje beperken we ons tot drie categorieën. Hier is de indeling:

WERKEN	TIP 01 - 66
PRESENTEREN	TIP 67 - 93
VERGADEREN	TIP 94 - 99

Onder stress vallen we terug in oude gewoonten. Doe je de tips regelmatig, dan ga je die vanzelf ook gebruiken als je gestrest bent. En dat is een fijne gedachte.

Niet elke tip werkt voor iedereen

Elke tip geeft je een duidelijke opdracht om te doen. De meeste opdrachten zijn vrij makkelijk uit te voeren zoals het zingen van een lied of het drinken van een glas water. De moeilijke opdrachten zijn waarschijnlijk de opdrachten die met jouw persoonlijkheid te maken hebben zoals angsten loslaten, woede niet inzetten of je niet schamen. Op een aantal tips moet je echt oefenen om ze voor je te laten werken zoals 'De kunst van het omkeren' en 'Wees aanwezig in de ruimte'. Er zijn vast ook een paar tips die je niet begrijpt. Sla die gewoon over (je zou er alleen maar meer stress van krijgen). Er blijven gelukkig nog genoeg andere tips over. Een aantal tips zijn niet voor jou bedoeld. Dat zijn de tips die inhaken op persoonlijkheidstypen. Als je de beschreven persoonlijkheid van zo'n tip niet hebt, dan stop je met lezen en pak je een andere.

Zo werkt het boek

Op elke pagina tref je steeds één tip aan. Kies willekeurig een pagina. Neem je voor om die tip echt te doen. Ongeacht wat de opdracht is. Doe gewoon wat er staat. Ook als er staat 'Geef positieve feedback' terwijl je op het punt staat om iemand eens goed de les te lezen. Weiger alleen een pagina als de opdracht onduidelijk is of wanneer de tekst aangeeft dat die tip niet voor jou bedoeld is. Ten slotte: voer de tips vooral lichtvoetig uit en maak het niet te serieus en zwaar. Licht- en luchtigheid ontspant wellicht nog het meest.

JE LICHAAM LIEGT NIET.
NOOIT!

WEES LIEF VOOR JE LIJF:
DAN GAAT HET SNEL BETER.

STA JE IN DE
VLUCHT-, VECHT- OF
BEVRIESSTAND?



Ons lichaam is een prachtig instrument. Net als een Stradivarius.
Die klinkt prachtig als je er goed voor zorgt. De basis moet goed zijn.
Daarom gaan de eerste tips over dat lijf van ons. Hoe goed zorg
je ervoor? Kan je jezelf ontstressen door er iets meer aandacht
aan te geven? Zeker weten.



1

PURE ADEMHALING

Zodra je je concentreert op je ademhaling vermindert je gevoel voor stress. Zo simpel kan het zijn. Probeer dit eens: adem in door je neus en adem uit door je mond. Langzaam en diep. Voel hoe je borstkas zich vult. Ga met je gedachte naar je buik. Voel je het? Hij wordt groter en groter. Adem heel langzaam uit.

Vertraag het ademen door langzaam mee te tellen. Tel 1-2-3-4 als je inademt en tel opnieuw 1-2-3-4 als je uitademt. Doordat je daarmee bezig bent heb je gewoon geen ruimte meer in je hoofd voor andere, stressvolle gedachten. Zo ruim je die drukke bovenkamer van je een beetje op. Pers je longen helemaal leeg voordat je weer opnieuw inademt. Zo is er meer plaats voor verse zuurstof. Je spieren ontspannen zich vanzelf als je rustig uitademt. Dat krijg je er zomaar bij.

Denk tijdens deze oefening aan je navel. Visualiseer dat daar een neus zit waardoor je zuurstof inademt. Uitademen doe je door je mond, maar dat zei ik al.



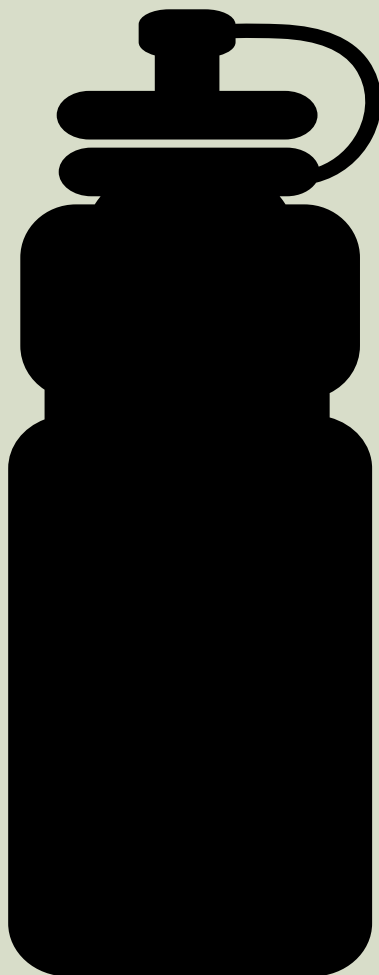
MEER WETEN OVER ETEN

Herken je dit? Als je druk bent vergeet je te eten. Je hebt er vast weleens over opgeschept als je een lunch had overgeslagen, kijk jou eens druk zijn! Maar je lichaam heeft wel degelijk regelmatig energie nodig om goed te functioneren. Heb je vanmorgen je ontbijt overgeslagen? Morgen ga je het anders doen, let op, zodra je fris en fruitig bent ga je eerst een wandeling maken. Een kwartier is genoeg. Je hersens werken weer goed en je kan je eetlust niet meer ontkennen. Als je dit nog steeds leest: neem NU een appel. Of een banaan of wat verse ananas. Vooruit, een mueslireep mag ook.

Als je de hele dag op je krent zit sla je snelle koolhydraten over, dus geen pasta, rijst en geen (ja, dat is lastig in Nederland) brood. Snelle koolhydraten vreten energie en maken je moe. Neem je favoriete soep en mix een salade met ei, vis, kip of schaal- of schelpdieren; proteïnen dus.

Eet langzaam, kijk naar elke hap, ruik eraan en vooral: geniet ervan. Doorwerken tijdens het eten? Nee dus. Ga er even voor zitten (zelfs voor een tussendoortje). Die paar minuten, moet toch kunnen? Haal rustig adem tijdens het eten. Neem kleine hapjes. Proef goed. Hoe smaakt het? Hoe warm of koud is het? Hoe voelt de textuur in de mond? Is jouw lichaam er blij mee? Kauw elke hap twintig keer voor je die doorslikt. Je wilt vast eerder doorslikken, maar je weerstaat die drang.





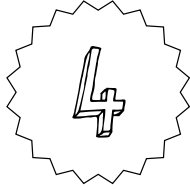
DRINK!

Watertekort is gevaarlijk. Je bloed verdikt waardoor zuurstof en voedingsstoffen niet meer efficiënt de lichaamscellen bereiken. Ook de afvoer van afvalstoffen gaat moeilijker en zelfs de regulatie van je lichaamstemperatuur heeft er last van. Je denkvermogen gaat er ook niet op vooruit.

Tot 2% watertekort (van het lichaamsgewicht) kan het allemaal niet zoveel kwaad, maar meer dan 2% watertekort beïnvloedt je prestaties negatief. Een tekort boven de 3% is zelfs schadelijk voor je lichaam. Vergelijk het maar met een motor waarvan het oliepeil te laag staat. Als je daar te lang mee doorrijdt sta je gegarandeerd langs de kant met een flinke schade. Neem meteen maar even een slokje, dan verlaag je je stressniveau direct.

Haal eerst rustig en diep adem en drink langzaam je drankje op. Klap je laptop even dicht en concentreer je; neem kleine slokjes. Hoe smaakt het? Is het drankje warm of koud? Hoe voelt het aan in de mond? Hoe reageert jouw lichaam? Voel je je nu iets vrijer in je lijf?

Drink bijvoorbeeld mineraalwater (liefst op kamertemperatuur). Voeg fruitsap of verse munt toe als je dat saai begint te vinden. Bouillon, soep en kruiden-thee zijn ook gezond. Wees voorzichtig met cafeïne (cola, ijsthee, groene thee, zwarte thee en koffie). Drink niet meer dan twee koppen koffie per dag. Een hoge dosis cafeïne maakt dat je je snel irriteert en nerveuzer wordt. Herken je dat? Extra vervelend is dat koffie je weer uitdroogt!



SCHUD JEZELF LOS

Negatieve gedachten zijn soms niet te stoppen, ze vullen je hele hersenpan. Een beetje helder denken zit er dan niet meer in en slapen ho maar. We gaan je hoofd leegschudden! Het is een hele leuke manier van mediteren en het werkt zo: je hebt muziek nodig met een lekker ritme dat je verleidt om te bewegen.

Het is maar net wat je lekker vindt, maar ik reageer fantastisch op 'Chaos' (4 minuten) of 'Body Jazz' (15 minuten), allebei door Gabrielle Roth & The Mirrors. 'Ebudae' (2 minuten) van Enya, 'Eternity' (6 minuten) van Oshio: ook heerlijke schudmuziek.

Zet je voeten recht onder je schouders. Ontspan je knieën en zet de muziek aan. Ik zeg: hoe harder hoe beter. Gebruik een headset als je niemand wilt storen. Je verplaatst je voeten niet tijdens deze oefening. Volg met je adem het ritme van de muziek en begin losjes te schudden met je benen. Daarna mogen de ruggenwervels meedoen. Volg de muziek met je adem. Nu mogen de schouders meeschudden, je laat je armen bungelen.

Zo langzamerhand trilt het hele lijf losjes mee op de muziek. Je bewegingen zijn eigenlijk best klein. Je blijft op de plaats. Ik doe altijd mijn ogen dicht, dan wordt het een mini-trance-dans. Een halve vierkante meter is genoeg omdat je geen passen en geen grote gebaren maakt. Ik heb het zelfs weleens op een toilet gedaan.

