

365
DAGEN SUCCESVOL



STRESS!

WAT IS HET (ECHT) EN HOE KOM JE ER VANAF?

ONTDEK WELK STRESSTYPE JIJ BENT EN NEEM AFSCHIED VAN JE STRESS

Kun jij nachtenlang wakker liggen (met pijn in je buik) van het idee dat je na je vakantie weer aan het werk moet? Begint je partner steeds vaker over het feit dat je zo weinig thuis bent? Heb je het idee dat je lichamelijke klachten zouden verminderen als je ander werk zou doen, een andere relatie zou krijgen of minder zorgen zou hebben? Vraag jij je weleens af waar je het allemaal voor doet? Al het piekeren, rennen en vliegen, weekenden doorwerken en uren slaap in leveren...

Herkenbaar? Dikke kans dat je stress hebt. Stress is een veel voorkomend probleem in onze samenleving. Een paar feitjes op een rij:

- 1 op de 6 Nederlanders krijgt in zijn leven te maken met overspannenheid, burn-out of andere stressgerelateerde klachten.
- Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out.
- Stress is beroepsziekte nummer 1! 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door (werk)stress. Hoge taakeisen en weinig autonomie, maar ook de sfeer en onderlinge relaties bepalen of je je gestresst voelt op je werk. Maar vergis je niet: stress komt niet alleen door werk. Ook gezondheid, zorgen om geliefden en financiële problemen zorgen in grote mate voor stress.
- Het onderwijs is koploper als het gaat om het percentage werknemers met stress- en burn-outklachten: 1 op de 5 werknemers heeft er mee te maken. Dat komt door de hoge werklast, maar ook de manier waarop zij emotioneel betrokken zijn bij hun werk. Mensen die in de zorg werken lopen om dezelfde reden bijna net zoveel kans op stress-gerelateerde klachten. Beroepen met de minste kans op stress? Landbouw, bosbouw en visserij.

- Vrouwen hebben twee keer zoveel kans op stress- en burn-outklachten als mannen. Dat heeft met een heleboel factoren te maken; denk maar aan de verzorgende, alle-ballen-in-de-lucht-willen-houdende-rol die de vrouw vaak toebedeeld krijgt en/of op zich neemt. Daarnaast maken vrouwen meer stresshormonen aan, die zich ook nog eens anders gedragen dan stresshormonen in het lichaam van een man. De hormonen blijven bijvoorbeeld langer aanwezig in het lichaam van een vrouw.

DAT GAAT TOCH VANZELF WEER OVER?

Wat wij opmerkelijk vinden, is dat uit onderzoek bleek dat maar een kwart van de mensen die aangeeft stress te hebben, actief probeert om de situatie te veranderen. De belangrijkste reden voor de overige driekwart om er niets aan te doen is dat zij denken dat stress vanzelf wel weer overgaat. Ze boeken een vakantie naar een ver, zonnig oord en hopen helemaal verfrist en fit weer terug te komen. Maar als je bij terugkomst weer op dezelfde manier verder gaat als voor je vakantie, verandert er natuurlijk niets! Stress - en de weg naar een burn-out - is voor veel mensen een vicieuze cirkel. Gevoed door angst, verwachtingen en bewijsdrang blijven we maar doorgaan, soms letterlijk tot we erbij neervallen.

Veel mensen zijn gaan geloven dat het moe zijn er “gewoon bij hoort.” Dat keihard werken noodzakelijk is om vooruit te komen. Dat je offers moet brengen en niet alles tegelijkertijd kan. Dat een leuk, ontspannen leven niet is weggelegd voor een normaal mens. Maar dat klopt helemaal niet! Er zijn namelijk een aantal dingen die je gewoon kunt leren en die je stressniveau verlagen. Ze gelden voor iedereen en maken je leven makkelijker.

NIET VANZELF... MAAR JE KUNT HET WEL LEREN!

Deze lessen hebben wij de afgelopen jaren zelf ontdekt en uitgetoetst. Tot een paar jaar geleden hadden wij namelijk ook zo'n gestrest leven. Constante druk, veel verantwoordelijkheid, altijd moe. We hadden banen die anderen heel succesvol vonden en deden wat er van ons werd verwacht. We verdienden wel goed en we leerden veel, maar of we nu echt gelukkig waren... Elke ochtend snoozeten we zo lang mogelijk. Onze relaties gingen er onder lijden. We besteedden nauwelijks aandacht aan onze gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Het geld wat we verdienden, gaven we net zo snel weer uit om maar te compenseren dat we niet lekker in ons vel zaten. We hadden niet echt het idee iets bij te dragen aan de wereld en werden gewoonweg minder leuke mensen.

Tot we op een dag besloten het anders te gaan doen. Nu hoef jij natuurlijk niet van de ene op de andere dag je baan op te zeggen, een boek te schrijven en een jaarprogramma op te zetten, maar je kunt de tips die we je in dit e-book geven wel gebruiken om je situatie te verbeteren. Een leuk, makkelijk en vooral stress-vrij leven is namelijk ook voor jou weggelegd!

Wat is stress nu eigenlijk? Stress is een chemische reactie, die we ervaren wanneer iets spanning of druk veroorzaakt. Stress heeft in principe als doel om ons lichaam in een staat van *fight or flight* te brengen: het zorgt ervoor dat we de situatie bij de lurven grijpen en alles geven OF dat we ervoor wegrennen. Soms is stress daarom best bevorderlijk: het zorgt ervoor dat je lichaam in de hoogste staat van paraatheid is en snel kan reageren. Handig als je bijvoorbeeld een spannend sollicitatie-gesprek hebt, een examen moet afleggen of keihard weg moet rennen voor een overvaller op straat.

Wanneer de stress zich opstapelt - en dat gebeurt sneller dan je denkt - is stress echter alles behalve bevorderlijk. Het zorgt ervoor dat je blokkeert. Je kunt je minder goed concentreren, je prestaties worden minder en je voelt je constant gespannen.

Ruim de helft van de Nederlanders voelt de stress in z'n lijf. Denk daarbij aan:

- een onrustig gevoel
- een gespannen nek en vastzittende schouders
- (chronische) vermoeidheid
- hartkloppingen
- hoofdpijn
- slaapproblemen
- concentratieproblemen
- neerslachtigheid

Als de druk aanhoudt en je je lange tijd gespannen voelt, loop je risico op een burn out. De energie verdwijnt letterlijk uit je lichaam. De klachten zijn niet meer te negeren en je bent helemaal uitgeschakeld. Hoewel vrijwel elke burn-out-overlever je zal vertellen dat hun burn-out een waardevolle tijd was waar ze veel van hebben geleerd, is het niet iets wat je moet willen. Waarom zouden we niet leren van degenen die het al hebben meegemaakt?

We hebben een simpele maar confronterende test voor je, die je in een keer laat zien wat jouw risico is op stress. Ook zie je meteen welke dingen je kunt doen om dat risico te verkleinen. Beantwoord de stellingen met een 'ja' of een 'nee'. Niet te lang nadenken, vertrouw op je gevoel en wees super eerlijk naar jezelf! Alleen op die manier krijg je een goed en eerlijk beeld van je situatie - en pas daarna kun je er wat aan doen.

DOE DE STRESS-TEST

Tel het aantal keren dat je 'ja' zegt. Je doelstelling zou moeten zijn: 0 keer ja. Twaalf keer nee. Als je denkt dat dit onmogelijk is: je vergist je! Kijk maar eens op een andere manier naar deze lijst: elke 'ja' is meteen een to-do.

1. Wat zeggen anderen?

- Je geliefde of je gezin klaagt dat je nooit thuis bent.
- Het voelt steeds vaker alsof je collega's slechter met je omgaan dan voorheen.
- Je vriendschappen beginnen te verwateren.

2. Wat zegt je gevoel?

- Je raakt sneller geïrriteerd dan je zou willen zijn.
- Je hebt het gevoel dat je op veel plekken tekortschiet.
- Je bent vaak moe.

3. Wat zegt je agenda?

- Je hebt te weinig tijd om spontaan iets leuks te gaan doen.
- Je bent elke avond op pad en vaak voor dingen die je liever niet doet.
- Je besteedt minder tijd aan je partner en/of kinderen dan je wilt.

4. Wat zegt je lijf?

- Je hebt pijn op plekken waar je dat nooit had.
- Dingen die je vroeger leuk vond om te doen, kosten je nu energie.
- Je kunt heel moeilijk je bed uitkomen.

Veel mensen hebben bij het invullen van deze test, ongeveer dit soort gedachtes:

“ Ja, maar dat is toch normaal! ”

“ Hier kan ik toch niks aan doen! ”

*“ Alleen in een ideale wereld kun je ‘nee’ zeggen,
maar laten we wel realistisch blijven. ”*

Check bij jezelf of je zulke gedachten herkent. Zolang je dat denkt, kan er namelijk niks veranderen. Zolang je gelooft dat stress ‘erbij hoort’, zal het erbij horen.

Werk aan de winkel!

Iedereen reageert anders op stress. Om een beeld te krijgen van welk stresstype jij bent, schetsen we hieronder een stressvolle situatie. Lees 'm een paar keer goed door, doe dan even je ogen dicht en beeld je in dat de situatie zich afspeelt. Reageer zoals je dat altijd zou doen: er is geen goed of fout. Dit doen we om erachter te komen welk stresstype jij bent! Doe dan je ogen weer open en schrijf onder de situatie op hoe je reageerde.

HOE REAGEER JIJ OP DEZE SITUATIE?

Situatie: Het is donderdagmiddag, je bent aan het werk. Vanuit je ooghoek zie je je leidinggevende (of een belangrijke klant) aankomen met een flinke stapel papier in zijn handen en een woeste blik in zijn ogen. Hij stormt recht op jouw bureau af! De stapel papier landt met een doffe klap op je bureau. Of je dit even wil regelen, voor aanstaande maandag. Je sputtert nog tegen: je beste vriendin is dit weekend jarig en je had de kinderen beloofd om naar de dierentuin te gaan. Maar je weet ook dat dit je kans is. Eindelijk die kans om op te vallen, om te laten zien wat je in huis hebt en om promotie te maken. Je voelt de spieren in je nek aanspannen, maar je wilt je niet laten kennen.

Hoe reageer je op deze situatie? Wat doe je als eerste? Zeg je je afspraken af, werk je langer door of ben je het hele weekend aan het mopperen op je baas? Beschrijf hieronder precies hoe je reageert.



DE ZES STRESS TYPES

Kijk nu eens naar de 6 types hieronder. In welk van de type(s) herken je jezelf het meest? De types klinken een beetje als een karikatuur. Dat doen we expres: door dingen heel groot te maken, worden ze juist heel duidelijk. Ga dus niet op zoek naar of het type dat precies omschrijft wie jij bent, maar onderzoek in welk type je jezelf het meest herkent.

DE KAMIKAZE-PILOOT:

Dit type gaat all-in wanneer hij/zij stress ervaart. Voelt hij veel druk om bijvoorbeeld een opdracht af te krijgen? Dan werkt hij nachtenlang door: net zolang tot dat het af is. Dit type gaat over alle grenzen heen, vooral die van zichzelf maar vaak ook die van een ander.

DE RUNAWAY BRIDE:

Dit type loopt weg voor zijn/haar verantwoordelijkheden zodra ze stress opleveren. Is een kei in uitstellen en kan eindeloos excuses verzinnen om maar niet te hoeven beginnen. Hij/zij kan heel goed doen alsof het er gewoon niet is. Je kunt beter geen afspraken maken met dit type: ze zeggen dat ze iets doen maar de acties blijven uit.

DE MOPPERSMURF

Dit type geeft graag anderen de schuld van zijn/haar stress. Het is de schuld van de baas, van het bedrijf, van de maatschappij. Hij/zij is het slachtoffer van het systeem en heeft geen enkele invloed (of verantwoordelijkheid) op hoe de zaken lopen. Dit type moppert wel graag - en veel - over hoe die zaken lopen, maar zal nooit bedenken dat 'ie er zelf iets aan kan veranderen. Als je dit oppert, krijg je een verbaasde blik - en daarna nog een lading gemopper over je heen.

DE CONTROL FREAK

Dit type is een perfectionist. Wil alles tot in de puntjes geregeld hebben en doet het liever zelf, want dan gebeurt het tenminste goed. Door zich te richten op de details, denkt de Control Freak het varkentje wel te kunnen wassen, maar hierdoor raakt hij/zij juist het overzicht kwijt. Dit zorgt er natuurlijk voor dat 'ie gestresst raakt: het is ook nooit goed!

DE OPBLAASPOP

Dit type vraagt niet om hulp. Integendeel: hij/zij doet zichzelf vaak groter en beter voor, wil graag dat de wereld gelooft dat 'ie alles aankan. Vertoont opgeblazen gedrag, gelooft in het gezegde 'fake it 'till you make it.' Dit type is vooral veel buitenkant, je prikt er zo doorheen.

DE AANHANGWAGEN

Dit type is een kei in een ander zijn/haar problemen laten oplossen. Verantwoordelijkheid? Nee, bedankt. Hij/zij schuift alle shit die op zijn bureau terecht komt zo door naar dat van een ander. Let op: hij/zij ontvangt wel graag de credits voor de actie die - door een ander - is genomen!

HAAL DE SPANNING ERAF!

Schrijf eens voor jezelf op welk stresstype jij bent. Of, als je het leuk vindt, maak er eens een tekening van. Hoe ziet die overdreven, gestresste karikatuur eruit? Maak het groter en groter, net zolang tot je er hard om kunt lachen. Nu de spanning eraf is, kun je het stress type herkennen wanneer 'ie weer eens de kop opsteekt. Daarmee neem je er automatisch afstand van en is het makkelijker om het gedrag los te laten!



Hoe gaat het met je stress? Begin je er een beetje grip op te krijgen? Fijn. Dan rest ons nog maar een ding: je vertellen dat je alleen maar stress kunt krijgen van jezelf.

Pardon? Ja, je leest het goed. We hadden het hiervoor al even over de stresstypes, maar nu gaan we nog een stapje verder. Je denkt wellicht dat je stress krijgt van je werk, van je geliefde of van die blauwe enveloppe. Maar eigenlijk krijg je alleen stress van de gedachten die je hierover hebt. Kijk maar: als we 10 mensen in dezelfde situatie zouden zetten - bijvoorbeeld met hoge werkdruk - zou een deel van hen wel stress krijgen en een ander deel niet. Het gaat dus niet om de situatie, maar om de manier waarop je over de situatie denkt.

Het zit namelijk zo: er zijn 3 standaard overtuigingen die zorgen dat je stress krijgt of moeilijk ontspant. Iedereen heeft minstens een van deze drie overtuigingen. Welke van de drie zorgt bij jou voor een gevoel van stress?

1 IK MAG GEEN FOUTEN MAKEN

2 DE WERELD IS EEN ONVEILIGE PLEK

3 IK BEN NIET GOED GENOEG

Deze overtuigingen zijn vaak hardnekkig en zitten bij de meeste mensen heel diep. Soms zelfs zo diep, dat je niet weet dat ze de bron zijn van je stress. Daarom is belangrijk om dit goed bij jezelf te onderzoeken. Want: het is niet waar. Geen van deze overtuigingen zijn waar.

Ergens in je verleden is er iets gebeurd waardoor je dit bent gaan geloven. Je bent je ernaar gaan gedragen. En nu ben je hier. Het heeft je gebracht tot waar je nu bent. Dat is best bijzonder. Daar mag je dan ook best dankbaar voor zijn: het is je overlevingsmechanisme geworden en dat is okay. Maar nu wil je door: je wilt niet meer overleven, je wilt leven! Dus is het belangrijk om afscheid te nemen van deze overtuigingen en de stress die ze veroorzaken.

WELKE GEDACHTEN LEIDEN BIJ JOU TOT STRESS?

Deze overtuigingen zitten in je hoofd. Het zijn gedachten die je bent gaan geloven. Ga maar eens bij jezelf na welke gedachten er bij jou leiden tot stress. Maak voor jezelf een lijstje: hoe denk je over je lichaam? Over je werk? Over je dromen, je doelen, je talenten? Over je partner? Over je kinderen, je familie, je vrienden? Over jezelf? Je huis, je vakantie, je agenda? Schrijf alles op. Wees eerlijk! Negatieve gedachten verpakken in een mooi jasje helpt je niet verder. Schrijf het zo negatief op zoals het in je hoofd klinkt. Pas dan kun je het zien voor wat het is: de aanleiding voor je stress.

**OM WELKE VAN DE 3 OVERTUIGINGEN GAAT HET?**

Schrijf nu achter elke gedachte op om welke van de drie overtuigingen het gaat. Welke overtuiging bij jou het meest hardnekkig, komt het vaakste voor? Daar zit de bron van je stress. Hoera! Nu je die te pakken hebt, weet je waar je aan kunt werken.

Het mooie aan gedachten en overtuigingen is namelijk dat je ze kunt veranderen. Je kunt ze omdraaien, beïnvloeden en vervangen. Besluit om vanaf nu alert te zijn op de gedachten die je hebt en die leiden tot je gevoel van stress. Weet dat je ervoor kunt kiezen om andere gedachten te hebben. Wanneer je jezelf weer op zo'n stressveroorzakende gedachte betrapt, vervang 'm met een andere gedachte. Eentje die je helpt, die je kalmeert, die je steunt. Als je dit eenmaal onder de knie hebt, zul je merken dat je minder stress ervaart!

Dan is dit een mooi moment om afscheid te nemen van je stress. Wees er dankbaar voor: het heeft je naar het hier en nu gebracht. Je zou dit ebook waarschijnlijk niet eens lezen als je geen stress had gehad. Bedank je stress voor de lessen, voor het laten zien waar je grenzen liggen en voor het openen van deze deur naar je toekomst. Eentje waarin je volledig in controle bent en je niet zomaar uit het veld laat slaan door de dingen die je overkomen.

SCHRIJF EEN AFSCHIEDSBRIEF AAN JE STRESS

Schrijf een brief aan je stress. Schrijf er alles in waar je dankbaar voor bent, wat je ervan hebt geleerd. Neem er de tijd voor. Eindig met 'dank je wel'. Verbrand dan de brief of gooi 'm in de brievenbus zonder postzegel. Doei stress!



David en Arjan horen bij de invloedrijkste denkers van Nederland over geluk, relaties en succes. Hun uitverkochte Superrelatie Weekend van 2016 in de Heineken Music Hall was het grootste Nederlandse evenement in zijn soort. In 2018 organiseren ze voor de 6e keer het Jaarprogramma, waarin zij met 2000 mensen aan de slag gaan die klaar zijn voor een geweldig leven. Vanwege hun unieke combinatie van praktische spiritualiteit en resultaatgerichtheid ontstaat er in hun seminars grote, intieme diepgang en onmiddellijke toepasbaarheid. Hun boeken rondom succes, geluk, liefde en relaties horen al vierjaar lang bij de bestverkochte boeken van Nederland. Er zijn inmiddels meer dan 70.000 exemplaren van verkocht. Wekelijks schrijven ze over deze onderwerpen in het magazine van het AD en gerelateerde regionale kranten. De Amsterdamse krant Het Parool plaatste David en Arjan in hetzelfde rijtje als Paulo Coelho, Deepak Chopra en Brene Brown als het gaat om mensen die je het beste helpen om jouw leven krachtig en plezierig te leiden.

Ben je benieuwd naar meer informatie over David en Arjan en de programma's die zij organiseren? Je vindt het allemaal hier:

WWW.365DAGENSUCCESVOL.NL/JAARPROGRAMMA

