

Marjolein van der Burgt  
Holistisch therapeut en stresscoach  
Tel: 06-50500092  
[www.levensverbinding.nl](http://www.levensverbinding.nl)  
[info@levensverbinding.nl](mailto:info@levensverbinding.nl)  
[www.facebook.com/Levensverbinding](https://www.facebook.com/Levensverbinding)



## **Ik stress?**

juni 2019

*You lose your power when you are under stress - Bruce Lipton*

*In stress we're just reacting to the next problem in stead of being concious - Bruce Lipton*

*Stress zorgt ervoor dat we uit verbinding gaan.*

Als (beginnend) ondernemer komt er veel op je af, zaken waar je niet op bedacht bent. Je moet van alles wat weten, kunnen en durven. En wat als je veel tijd, geld en energie investeert en er komen geen of slechts weinig klanten? Hoe ga je om met werk dat nooit af is?

We zijn gewend aan allerlei stressreacties: ons lichaam is gespannen, we leiden een druk bestaan, we hebben lastige relaties en last van allerlei stresskwalen, zoals hoofdpijn, rugpijn, buikpijn. Dit zien we vaak als gegeven feiten in plaats van dat we het herkennen als stress. Stress is reactie op (ingebeeld) gevaar. Er zitten ook positieve kanten aan stress. Zo zorgt een beetje stress ervoor dat je gefocust bent, bijv. tijdens een presentatie. Ook zorgt het ervoor dat je op tijd stopt toen die auto ineens voor je fiets kwam. Als stress te lang duurt of er geen actie volgt als je lichaam in paraatheid gebracht wordt, levert het op den duur gezondheidsproblemen.

### **Brein in stress**

We reageren op stress door de aanmaak van stresshormonen. Hierdoor wordt ons lichaam voorbereid op vechten, vluchten of bevriezen. Ons hart gaat sneller kloppen, onze ademhaling versnelt, bloed gaat naar onze ledematen, onze spijsvertering en immuunstelsel worden stilgelegd. Daarnaast gebeurt er ook iets in ons brein. Tijdens stress wordt één hersenhelft overactief en de andere onderactief. Als onze linkerhersenhelft overactief is, gaan we discussiëren, beschuldigen of reageren we geïrriteerd. We hebben veel woorden nodig, analyseren wat er gebeurt en willen in detail alles uitleggen. We voelen onszelf amper en leven niet mee met de ander.

Als echter onze rechterhersenhelft overactief is, voelen we veel, reageren we emotioneel, zien we slechte afloopscenario's voor ons en denken we niet helder. Welke hersenhelft overactief is in stress, verschilt per situatie. Als beide hersenhelften in verbinding zijn, hebben we onze volledige denk-, voel- en handelcapaciteit tot onze beschikking. Dan zijn we ons beste zelf; we denken wat we voelen en voelen wat we denken.

Om meer grip te krijgen op stress is het allereerst van belang je bewust te zijn waar je stress van krijgt en waaraan je merkt dat je stress hebt.

### **Stresssignalen**

Stresssignalen zijn bijv.:

- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn, spanning in nek/schouders, hoofdpijn
- Lichaamshouding, zoals scheef zitten, voorover gebogen
- Onbewuste handelingen, zoals friemelen met handen en voeten, zuchten, nagelbijten
- Bepaalde gevoelens, zoals irritatie, boosheid, angst

- Cognitieve klachten, zoals slechter geheugen, moeite met concentreren
- Gedachten, zoals 'ik kan niet...', 'ik wil niet...', 'ik voel me zo...', 'ik heb last van...'

### **Stressgedrag**

Naast herkenbare stresssignalen vertonen mensen ook stressgedrag. We reageren op stress door vecht-, vlucht- en bevriesreacties. Hieronder is slechts een aantal voorbeelden van reacties:

Vechtreacties: je groter voordoen dat je bent, perfectionistisch zijn, beter weten, zelfverwijt, kortaf zijn, controleren, fixeren op details, overtuigen, bluffen, direct bellen of e-mailen, alle informatie uitzoeken om je gelijk te halen, 'ja maar...'

Vluchtreacties: roken, snoepen, afleiding zoeken (werk, poetsen), over iets anders beginnen, uitstellen, Facebooken, onduidelijkheid scheppen, in cirkels denken, een vol hoofd hebben, anderen helpen, niets afwerken, bezig blijven.

Bevriesreacties: moe doen, blokkeren, dichtklappen, onverschillig worden, op de achtergrond blijven, zenuwachtig worden, niet weten wat je wilt, faalangst, alle ziektes hebben een bevriesaspect.

Om te weten of het stressgedrag is, kun je jezelf de volgende vraag stellen: heb ik de keuze om dit te doen of kan ik het laten? Als het een automatische reactie is, wijst het op stressgedrag.

### **Triggers**

Voorbeelden van triggers (waar je stress van krijgt):

- multitasken
- gebrek aan pauze
- druk van buitenaf om iets te realiseren
- constant online/bereikbaar zijn
- belemmerende overtuigingen, zoals 'ik kan dit niet', 'ik mag niet succesvol zijn', 'ik word niet gewaardeerd', 'ik moet me klein en onzichtbaar maken', ...
- ongewenste patronen, zoals snoepen, op de bank hangen, uitstelgedrag, alles willen begrijpen, het nog beter willen doen,...

Je overtuigingen en patronen zitten in je onderbewuste. Zo ben je als het ware geprogrammeerd. Je onderbewuste bepaalt echter voor 95% je gedrag, hoe je je voelt en je gezondheid. Het is dus zeker de moeite waard hiernaar te kijken. Je kunt op wilskracht proberen dingen te veranderen, het kost je echter veel energie en de kans dat je terugvalt in oud gedrag is groot.

Er zijn heel wat onderbewuste blokkades die positief denken in de weg staan. Dat kan de reden zijn waarom de doorbraak waar je zo naar verlangt er nog niet is gekomen, ondanks al je inspanningen.

### **Stress van binnenuit**

Tot slot maakt deze korte oefening duidelijk dat stress ook vanuit onszelf komt.

Sluit je ogen en denk aan een onaangename situatie: wat neem je waar in je lichaam, emoties, gedachten? Denk dan aan iets aangenaams en neem opnieuw waar.

Voor je onderbewuste maakt het niet uit of iets echt gebeurt of dat je het denkt, je hele lichaam reageert fysiek door de aanmaak van (stress)hormonen.

### **Meer doen met (ont)stress(en)?**

Ik bied regelmatig workshops aan om mensen te leren zichzelf in een paar minuten te ontstressen en te ontspannen. Kijk voor meer info en data: [www.levensverbinding.nl/workshop-leer-jezelf-ontspannen-zwolle/](http://www.levensverbinding.nl/workshop-leer-jezelf-ontspannen-zwolle/)

Daarnaast doe ik 1-op-1 begeleiding om mensen te helpen ontstressen en belemmerende overtuigingen, patronen en stress in relaties te veranderen. Ook kijken we naar wat je werkelijk wilt in je leven, bijv. werkelijke verbinding, een goede gezondheid, (zakelijk) succes, meer zelfvertrouwen enz.