

Het goede voornemen van Lieneke



Minder stress en zorgen

Overdag gaat het prima. Druk met werk, vrienden, wat we vanavond gaan eten en of de was al in de droger zit. Maar 's avonds in bed, tandjes gepoetst, begint het gedonder. De raarste gedachten komen in me op. Had ik niet beter...? Zou ik niet al bezig moeten zijn met...? Nachtgepieker houdt je uit je slaap, zorgt voor een rotgevoel in je buik en bij het ochtendkrieken blijkt het allemaal wel mee te vallen.

Ik ben niet de enige. Ruim 60 procent van de Nederlandse werknemers heeft te maken met stress op het werk. Maar ook relaties, geldproblemen of gezondheidsissues kunnen een hoop kopzorgen opleveren. De gevolgen van al dat gepieker kunnen volgens lifecoach Frank de Moei van newstart.nl groot zijn. "Je mentale gezondheid heeft een direct effect op je fysieke gezondheid en andersom. Dat levert een gespannen situatie op." Voor je het weet zit je in een vicieuze cirkel waar mentale en fysieke klachten elkaar in razendsnel tempo opvolgen. Volgens De Moei is dit niet nodig. "Het overgrote deel van stress wordt veroorzaakt door de manier waarop je naar een situatie kijkt, niet door de situatie zelf. Het heeft te maken met de overtuiging die eraan ten grondslag ligt. Die gedachte moet je zien te vinden. Als je jezelf bijvoorbeeld te dik vindt en denkt dat je daardoor geen relatie hebt, zal gewicht verliezen niet helpen. De onderliggende overtuiging kan in dit geval zijn dat je denkt dat je een fijne relatie niet waard bent, zolang je niet slanker bent. Het heeft dus meer met je zelfbeeld te maken dan met je gewicht. Dat kan de reden zijn voor de stressklachten. Als je die gedachte niet verandert, komt die geheid terug in andere situaties."

Oké, maar hoe doe je dat? "Zelfonderzoek is belangrijk. Dat je zonder oordeel en met begrip naar jezelf kijkt. Dat hoeft niet pijnlijk te zijn. Het is alleen maar confronterend als je jezelf veroordeelt. Zie het als het weer: als je er geen mening over hebt, is een regenbui niet zo'n probleem."

"Het draait allemaal om controle. We willen iets in de toekomst, in het verleden of bij de ander onder controle houden en dat zijn precies de drie dingen die we niet kunnen veranderen. Je hebt een keuze: ik trek het mezelf aan, of ik laat het toe en ik verander mijn manier van ernaar kijken." Dat is niet makkelijk, maar uiteindelijk komt het allemaal neer op vertrouwen op jezelf. "Hoe meer vertrouwen, hoe minder spanning. Als je jarenlang in een ongelukkige relatie zit, komt dat meestal door gebrek aan zelfvertrouwen. Je moet erop vertrouwen dat je ook een breuk zult overleven."

Zo'n switch is niet zomaar gemaakt. De komende negen weken volg ik een E-cursus bij Frank om 'Nooit meer zorgen of stress' te hebben. Een mooie belofte, maar zoals Frank ook zegt: "Je moet het wel zelf doen." En dat moet ik doen door - in Franks woorden - 'de focus te verleggen, van probleem naar oplossing. Je moet af van die tunnelvisie op het probleem. Anders zie je alleen de wolken en niet de zon."

"Verleg de focus van probleem naar oplossing. Anders zie je alleen de wolken en niet de zon"

