

# SUZAN KUIJSTEN

## TIPS & TRICKS

### MASTERCLASS 1 – “Lang leve stress!”



#### Inleiding

Hoi! Ik ben Suzan en ik ben stressexpert. Ik werk als stressmanager o.a. voor een aantal BN'ers en managers van grote organisaties. Het grootste gedeelte van mijn carrière ben ik zelfstandig ondernemer geweest, wat betekent dat ik altijd bezig met het zoeken naar kansen... Waar kan ik iets moois creëren en betekenisvol zijn? Allemaal vanuit mijn missie om mensen slimmer te laten worden in stress. Daar kun je heel druk mee zijn.

Wat ik allemaal doe? Ik ben columniste voor diverse media en schreef - geheel onverwacht - de stressbestseller “Holland voor je stress uit” en het vervolg “Gek op Stress, maar niet altijd”. Ook organiseer ik events, zoals het STRESSTIVAL en het NK STRESS. Daarnaast word ik veel gevraagd als keynote speaker in binnen- en buitenland, maar ook als gastdocent op verschillende universiteiten en hogescholen en door pers als NOS Jeugdjournaal, Editie NL en de show van Jörgen Raymann.

Stress. Eigenlijk zijn we er allemaal gek op en er zelfs grootverbruiker van, zonder dat we dat goed in de gaten hebben. Toch praten we vaak negatief over stress en zijn er allerlei initiatieven om je er zo snel mogelijk van af te helpen. Onterecht! Want het is niet de stress die ons in de problemen brengt maar wat anders. De focus ligt al jarenlang verkeerd. Hoe kan het dan wel? Dat lees je in deze recap van mijn eerste les!

Ik kijk ernaar uit om de PUMA Academy aan mijn lijstje toe te mogen voegen! Ik hoop natuurlijk dat je er veel van opsteekt en de tips je helpen om met meer gemak door het leven te gaan. Maar dat ze je vooral inspireren om vaker aan het stuur van je eigen leven te staan.

x Suzan

#### 1. Allereerst is het belangrijk om een aantal misverstanden weg te nemen die er bestaan over stress.

1. Stress is slecht
2. Stress gebruiken we alleen bij grote nood(gevallen)
3. Ik wil van mijn stress af
4. Ik hoef niet op te laden (na een stressreactie)
5. Stress is het grote probleem
6. We moeten ons vooral focussen om stress weg te nemen
7. Ik krijg energie van leuke dingen doen
8. We zijn liever lui dan moe

Stress is dus niet de boosdoener indien we slim gebruik maken van stress. Meestal zijn we bang voor stress, maar eigenlijk moeten we juist bang zijn voor te weinig herstel! Voldoende herstellen is key.

## 2. Signalen van te veel stress en te weinig herstel

1. Slecht slapen
2. Vaker ziek
3. Lichamelijke klachten/ademhaling in de war
4. Chaos in je hoofd/vergeetachtig
5. Vaker thuiswerken/onthechting van de omgeving
6. Je wordt dikker en lelijker
7. Ongelukkiger
8. "Ik ben zo toe aan weekend" (roep je al op maandag)
9. Gedrag verandert (je wordt steeds grenzelozer)
10. Meer hersengebieden nodig om een simpele taak te vervullen

## 3. Herstel betekent 'nieuwe energie aanmaken'. Een paar tips om te herstellen.

- Wees niet bang om niets te doen!
- Ga wandelen, laat de hond uit, kijk uit het raam, ga de natuur in; in je eentje!
- Laat Netflix zo nu en dan ook even voor wat het is en lees een boek voor het slapengaan
- Die extra aflevering van je favo nieuwe serie zorgt helaas ook niet voor herstel. Zorg dat je voldoende slaap pakt
- Leg je telefoon zo nu en dan even op een andere plek, zodat je meer tijd vrijmaakt voor andere dingen niet uit automatisme op je telefoon blijft scrollen (let op je schermtijd)
- Herstel meepakken tijdens schooluren of tijdens werktijd kan door een stukje te gaan wandelen (in je pauze)

Een rustige ademhaling en lage hartslag zijn tekenen dat je goed aan het herstellen bent.

## 4. Zeven tips van mensen die zeer slim gebruik maken van stress

1. Manage je stressbronnen – voorkom te veel overuren op de afdeling stress!
2. Maak slaap (6 - 8 uur) en herstel belangrijk
3. Beweeg iedere dag (minimaal 30 min achter elkaar)
4. Zorg goed voor je brein (minimaliseer prikkels en schermtijd, maximaliseer singletasking)
5. Focus - je energie - op wat je wilt creëren (niet op wat je wilt vermijden)
6. Luister naar je lijf (manage your energy, not your time)
7. Maak plezier (blij zijn maakt dat je slimmer stesst)

## 5. Een andere kijk op stress: dé negen inzichten

1. Stress is juist goed (mits je voldoende herstelt)
2. We gebruiken stress de hele dag door - bij kleine en grote noodgevallen
3. We zijn gek op stress - we willen er niet minder maar juist meer van
4. Iedereen móét herstellen. Alleen zo kun je slim blijven stressen
5. Herstellen is geen luxe maar noodzaak
6. Niet stress maar het gebrek aan herstel brengt ons in de problemen
7. Plezier en herstel zijn niet hetzelfde
8. Vermoeidheid is een belangrijke stop-emotie van ons lichaam
9. We kunnen zelf helemaal niet meer op een goede manier ingrijpen als we overbelast zijn. We hebben elkaar keihard nodig.

## 6. En nog een paar punten om rekening mee te houden...

- Er zijn geen (inspannende) activiteiten die letterlijk energie geven! Je bedoelt dan dat je je energiek voelt, of het je plezier geeft
- De context waarin wij leven, is zeer bepalend voor ons gedrag
- De digitale wereld hackt bijna alle natuurlijke herstelmomenten

## 7. Huiswerk

Houd een week lang een stressdagboek bij:

1. Welke situaties geven stress?
2. Hoeveel stress ervaar je op schaal van 1 (lichte stress) t/m 10 (ondraaglijke stress)
3. Analyseer welke gedachte je over de situatie en jezelf hebt? En welk gevoel dit bij je oproept\*

\*op deze manier weet je via welke gedachte(n) de stress oploopt. Dat maakt het makkelijker om in te grijpen en bij te sturen en de afdeling stress niet over te belasten maar juist gezond en sterk te houden.

**Meer leren?** Check onderstaande links voor meer informatie:

[www.nkstress.nl](http://www.nkstress.nl) (test: hoe slim stress jij al?)

[www.gekopstress.nl](http://www.gekopstress.nl) (n.a.v. het boek gek op stress, maar niet altijd - vol met nog meer tips & tricks)

[www.thinkc.nl](http://www.thinkc.nl) (stresstest – herstel je wel voldoende)

Check de beste masterclass tips op [www.pumaacademy.nl](http://www.pumaacademy.nl)!

*“Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better.”*

~ Maya Angelou