

SUZAN KUIJSTEN

TIPS & TRICKS

MASTERCLASS 2 – “Help, ik heb stress”



Inleiding

Welkom bij de tweede masterclass. Je weet nu hoe je je stress-systeem optimaal kunt blijven benutten. Hoe belangrijk het is om voldoende te herstellen maar ook om te blijven focussen en vaker prikkels uit te sluiten. Ik hoop dat het je de afgelopen weken al vaker gelukt is om jezelf wat meer rust te gunnen om te herstellen. En dat je merkt hoeveel rustiger en prettiger je je daardoor voelt.

Om die rust te pakken is het van belang om de grote stressbronnen in je leven te ‘temperen’ (de hofleveranciers van stress noem ik ze). De afdeling Stress en Herstel zijn immers nooit tegelijkertijd actief. Dus wil je vaker herstellen zul je niet alleen herstel moeten vermeerderen maar ook stress moeten verminderen. Daar gaan we deze les mee aan de slag. In de huiswerkopdracht heb ik je gevraagd om een stressdagboek bij te houden, zodat je weet wat jouw afdeling stress activeert. Deze les gaan we daar op inzoomen. Zin in deze les met jullie!

x Suzan

Stressleveranciers

Als we alsmat onder (hoog)spanning blijven staan, komt de afdeling HERSTEL te weinig aan haar werkzaamheden toe. Dat lijkt een tijdje goed te gaan. Totdat je last begint te krijgen van allerlei vage stressklachten. Er zijn verschillende hofleveranciers die de afdeling STRESS actief houden. Een aantal daarvan zetten we deze les op een rijtje. Maar dat wil niet zeggen dat ze in de praktijk allemaal netjes op hun plaats in dat rijtje blijven staan: ze werken op allerlei manieren samen en roepen elkaar steeds op. Ingewikkeld? Soms. Onmogelijk te temmen? Nee, hoor. Ik zal je laten zien hoe je de controle (terug)krijgt (en je de leveranciers van HERSTEL weer vaker kunt activeren). Wat de hofleveranciers met elkaar hebben is dit: ze vertrekken allemaal vanuit een gevoel van onveiligheid.

Er zijn er sowieso 4 die ik altijd en overal bij iedereen zie terugkomen:

1. Negatief zelfbeeld

“De manier waarop je naar jezelf kijkt, wordt altijd werkelijkheid!”

Blauwdruk van je zelf(beeld)

In de loop der jaren heeft je interne databank al heel wat informatie en indrukken over jezelf verzameld. Je hebt miljarden supersubtiële signalen uit je omgeving opgevangen en daar vanzelf bepaalde conclusies uit getrokken: over je successen, je mislukkingen, je imperfecties, je teleurstellingen en hoe je daar mee om bent gegaan. Over de vraag of je goed genoeg bent, wat je toevoegt aan de wereld, hoe mensen je aanspreken, hoe ze je behandelen, op je reageren etc. Te

veel om hier op te noemen, maar niet te veel om constant in je eigen interne archief op te slaan. Dat gebeurt helemaal automatisch. Iedere nieuwe indruk die je opdoet wordt ergens in dat archief, in een specifieke map met een passend label opgeborgen. Al die mentale aantekeningen bij elkaar bepalen je zelfbeeld. Het is een soort blauwdruk die je voortdurend met jezelf meedraagt.

Vooroordelen over jezelf

Bij het verzamelen van die informatie kan er ook sabotage plaatsvinden. Sla je vooral negatieve informatie over jezelf op en vergeet je het positieve dan vorm je een negatief beeld en een negatief vooroordeel over jezelf. Door dat negatieve vooroordeel komt negatieve informatie gemakkelijker door. Bij alles wat je doet en meemaakt, gaat de negatieve informatie zwaarder wegen, vaak zonder dat je daar erg in hebt. Zo wordt je negatieve zelfbeeld (“Ik ben eigenlijk niet de moeite waard.” “Ik ben niet goed genoeg.” etc.) voortdurend bevestigd met een soort *zie-je-nu-wel* reflex. De positieve informatie over jezelf komt veel minder goed door omdat we die onbewust afdoen als informatie die er minder toe doet. Je negatieve zelfbeeld en je negatieve vooroordelen over jezelf vormen zo een soort van negatief draaikolkje in je hoofd. Om vertrouwen en geloof in jezelf te krijgen, moet je dus eerst uit dat draaikolkje geraken. Dat is lastig.

Veroordeeld tot STRESS

Ben je negatief bevooroordeeld, dan ga je vanzelf meer aan jezelf twijfelen. Je gaat er meestal op voorhand al vanuit dat de kans groot is dat je jezelf en anderen gaat teleurstellen (typisch!). Je bent dus probleemgericht ingesteld, in plaats van oplossingsgericht. Daardoor loopt de spanning al behoorlijk snel op en neemt de druk op de afdeling STRESS toe. Een groter risico lopen op negatieve beoordelingen (van jezelf en van anderen) betekent dat je meer inspanning moet leveren om de dingen tot een zo goed mogelijk einde te brengen. Voor iemand met een positief zelfbeeld gaat dit makkelijker. Die gaat ervanuit dat het vast en zeker allemaal gaat lukken. En wanneer het niet lukt, is dat niet meteen een noodgeval. No stress, dus.

Bewijslast

Een negatief zelfbeeld betekent dat er in je interne archief vooral negatieve informatie over jezelf ligt opgeslagen. De lades puilen uit met bewijslast om dat beeld te ondersteunen. Daardoor zijn we negatief voorgeprogrammeerd en wordt ons negatieve zelfbeeld voortdurend bevestigd zonder dat je daar erg in hebt.

TIP: Ga actief positieve bewijslast verzamelen! Hoe klein en onbenullig ook.

2. Wankel zelfvertrouwen

“Als je twijfelt aan jezelf dan ervaar je de dingen anders.”

“Toen ik een jaar of 19 was ging ik met mijn band op tournee in Noord-Frankrijk. In de ogen van mijn vrienden leefde ik een heus rocksterleven. Dit was wat iedereen wilde. Maar wat van de buitenkant zo geweldig leek, voelde van binnen totaal anders. Want ... kon ik dit eigenlijk wel? Was het niet te hoog gegrepen voor me? Zou het wel het succes worden wat wij voor ogen hadden? Ik twijfelde aan alles. Ik, zangeres van een professionele band. Het leek bijna te mooi om waar te zijn. De onzekerheid bezorgde me slapeloze nachten.”

Als je onzeker bent en twijfelt aan jezelf, voel je je geregeld onveilig. Dat betekent dat de afdeling STRESS in actie moet komen om je als de wiedeweerga weer een goed gevoel over jezelf te geven. Of eigenlijk om ervoor te zorgen dat anderen jou een goed gevoel geven met applaus, bewondering, erkenning en waardering. En dat vraagt soms om forse inspanningen.

Ben ik likeable genoeg?

We willen allemaal 'gezien' worden en het gevoel hebben ertoe te doen. Hoe toffer anderen ons vinden, des te groter ons geluksgevoel. Als we ons de moeite waard voelen dan hollen de *feel-good*-hormonen door ons lijf en daar willen we graag meer van. Dat betekent dat je altijd op de toppen van je kunnen moet presteren. De leukste en de beste zijn. Indruk maken, daar gaat het om. De filosofische stelling '*Ik denk, dus ik ben.*' van Descartes is tegenwoordig: '*Ik heb succes, dus ik ben.*' Door deze manier van denken gebruik je stress zoals je fossiele brandstof gebruikt: op korte termijn geeft het je een explosie aan euforie, maar uiteindelijk is het enorm schadelijk.

Heb je weinig zelfvertrouwen, dan zie je vaak niet goed welke prachtige eigenschappen en kwaliteiten jij bezit, waardoor het niet makkelijk is om in jezelf te geloven. Daarom ga je dat knagende gevoel van onzekerheid via een omweg laten wegnemen door anderen, die je bevestiging en waardering geven. Dat betekent wel dat je voortdurend succes moet boeken. Falen is geen optie. De afdeling STRESS moet hierbij zware inspanningen leveren.

Positief/Negatief

Je grenzeloos inzetten voor meer erkenning betekent dat je voortdurend denkt dat je indruk moet maken door jouw talent, intelligentie of prestaties. Je doet er alles aan om ervoor te zorgen dat mensen je aardig en de moeite waard vinden. Vaak denk je ook nog dat je altijd opgewekt en vrolijk moet zijn. De motivatie hiervoor is echter vaak negatief: we willen afkeuring of afwijzing vermijden. Hierdoor ga je voortdurend anticiperen op anderen en je in allerlei bochten wringen om je aan te passen. Je bent ervan overtuigd dat anderen op je neer zullen kijken of je niet de moeite waard vinden als je faalt, te kort schiet of dwaas doet.

Afhankelijkheid

De druk die je jezelf daarmee oplegt zorgt ervoor dat je heel makkelijk je grenzen gaat overschrijden. Je bent altijd maar bezig om iets van een ander te verkrijgen, waardoor de afdeling STRESS ongemerkt veel overuren maakt. Bovendien houdt die focus op anderen je weg bij de dingen waar je zelf veel (plezier) aan hebt. Door zekerheid buiten jezelf te zoeken word je afhankelijk van het oordeel van een ander. In zekere zin laat jij de anderen daarmee jouw waarde bepalen. Dat zorgt voor een verhoogd gevoel van onveiligheid.

TIP: Geloof in jezelf. Dat wat er ook gebeurt dat je dat wel aankunt.

TIP: Wat is het grootste compliment dat een nader je kan geven? Geef dat vaker aan jezelf.

TIP: Fake je eigen zelfvertrouwen alvast. Dat is een mooi begin om het straks echt te geloven

TIP: Start vanaf nu met een positieve innerlijke dialoog. Zelfwaardering leidt tot aanzienlijke stressreductie omdat je dan niet zo hard je best meer hoeft te doen om alles zo perfect mogelijk te doen, om waardering van anderen te krijgen of om alles onder controle te houden.

TIP: Bij een moeilijke opgave denken mensen met zelfvertrouwen niet: "Ik zal succes hebben," of "Ik moet succes hebben." Ze denken: "Ik accepteer wat ik kan doen. Ik zal niet perfect zijn, maar dat hoeft ook niet. Ik kom misschien moeilijkheden tegen, maar ik zal een manier vinden om ermee om te gaan. Ik blijf eraan werken tot het goed genoeg is. Ik ga me geen zorgen maken over dingen waar

ik niets aan kan doen. Ik red me wel. Wat er ook gebeurt, het is oké.” Door deze manier van denken ben je veel sneller succesvol voor jezelf. Dat is niet arrogant of zelfingenomen en betekent ook niet dat je jezelf beter voelt dan een ander. Het betekent gewoon dat je gelooft in jezelf.

3. Prestatiedruk

“Als je het juiste succescriterium kiest dan is winnen het gevolg.”

Het verkeerde succes

Waarom ligt de lat om te presteren zo hoog? Dat heeft alles te maken met de onderliggende doelstelling. Doelstellingen geven ons richting en bepalen wat er moet gebeuren, wat er bereikt moet worden. Ze bevorderen o.a. focus, motivatie, zin, inzet, richting, doorzettingsvermogen en geven bovenal sturing aan het inzetten van de benodigde kwaliteiten. Veel doelstellingen zijn echter onduidelijk, onhaalbaar, onplezierig, onaantrekkelijk en onrealistisch (de 5 O's) wat voor onnodig veel druk zorgt en al snel leidt tot overbelasting van de afdeling STRESS. Stel bijvoorbeeld dat je doel is dat “al jouw collega's jou fantastisch vinden”. Dat is een vrij abstracte doelstelling die vooral ook heel onrealistisch is. Je hebt namelijk weinig tot geen invloed op wat deze mensen van jou vinden. Wil je dit toch bereiken, dan zul je keihard je best moeten doen om je collega's stuk voor stuk voor je te winnen. Daar word je dus doodmoe van. En de kans van slagen is erg klein.

Prestatiedruk

Zo was er eens een topsporter met de Olympische A-status. Hij deed voor het eerst mee op het wereldtoneel voor atletiek: hij liep de 5 km en had zich als doel gesteld om eerste te worden. Vlak voor zijn wedstrijd werd hij plots overvallen door alarmerende gedachten: “Ik moet eerste worden, want als ik het niet haal en de volgende keer weer niet, dan verlies ik mijn A-status en moet ik een of ander lullig bijbaantje gaan zoeken.” In rap tempo werd zijn hoofd bezet door nare (niet helpende) gedachten over allerlei soorten bedreigingen die hem te wachten stonden wanneer hij niet als eerste over de finish kwam. Feitelijk klopten die gedachten allemaal wel, maar ze werkten niet bepaald in zijn voordeel: de stress en de spanning liepen veel te hoog op en zijn focus kwam te weinig bij de wedstrijd te liggen. De wat-als-gedachten maakten van hem geen kampioen op de 5 km, hoogstens kampioen “beste rampscenarioschrijver”. Bovendien had hij geen enkele invloed op zijn medestanders en in hoeverre zij die dag in topvorm waren. Doelstellingen waar je geen invloed op hebt, bezorgen je vooral onnodig veel stress en vaak wat minder succes.

Hier zie je hoe hofleveranciers met elkaar samenwerken, elkaar voeden en in stand houden. Prestatiedruk kun je dan ook niet los zien van leveranciers als Voorsorteren op een Ramp, Eigenwaarde, Zelfvertrouwen en Losgeslagen Perfectionisme. Ze hebben allemaal invloed op elkaar.

2 soorten doelstellingen

Er zijn dus - kort gezegd - 2 soorten doelstellingen die leiden tot verschillende percepties van succes:

Resultaatdoelen: Dat gaat over het (eind)resultaat, over de uitkomst, over wat je uiteindelijk wilt bereiken. Over deze resultaten heb je vaak minder controle, omdat de uitkomst mede wordt bepaald door anderen, of door externe factoren. “Falen” kan dus heel makkelijk en kun je jezelf beter niet te veel aanrekenen.

Procesdoelen: Hier gaat het niet alleen om het benoemen van *wat* je wilt bereiken maar vooral ook om *hoe* je dat gaat bereiken. Welke acties zijn nodig om vooruitgang te boeken? Procesdoelen richten zich meer op de weg naar het doel. Je zet je talenten en vaardigheden in om stapje voor stapje dichterbij je doel te komen. Dit is waar je veel meer controle over hebt. De weg naar het doel vinden mensen vaak leuker en inspirerender dan het behalen van het doel zelf. Hierbij is het proces bepalend voor succes.

TIP: Als je haalbare doelen kan opknippen in realistische stappen dan kunnen je motivatie en zelfvertrouwen systematisch aangroeien.

4. Fixed Mindset

“Don’t judge each day by the harvest you reap but by the seeds that you plant.”

Robert Louis Stevenson

Als je gelooft dat je talenten en vaardigheden vast staan (‘fixed’ zijn) dan zie je die skills als een eindpunt. Dat maakt dat je op ieder moment een topprestatie moet leveren om te laten zien wat je allemaal in huis hebt en wat je waard bent. Dat maakt de druk om jezelf te bewijzen wel erg hoog, waardoor je stressniveaus ook constant hoog zijn. Als je daarentegen gelooft in de ontwikkelbaarheid van talenten en vaardigheden (op groei gerichte mindset) en ze juist als vertrekpunt ziet om jezelf te ontwikkelen en beter te worden, ervaar je veel meer rust en tevredenheid. Om die kalmerende mindset te bereiken, leer je in dit hoofdstuk iets meer over deze denkwijzen.

Fixed mindset

Bij een fixed mindset staan al je capaciteiten als het ware vast. Wat je allemaal in je mars hebt is onveranderlijk, dus moet je dat uiteraard op ieder moment tonen en steeds weer succesvol zijn. Je wilt graag slim overkomen en elke dag laten zien hoe goed je bent. Met deze denkwijze zoek je ook telkens naar bevestiging. Alles draait om succes hebben, slim overkomen, geaccepteerd worden en je een winnaar voelen. Kritiek zie je als een bedreiging en niet als leerzaam, nuttig of bruikbaar. Dat geldt ook voor het succes van anderen. Je bent bang dat je er niet meer toe doet omdat anderen beter zijn, in plaats van je te laten inspireren. Je kunt je wel voorstellen dat deze denkstijl nogal wat stress kan oproepen. Bovendien wordt “falen” op deze manier ervaren als een gebrek aan talent, wat de spanning en druk nog verder doet oplopen. Deze denkwijze kan daarom een verlamdend effect hebben.

Groei mindset

Een groei mindset is daarom veel dynamischer dan een fixed mindset. Bij een op groei gerichte denkstijl ga je ervan uit dat mensen verschillend zijn als het gaat om talent, vaardigheden, interesses en temperament, en dat iedereen in staat is om te veranderen door te leren en ervaringen op te doen. Met deze denksetting zie je je kwaliteiten en vaardigheden als vertrekpunt en niet als eindpunt. Wat je allemaal kunt bereiken is niet te voorspellen. Van kritiek kun je leren en het succes van anderen inspireert je. Fouten maken zie je als bouwstenen om tot meesterschap te komen. Het is dus niet nodig alles in één keer perfect te doen. Het resultaat van deze denkwijze is dat je een steeds veelzijdiger (hoger) niveau bereikt.

Succesvolle mensen

Je ziet vaak enkel het “succes” van anderen, maar alle mislukkingen die daaraan vooraf gingen, zijn voor jou onzichtbaar. De meest succesvolle mensen hebben veel “faalervaringen” en teleurstellingen moeten incasseren voordat ze succes hadden. Zij gaan alleen anders met dit soort tegenslag om. Als er iets nog niet goed loopt denken ze: “Oké, dit werkt dus nog niet, ik moet mijn strategie hier en daar wat aanpassen.” Ze richten zich vooral op de oplossing door zich af te vragen of een andere stap wellicht wel een bijdrage kan leveren aan het bereiken van hun doel. Als ze waren blijven stilstaan bij: “Oh nee, het lukt me niet, dit gaat nooit werken!”, tja, dan werkt het inderdaad ook niet. Als je stopt met proberen, dan gaat het zeker niet lukken. Het verschil in denken heeft alles te maken met het vermogen om een positieve dialoog met jezelf aan te gaan. Denken in oplossingen, kansen en mogelijkheden. En dus niet denken in beperkingen, limieten en problemen.

TIP: Zie je talenten en vaardigheden als vertrekpunt – als ontwikkelbaar- in plaats van als eindpunt. Dan hoef je niet alles gelijk te kunnen en mag je het eerst proberen.

Tip: Stel jezelf leerdoelen en geen prestatiedoelen

HUISWERK

1. Formuleer het gewenste positieve zelfbeeld
2. Verzamel daar zo veel mogelijk bewijs voor:
 - Zoek, graaf, spit naar positieve eigenschappen
 - Split grote feiten in kleine feiten op
 - Herhaal
 - Maak het persoonlijk. Zoek je eigen aandeel

Bouw je eigen (zelf)beeld. En stamp in 30 seconden steeds alle leuke feitjes over jezelf in je kop.

Dan onthoud je ze beter en ga je ze vanzelf als vanzelfsprekend beschouwen.

Check de beste masterclass tips op www.pumaacademy.nl!