



EHBOnrust in Jezelf

Er zijn nog 3 brieven die wellicht interessant voor je zijn of voor iemand die je kent:

[EHBOnrust in een \(werk\)relatie](#)

[EHBOnrust als leidinggevende](#)

[EHBOnrust in teams](#)

© Briska Smit

Briska ontspant de relatie met jezelf en met anderen.

Training | Coaching | Zelfbegeleiding |

(werk)Relatie- en Conflictbegeleiding

www.briska.nl | info@briska.nl | 06-24213292

ontspan de wereld,
begin bij jezelf

Beste lezer,

Ervaar jij onrust in jezelf? Op je werk, thuis of allebei? Wat vervelend voor je! Je wilt er vast graag vanaf. Paradoxaal genoeg is de mate waarin je ervan af wilt vaak juist de oorzaak van de groeiende spanning en onrust die je ervaart.

Er zijn externe factoren en interne factoren die een rol spelen bij het ontstaan van spanning en onrust in jezelf. Organisatieveranderingen zijn bijvoorbeeld een externe factor. Maar hoe we daarmee omgaan is intern. Op de interne factoren kun je de meeste invloed uitoefenen. Wat kun je dan doen? Het begint bij bewustwording.

Hieronder lees je een eerste stappenplan. Neem er echt even de tijd voor en zorg dat je je zonder afleiding op deze stappen kunt bezinnen.

Stap 1. Hoe gespannen ben je?

Als je jezelf eerlijk scoort op een schaal van 1 tot 10, wat is dan jouw score?

- 1 = Ik ben ontspannen, heb weinig zorgen, zit lekker in mijn vel, slaap goed, ik heb het naar mijn zin thuis en op mijn werk, doe leuke dingen en ben tevreden. Is er onrust, dan kan ik daar zo mee omgaan dat het ook snel oplost en weer echt ontspannen is.
- 5 = Ik zit in een zoektocht. Sommige dingen gaan prima, maar er zijn ook dingen waarover ik onvrede of onrust heb. Vragen die me bezighouden zijn: Wat wil ik nou echt? Hoe kan ik iets anders/nieuws voor elkaar krijgen in mijn leven, werk, in mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling, gevoelens, relatie(s), samenwerking, organisatie? Hoe creëer ik meer rust, focus en efficiënt werken?
- 10 = Ik voel me onrustig en gespannen, slaapt slecht en heb lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, nekpijn, hartkloppingen. Ik kan me moeilijk concentreren. Ik zorg voor alles en iedereen en wil alles goed doen en blijven presteren. Ik voel me niet gezien door anderen. Ik heb regelmatig lastige gevoelens die ik niet helemaal onder controle heb en waarvan ik niet weet hoe ik ermee om moet gaan. Anderen om me heen merken dat ook. Er zijn mensen die zich zorgen over me maken; ze vragen zich af (en jij misschien zelf ook wel) of je overspannen bent. Of tegen een burn-out aan zit.

Wees eerlijk: wat is jouw score? Zit je in een zoektocht rond een score 5? Of gaat je score zelfs richting een 10?

Dan is er echt werk aan de winkel voor je.

Stap 2. Wordt eerlijk naar jezelf; waar gaan jouw spanning en onrust over en hoe ga je ermee om?

ontspan de wereld,
begin bij jezelf

Spanning en onrust kunnen veel oorzaken hebben. Organisatieveranderingen, meningsverschillen, innerlijke normen en waarden die je jezelf oplegt, functioneringsproblemen, een te groot verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisme, te veel doen wat je niet leuk vindt. Conflicten om je

heen, hoe je zelf (niet) omgaat met voor jou lastige situaties. Boosheid, verdriet, teleurstelling, frustratie, je niet gehoord of gezien voelen zijn aan de orde van de dag.

Spanning en onrust worden vaak groter als je ze probeert te onderdrukken, ontkennen of negeren. Je krijgt er steeds meer last van, totdat je lichaam begint te protesteren. Omdat je jezelf wegcijfert en ontkent. Gedachtes als: 'zo ben ik nou eenmaal', of: 'het kan echt niet anders' zijn tekenen van ontkenning en onderdrukking.

Wordt echt eerlijk naar jezelf. Vraag jezelf in alle eerlijkheid af waar jouw spanning en onrust echt over gaan en waar ze vandaan komen.

Waar gaat het bij jou eigenlijk echt over?

Wat wil je eigenlijk niet weten of zien?

En hoe ga je om met je spanning en onrust?

Helpt de manier waarop je ze aanpakt werkelijk? Of alleen oppervlakkig en tijdelijk?

Ben je wat er eigenlijk speelt aan het uitstellen of negeren, om het maar niet aan te hoeven gaan?

Het wel aangaan is natuurlijk ook spannend, maar niets of hetzelfde blijven doen helpt je niet verder.

Stap 3. Tijd om er wat aan te doen! Hoe?

Durf om hulp te vragen en wees hier niet te trots voor. Anderen kunnen ideeën en ervaringen hebben die je kunnen helpen. 'Ik doe het zelf wel, ik los het zelf wel op' is vaak een voedingsbron voor alleen maar meer onrust en spanning. Het komt vaak voort uit verwachtingen en eisen die je jezelf oplegt.

Praat erover! Zoek iemand waarbij je het gevoel hebt dat je diegene kunt vertrouwen en bereid is om echt naar je te luisteren. Als je zo iemand hebt gevonden en je hebt het idee dat die persoon te veel probeert op te lossen in plaats van te luisteren, benoem dan dat je eigenlijk alleen je verhaal kwijt wilt en vraag of dat oké is.

Voor veel mensen is bespreekbaar maken wat je ervaart of graag wil spannend, zeker als het kwetsbaar of zwak voelt in relatie tot anderen. De ervaring leert echter dat dit wel doen juist opluchting en ontspanning oplevert. Ga je de confrontatie met je spanningen en de oorzaak echt aan, dan is de kans het grootst dat ze verminderen en zelfs oplossen. Hoe eerder hoe beter.

Is het té lastig voor je, om welke reden dan ook? Of weet je niet hoe je iets bespreekbaar kunt maken? Dan kun je hulp vragen bij een professional. Wil je even met me sparren als onafhankelijk coach, voordat je iets gaat bespreken? Bel of mail me dan gerust. Ik reageer altijd!

Stap 4. Maak een vriendelijk plan.

Scor je een 9 of een 10 op de spanningstabel, dan is het belangrijk dat je direct professionele hulp zoekt. Ga op zoek naar een goede coach of begeleider via je huisarts, leidinggevende of HR-manager.

Maar of je nou in zoektocht zit of de spanningen wat hoger oplopen, goed voor jezelf zorgen vinden veel mensen lastig. Opkomen voor jezelf, ontdekken en doen wat je écht wil en tot rust komen met wie je (niet) bent vraagt om een aanpak die jij waarschijnlijk nog niet kent.

Maak in elk geval een plan hoe je je ontspanningspad aan wilt pakken en met wiens hulp. En zorg ervoor dat dit plan anders is dan je automatische manier van doen, waarvan je eigenlijk weet dat die je niet meer zo helpt.

Stop te sjoemelen met jezelf en wees als dat lukt creatief met wat je onderneemt. Ga iets nieuws aan, maar wel zo dat het niet te geforceerd wordt. Maak de stappen niet te groot en wees vriendelijk in je te maken stappen, maar ook weer niet te voorzichtig. Veroordeel jezelf niet om niet gemaakte stappen, waarschijnlijk heb je jezelf dan toch te veel uitgedaagd. Stel je plannen bij vanuit een vriendelijke, creatieve en toch ook moedige benadering.

Stap 5. Voer je plan uit!

Mensen kunnen geweldige plannen maken en daar blijft het bij.

Neem het risico en zet de volgende stap. Wees bereid het helemaal verkeerd te doen; tenzij je in een te hoge score zit. Maak je stappen dan onder begeleiding van een professional. Leer ervan en stel je plan bij, zoals bij stap 4 beschreven.

Dwangmatigheid (het moeten uitvoeren) of 'laat maar' in het uitvoeren van je plannen liggen op de loer. Weet waarom je je plan wilt uitvoeren; waarom het goed is voor jou en daarmee misschien ook voor anderen. Herinner jezelf hieraan en ontdek welke weg jou spreekwoordelijk nog meer naar Rome kan leiden. Gezonde spanning in actie brengt je naar opluchting, rust en trots zijn op jezelf!

Jouw situatie is natuurlijk uniek en ik kan je met deze brief niet alle antwoorden geven. Lukt het je niet met dit stappenplan en wil je toch echt verder komen dan waar je nu staat? Dan help ik je graag om te leren jezelf te begeleiden in lastige, spanningsvolle gevoelens en situaties. Neem gerust contact met me op via mail of telefoon. Ik help je graag.

Een ondersteunende groet,

ontspan de wereld,
begin bij jezelf



Briska Smit

www.briska.nl | info@briska.nl | 06-24213292

ontspan de wereld,
begin bij jezelf