

# Tegenslag of stress op kantoor?

## Stimuleer je veerkracht

**Stomme fout gemaakt? Rotopmerking van collega geïncas-seerd? Of juist een compliment gekregen? Fijn zonder file naar huis gereden? Zowel op het werk als in de privésfeer maakt iedereen prettige, onprettige of neutrale ervaringen mee. Interessant is wat er met je gebeurt na die ervaring. Blijf je na een tegenslag of bij een stressvolle gebeurtenis bang, boos of verdrietig? Of klaart de lucht na enige tijd weer op? Wat helpt is: veerkracht! Maar wat is het? En hoe train je die?**

Tekst Annemieke den Dulk

Ben je iemand die kan nagenieten van een prettig gesprek, een mooi concert en een prachtige zonsopgang of ervaar je ze zo vluchtig dat het lijkt alsof ze er nooit waren? Het loont de moeite om meer zicht te krijgen op wat emotionele veerkracht is.

### Herstellen

Veerkracht is het vermogen om van onprettige ervaringen te herstellen én om prettige ervaringen wat langer vast te houden. Het Engels heeft er het mooie woord *resilience* voor. Veerkracht zetelt in je brein en voor een deel ben je zo 'gebakken'. Dit 'breinbaksel' is een combinatie van aanleg én van ervaringen tijdens je leven. Jouw veerkracht in situaties die niet ernstig zijn, is een goede aanwijzing voor je veerkracht in situaties die wél ernstig zijn.

### Tegenslag

Bij ieder mens reageert het brein op onprettige ervaringen als klittenband: vasthouden, opletten, blijf dit in het vizier houden... hier dreigt gevaar. Je kunt je voorstellen dat dit belemmerend werkt om van een onprettige ervaring te herstellen. Dit mechanisme treedt bij iedereen op, zij het in verschillende mate. Voor het brein zijn nare en prettige ervaringen niet gelijkwaardig. Nare ervaringen maken meer indruk op de hersenen dan prettige. Zo valt een angstig gezicht ons eerder

op dan een blij of een neutraal gezicht. En ongunstige informatie over een persoon legt meer gewicht in de schaal dan gunstige informatie. In relaties zijn maar liefst vijf positieve berichten over iemand nodig om één ongunstige teniet te doen...

Op het moment dat je door negatieve emoties, stress of nare gedachten wordt overmand zoals bij die stomme fout of rotopmerking, begint de amygdala (de amandelvormige kern dicht bij je hersenstam) neuronen af te vuren. Je hele *fight/flight/freeze*-systeem dat bedoeld is om adequaat op noodsituaties te reageren, treedt net als in de oertijd onmiddellijk in werking alsof je een grizzlybeer tegenkomt: hartslag en bloeddruk gaan omhoog, je waarneming verscherpt, ademhaling versnelt, adrenaline begint te stromen. Niet alleen bij beren of bij gevaarlijke verkeerssituaties gebeurt dit, maar ook bij gedachten. Bijvoorbeeld bij de aankondiging van een reorganisatie. Maar ook de angstige gedachte 'Oh, dit krijg ik nooit af!' is al genoeg om deze hele neurohormonale reactie in werking te zetten. Die zorgt ervoor dat je onmiddellijk scherp en weerbaar kunt reageren.

Tot zover is er niks aan de hand. Helaas is het zo dat we in onze gedachtewereld steeds opnieuw automatisch optredende

gedachtepatronen genereren. Bijvoorbeeld de perfectionist in je die steeds dezelfde gedachten produceert. Of de innerlijke criticus. Of degene die moeilijk grenzen trekt. Eigen aan patronen is dat ze zichzelf herhalen. En zo nemen je gedachten steeds hetzelfde breinpaadje. Je zit er als het ware in gevangen.

### NORMATIEVE HERSTELTIJD

Dit is de gemiddelde tijdsduur die nodig is om te herstellen van kleine en grote tegenslagen. Natuurlijk is er een kortere hersteltijd nodig voor het missen van een trein dan voor het verliezen van je partner. Er zijn overigens grote verschillen tussen mensen met betrekking tot de tijdsduur die ze nodig hebben om te herstellen van nare ervaringen.

### Reactiviteit

Vervolgens is het onze *reactie* op een onprettige gebeurtenis die de gebeurtenis *langer* in stand houdt. Die reactie bestaat vaak uit vechten, vluchten, vermijden, ontkennen, verlangen of onderdrukken van de directe ervaring. Dit heet: reactiviteit. Reactiviteit is heel normaal en treedt automatisch op. Je wilt dat iets *niet* is zoals het is en zowel je



## OEFENTIPS

- Wees eens wat vaker bewust *vriendelijk* voor jezelf of voor iemand anders. Dat zijn we vaak makkelijker voor een ander dan voor onszelf, maar je bouwt zo wel aan een nieuwe neuronale structuur. Je moet je dan wel inzetten om expliciet stil te staan bij de positieve effecten zoals de prettige gevoelens die erdoor ontstaan.
- Houd prettige gevoelens heel gericht langer in je bewustzijn dan je gewend bent. Probeer maar eens: 20 seconden, een minuut.
- Sta stil bij de beloning die een bepaalde inspanning oplevert. Bijvoorbeeld sport en dan sta je expliciet stil bij de beloning die dat oplevert zoals kracht en vitaliteit.
- Probeer wat vaker één ding tegelijk te doen.
- Haal 5 keer adem en adem daarbij wat dieper uit dan gewoonlijk. Merk op hoe je je voelt als je dit gedaan hebt en houdt dat 10 - 20 seconden in je bewustzijn. (Intussen heb je de rem en acculader in je autonome zenuwstelsel in werking gezet.)
- Let eens op je reactie als je een compliment krijgt. Neem met aandacht van moment tot moment waar hoe die reactie verloopt .
- Merk eens op of je iemand bent die veel praat. Doe je het vaak? Probeer eens uit hoe het is om dat, bewust, minder te doen. Zeg vriendelijk tegen jezelf: het is tijd voor rust. 'Even niet' brengt rust in het taalcentrum van je brein.
- Let ook eens op 'je innerlijk geklets'. Registreer het eens, zonder oordeel. Het registreren geeft je geest een moment om op adem te komen.
- Doet zich iets prettigs voor? Een glimlach? Een kind dat een tekening voor je maakt? Een mooi landschap? Iets wat je waardeert of waar je van geniet? Wakker worden! Het eenvoudigste is om dan je aandacht expliciet te richten op de prettige ervaring en om je aandacht daarbij stabiel te houden. Je kunt jezelf daarin trainen (en intussen train je je aandacht). Zo krijg je meer controle over de inhoud van je bewustzijn.
- Richt ook je aandacht op: wat gaat er goed in mijn leven? Zoek bewust naar ontspanning.

hele *fight/flight/freeze*-systeem als de zich herhalende gedachtepatronen blijven maar doorgaan. Vaak langer dan nodig.

### Neuroplasticiteit

Jarenlang dachten de geleerden dat er aan het brein niets meer te veranderen viel. Onderzoeker dr. Richard Davidson legde zich daar echter de afgelopen dertig jaar niet bij neer. En hij kreeg gelijk. Er bestaat zoiets als *neuroplasticiteit*.

We blijken niet voor altijd overgeleverd te zijn aan onze vaste breinpatronen. De breinpatronen die bepalend zijn voor onze veerkracht zijn in positieve zin door leerprocessen te beïnvloeden. En dat is zelfs op

MRI- scans te zien! Het goede nieuws is dus dat we ons vermogen kunnen vergroten om beter te herstellen van onprettige ervaringen. Mocht je dit wat vreemd vinden klinken: het betreft hier geen verbouwing van je brein, maar het leren aanspreken van *andere delen* van het brein dan de *fight/flight*. Het is als het trainen van een spier die je eerst onvoldoende gebruikte.

### Trainen veerkracht

Wat train je dan, wat valt er te leren? In elk geval geen schoolse lesjes. Juist omdat reacties zo snel gaan is het zaak bij jezelf *te leren opmerken* wat er gebeurt *terwijl* het gebeurt. Op het moment zelf dus, in het NU.

Dat is gezien die automatisch optredende reactie op zijn minst ongewoon, maar daar ligt wel een belangrijke sleutel tot het vergroten van je veerkracht.

Dus, in plaats van de reactiviteit, het figuurlijk op de loop gaan voor een emotie, leer je je er naartoe te wenden. Je leert om nieuwsgierig te raken naar je eigen, directe ervaringen zonder dat het weekhartig of klef wordt. Het is wel van belang dat je dat vriendelijk doet. Je gaat patronen opmerken bij jezelf zoals bijvoorbeeld piekeren, perfectionisme, altijd je best moeten doen, zelfkritiek, de neiging dingen groter te maken dan ze zijn en energie lekken. Hieruit ontstaat vanzelf ook meer begrip voor jezelf en daardoor ook meer mildheid en tolerantie naar anderen. Dit draagt weer bij aan je eigen veerkracht.

Om dat te kunnen heb je heel veel aan het trainen van vermogens als: aandacht, opmerkzaamheid, gewaar worden. Je eigen lichamelijke signalen bij stress zijn een prima oefenobject. Die vermogens heb je al! Het zijn vermogens die je helpen een ervaring niet te negeren en er ook niet in te verdwijnen. Die vermogens zijn te trainen.

Tip hiervoor is: mindfulness. De oefeningen stimuleren de linker prefrontale cortex: die wordt dikker en er ontstaan meer dwarsverbindingen. Laat dat nu het gebied van het brein zijn waar overzicht, plannen, ruimer waarnemen, creativiteit én veerkracht zeten. Cursisten melden na de training vaak dat bijvoorbeeld hun leidinggevende nog steeds vervelend is, maar dat ze daar beter mee om kunnen gaan. En dat ze minder blijven hangen in tegenslag. Anderen melden meer overzicht te hebben of minder snel in paniek te schieten.

### Voorbeeldoefeningen

Je kunt er vast mee beginnen: kleine dingen met volledige aandacht doen. Een mail opstellen, naar iemand luisteren, je boterham eten... Train je opmerkzaamheid door op de signalen van je lichaam te letten als er een lastige klant voor je staat, en dan vooral de waarnemer blijven, je niet mee laten slepen. Merk je reacties op als er iets vervelends gebeurt. Dan ben je al begonnen met oefenen.

### Voorspoed

En nu de prettige ervaringen: daar gaat het brein mee om als met teflon. Vluchtig, ze

## MINDFUL WERKEN

Op 31 oktober start de 4-daagse training Mindful werken.

Kijk op [managementsupport.nl/opleidingen](http://managementsupport.nl/opleidingen) voor meer informatie en aanmelden.

blijven juist niet 'plakken'. Hoe snel zijn wij niet vergeten hoe heerlijk die vakantie was... Dit is voor een deel een automatisch proces, dat wil zeggen: je hebt daar niet de hand in. Er is immers geen 'gevaar' dat je moet onthouden.

Maar wat zou het voor het vergroten van je veerkracht heerlijk zijn als je brein op prettige ervaringen óók reageert met een klittenbandreactie. Helaas. En het is juist als je leert om ze minder vluchtig te laten zijn, dat je óók aan je veerkracht bouwt. De sleutel: het positieve versterken door er langer bij aanwezig te zijn.

De remedie is dus niet het onderdrukken van negatieve ervaringen, je kunt juist leren zorgdragen voor wat ze met je doen. Tegelijkertijd kun je vast beginnen met het koesteren van positieve ervaringen en die zo in je op te nemen dat ze een duurzaam deel van jezelf worden.

Wil je meer weten over dit onderwerp?

Die vind je in de volgende boeken:

*The emotional life of your brain*, Richard Davidson; *The Mindful workplace for resilient workers*, Chaskalson en/of *Boedda's Brein* van Rick Hanson, uitgeverij Ten Have, 2012.

Maar ook via [www.wisebrain.org](http://www.wisebrain.org) vind je heel veel - zo niet alles - wat je over dit onderwerp weten wilt. <



**Congrescentrum.com**

DE WERELT  
DENNENHEUL

**Goed voor elkaar!**

Wij ondernemen duurzaam en bewust, zonder concessies te doen aan kwaliteit en comfort. Met uw bijeenkomst bij [Congrescentrum.com](http://Congrescentrum.com) ondersteunt u vakanties van [Stichting Hetvakantiebureau.nl](http://StichtingHetvakantiebureau.nl) voor ouderen en mensen met een functionele beperking. U vindt onze locaties in het midden van Nederland.

**Duurzame ontmoetingen (0318) 48 46 41**



\* Annemieke den Dulk heeft in Haarlem een eigen bureau voor Psychotherapie en Mindfulness training en ze coacht in hersteltrajecten bij stress & burn-outklachten. Ze geeft sinds 2005 Mindfulness trainingen voor Management Support. Informatie: [info@innertravelservice.nl](mailto:info@innertravelservice.nl).

**Ervaar de interactie!**

**3 & 4 OKTOBER 2013  
HAL 5, JAARBEURS UTRECHT**

**Management support LIVE!**

**Meld je nu aan voor Management Support Live!**

Het wordt in alle opzichten een beleving dus mis het niet!

[managementsupport.nl/live](http://managementsupport.nl/live)