

Stap voor stap  
meer  
energie, motivatie  
en  
veerkracht

# LEVEN (Z)ONDER STRESS

Tem de druktemaker in jezelf

# leven (z)onder stress

eerste druk                      september 2020  
tweede druk                     september 2023

Auteur:                         Fred Beumer

Redactie:                      Kayleigh Tervooren

Illustraties:                  Pixabay

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm  
of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere wijze,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
Ondanks de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg kan de  
uitgever geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade, die zou kunnen voortvloeien uit enige  
fout, die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.*

# Inhoudsopgave

## 1. Ik zit niet lekker in mijn vel

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Draaglast en draagkracht    | 07 |
| Wat geeft je stress?        | 08 |
| Herkennen van jouw triggers | 09 |
| Stress in kaart brengen     | 10 |

## 2. op adem komen

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Slapen                          | 15 |
| Energievreter en energiegevers  | 16 |
| Rust- en ontspanningsgevers     | 17 |
| Ontspanningstechnieken          | 18 |
| Sta even stil bij je ademhaling | 20 |
| Welke behoeften heb je nodig?   | 21 |
| Piekertijd                      | 23 |

## 3. invloed krijgen op de stress

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Anders gaan denken                 | 27 |
| Interne en externe tijdverslinders | 31 |
| Jouw keuzes                        | 32 |
| Moet ik dit nu doen?               | 33 |
| Geluksmomenten vieren              | 34 |

## 4. Iedereen is anders

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Welke hokjes in het model?      | 37 |
| Herken jouw type                | 38 |
| Kwaliteiten                     | 39 |
| De kleuren onder stress         | 41 |
| Hoe krijgen de kleuren energie? | 45 |

## 5. Productiever aan het werk

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Doen of dumpen              | 49 |
| Werken zonder afleiding     | 51 |
| Maak van je To-Do een Ta-Da | 53 |
| Nu even niet (Nee zeggen)   | 54 |
| Assertiviteit               | 55 |
| Goed is goed genoeg         | 56 |

## 6. Hoe nu verder?

|                    |    |
|--------------------|----|
| Op adem komen      | 63 |
| Mijn ontwikkeldoel | 64 |

## 7. Smartphone, vriend en vijand

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Afleiding                  | 67 |
| Meer grip op je smartphone | 69 |

# Inleiding

Vraag een vriend, kennis of familielid hoe het met hem of haar gaat, en de kans is groot dat de woorden '*druk*' en '*stress*' in het antwoord voorkomen. Werk neemt vaak te veel tijd in beslag, waardoor bezoeken aan familie, afspraken met vrienden en het bijwonen van sportactiviteiten van de kinderen moeten worden afgezegd. Ironisch genoeg zijn dit juist de dingen die zorgen voor plezier en energie.

Ongezonde stress zorgt voor een minder plezierig leven en kost de economie handenvol geld. Werkstress en burn-out zijn beroepsziekten die steeds vaker voorkomen en leiden tot een hoog ziekteverzuim.

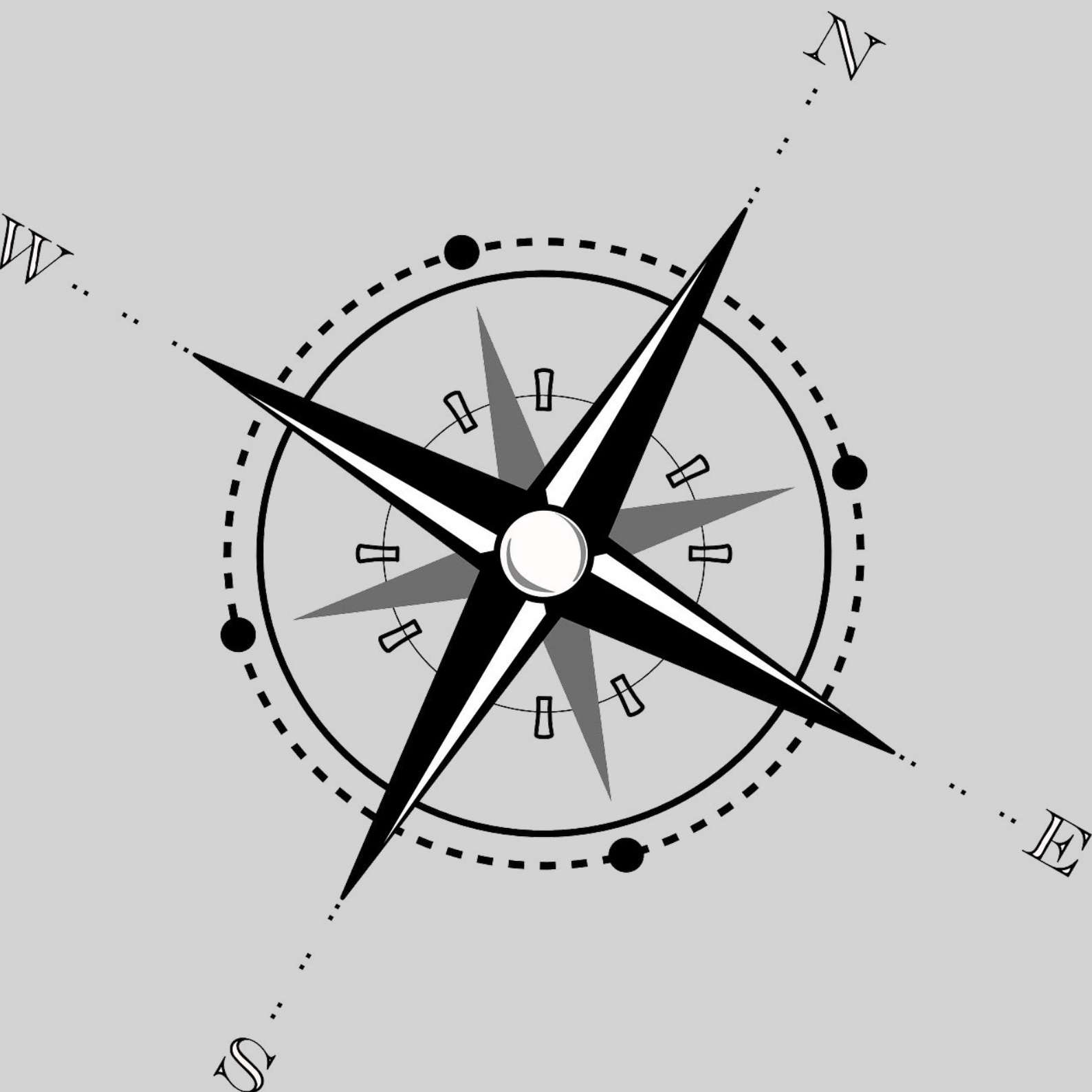
Stress kun je niet volledig uit je leven verbannen; sterker nog, we hebben het nodig om te kunnen functioneren. Wanneer stress echter niet afgewisseld wordt met ontspanning en langdurig aanhoudt, wordt het ongezonde stress. Dit kan leiden tot verschillende klachten. In perioden waarin je stress ervaart, heb je dus voldoende hersteltijd nodig. In dit werkboek 'Leven (z)onder stress' vind je opdrachten en tips die je hierbij kunnen helpen.

Het is mogelijk dat je op dit moment te druk bent om eraan te beginnen, maar ik hoop dat je toch tijd wilt vrijmaken om te werken aan een leven zonder ongezonde stress.



**Dit boek is van**

**Ik lees het omdat:**



# Ik zit niet lekker in mijn vel

De oorzaken van stress zijn bij iedereen anders. Je denkt misschien meteen aan problemen op het werk of aan een overlijden in de familie, maar ook leuke gebeurtenissen kunnen stress veroorzaken. Denk bijvoorbeeld aan de geboorte van een baby, verre reizen of het behalen van een diploma.

Om aan de slag te gaan met jouw stress, moet je jezelf eerst bewust worden van wat de oorzaken zijn. Alleen dan kun je gericht werken aan het verminderen van ongezonde stress.

*Stress is een reactie van je lichaam op spanning. Het hoeft daarom helemaal niet ongezond te zijn. Korte stress kan juist motiverend werken, zoals de spanning die een sporter voelt voor een wedstrijd of de zenuwen voor een examen. Deze stress heb je nodig om goed te kunnen presteren. Je leeft naar een moment toe, ervaart de stress, en hebt daarna weer de mogelijkheid om te ontspannen.*

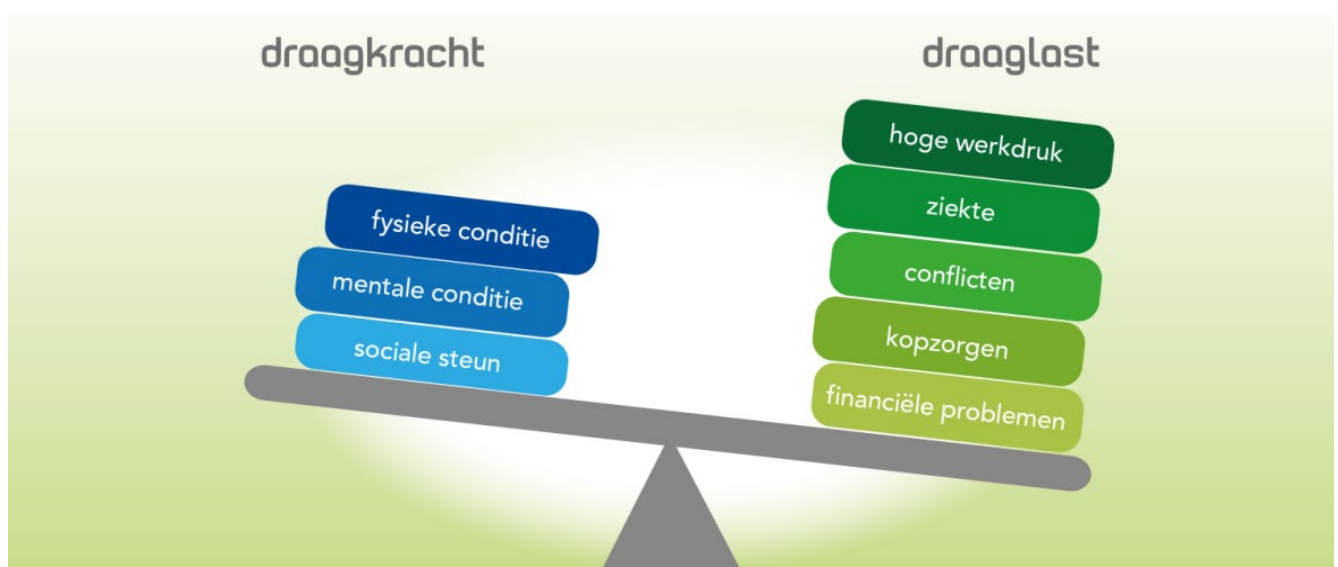
Stress wordt negatief wanneer je erdoor gaat blokkeren en minder goed gaat presteren. Stress wordt bovendien ongezond wanneer de spanning te lang aanhoudt. Van vele kleine stressmomentjes kan het lichaam zich vrij gemakkelijk herstellen. Maar soms stapelt de spanning zich lange tijd op en is er geen ruimte of tijd meer voor ontspanning en herstel. Je lichaam raakt dan uit balans.

## Draaglast en draagkracht

Soms zijn de eisen die aan jou worden gesteld te hoog. Je krijgt op je werk te veel taken, je partner wordt ziek of een van je ouders sterft. Je draaglast is dan hoog.

Hoe je met deze eisen omgaat, hangt af van je persoonlijkheid. Jij kunt bijvoorbeeld opbloeien bij het organiseren van een groot feest, terwijl je buurvrouw al gespannen raakt bij het plannen van een klein etentje. Hoe je omgaat met je draaglast, noemen we je draagkracht. Deze draagkracht heb je deels van nature, maar wordt ook gevoed door alles wat je energie geeft in je leven, zoals een fijne vriendenkring of een hobby waarin je je volledig kunt uitleven.

Als er geen evenwicht is tussen je draaglast en je draagkracht, krijg je stressklachten. Sommige problemen kun je oplossen door de situatie die stress veroorzaakt te veranderen. Kun je het probleem zelf niet aanpakken, dan kun je je draagkracht verhogen door gezond te leven, dingen te doen die je energie geven, op tijd voor ontspanning te zorgen en te leren omgaan met stress.





## Wat geeft je stress?

Stress wordt niet enkel veroorzaakt door plotse gebeurtenissen. Kleine dagelijkse ergernissen of problemen kunnen heel wat stress geven. Denk maar eens aan: elke dag files, treinvertragingen, lawaai, vaak gestoord worden tijdens je werk, telefoongesprekken voeren, mailtjes beantwoorden of nadenken over een plan dat je mag schrijven.

Wanneer je dagelijks in de file staat, kun je hier gefrustreerd over zijn. Maar je kunt die tijd ook gebruiken om even tot jezelf te komen.

Op deze manier kijk je anders naar de situatie. Je verandert niets aan de file waarin je staat maar je verandert wel hoe jij ermee omgaat.

De manier waarop je naar de dingen kijkt, kan je namelijk ook stress geven.

Niet-helpende gedachten en onzeker zijn over jezelf zoals: *“Ik ga dat nooit kunnen!”* of *“Wat zal die persoon wel van mij denken?”* zorgen voor extra stress. Je doet dit onbewust, vaak uit gewoonte. Je bekijkt de wereld niet meer objectief, maar vanuit een eigen gekleurd denkbeeld.

Enkele voorbeelden van niet-helpende gedachten:

- ♦ **Jezelf omlaag halen:** op basis van één ervaring algemene conclusies trekken, bijvoorbeeld: “Ik heb vandaag mijn deadline niet gehaald. Ik kan ook nooit iets tijdig af maken.”
- ♦ **Zwart - wit denken:** redeneren in termen van ‘altijd’ en ‘nooit’. Bijvoorbeeld: “Als een collega iets voorstelt, is het altijd meteen aanvaard. Mijn voorstellen zijn nooit goed genoeg, want er moet altijd over gediscussieerd worden.”
- ♦ **Doemdenken:** “Ik heb altijd pech. Er zal wel weer iets met de treinen gebeuren en dan kom ik te laat voor mijn presentatie.”
- ♦ **Overdrijven:** negatieve dingen overwaarderen. Bijvoorbeeld “Ik heb echt niet genoten van die film. Er was veel te veel geritsel van snoepzakjes.”
- ♦ **Op jezelf betrekken:** een negatief resultaat op jezelf betrekken. Bijvoorbeeld “Als ik wat geduldiger zou zijn bij het huiswerk van de kinderen, zouden ze wellicht een beter resultaat behalen.”

### Wat als stress verder gaat?

Soms blijft een stresssituatie aanhouden. Als je stressniveau te vaak of te lang wordt overschreden, word je minder weerbaar tegen stress. Je lichaam geeft je verschillende stress-seinen en je klachten gaan niet meer over: je kunt niet meer goed functioneren, je kunt je werk niet meer goed aan, je bent snel op je teentjes getrapt binnen het gezin, je voelt je moe en gespannen, je piekert meer. De balans tussen draagkracht en draaglast is uit evenwicht. Je bent overspannen.

Als je overspannen bent en burn-out klachten krijgt, houdt de stress al weken en soms al maanden aan. Je herstelt niet meer en je energie raakt op. Je begint te merken dat de stress jou aan het slopen is. In deze fase ingrijpen door bijvoorbeeld voldoende rust en ontspanning, kan voorkomen dat je in een burn-out terechtkomt.

Zoek bij overspannenheid hulp bij je huisarts. Je huisarts zal mogelijk enkele weken rust voorschrijven en samen met jou oplossingen zoeken of je doorverwijzen. Op tijd ingrijpen bij aanhoudende stress betekent dat je redelijk snel kunt herstellen. Ga je maar door en negeer je de stresssignalen dan kunnen de problemen langdurig worden en zelfs een burn-out veroorzaken.



# Herkennen van jouw triggers



## 1.1 Herkennen van jouw triggers

Ga in deze oefening voor jezelf na hoe jij voelt dat je gas moet terugnemen. Zet een vinkje bij 'Nooit', 'Soms' of 'Vaak' per sein in onderstaande tabel.

| <b>Lichamelijke klachten</b>     | <b>Nooit</b> | <b>Soms</b> | <b>Vaak</b> |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Spierpijn                        |              |             |             |
| Hoofdpijn, migraine              |              |             |             |
| Pijn in nek/schouders            |              |             |             |
| Hartkloppingen                   |              |             |             |
| Duizelig                         |              |             |             |
| Langer durende verkoudheid       |              |             |             |
| <b>Gedachten</b>                 | <b>Nooit</b> | <b>Soms</b> | <b>Vaak</b> |
| Vergeetachtig                    |              |             |             |
| Gevoel van onrust                |              |             |             |
| Onzeker                          |              |             |             |
| Opgejaagd gevoel                 |              |             |             |
| Slecht kunnen concentreren       |              |             |             |
| Ongemotiveerd                    |              |             |             |
| <b>Emoties</b>                   | <b>Nooit</b> | <b>Soms</b> | <b>Vaak</b> |
| Prikkelbaar                      |              |             |             |
| Angstig                          |              |             |             |
| Somber                           |              |             |             |
| Verlies van zelfvertrouwen       |              |             |             |
| Agressief                        |              |             |             |
| <b>Gedrag</b>                    | <b>Nooit</b> | <b>Soms</b> | <b>Vaak</b> |
| Prioriteiten verwarren           |              |             |             |
| Langer doorwerken                |              |             |             |
| Minder en onvoldoende ontspannen |              |             |             |
| Geen afstand van werk nemen      |              |             |             |
| Onzorgvuldig werken              |              |             |             |

Heb je veel het woord 'vaak' aangevinkt of twijfel je over je gezondheid? Raadpleeg dan je huisarts. Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen of vermoeidheid kunnen immers ook een andere oorzaak hebben dan stress.

## Stress in kaart brengen

De oorzaken van jouw gevoel van stress kunnen komen vanuit werk en/of privé. Wanneer de sfeer op je werk niet goed is of de verhouding met jouw leidinggevende is niet goed, dan kan dit veel stress geven. Maar ook kan stress ervaren worden door je eigen doen en laten (persoonlijkheid). Wanneer je enorm perfectionistisch bent of geen nee kunt zeggen, kun je veel stress ervaren. Om de oorzaken van jouw gevoel van stress te achterhalen mag je onderstaande lijst invullen.

Ga per stelling na of deze op jou van toepassing is:

- |    |                                |    |                         |
|----|--------------------------------|----|-------------------------|
| -- | = helemaal niet van toepassing | +  | = deels van toepassing  |
| -  | = niet van toepassing          | ++ | = geheel van toepassing |



### 1.2 Stress in kaart brengen

| Mijn persoonlijkheid                                                                   |    |   |   |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----|
| Privésituatie                                                                          | -- | - | + | ++ |
| 1. Het loslaten van mijn werk is lastig. Vaak ben ik er naast mijn werk ook mee bezig. |    |   |   |    |
| 2. Ik ben betrokken en heb daardoor moeite om afstand tot mijn werk te bewaren.        |    |   |   |    |
| 3. Ik vraag veel van mezelf en daardoor ook van anderen.                               |    |   |   |    |
| 4. Ik vraag een ander niet snel om hulp.                                               |    |   |   |    |
| 5. Ik ben trouw en verwacht dat ook van mijn omgeving.                                 |    |   |   |    |
| 6. Ik stel veel taken/dingen uit.                                                      |    |   |   |    |
| 7. Ik heb last van onzekerheid.                                                        |    |   |   |    |
| 8. Ik heb problemen met mijn gezondheid.                                               |    |   |   |    |
| 9. Mijn geliefden zijn gezond.                                                         |    |   |   |    |
| 10. Ik heb stress van ingrijpende gebeurtenissen (chtscheiding of overlijden naasten)  |    |   |   |    |
| 11. Ik heb thuis weinig ruimte voor het delen van mijn verhaal of het vinden van rust. |    |   |   |    |
| 12. Ik ben erg perfectionistisch.                                                      |    |   |   |    |
| 13. Ik voel me regelmatig niet gelukkig.                                               |    |   |   |    |
| 14. Ik heb voldoende tijd voor mijn gezin.                                             |    |   |   |    |
| 15. Het verenigingsleven vraagt veel energie.                                          |    |   |   |    |
| 16. Het liefst doe ik alles zelf.                                                      |    |   |   |    |
| 17. Ik heb een goede balans tussen werk en privé.                                      |    |   |   |    |
| 18. Ik heb zorgen over mijn financiën.                                                 |    |   |   |    |
| 19. Ik heb slaapproblemen.                                                             |    |   |   |    |
| 20. Ik heb voldoende plezierige en ondersteunende sociale contacten.                   |    |   |   |    |

| Mijn werk                                                                               |    |   |   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----|
| <b>Werkinhoud</b>                                                                       | -- | - | + | ++ |
| 21. Ik heb voldoende, maar niet te veel werk.                                           |    |   |   |    |
| 22. Mijn kennis en vaardigheden sluiten goed aan bij mijn werk.                         |    |   |   |    |
| 23. Ik vind mijn taken duidelijk.                                                       |    |   |   |    |
| 24. Ik doe vaak taken die niet bij mijn functie horen.                                  |    |   |   |    |
| 25. Mijn functie is emotioneel belastend.                                               |    |   |   |    |
| 26. Ik kan een eigen invulling geven aan mijn werkzaamheden.                            |    |   |   |    |
| <b>Organisatie en leidinggevende</b>                                                    | -- | - | + | ++ |
| 27. Ik krijg voldoende informatie.                                                      |    |   |   |    |
| 28. Er zijn weinig problemen met overwerk.                                              |    |   |   |    |
| 29. Er is vervanging als een collega ziek wordt.                                        |    |   |   |    |
| 30. Ik krijg voldoende feedback waar ik iets mee kan over mijn prestaties.              |    |   |   |    |
| 31. Mijn leidinggevende vraagt hoe het met mij en mijn werkzaamheden gaat.              |    |   |   |    |
| 32. Als ik ergens mee zit, kan ik dit altijd met mijn leidinggevende bespreken.         |    |   |   |    |
| <b>Arbeidsomstandigheden en sfeer</b>                                                   | -- | - | + | ++ |
| 33. De werktijden en pauzes zijn goed geregeld.                                         |    |   |   |    |
| 34. Er wordt voldoende aandacht besteed aan de fysieke werkomgeving.                    |    |   |   |    |
| 35. Ik ben tevreden over mijn contract.                                                 |    |   |   |    |
| 36. Ik vind dat ik een reëel salaris heb.                                               |    |   |   |    |
| 37. Ik kan ongestoord en geconcentreerd werken op mijn werkplek.                        |    |   |   |    |
| 38. Ik hoef niet voortdurend bereikbaar te zijn.                                        |    |   |   |    |
| 39. Ik heb een loopbaanplanning voor mezelf gemaakt.                                    |    |   |   |    |
| 40. Het contact met mijn collega's is goed.                                             |    |   |   |    |
| 41. Als ik onder druk sta, kan ik altijd op mijn collega's terugvallen.                 |    |   |   |    |
| 42. Werkoverleggen worden met respect naar iedereen gevoerd.                            |    |   |   |    |
| 43. Functioneringsgesprekken vinden jaarlijks plaats.                                   |    |   |   |    |
| <b>Mijn persoonlijkheid en mijn werksituatie</b>                                        | -- | - | + | ++ |
| 44. Ik heb het gevoel dat ik mijn werk meestal onder controle heb.                      |    |   |   |    |
| 45. Ik ben prestatiegericht, maar kan mijn grenzen goed bewaken.                        |    |   |   |    |
| 46. Feedback ervaar ik niet als stress.                                                 |    |   |   |    |
| 47. Ik kan goed 'Nee-zeggen' als iemand iets vraagt en het niet in mijn planning past.  |    |   |   |    |
| 48. Ik kan mijn werk goed loslaten ook al is niet alles af.                             |    |   |   |    |
| 49. Ik vind het niet heel belangrijk dat iedereen mij steeds aardig vindt..             |    |   |   |    |
| 50. Ik zie niet snel beren op de weg. Bij een fout denk ik niet dat alles zal mislopen. |    |   |   |    |

Schrijf hieronder per onderdeel hoe vaak je een + of een ++ hebt aangevinkt.

**+ of + +**

## Mijn persoonlijkheid en mijn werksituatie

## Aantekeningen

[illegible]