

Balans



OF VEERKRACHT

Ondanks een dalende trend in het ziekteverzuim, groeit de bezorgdheid over langdurig verzuim door psychische klachten. In sommige sectoren is zelfs 40% van het verzuim hieraan te wijten. De oorzaken zijn uiteenlopend: mantelzorg, snelle digitale ontwikkelingen, verhoogde verwachtingen, mentale druk bij jongeren, en de impact van verzuim op de werkvloer. Wat mij intrigeert, is waarom de ene persoon goed kan omgaan met stress, externe druk en teleurstellingen, terwijl een ander moeite heeft om grenzen te stellen en na een tegenslag snel weer op te krabbelen. In de hectiek van onze maatschappij is een leven zonder stress en in volledige balans een utopie.

Balans wordt vaak omschreven als een goede verdeling tussen inspanning en ontspanning. Dit betekent dat je je tijd en aandacht optimaal kunt verdelen tussen sociale relaties, werk, gezondheid, hobby's en ambities. Maar wat doe je in periodes waarin dit onmogelijk lijkt? Wanneer het dagelijkse leven als topsport aanvoelt en 24 uur per dag niet voldoende zijn?

Daarom spreekt het concept van veerkracht mij meer aan. Het woord 'disbalans' suggereert namelijk dat er iets mis is, net zoals 'gedragsverandering' impliceert dat het huidige gedrag niet goed genoeg is. Wat als je echter al veel goed doet, maar nog iets kunt bijleren? Het gaat om gedragsflexibiliteit en het ontwikkelen van veerkracht.

Veerkracht wordt gedefinieerd als: "het vermogen om na uitgerekt of ingedrukt te zijn, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen." Dit vermogen onderscheidt mensen die goed met stress en tegenslag omgaan van degenen die dat minder goed lukt. Hun strategieën verschillen. In stressvolle situaties kun je ervoor kiezen om extra druk op jezelf te leggen, of juist een tegenbeweging maken. Degenen die moeite hebben met herstel, leggen vaak onbewust meer druk op zichzelf.

Deze keuze en flexibiliteit maken het verschil in hoe we met stress en uitdagingen omgaan. Veerkracht stelt ons in staat om, ondanks de drukte en hectiek, toch weer op te veren en door te gaan.



Veerkracht stelt ons in staat om, ondanks de drukte en hectiek, toch weer op te veren en door te gaan

Net zoals te veel eten, sporten of suiker eten schadelijk is voor je lichaam, kan het overmatig gebruik van een bepaalde strategie je balans verstoren. Perfectionisme bijvoorbeeld, is in de juiste context een waardevolle eigenschap. Het stelt je in staat om te zien wat er nog niet goed is, wat handig is bij bijvoorbeeld het controleren van een boekhouding. Maar als je deze strategie de hele dag door toepast, raakt je brein overbelast en leidt dit tot disbalans.



Om veerkrachtig te zijn en na een stressvolle periode snel te herstellen, is het essentieel om te begrijpen hoe je brein werkt. Stressvolle situaties vragen om superkrachten; je brein schakelt snel om iets op te lossen of te herstellen. Maar hoe herstel jij jezelf nadat de stressvolle gebeurtenis voorbij is? Hier gaat het vaak mis. We kunnen onze superkrachten wel inzetten – meestal op de automatische piloot – maar we herkennen niet wanneer en hoe we gas moeten terugnemen. We ervaren geen keuze meer.

Om weer keuzevrijheid te ervaren, is het belangrijk om je eigen automatische piloot goed te kennen. Wat zijn jouw overtuigingen, voorkeurspatronen, waarden en normen die bepalen waar jij – meestal automatisch – je aandacht op richt? Door dit inzicht te krijgen, kun je beter balanceren tussen inspanning en ontspanning en je veerkracht versterken.

Wanneer je uit balans bent, is dat vaak het gevolg van patronen of overtuigingen die te veel ruimte innemen. Ik ben bijvoorbeeld van nature erg dynamisch en geniet ervan om veel ballen in de lucht te houden. Uitdagingen en multitasken vind ik heerlijk, en ik maak me weinig zorgen als er af en toe een ‘bal’ op de grond valt. Ik werk het efficiëntst als ik het druk heb; tijdens vakanties zonder structuur, merk ik dat ik inefficiënt word. Druk dwingt me om structuur aan te brengen, zodat ik overzicht houd.

Signalen dat ik uit balans raak en te veel hooi op mijn vork neem, zijn bijvoorbeeld het kwijtraken van mijn sleutels of het doen van dingen die ik niet gepland had. Dit noem ik ‘uit de bocht vliegen’.



Om mezelf in balans te houden, wissel ik drukke periodes af met rustige. Wanneer ik bezig ben met bijvoorbeeld het maken van een training en eindelijk mijn focus heb gevonden, ga ik vaak door, zelfs als het

midden in de nacht is. Daarnaast heb ik een effectieve planningsmethode ontwikkeld en mediteer ik meerdere keren per week om tot rust te komen.



Veerkrachtige mensen kunnen, nadat ze uit balans zijn geraakt, bewustere en slimmere keuzes maken in hun herstelproces

Het kennen van je voorkeursstrategieën en -patronen, het herkennen van de signalen van disbalans, en het ontdekken van wat jou weer in balans brengt, zijn cruciaal voor het behouden van veerkracht. Als je steeds opnieuw te maken krijgt met stressgerelateerde klachten, zowel fysiek als mentaal, is dat een duidelijk teken dat je veerkracht uit balans is. Zodra je inzicht hebt in je eigen patronen, kun je leren welke tegenovergestelde patronen je kunt ontwikkelen om meer keuzevrijheid te hebben in stressvolle situaties.

Iedereen ervaart stressvolle momenten, maar de manier waarop je hiermee omgaat, bepaalt het effect op jou. Veerkrachtige mensen kunnen, nadat ze uit balans zijn geraakt, bewustere en slimmere keuzes maken in hun herstelproces. Hierdoor kunnen ze sneller en effectiever terugveren en hun evenwicht hervinden. Door je eigen voorkeurspatronen te begrijpen en aan te vullen met nieuwe, tegenovergestelde strategieën, vergroot je je veerkracht en wordt het makkelijker om met uitdagingen om te gaan.

[Website](#) | [eMail](#)

Chantal Bieshaar heeft ruim 21 jaar ervaring in het bedrijfsleven in verschillende (management) functies, waarvan ruim 15 jaar op het gebied van Human Resources.

Na het afronden van haar NLP Masterpractitioner in 2004 ontwikkelde zij een nieuwe passie: NLP aan anderen overdragen. Na twee jaar te hebben geassisteerd in de NLP Opleidingen, werd zij vanaf begin 2010 co-trainer bij Heart Systems. Per 1 januari 2012 is zij hoofdtrainer en eigenaar van Heart Systems Nederland.

Zij geeft (internationaal) gecertificeerde NLP opleidingen en heeft daarnaast een combinatie training NLP FIT ontwikkeld waar NLP, Mindfulness en individuele coaching worden gecombineerd voor mensen met stress en burn-out of chronische pijnklachten.

“Mensen en organisaties ondersteunen in het proces van ontwikkeling en mensen bewegen tot het maken van keuzes om hun eigen passies te blijven volgen. Daar hoort een stuk ontwikkeling bij, maar natuurlijk ook het nemen van verantwoordelijkheid. Bewust worden dat het leven een continu ontwikkelingsproces is en mooier nog: bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden. Zowel NLP als Mindfulness zijn niet alleen schitterende instrumenten maar vooral een manier van leven. En dit aan anderen overbrengen is mijn passie!”

