



Poort naar Geluk
opent je hart

STRESS KOMPAS

- Wat is stress?
- Wat geeft mij stress: welke externe en interne stressoren zijn op mij van toepassing?
- Wat doet stress met mij?
- Wat doe ik met stress?
- Welke stressoren kan ik verminderen of oplossen?
- Welke stressreacties kan ik beïnvloeden of veranderen?
- Welke onderdelen zijn relevant voor mijn Ontstressplan?



Interne stressoren

Stresstypen: perfectionist, zorgverlener, angsthaas, ongeduldige, pusher, pleaser, aanklager, duizendpoot, piekeraar, onvervulde kind, strijder, ongeduldige, sterke, individualist, chaoot, uitslover, twijfelaar, zeurpiet, snelheidsduivel, slachtoffer, klager, rechter, fanaticus, dienstbare, idealist, verzamelaar, sensitieve, info-vreter, betweter, puber, politieagent ...

Dagelijkse stresssituaties: deadlines, verwachting versus werkelijkheid, je niet lekker voelen, files, te laat komen, iets vergeten/verliezen, onvoorziene verstoringen, troep in huis, afwijzing, angst, haast, drukte, info-stress, ruzies, keuzestress, elektrostress, mantelzorg, technologiestress, gezinsdynamiek, besluitvorming, onafgemaakte taken, kinderen/pubers, schade, emoties, verplichtingen, meningsverschillen...

Stress i.v.m. veranderingen in gezin: scheiding, geboorte kind, overlijden, verhuizing, ontslag, werkloosheid, ongeluk, opname ziekenhuis, operatie, ziekte, relatieproblemen, erfkwesaties, trauma, mantelzorg, financiële of seksuele problemen, voorbereiding op de vakantie en bij terugkeer...

Valkuilen: geen notie van tijd, moeite met nee-zeggen en grenzen stellen, conflicten vermijden, afhankelijk opstellen, denken dat je sterk moet zijn, alles alleen willen doen, alles belangrijk en urgent vinden, behoefte aan controle, moeite met loslaten, lichaam zien als lastpak, niet goed omgaan met tegenslag, angst om gekwetst te worden, je ongunstig vergelijken met anderen, oordelen...

Externe stressoren

Woonomgeving: geluidsoverlast, stank, burenruzie, verkeershinder, niet thuis voelen op de plek, gebrek aan frisse lucht/natuur, te ver af van de stad, te weinig faciliteiten voor boodschappen doen/sporten/plezier maken, drukte, verpauperde omgeving, anonimiteit, bewoners waar je niks mee hebt, ...

Werkomgeving: vaak overwerken, onregelmatige werktijden, 's-nachts, veel/onvoorziene onderbrekingen/verstoringen, lange vergaderingen, niet afgestemde verwachtingen, systemen, patronen en procedures die niet bij jou passen, onbegrip, irreële voorwaarden en deadlines, wachten op anderen, te weinig werk, onzinnige taken, onvoldoende tijd voor ontspanning, te weinig lucht, licht, ruimte, steun of tools, altijd bereikbaar moeten zijn, lobbycircuit en leugens, crisissituaties, grote risico's of belangen, onaangename zaken moeten uitvoeren, veel veranderingen tegelijkertijd, veel onzekerheden, slechte sfeer, disfunctioneren collega, verliefdheid, pesterijen, ongewenste intimiteiten...

Sociale netwerk: te groot sociaal netwerk, gebrek aan persoonlijke contacten, te weinig steun vragen/krijgen, teveel hobby's, studiedruk, probleem met combinatie werk/studie/gezin/sport/netwerken, niet kunnen voldoen aan eisen en verwachtingen van anderen, onuitgesproken kwesties, altijd bezig, discriminatie, gebruikt worden, anderen boven jezelf stellen...

Stressreacties

Lichamelijke reacties: moe, hoofdpijn, hoge bloeddruk, vermoeidheid, droge mond, slapeloosheid, oorsuizen, nek- en schouderklachten, hoge/snelle ademhaling, rugpijn, huidklachten, hartkloppingen, maag- en darmproblemen, stijfheid, gewrichtspijn, gespannen spieren, zwaarlijvigheid, overspannen, burn-out, opvlieters, overmatig transpireren, vage klachten...

Emotionele reacties:

onrustig, angstig, onzeker, prikkelbaar, gejaagd, labiel, somber, afgewezen, stemmingswisselingen, verdrietig, onmachtig, onvrede, cynisch, onbegrepen, apathisch, schuldgevoel, eenzaam, slachtoffergevoel, boos, gefrustreerd, geïsoleerd, depressief...



Mentale reacties: Verlies van interesse, overall tegenop zien, identificeren met commentator/rechter in je hoofd (ego), die stem geloven die zegt "ik ben niet nodig, ik ben niet goed genoeg, het is nooit goed, het lukt toch niet, ik heb weer gefaald, het heeft geen zin, het komt nooit meer goed, repeterende negatieve gedachten..."

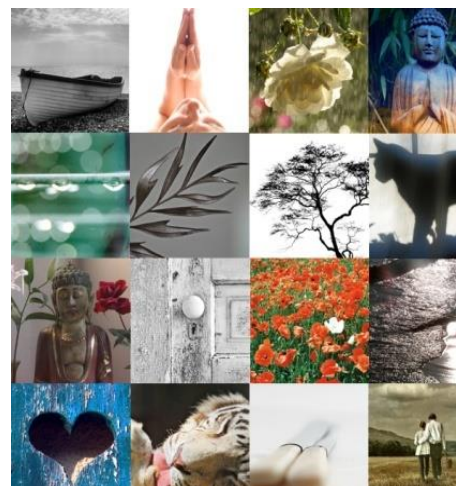
Ongewenst gedrag: je hart afsluiten, in vicieuze cirkel vastzitten, overmatig gebruik van koffie/alcohol/drugs, vluchten in het werk/de zorg voor anderen, teveel sporten, nergens zin in hebben, ongezond eten, niets afmaken, uitstellen, wegglopen van problemen, gevoelens onderdrukken of projecteren op anderen, klagen, agressief optreden, afreageren op dierbaren, afzetten, doorschieten in gedrag (ego)...



Poort naar Geluk
opent je hart

STRESS KOMPAS

- Wat zijn voor mij belangrijke energiegevers?
- Wat geeft mij dagelijks rust en ruimte om in balans te blijven?
- Welke energievreters/stress kan ik vermijden/verminderen?
- Welke energiegevers kan ik vergroten of versterken?
- Welke kwaliteiten, energiegevers en gewenst gedrag helpen mij om lichter te leven?
- Wat stop ik in mijn Ontstressplan en hoe werk ik daarmee?



Kwaliteiten	Energiegevers	Gewenst gedrag
Bewust zijn en verantwoordelijkheid nemen voor wat je creëert in en om je heen. Vertrouwen in je intuïtie en in de perfectie van het universum.	Vertragen, gas terugnemen, tijd nemen voor plezier, gek doen, jezelf verwennen, ontspannen, hersteltijd, vrije tijd, nachtrust, powerpauzes, contact met jezelf. Bewust adem halen, aarden, yoga, stretchen, jezelf zijn, mindfulness.	Veranderingen, diversiteit, tegenslag, teleurstelling en spiegels accepteren als onderdeel van je leven. Deze zien als een verrijkende ervaring waardoor je groeit in bewust zijn. Open staan voor kritiek en mensen die een spiegel voor je zijn. Onprettige gevoelens in je lichaam liefdevol omarmen zodat ze ruimte krijgen en kunnen doorstromen.
Jezelf accepteren zoals je bent. Vermogen om lief te hebben. Vergeven van jezelf en anderen.	Tijd doorbrengen met je gezin, familie en dierbaren. Knuffelen. Situaties opzoeken waar mensen plezier maken. Sport, beweging en doen waar je energie/inspiratie van krijgt.	Moeten vervangen door mogen, kiezen of jezelf de ruimte geven om... Belemmerende overtuigingen, bezwarende delen en emoties bij jezelf opsporen en oplossen met behulp van ontstress- en zelfhelingstechnieken.
Pro-activiteit, initiërend vermogen, ondernemerschap, verwachtingen managen, besluitvaardigheid.	Natuur, planten en bloemen om je heen. Je laten masseren, naar de sauna gaan. Regelmatig, gezond, bewust en matig eten.	Positief denken vanuit mogelijkheden en focussen op hetgeen je kunt beïnvloeden. Visualiseren en ook weer loslaten van de gewenste uitkomst.
Droomkracht, durf, discipline, doorzettingskracht, dankbaarheid.	Je hart luchten bij of steun vragen aan vrienden of in je sociaal netwerk.	Vreedzaam wensen, grenzen en behoeften communiceren. Jezelf positioneren vanuit evenwaardigheid. Win-win situaties scheppen.
Zelfvertrouwen, goed zorgen voor jezelf. Ja-zeggen tegen jezelf en nee-zeggen tegen anderen. Regisseren van je eigen leven.	Een inspiratiebron voor jezelf zijn. Eigen talent ontdekken en gebruiken. Doen wat je goed kunt en wat je leven zin geeft.	Jezelf regelmatig afvragen 'Waarom doe ik dit nu zo?' Leg de klemtoon steeds op een ander woord zodat je een andere vraag krijgt. Onderzoeken hoe je jezelf meer ruimte kunt geven.
Flexibiliteit, aanpassingsvermogen. Creativiteit en samenwerking. Relativeren, spelen, humor, lachen, verwonderen.	Geestelijk voedsel en spirituele groei door bewust zijn, doelen, muziek, kunst, zelfreflectie, meditatie, intervisie, studie.	Ordenen, opschrijven, opruimen en overzicht scheppen. Afstand nemen, herkaderen of van perspectief veranderen als je denkt dat je geen keuze hebt of het niet meer weet.
Je kwetsbaar opstellen: je overgeven, kritiek of een afwijkende mening geven, vergissing toegeven, hulp en info vragen, zeggen dat je iets niet weet, emoties tonen, feedback vragen, je hart laten spreken.	Visualiseren van een verbinding vanuit je voeten en stuit naar de aarde en vanuit je kruin en hart naar de Bron. Je hart vullen met die onvoorwaardelijke liefde en een beschermende, gouden cirkel om je aura heen zetten.	Niet te veel hooi op je vork nemen. Stop met multitasken. Focus op één ding. Manage je tijd, verdeel een grote klus in kleinere stukjes. Stel prioriteiten: doe wat belangrijk en urgent voor je is en volg je bioritme. Plan niet urgente, belangrijke taken en verder: elimineer, automatiseer, delegeer, laat los, vraag steun.



Poort naar Geluk
opent je hart

Ontstress Plan

- Markeer in de Stresskompas wat van toepassing is en vul aan.
- Maak een mindmap van concrete stappen die je wilt zetten.
- Noteer de steun die je daarbij nodig hebt. Spreek af en leg vast: wie wat hoe wanneer > SMART.
- Regel een buddy die je voor een bepaalde tijd coacht bij je proces.
- Monitor en beloon je voortgang: succes, leermoment, terugval.
- Stel je plan gaandeweg bij.



Selecteren en aanvullen

- Lees de twee pagina's van de Stresskompas eens rustig door.
- Doe dit dan nogmaals en markeer wat bij jou van toepassing is en zet erbij wat bij jou ook een rol speelt.
- Maak een mindmap waarin je relevante aspecten beknopt op een groot vel papier zet. Doe het op een voor jou logische en heldere manier.

Uitwerken van acties en steun

- Noteer aandachtspunten, acties en afspraken die nodig zijn om de gewenste stappen te realiseren.
- Beschrijf concreet wie je bij je plan kan helpen en regel een buddy om je te begeleiden tijdens je proces.
- Maak je plan **Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden**. Dan is het werkbaar.

Evalueren en belonen

- Committeer jezelf aan je Ontstress Plan stappen in aanwezigheid van je buddy en vertel hoe je het gaat doen.
- Maak een beloningskaart voor jezelf om succesjes te delen en te vieren.
- Wees mild en vasthoudend bij terugval en leer van fouten.
- Evalueer je proces regelmatig. Stel je plan bij op basis van nieuwe inzichten.

