



Op adem komen bij stress

Stress leren herkennen
en reguleren



Hartverblijdend

Esther van der Geer

1. Wanneer spanning zich ongemerkt opstapelt

Spanning ontstaat vaak geleidelijk. Door de dag heen zijn er allerlei kleine momenten die aandacht vragen: werk, berichten, afspraken, dingen die geregeld moeten worden en mensen om je heen die iets van je nodig hebben.

Je gaat van het ene naar het andere en merkt pas aan het einde van de dag hoeveel energie dat heeft gekost. Je hoofd blijft doorgaan, je schouders voelen gespannen en je reageert misschien wat korter dan je zou willen.

Spanning kan ontstaan door een heel spannend moment of iets waar je tegen opziet. Vaker bouwt spanning zich op door veel kleine momenten waarop je lichaam alert wordt en weinig gelegenheid krijgt om weer terug te schakelen, zoals haast, een lastig gesprek, een ergernis of een gedachte waar je in blijft hangen.

Voor korte tijd is dat geen probleem. Het wordt een ander verhaal wanneer deze momenten elkaar blijven opvolgen en er weinig ruimte is om tussendoor te herstellen.

In onze drukke maatschappij is dat eerder vanzelfsprekend dan uitzonderlijk. Spanning kan dan langzaam zo vertrouwd worden dat het als jouw gewone stand gaat voelen.



Wanneer spanning normaal gaat voelen

Wanneer spanning zich gedurende de dag steeds opnieuw opstapelt, kun je eraan gewend raken. De alertheid en onrust vallen dan steeds minder op. Een vol hoofd, gespannen spieren of weinig energie aan het einde van de dag kunnen zo vertrouwd worden dat je gaat denken dat dit bij jou hoort.

Al die kleine momenten van spanning vragen energie. Wanneer er tussendoor weinig ruimte is voor herstel, blijft er steeds minder energie over om met nieuwe prikkels, veranderingen en tegenslagen om te gaan. Dit heeft te maken met veerkracht: hoe gemakkelijk je na spanning weer herstelt en opnieuw energie beschikbaar hebt.

Wanneer je sneller geïrriteerd raakt, minder helder kunt nadenken of aan het einde van de dag weinig energie over hebt, zegt dat vooral iets over hoeveel spanning zich heeft opgebouwd en hoeveel ruimte er nog is om met nieuwe prikkels om te gaan. Een kleine opmerking of onverwachte verandering kan dan veel harder binnenkomen dan op een dag waarop je meer energie hebt.

Wanneer spanning naar de achtergrond verdwijnt

Je kunt spanning vergelijken met een radio die de hele dag zachtjes op de achtergrond aanstaat. In het begin hoor je het geluid duidelijk, maar na een tijdje raak je eraan gewend en valt het steeds minder op.

Zo kan het ook gaan met spanning. Een wat hogere ademhaling, aangespannen kaken of een gejaagd tempo kunnen zo vanzelfsprekend worden dat je ze nauwelijks opmerkt.

Stress kan zich op verschillende manieren laten zien

Veel mensen denken bij stress aan grote problemen of voortdurend opgejaagd zijn. Stress kan zich ook subtieler laten zien. Soms merk je het vooral aan je lichaam, soms eerder aan je gedachten, gevoelens of aan wat je automatisch doet.

Je stelt iets uit waar je tegenop ziet of merkt dat je minder geduld hebt. Misschien blijf je juist extra hard werken en zeg je toch ja terwijl je eigenlijk rust nodig hebt.

Ook moeite met ontspannen kan een signaal zijn. Het kan daarnaast gebeuren dat je sneller afgeleid bent, steeds sneller gaat bewegen of juist moeilijk ergens aan kunt beginnen.

Deze signalen geven informatie over hoe spanning zich bij jou laat zien. Door ze eerder te herkennen, krijg je ook beter zicht op wat je op dat moment nodig hebt.

Even stilstaan

- Neem de komende dagen af en toe een moment om te voelen hoe spanning zich in jouw lichaam laat zien.
- Wat merk je aan je ademhaling? Voelt een plek in je lichaam pijnlijk, drukkend of strak?
- Kijk welk signaal je als eerste begint op te merken.
- Let ook op wat je op zo'n moment automatisch doet. Ga je door, zoek je afleiding of neem je even rust?

2. Wat stress doet met je lichaam, gedachten en gedrag

Je lichaam reageert voortdurend op wat er om je heen gebeurt. Dat merk je bijvoorbeeld wanneer je schrikt van een hard geluid of wanneer je ineens ontdekt dat je te laat dreigt te komen.

Je hartslag stijgt, je ademhaling verandert en je spieren spannen zich aan.

Deze reactie ontstaat automatisch, nog voordat je er bewust over nadenkt.

Ook in het dagelijks leven komt je zenuwstelsel regelmatig in actie, bijvoorbeeld bij haast, werkdruk, piekeren of een gesprek waar je tegenop ziet. De aanleiding verschilt, terwijl je lichaam vooral reageert op de spanning die ontstaat.

Een gaspedaal en een rempedaal

Je kunt je autonome zenuwstelsel vergelijken met een gaspedaal en een rempedaal.

Het gaspedaal helpt je actief en alert te worden: je lichaam maakt energie vrij en je aandacht richt zich op wat belangrijk lijkt.



Het rempedaal ondersteunt rust en herstel: je hartslag en ademhaling worden rustiger en je lichaam krijgt weer ruimte om energie aan te vullen.

De hele dag door bewegen deze twee kanten met elkaar mee. Stress wordt uitputtend wanneer je lichaam steeds opnieuw in actie komt en er tussendoor weinig ruimte voor herstel is.

Je kunt dit bijvoorbeeld merken aan gespannen spieren, minder diep slapen of 's nachts wakker worden met een hoofd dat meteen weer begint te denken.



Wat het met je gedachten doet

De toestand van je lichaam heeft ook invloed op wat je denkt. Wanneer je meer ontspannen bent, kun je vaak breder naar een situatie kijken en makkelijker relativeren.

Wanneer spanning oploopt, wordt je aandacht smaller. Je merkt sneller op wat er mis kan gaan en blijft hangen bij een vervelende opmerking of alles wat nog moet gebeuren.

Bij aanhoudende spanning kunnen dezelfde gedachten blijven rondgaan, terwijl er weinig nieuwe helderheid ontstaat. Zo kunnen lichaam en gedachten elkaar versterken: hoe gespannener je lichaam is, hoe makkelijker je aandacht blijft hangen bij problemen.

Wat spanning doet met je reacties

Wanneer spanning oploopt, wordt de ruimte om bewust te reageren kleiner. Je valt dan sneller automatisch terug op gedrag dat vertrouwd is, vaak voordat je goed hebt opgemerkt wat er in je gebeurt.

Wanneer er al veel spanning is opgebouwd, kan dezelfde situatie op een drukke dag harder binnenkomen dan op een dag waarop je meer rust en energie hebt. Een gewone opmerking van een collega kan je dan bijvoorbeeld de rest van de dag bezighouden. Zo'n reactie laat vaak ook zien hoeveel spanning zich al had opgebouwd.

Gevoelens en zelfkritiek

Stress heeft ook invloed op hoe je gevoelens ervaart. Irritatie, verdriet of onzekerheid kunnen merkbaar zijn als druk op je borst, onrust in je buik of spieren die zich aanspannen.

Je voelt je onrustig, raakt sneller geïrriteerd of merkt dat een situatie je blijft bezighouden. Welk gevoel daar precies bij hoort, is dan misschien nog onduidelijk.

Nog voordat je goed hebt kunnen onderzoeken wat er gebeurt, kan er al een oordeel overheen komen:

Ik moet me niet zo aanstellen.

Waarom raakt dit me zo?

Ik wil hiervan af.

Naast het gevoel zelf ontstaat extra spanning door de manier waarop je ernaar kijkt. Je voelt iets en wilt er tegelijkertijd vanaf. Die innerlijke strijd zorgt voor extra spanning in je lichaam.

Door eerst aandacht te geven aan wat je in je lichaam en stemming opmerkt, kan langzaam duidelijker worden wat je voelt. Misschien merk je dat je boos, verdrietig, teleurgesteld of onzeker bent.

Wanneer je dat gevoel herkent en er even bij stilstaat, ontstaat er vaak meer ruimte om te onderzoeken wat je nodig hebt en hoe je wilt reageren.



Van denken naar voelen

Wanneer je gewend bent veel na te denken over wat er gebeurt, kan het lastig zijn om je aandacht te richten op wat je voelt. Soms merk je eerst alleen iets kleins in je lichaam: een knoop in je maag, een brok in je keel, gespannen spieren of een onrust die je nog niet goed kunt plaatsen.

Door daar even bij stil te staan, hoef je nog niet te weten waar het vandaan komt of er meteen een oplossing voor te vinden. Je kunt eerst opmerken wat er aanwezig is en hoe het voelt. Soms wordt dan duidelijker dat je moe, verdrietig, gespannen, boos of geraakt bent.

Voelen vraagt oefening, zeker wanneer je gewend bent om gevoelens snel weg te duwen, te analyseren of door te gaan. Door vaker stil te staan bij wat je voelt, leer je de signalen van je lichaam beter herkennen en merk je eerder wat je op dat moment nodig hebt.

Even stilstaan

- Welke zinnen gebruik je tegen jezelf wanneer je iets voelt wat je lastig vindt of wat op dat moment niet uitkomt?
- Wat gebeurt er wanneer je die zin weglaat en zonder oordeel naar het gevoel kijkt?

3. Wanneer spanning nog doorwerkt

Wanneer je klaar bent met werken, regelen of zorgen, heeft je lichaam vaak nog even tijd nodig om in standje ontspannen te komen.

Het tempo en de spanning van de dag kunnen nog een tijd doorwerken. Na inspanning hebben lichaam en hoofd vaak tijd nodig om geleidelijk af te bouwen.

Je gedachten zijn misschien nog bezig met wat er is gebeurd, wat nog af moet of wat morgen aandacht vraagt. Dat kan ervoor zorgen dat de alertheid langer aanwezig blijft.

Je voelt soms pas wanneer je gaat zitten hoe moe je bent of hoeveel onrust er nog aanwezig is.



Vertragen kan onwennig voelen

Wanneer een hoog tempo vertrouwd is geworden, kan vertragen in het begin onwennig voelen. Bezig zijn geeft richting en houvast. Zodra die activiteit wegvalt, krijgt je aandacht meer ruimte voor wat er in je lichaam, gedachten en gevoelens speelt.

Dat kan de neiging oproepen om weer op te staan, je telefoon te pakken of iets nieuws te bedenken wat nog moet gebeuren. Zo'n moment laat zien dat je lichaam tijd nodig heeft om te schakelen.

Door dit eerder te herkennen, kun je met meer aandacht volgen hoe die overgang bij jou verloopt en waaraan je merkt dat rust je begint te helpen herstellen.

Even stilstaan

- Let de komende dagen eens op wat je merkt wanneer je na een drukke dag gaat zitten.
- Kijk waar je automatisch naar grijpt zodra je onrust voelt.
- Laat die afleiding op één van die momenten heel even liggen en merk op wat er in je lichaam of gedachten naar voren komt.

4. Ruimte maken voor jezelf

Je kunt heel goed weten dat rust je goed zou doen en toch eerst nog iets afmaken. Je beantwoordt dat ene bericht, ruimt nog even iets op of zegt ja op een verzoek. Voor je het weet ben je een uur verder.

Op zo'n moment reageer je vaak zoals je gewend bent. Veel van deze automatische patronen zijn in de loop van je leven ontstaan.

Misschien merkte je vroeger dat hard werken, voor anderen zorgen of problemen oplossen waardering of houvast gaf. Doorgaan kan daardoor zo vertrouwd zijn geworden dat je het bijna vanzelf doet.

Stoppen kan ondertussen andere gedachten en gevoelens oproepen. Misschien denk je dat een ander op je rekent, dat iets eerst af moet of dat je je rust nog moet verdienen. Je kunt je schuldig of onrustig voelen wanneer je gaat zitten terwijl er nog van alles ligt.

Door toch verder te gaan, verdwijnt dat ongemakkelijke gevoel tijdelijk naar de achtergrond. Je bent weer bezig, houdt overzicht en hebt het gevoel dat je iets oplost. Daardoor voelt doorgaan op dat moment vaak gemakkelijker, ook al kost het je later meer energie.



Hoeveel ruimte je hebt om iets anders te doen, verschilt bovendien per moment. Wanneer je uitgerust bent en weinig haast hebt, lukt het soms beter om stil te staan bij wat je nodig hebt. Wanneer je moe bent, onder tijdsdruk staat of al veel prikkels hebt verwerkt, val je sneller terug op gedrag dat vertrouwd is.

Weten dat je rust nodig hebt, betekent dus nog niet automatisch dat je er ook naar handelt. Het helpt om het moment te leren herkennen waarop je eigenlijk wilt stoppen en toch besluit nog even door te gaan. Welke gedachte, onrust of verwachting zorgt ervoor dat je opnieuw verdergaat?

Even stilstaan

- Let de komende dagen eens op wat er gebeurt wanneer je eigenlijk wilt stoppen.
- Welke gedachten zorgen ervoor dat je toch doorgaat?
- Kijk ook op welke momenten het gemakkelijker voelt om naar je behoefte aan rust te luisteren. Wat is er op die momenten anders?

5. Een rustiger ritme via je ademhaling

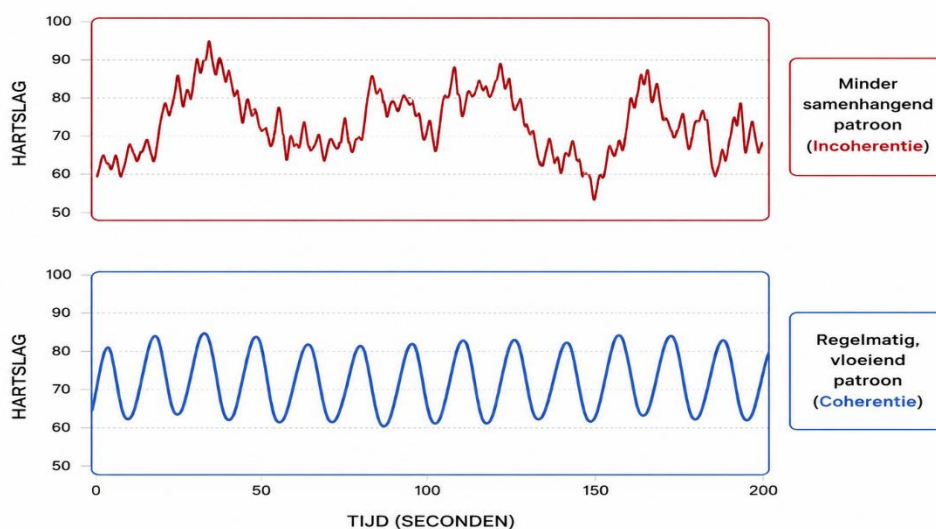
Na een lastig gesprek kun je weten dat het voorbij is, terwijl je lichaam nog doorgaat op het tempo van dat moment. Je kaken blijven strak, je ademhaling voelt onrustig en je gedachten keren telkens terug naar wat er is gezegd.

Begrijpen wat er gebeurt is meestal niet genoeg. Je ademhaling geeft je een concrete mogelijkheid om daar invloed op uit te oefenen. Ze past zich vanzelf aan wat je doet en voelt, en je kunt haar ook bewust vertragen.

Hoe je ademhaling en hartritme elkaar beïnvloeden

Je hartslag varieert voortdurend. Bij stress ontstaat een grilliger en minder samenhangend hartritme patroon. Door rustig en gelijkmatig te ademen, gaat je hartslag sterker met je ademhaling meebewegen. Tijdens de inademing versnelt je hartslag en tijdens de uitademing vertraagt hij. Zo ontstaat een regelmatig, vloeiend en golvend patroon.

Op de afbeelding hieronder zie je het verschil tussen een grilliger hartritme patroon bij stress en het regelmatig, golvende patroon tijdens coherentie.



Je lichaam heeft een soort eigen resonantieritme: het tempo waarop hart, ademhaling en bloedvaten het beste op elkaar afgestemd raken. Bij de meeste mensen ligt dat rond zes ademhalingen per minuut, wat neerkomt op ongeveer vijf seconden inademen en vijf seconden uitademen.

Dat ritme is niet voor iedereen precies hetzelfde: bij de een werkt een tel van 4,5 seconden beter, bij de ander net iets meer dan vijf. Laat je ademhaling daarbij soepel en comfortabel blijven en kies een tempo dat voor jou het prettigst voelt.

Bij hartcoherentie maak je gebruik van deze wisselwerking tussen ademhaling en hartritme. Binnen HeartMath wordt meestal gewerkt met vijf seconden inademen en vijf seconden uitademen.

Coherentie betekent dat je ademhaling, hartritme en zenuwstelsel op elkaar afgestemd zijn.

Coherentie kan samengaan met rust en met activiteit. Tijdens een gesprek of een andere activiteit kun je alert blijven, terwijl er in je lichaam voldoende rust is om helder te denken en bewust te reageren.

Een eenvoudige oefening

Neem eerst even de tijd om te merken hoe je op dit moment ademt. Dat geeft je een beginpunt om later mee te vergelijken.

Adem daarna ongeveer vijf seconden in en vijf seconden uit. Houd dit enkele minuten vol in een tempo dat prettig aanvoelt. Wanneer vijf seconden te lang is, kun je een wat kortere, gelijkmatige telling gebruiken.

Wanneer je het moeilijk vindt om je aandacht bij je ademhaling te houden en merkt dat je steeds afdwaalt, kun je de seconden blijven meetellen. Het tellen geeft je aandacht iets eenvoudigs om naar terug te keren, waardoor gedachten tijdelijk wat minder op de voorgrond staan.

Kijk na afloop wat er is veranderd. Misschien voelt je ademhaling vrijer, is er minder druk in je gedachten of merk je ergens in je lichaam wat meer ruimte. Met deze oefening breng je bewust een rustiger ritme aan en kun je volgen hoe je lichaam daarop reageert.

Je kunt deze oefening gebruiken voordat je iets gaat doen waar je tegenop ziet, tijdens een spannend moment of nadat de situatie voorbij is. Door de oefening ook op rustige momenten te doen, wordt het ritme vertrouwd en is het gemakkelijker om erbij terug te komen wanneer de spanning oploopt.



Even stilstaan

- Probeer deze oefening de komende dagen eens op een rustig moment.
- Welk moment van de dag blijkt geschikt om een paar minuten rustig en gelijkmatig te ademen?
- Wat merk je voor en na de oefening aan je ademhaling, gedachten of lichaam?

6. Wat heb je op dit moment nodig?

De signalen en patronen die in dit boek voorbij zijn gekomen, kun je ook in je eigen dagelijks leven gaan opmerken. Je merkt bijvoorbeeld dat je ademhaling verandert, je schouders zich aanspannen, je moe bent, toch doorgaat terwijl je rust nodig hebt of streng tegen jezelf praat wanneer iets je raakt.

Wanneer je merkt dat de spanning oploopt, helpt het om eerst stil te staan bij wat je voelt. Wat merk je in je lichaam? Hoe voel je je op dat moment?

Misschien ben je vooral moe, heb je al veel prikkels verwerkt of merk je dat iets wat er is gebeurd je heeft geraakt. Door daar even bij stil te staan, kun je beter voelen waar je op dat moment behoefte aan hebt.

Wanneer je moe bent, kan rust passend zijn. Wanneer een gesprek je bezighoudt, kun je even stilstaan bij wat het bij je oproept. Soms merk je dat je automatisch doorgaat, terwijl je eigenlijk behoefte hebt aan een moment voor jezelf of even wilt voelen wat jij zelf wilt.



Herstel krijgt ook ruimte tijdens momenten die je energie geven. Dat kan iets zijn waarin je plezier, verbinding of voldoening ervaart. Door op te merken hoe je je daarna voelt, ontdek je steeds beter wat jou helpt om je energie weer aan te vullen.

Van daaruit kun je onderzoeken welke kleine verandering op dat moment haalbaar is. Je kunt bijvoorbeeld besluiten om niet direct antwoord te geven op een verzoek en jezelf eerst wat tijd geven om te voelen wat voor jou klopt.

Door hier vaker bij stil te staan, leer je de verschillen steeds beter herkennen. Je ontdekt welke reacties bij jou automatisch ontstaan, onder welke omstandigheden dat vooral gebeurt en wat jou helpt om bewuster te reageren.

Sommige patronen zijn lastig zelf te zien, juist omdat ze al zo lang vertrouwd zijn. Iemand die met je meekijkt, kan helpen om woorden te geven aan wat er gebeurt en samen met jou te onderzoeken wat bij jou past.

Even stilstaan

- Let de komende dagen eens op een moment waarop je merkt dat de spanning oploopt.
- Sta dan even stil bij wat je in je lichaam voelt en wat er op dat moment bij je speelt.
- Vraag jezelf af: wat heb ik nu nodig en welke kleine verandering kan daar ruimte voor maken?

Je bent van harte welkom

Je hoeft het niet allemaal zelf uit te zoeken. Misschien ben je al een tijd bezig om meer rust te vinden, heb je al van alles geprobeerd of weet je nog niet goed waar je moet beginnen. Wat je situatie ook is: je bent welkom.

In mijn praktijk Hartverblijdend begeleid ik vrouwen die stress ervaren en merken dat ze zichzelf in de drukte gemakkelijk voorbijlopen. Vrouwen die moe zijn van het doorgaan, zorgen of piekeren en weer meer rust, herstel en verbinding met zichzelf willen ervaren.

Met behulp van ademhaling, hartcoherentie en lichaamsbewustzijn onderzoeken we wat er bij jou gebeurt. Je leert spanning eerder herkennen en krijgt oefeningen die je kunt gebruiken om je voor te bereiden op momenten die spanning geven, tussendoor terug te schakelen en na stress sneller te herstellen.

Vanuit meer rust ontstaat er ook meer ruimte om bewust te reageren en te voelen wat jij op dat moment nodig hebt.

Je bent van harte welkom voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek in mijn praktijk in Apeldoorn of online.

We kijken samen of het klikt en of mijn manier van werken bij je past. Daarna kun je rustig beslissen of je verder wilt.

 www.hartverblijdend.com

 06-13193961

 welkom@hartverblijdend.com

