

Dit is de vierde nieuwsbrief van Nico Meijerman Resultaatgericht Coachen. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar en heeft als doel om kennis over coaching te delen. Deze nieuwsbrief gaat

over leven en overleven

Een paar maanden geleden was ik met mijn kinderen in de Efteling. Toch een plek waar je voor je plezier naar toe gaat (vroeger heette zoiets een **pretpark**). Wat mij opviel was dat weinig mensen echt plezier uitstraalden. Gestrest, nors, depri, mat, waren betere aanduidingen. En ook als je gewoon om je heen kijkt, op je werk, in de winkel, zie je weinig mensen die plezier in hun leven uitstralen. Natuurlijk is Nederland in een economische crisis belandt en dat trekt wel zijn sporen. Maar tegelijk staat Nederland op de vierde plaats van de lijst van gelukkige landen (volgens [een onderzoek van drie economen](#)). Toch krijg ik de indruk dat steeds meer mensen bezig zijn met **overleven** in plaats van **leven**.

Overleven

De laatste jaren is duidelijker geworden wat [stress](#) voor invloed heeft. Duidelijk is dat zo nu en dan wat stress prima is. Bij stress worden diverse hormonen aangemaakt die zorgen dat we snel en adequaat reageren in een gevaarlijke situatie (vluchten of vechten).

De belangrijkste hormonen zijn adrenaline (snelle reactie, zorgt voor snellere hartslag e.d.) en cortisol (werkt wat langzamer, zorgt dat er extra brandstoffen vrijkomen). Dit alles zorgt dat we alerter, sneller en zelfs slimmer worden. Zodra het gevaar geweken is, dalen de hormoonniveaus weer tot gewone waardes. So far so good, dit is hoe het bedoeld is en waardoor we het als mensheid al tijden bestaan.

Het gevaar hoeft overigens niet concreet te zijn: Ook een situatie die via herinnering gekoppeld is aan gevaar, kan een stressreactie veroorzaken.

Het probleem ontstaat wanneer er voortdurend sprake is van stress: het lichaam is niet meer in staat om te herstellen, er ontstaat (onder andere) een te hoog cortisolniveau. Vervolgens went het lichaam (de hippocampus) aan de cortisol waardoor het niveau nog verder oploopt.

Sinds een paar jaar is bekend dat cortisol de [prefrontale cortex](#) aantast. En dat is het gebied in onze hersenen dat betrokken is bij het nemen van beslissingen, het plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Dus voortdurende stress zorgt dat we slechter gaan functioneren en snel geïrriteerd zijn. Wat ook vaak weer de stress verhoogt, niet alleen van onszelf maar ook van de mensen om ons heen.

Leuk wat een stukje wit tussen letters een verschil kan maken. Het gaat ook regelmatig mis en dat levert (soms) grappige resultaten.

*Kijk maar eens bij het platform Signalering Onjuist Spatiegebruik:
<http://www.spatiegebruik.nl>*

Dit is natuurlijk een summiere beschrijving van wat er gebeurt in een stresssituatie. Googlen op de termen stress, burnout, adrenaline, cortisol geeft veel links naar websites met een schat aan informatie.

Als we lang genoeg doorgaan komen we in een burn-out terecht, maar dat overkomt niet iedereen. Vaker ontstaat er een balans waarbij we net voldoende ontspannen, nog net het gevoel houden alles onder controle te hebben, we overleven...

Van overleven naar leven

Stoppen met overleven is niet makkelijk. Overleven is iets dat geleidelijk ontstaat, vaak in de loop van een aantal jaren. Dus je bent er aan gewend, een beetje zoals die kikker in een pan water die steeds heter wordt...

Je kunt de golven van het leven niet tegenhouden maar je kunt wel leren surfen.

Daarom moet je eerst voor jezelf duidelijk krijgen in hoeverre je leeft of overleeft. Er zijn diverse tests ontwikkeld, inclusief fysiologische metingen, die hierbij kunnen helpen. Daarnaast kan je omgeving een klankbord zijn: zij merken meestal wel dat je incasservermogen slecht is, dat je weinig aandacht hebt bij de dingen die je doet, dat je gespannen en futloos bent. Vervolgens moet je de beslissing nemen om er echt wat aan te doen. En zoals ik al aangaf: langdurige stress beïnvloedt de kwaliteit van onze beslissingen negatief. Het helpt daarom door met anderen te praten over het hoe en waarom van deze beslissing. Het betekent overigens niet stoppen met alles dat je doet (of met je werk). Vaak is het vooral een kwestie van je leven anders inrichten en andere prioriteiten kiezen.

Dat gaat niet zonder slag of stoot: Je krijgt last van ontwenningverschijnselen. Je lichaam moet herstellen van dat langdurig hoge cortisolniveau. En zolang het niet te lang heeft geduurd, zullen je hersens ook weer beter worden. Wandelen of fietsen in de natuur helpt bij het herstellingsproces. Probeer in het hier & nu te leven, volg bijvoorbeeld een cursus [mindfulness](#).

Zodra je lichaam weer herstelt is, kun je ook leren om anders met stress om te gaan. Stress is niets anders dan de reactie op (of herinnering aan) een bedreigende situatie. Vaak helpt het om na te gaan waarom je een situatie als bedreigend ervaart en kun je kijken of het werkelijk zo bedreigend is. Je hebt meestal maar beperkt grip op een situatie maar je kunt wel bepalen hoe je er mee omgaat.

Theo IJzermans heeft een compact boekje geschreven over het automatisme waarmee we reageren op situaties en hoe we dat kunnen veranderen, het heet "Beren op de weg, spinsels in je hoofd".

Mijn kinderen krijgen mij nog steeds mee in Joris en de Draak, de houten achtbaan van de Efteling. Maar als we de diepte in duiken, doe ik mijn ogen dicht. Te stressvol en ik wil de rit wel overleven...

Tot slot nog wat **aanvullende informatie**:

- Op mijn website kun je een pdf versie van deze nieuwsbrief vinden, deze is gemakkelijker te printen.
- Je mag (delen van) deze nieuwsbrief vrijelijk gebruiken. Een bronvermelding wordt op prijs gesteld maar is niet verplicht.
- Ik ben natuurlijk geïnteresseerd in wat je van deze nieuwsbrief vindt. Opmerkingen en vragen graag mailen naar coach@nicomeijerman.nl.
- Een mooie TED presentatie over work-life balance:
http://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work.html
- En voor mensen die nog geloven in brainstormen:
<http://www.youtube.com/watch?v=RgPIkx2JyQU>