



Jaco Friedrich is softskillstrainer bij  
The High Tech Institute.  
jaco.friedrich@hightechinstitute.nl

## Hoe hou ik stress leuk?

### Een systeemarchitect vraagt:

Ik werk bij een grote OEM en sta onder druk om projecten zo snel mogelijk af te ronden. Ik vind het steeds moeilijker me thuis te ontspannen en mijn lontje wordt korter. Ook krijg ik de indruk dat het werk me minder goed afgaat. Hoe blijf ik overeind en hou ik het leuk voor mezelf, ondanks de stress?

### De communicatietrainer antwoordt:

Een bepaalde mate van stress helpt je presteren. Je bent scherper en meer gefocust. Met een groeiende werkdruk stijgt je productiviteit mee. Zo kom je in de buurt van je top. Hier functioneer je maximaal. Topsporters bereiken graag deze staat van zijn.

Te veel stress kan knap vervelend zijn. De sporter en zijn coach weten dat over je piekbelasting heen gaan slecht is voor de performance. Het vergt herstel en dat kost tijd. Over je top gaan kan zeker leerzaam zijn, want daardoor ervaar je waar je grenzen liggen. Het kost echter hersteltijd.

Ga je over je optimum heen, dan daalt je productiviteit onmiddellijk, terwijl de druk verder toeneemt. Je gaat fouten maken, stelt dingen uit, wordt chaotisch, sluit je af. Daardoor ontstaat weer meer werk en zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.

Daar zelf uit komen, is lastig door wat we 'negatieve stress' noemen. Je lichaam maakt stresshormonen aan die meer en meer je functioneren beïnvloeden. Biochemisch beland je in een overlevingsmodus waardoor je steeds minder creatief, open en met vertrouwen problemen kunt oplossen. De stresshormonen maken je ongevoeliger.

Als iemand echt zwaar over de rooie is, moet de leidinggevende ingrijpen. Kijk samen naar de agenda en schrap dingen, organiseer hulp of stuur iemand voor een mid-dag of week met vakantie.

Liever ben je dit alles voor. Hoe herken je stress in een stadium waarin je zelf nog kunt ingrijpen? Door je persoonlijke stresssignalen goed te leren herkennen. Veel voorkomende stresssignalen zijn: lichame-lijk (oppervlakkiger ademen, hoofdpijn, rugklachten), emotioneel (kort lontje, hui-lerig), mentaal (verlies van overzicht, geen keuzes meer kunnen maken, verlies van concentratie en creativiteit) en in gedrag (dingen niet afmaken, chaotisch worden).

Ook slecht kunnen inslapen of te vroeg wakker worden, kunnen duiden op stress. Welke signalen je precies vertoont, hangt af van waar je gevoelige plek zit.

De truc is bij jezelf na te gaan wat je vroege signalen zijn zodat je preventief kunt ingrijpen. Vraag ook eens aan je partner wat jouw stresssignalen zijn. Hij of zij ziet vaak al aan je manier van lopen hoe je dag is geweest.

Heb je je *early warning system* paraat, dan komt de volgende stap: wat doe je als je negatieve stress voelt aankomen? Stress verminderen kan op verschillende manieren. Grijp bijvoorbeeld in door je *workload* te verlagen. Bedenk hoeveel tijd je aan welke taak kwijt bent en welke taken je wilt laten vallen en hoe je dat zou kunnen bereiken. Zo ontstaat een zakelijk, oplossingsgericht ge-

## Hoe herken je stress in een stadium waarin je zelf nog kunt ingrijpen?

sprek met collega's in plaats van dat jij zegt 'Ik heb het druk' en zij zeggen 'Wij ook'.

Hulp vragen en werk delegeren kan een belangrijk deel van de oplossing zijn. Daarvoor moet je erkennen dat je niet alles zelf kunt. Is er niemand om aan te delegeren en heb je echt aantoonbaar te veel op je bord? Leg dit probleem dan neer bij de leidinggevende. Die wordt daarvoor betaald.

Hoe dan ook is het belangrijk dat je weer leert ontspannen. Al is het maar voor even. Ontspanning maakt dat je creativiteit weer terugkomt, zodat je beter in staat bent je situatie positief te beïnvloeden. Door stress verlies je het gevoel van 'voeten op de grond'. Snel ontspannen en herstellen kan door je aandacht bewust naar je lichaam te brengen. Door je benen, voeten, armen bewust waar te nemen, komt de ontspanning vanzelf. Doe dit zo vaak als mogelijk op een dag en voor het slapen gaan. Je kunt je hierin verder bekwamen door bijvoorbeeld een cursus *mindfulness*. ☺