



THE ART OF PEOPLE

RUST CREËERT

‘Er zijn geen rustmomenten meer in het werk’. Aldus een teamleider in de zorg. Want minder menskracht doordat marktwerking gerealiseerd moet worden. Maar wel meer patiënten met individuele noodzakelijke aandacht. Een soortgelijk geluid van een manager werkzaam bij een woningcorporatie.

De vele vragen van ‘de markt’, overheid, consument zijn voorwaarden en eisen geworden. De cliënten zijn mondiger, soms zelfs agressiever. Naast een hoge werkdruk is er dus ook een emotionele druk. Als deze druk te lang duurt ontstaat er stress.

Bij aanhoudende stress raakt het lichaam ontregeld doordat de alarmbellen niet meer uitgaan en het lichaam daarop steeds reageert. Het lichaam blijft dan stresshormonen waar onder cortisol aanmaken. De lichaamsprocessen raken uit balans. Dit kan zelfs dodelijk zijn.

Hoe doorbreekt u deze cirkel? Door toch pas op de plaats maken en rustmomenten creëren. Probeer eens het volgende stappenplan voor een maand uit:

1. Als u s’ ochtends wakker, start dan bewust met een nieuwe dag. Haal in gedachten wat u vandaag wilt doen en met welke intentie. Er is een groot verschil tussen beide gedachtes:
 - a. ‘Bah, vandaag weer eindeloze lijst met activiteiten. En dan ook nog een vergadering waarin alleen maar gezeur. Kost teveel tijd! Ik moet nog de begroting afmaken, Eline en Bas spreken en het project nog afmaken.’
 - b. Vandaag wil ik mij richten op medewerkers Eline en Bas. Hen verder te helpen zodat ze binnenkort het project van mij zelfstandig kunnen uitvoeren. De vergadering vanmiddag is even een pas op de plaats tussen al het geren. Wel ga ik de tijd terugbrengen naar hooguit een uur.

> Bedenk wat u ook al weer leuk vindt aan uw werk. Probeer eens de drijfveren* te benoemen. Beschrijf de gevoelens die hiermee worden opgeroepen op in een schrift of boekje dat u in uw tas bij zich heeft. Voor diegene die toch liever ook dat sneller doen: maak een worddocument aan en hou het hier bij. Of gebruik de app met notities of dictafoon op de telefoon of iPad. Files en in wachtrijen staan bieden mooie momenten om dit aan te vullen.

2. Probeer dit bewustzijn door te voeren in de dag. Bijvoorbeeld tijdens het opstaan, douchen, eten, gesprekken met gezin e.d. Stem af op de ademhaling en zet de voeten goed op de grond. Bij het zitten: zorg dat de rug goed tegen de leuning steunt.

3. Plan meerdere korte rustmomenten in. Uiteindelijk levert u dit op meerdere vlakken winst: meer rust in het hoofd en lichaam, en meer productiviteit. Want als je langdurig achter elkaar een bepaalde activiteit uitvoert, raakt u vermoeider waardoor u trager wordt. Maar ook dat u uzelf vaker gaat controleren, of dat u vaker iets zoekt, maar vergeet wat het ook al weer was.
4. Observeer de eigen communicatie* en die van de ander. Hoe verloopt het contact? Hoe gedraagt u zich als iets niet naar uw zin verloopt? Hoe stemt u zichzelf af op de ander in het gesprek? Hoe voelt u zich bij de afronding van het gesprek; én hoe laat u de ander achter?
5. Kies momenten dat u alleen en in rust kunt zijn: tien minuten alleen naar buiten, meditatie of een lichamelijke oefening zoals yoga. Bouw hiermee een prikkelvrije zone in.
6. Kies collega's uit waarbij u zich prettig voelt om de pauzes te delen. Stel een spel voor tijdens de wandeling waarbij de waarneming een rol speelt. 'Ik zie, ik zie' bijvoorbeeld. Mensch, durf te spelen!
7. Start bij elke nieuwe activiteit met een minuut rust: let dan puur op de ademhaling en registreer eventuele spanningen.
8. Het afronden van de werkdag: schrijf op wat u die dag bereikt heeft. Waar bent u tevreden over? Wat heeft u verrast? Welke winst heeft u geboekt door uw inspanning om te ontspannen? Wat blijft er eventueel liggen? Pas het kwadrant van urgentie/ non urgentie toe.*
9. Gebruik de reis om het hoofd leeg te maken door de omgeving bewust waar te nemen.
10. Kleed u om bij thuiskomst. Zo neemt u mede afstand van de werkrol die u overdag had.

Valérie Docters van Leeuwen – Verswijveren, 2011©

**Rust creëert: door structuur te brengen in de dagen, en hier rustmomenten in te bouwen ontstaat er ruimte voor (nieuwe) inzichten. Om dieper inzicht te krijgen en u bewust te worden van de eigen (belemmerende) patronen is coaching zeer geschikt. Tijdens het traject komen meerdere oefeningen en methodieken aan bod op de gebieden communicatie, onderzoeken van drijfveren, stressreductie, loopbaansatisfactie. Voor meer informatie: info@theartofpeople.nl of (0180) 59 40 40.*

Tip voor literatuur:

'3 minuten meditaties – 30 simpele manieren om uw geest te ontspannen en uw emotionele intelligentie te verhogen' van David Sharpe

'Werken met mindfulness – emoties', CD Edel Maex