

Train je mentale veerkracht

Onze mentale veerkracht is afgenomen de afgelopen anderhalf jaar. De rek is eruit en we moeten accepteren dat het is wat het is. Makkelijker gezegd dan gedaan? Niet volgens Marijke Gast, stress- en slaapcoach uit Houten.

Claudia Verbree

In 2022 bestaat Gast Coaching & Training 20 jaar. Een mijlpaal in een tijd waarin veel mensen stress ervaren. „Stress is niet het probleem“, vertelt Marijke. „Te weinig opladen wel. De situatie is op dit moment onzeker en de dingen waar je normaal gesproken van oplaadt, zijn tijdelijk niet mogelijk. Dit vraagt veel van mensen.“

Marijke helpt bedrijven en particulieren om weer in balans te komen op basis van een wetenschappelijk bewezen methode. Ze legt uit dat ons stresssysteem ingenieus werkt. „We hebben stress nodig om te kunnen functioneren. Alleen herkent je stresssysteem het verschil niet tussen een naderende tijger of een stapel werk. Een tsunami of een jengeland kind. Een beer op de weg of in de file staan, terwijl je al te laat vertrokken was voor die belangrijke afspraak.“

Je stresssysteem slaat dus vaak aan. Ongeacht of je veel meemaakt. Veel stressmomenten stapelen op. „Zie het als pannenkoeken. De ene is dikker dan een andere, zoals een dierbare verliezen, verhuizen of ontslag krijgen. Een dunne pannenkoek is als het welbekende dopje niet op de tandpasta is gedraaid. Dun of dik, al met al stapelt het zich op.“

POSITIVITEIT TRAINEN Het goede nieuws is dat je je mentale veerkracht zelf kunt trainen. „In de praktijk zie ik dat de meest succesvolle mensen degenen zijn die zich gemakkelijk kunnen aanpassen. Datzelfde geldt voor bedrijven“, vertelt Marijke. Dat gaat in drie stappen: acceptatie, adaptatie en 'move on'. „Accepteer wat is en focus op wat wel lukt.“ Plaats jezelf dus niet in de slachtofferrol en maak je niet druk over dingen waar je geen invloed op hebt.

„Maak eens een lijstje van dingen waar je energie van krijgt“, is een tip van Marij-

ke. Daarbij hoeven we niet altijd groots te denken. Het uitzoeken van je vakantiefoto's is bijvoorbeeld al een klein geluksmoment. Houd je bezig met dingen waar je blij van wordt. Waar je energie van krijgt.

Datzelfde lijstje kun je maken van je stressbronnen. „Veel mensen komen bij mij binnen

omdat ze stress op hun werk ervaren. Als we daarin duiken, blijkt dat hun stress mede te worden veroorzaakt door privé zaken.“ Relaties zijn vaak een oorzaak van stress, gedoe in de familie of puberende kinderen in huis. Je stress in kaart brengen, geeft inzicht.

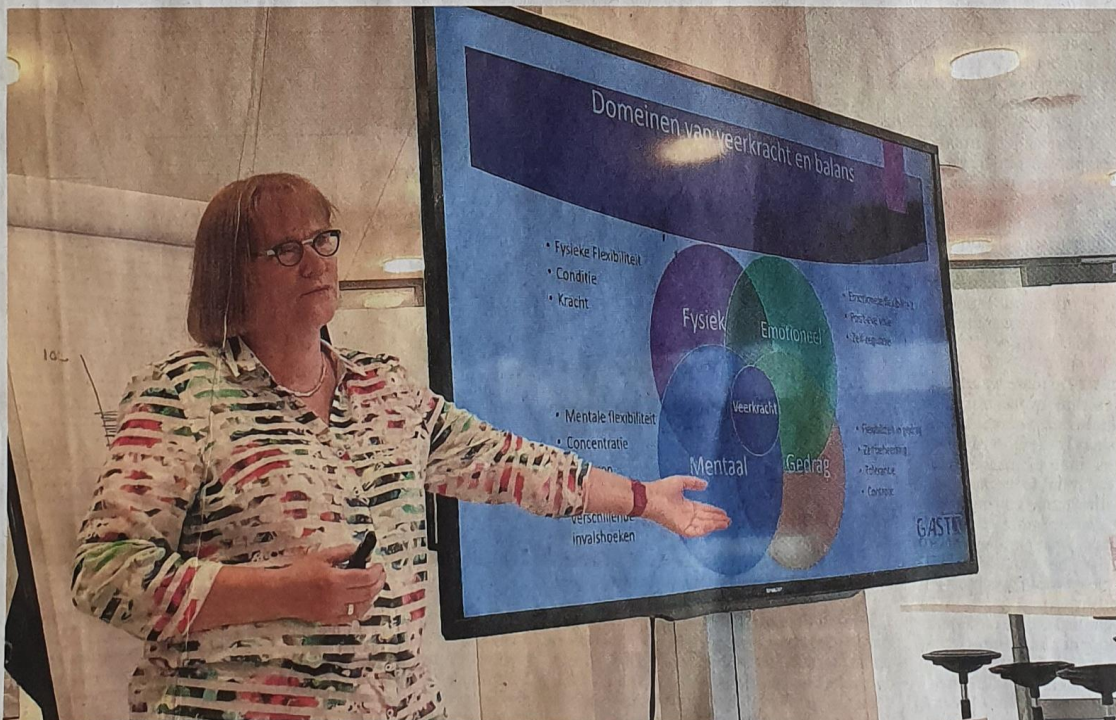
WERKDruk Werkgevers kunnen meer doen om stress bij medewerkers te verminderen volgens Marijke. „Organisaties die duidelijk communiceren en leiderschap nemen, krijgen meer vertrouwen en daar voelen medewerkers zich emotioneel veiliger. Vallen er ontslagen of komt er een reorganisatie? Geef meteen concrete informatie en voorkom onzekerheid.“

Medewerkers daarentegen doen er goed aan om werkdruk bespreekbaar te maken. „Ik zie vaak een en/een cultuur“, vertelt Marijke. De werkdruk is al hoog, maar als er iemand uitvalt, krijg je als collega nog meer over de schutting gegooid. Zeg dan maar eens nee.“ Marijke geeft zowel werkgevers als medewerkers praktische tips om mee aan de slag te gaan. „Iedereen wil bijvoorbeeld efficiënter vergaderen, maar niemand doet het. Met elkaar kunnen we daar afspraken over maken, zoals een maximale duur van 45 minuten en niet tussen 12.00 en 14.00 uur. Dat gaat ten koste van pauzes, belangrijke momenten om op te laden.“ In het kader van mentale weerbaarheid traint Marijke politiemensen om fysiek en mentaal te resetten na een stressvol moment. Inmiddels zijn er ruim 2.000 agenten die baat hebben bij de methode van Marijke.

ENERGIEBOOST Wil jij je medewerkers, organisatie of team trakteren op een energieboost? Marijke geeft interactieve (online) workshops over beter slapen, minder stress en het verbeteren van je immuunsysteem. Dit kan tijdens de lunch of als korte bites waarbij je kunt inloggen wanneer je wilt. Mail of bel meteen om boost in te plannen: 030-6343277 | info@gastcoaching.nl



■ Marijke Gast is al 20 jaar stress- en slaapcoach in Houten



■ Marijke geeft praktische tips om je balans te herstellen