

Gun uw hoofd eens een timeout

Het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) signaleert een toeloop op bedrijfsartsen door de grote zorgen die werknemers hebben over het voortbestaan van hun baan. Het verlies van werkgelegenheid of onzekerheid daarover werkt de kans op overspannenheid, burn-out en somberheid in de hand.



Heidi Does, Slow Working expert van doesmindful.nl begrijpt wel waarom. "Steeds meer professionals hebben last van een 'vol' hoofd. Zo'n vol hoofd omschrijven ze als: 'Dat stemmetje in mijn hoofd gaat alsmaar door'. Of: 'Ik blijf maar malen over patiënten die me bezighouden'. En 'Ik heb een muppet op mijn schouder, die steeds zegt 'Hé, dat moet ook nog af... en dit ook. Het gaat van de hak op de tak.'"

Gedachtenstroom

Met zo'n 40.000 tot 60.000 gedachten per dag, is het dringen geblazen in onze bovenkamer. Het is een komen en gaan van hersenspinsels, ideeën, beelden, plannen, herinneringen, associaties en nog veel meer. Zonder dat we er enige controle over hebben. Al zou u het willen, u kunt zo'n gedachtenstroom niet stoppen. Het is niet een kwestie van de schakelaar vinden en die een fikse slinger geven. Want - ach en wee - zo'n aan en uit knop bestaat helemaal niet! Denken gaat onbewust en alsmaar door.

U hebt uw gedachten ook niet zomaar voor het uitkiezen. Zo van: deze wel, en deze liever niet. Als dat zo zou zijn, dan wist u het wel. Dan koos u vast alleen voor de meest inspirerende, leuke, spannende, ontroerende, liefdevolle gedachten die u zich maar kon wensen. Uw hoofd mocht er boordevol mee zitten als het aan u lag.

70 procent van wat we denken is negatief gestemd

Zo'n 70 procent van wat we denken richt zich vooral op die dingen die we lastig vinden, die ons frustreren, die ons uit onze slaap houden, waarvoor we niet direct een oplossing zien: bijvoorbeeld dreigend ontslag. Dat is alles bij elkaar al gauw zo'n elf tot twaalf uur per dag. En dan tel ik die slapeloze nachten niet eens mee!

Als vanzelf heeft dit invloed op uw stemming. Gedachten en stemming zijn namelijk onlosmakelijk verbonden met elkaar. Soms is de relatie tussen die twee heel subtiel en nauwelijks merkbaar: de gedachte 'Wat heeft die man een saai verhaal' kan gepaard gaan met een gevoel van verveling of milde irritatie. Een andere keer is het samenspel van denken en voelen meer uitgesproken: 'Ja zeg, wat doe ik hier, dat heeft hij toch vorige week ook allemaal al verteld?!' kan versmelten met een gevoel van verontwaardiging en frustratie.

Does: "Als ik merk dat professionals erg in hun hoofd zitten, stel ik vaak een journaling oefening voor. Met journaling kunt u uw piekerhoofd voor even op retraite sturen. Het leert u uit die smalle tunnel van denken en doen te stappen. Met deze simpele, maar effectieve logboektechniek krijgt u zicht op wat er in uw hoofd omgaat en wat dat met u doet. Emotioneel en fysiek. U schrijft, en terwijl u schrijft ontrafelt u de warboel van gedachten en gevoelens en gaat u ze los van elkaar herkennen. In plaats van u te verliezen in gepieker op niks af, schrijft u alles wat in uw hoofd opkomt. Zonder dat er ook maar iets van een verhaallijn aan te pas hoeft te komen."

Oefening uit Google's in-company mindfulness programma

Journaling is een oefening die ook deel uitmaakt van Google's Search Inside Yourself mindfulness programma. Het gaat als volgt:

- Gun uzelf drie minuten tijd voor uzelf. Zet een timer als dat u helpt.

- Neem papier en pen
- Schrijf de volgende beginzin op: 'Dit is wat ik nu ervaar...'
- En schrijf dan alles op wat er in uw hoofd opkomt aan gedachten of flarden van gedachten
- Denk niet na over wat u schrijft. Schrijf gewoon alles op wat er in u opkomt.
- Zelfs als dat wat er voorbijkomt niets met uw beginzin te maken heeft, blijf doorschrijven.
- Noteer wat u denkt, voelt, hoort, proeft, ... alles kan en alles mag.
- Vergeet hoofdletters, punten en komma's. Laat de pen over het papier gaan en blijf schrijven.
- Als er niets meer is om op te schrijven, dan schrijft u gewoon op dat u niets weet om op te schrijven. Net zolang tot er weer een gedachte opkomt en u verder gaat met schrijven.
- U schrijft helemaal voor uzelf. U hoeft uw pennenvruchten met niemand te delen. Dus wees 100 procent eerlijk naar uzelf. Alles wat u opschrijft is OK.
- Stop direct als de drie minuten voorbij zijn. Leg uw pen weg en ga verder met waar u mee bezig was.
- Herhaal deze oefening dagelijks gedurende een week.

Opschrijven wat er in u omgaat creëert een moment van aandacht tussen wat u denkt en wat u er vervolgens mee doet. U ziet patronen ontstaan en u raakt u bewust van de problemen die veel van uw aandacht vragen. Een volgende stap kan dan zijn om te zien of u degene bent die invloed heeft op een oplossing of een ander. Maar u kunt het ook bij gewoon schrijven laten.

Luister naar uw pen

Hoe simpel ook, journaling is extreem waardevol. Uit Amerikaans onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat professionals die op deze manier 'luisteren naar hun pen' drie keer sneller een baan vinden dan mensen die dat niet doen. Het proberen waard dus in deze tijden van crisis!

Bron: managersonline.nl

Datum: 16-01-2013