

NLP en Mindfulness

Heb jij op je vakantie je werk kunnen loslaten?

Dan ben jij één van de gelukkigen. Uit onderzoek van Protime is gebleken dat ruim de helft van werkend Nederland moeite heeft om hun werk thuis te laten tijdens hun vakantie.

Door:
Chantal Bieshaar



En misschien herken je je wel in die laatste weken voor je vakantie:

- de laatste projecten afmaken, vergaderingen voeren en mensen aanspreken;
- je mailbox leegmaken en opruimen;
- je bureau clean desk 'proof' maken.

En dan komt de vraag:

- of je nog even dat ene project erbij kunt nemen;
- of je nog even de vergaderingen van je collega kunt overnemen;
- of je nog even een paar gesprekken kunt voeren.

En voordat je het weet heb je **JA** gezegd. Je automatische piloot draait op volle toeren en de druk loopt zo hoog op, dat je de eerste week van je vakantie nodig hebt om af te schakelen. Als je dat al lukt! Wat doet dit met jou? Herken je dat dit bij elke vakantie opnieuw gebeurt?

Stress en Burnout

Het percentage stress gerelateerde klachten lijkt hoger dan ooit. In 2018 blijkt 17% van de beroepsbevolking aan te geven last te hebben van stress gerelateerde klachten (Bron: Nationaal Enquête Arbeidsomstandigheden, 2019). Onder jongeren (18-34 jaar) is recent nog een onderzoek (bron Metro) geweest waaruit blijkt dat 75% aangeeft stress gerelateerde klachten te hebben. Het wordt dus belangrijk dat we werknemers en jongeren gaan leren hoe ze anders kunnen omgaan met stress. Of met andere woorden, hoe we kunnen leven met aandacht in een omgeving waarin hectiek aan de orde van de dag blijft.

Patronen bij stress gerelateerde klachten

Regelmatig wordt aan mij vanuit het bedrijfsleven de vraag gesteld

of je stress gerelateerde klachten vroegtijdig bij jezelf of anderen kunt herkennen. Of dat er misschien een bepaalde doelgroep is, die hier gevoeliger voor is. Als we namelijk de signalen voorafgaande aan de klachten zouden kunnen herkennen, dan hebben we een geweldige kapstok in het kader van verzuimpreventie.

Het voorkomen dat medewerkers uitvallen als gevolg van deze klachten is niet alleen voor het bedrijfsleven belangrijk, maar op de eerste plaats natuurlijk voor de persoon zelf. Het is gezonder om in een vroegtijdig stadium je balans weer terug te vinden en te houden.

Laat ik even voorop stellen dat volgens mij iedereen te maken kan krijgen met stress gerelateerde klachten. Of je nu een puber, een volwassene, iemand met ADHD, autisme, alleenstaande ouder, werkend of niet-werkend bent. Stress heeft namelijk niet alleen te maken met bijvoorbeeld een hoge werkdruk, maar kan ook te maken hebben met teveel grote levensgebeurtenissen tegelijkertijd. En zelfs al ben je iemand die van nature goed is in grenzen stellen, dan nog krijgt iemand soms gewoon teveel op zijn bordje.

Maar wat me wel is opgevallen in al die jaren dat ik met mensen met stress gerelateerde klachten werk, is dat deze doelgroep vrijwel allemaal dezelfde patronen en overtuigingen laten zien.

Vaak zijn deze patronen ook al de voorkeurspatronen van de persoon in kwestie. Maar het komt ook voor dat iemand als gevolg van stress deze patronen opeens gaat inzetten om met de probleemsituatie om te gaan. En daarmee vervolgens het verkeerde resultaat bereikt. Een onderzoek naar de patronen levert dan het volgende overzicht op. Ik laat hierbij alleen de patronen terugkomen, die met grote regelmaat voorkomen bij mensen met stress gerelateerde klachten.

Degene met stress gerelateerde klachten zijn vaak bezig met de ander. Overtuigingen die hieraan gekoppeld kunnen zijn, zijn 'anderen gaan voor, anderen zijn belangrijker of beter dan ik'. Ze zijn meestal al in het stadium terecht gekomen dat ze veel piekeren, wakker liggen en zich zorgen maken. De gedachtes betreffen vooral veel negatieve gedachtes of doemscenario's over wat er zou kunnen gebeuren. Ze proberen de problemen op te



lossen in hun hoofd, maar vinden hier de oplossing niet. Ze zijn vooral bezig met de dingen die moeten. Als mensen hebben we namelijk de neiging om bij te veel drukte, eerst alle leuke dingen te schrappen. Als je de vraag stelt: 'wat denk jij dat er gebeurt als je deze (moet) activiteit niet meer zou doen?', dan kom je bijvoorbeeld bij overtuigingen als: 'dan raak ik de controle kwijt, overzie ik het niet meer en gaat het mis'.

Als het gaat om de patronen vermijden en gericht zijn op wat er niet goed gaat, dan zien we dat mensen die stress gerelateerde klachten hebben, vooral bezig zijn met wat ze niet meer willen, waar ze vanaf willen. Vaak gecombineerd met bepaalde angsten: bijvoorbeeld angst voor verlies van werk, angst voor kritiek, angst voor verlies van dierbaren of angst voor ziektes. Over de vraag 'wat wil je wel' moeten ze vaak lang nadenken.

Ik geef dan vaak het voorbeeld van een topsporter: bijvoorbeeld iemand die de olympische spelen wil winnen met 400 meter zwemmen. Welk beeld heeft deze sporter voor zich: een beeld van de gouden medaille of een beeld dat hij/zij van het startblok afvalt bij het fluitsignaal? En dat is precies wat er gebeurt als we in het nauw zitten. Als we niet meer weten hoe we ergens uit moeten komen doordat de druk al veel te groot is geworden. We hebben het startblok in beeld, niet de gouden medaille.

Als het gaat om proactief en reactief, zie je vaak dat ze wel pro-actief zijn in allerlei taken naar zich toe trekken, maar re-actief als het gaat om de regie voor zichzelf pakken. Men heeft al een keer aangegeven dat ze het niet meer aankunnen, maar zijn daarin niet gehoord. Als

ze vervolgens deze overtuiging gaan leven, blijven ze deze bevestiging krijgen en komen niet meer in actie. Dit kan ook nog versterkt worden als er sprake is van een minder sterk ontwikkeld intern referentiekader, waardoor de persoon in kwestie ook niet helder heeft wat hij/zij belangrijk vindt en dit hierdoor ook minder goed aangeeft.

En tot slot maken we in stress gerelateerde contexten vaak een vergelijking met het verleden, toen het nog anders of beter was. Maar het verleden komt niet meer terug. We zullen ons weer moeten focussen op het NU en de gewenste Outcome in de toekomst.

Om de weg terug naar balans te vinden, is het dus belangrijk om aan deze patronen te gaan draaien. Helder te krijgen waar je naar toe wilt, je onderliggende overtuigingen te ontdekken, de regie weer terug te pakken en voor jezelf te gaan staan.

NLP en Mindfulness, een unieke combinatie bij stress gerelateerde klachten

Een combinatie die niet vaak gelegd wordt, omdat er wordt gedacht dat deze gebieden erg ver uit elkaar liggen. NLP is namelijk sterk gericht op het resultaat. Je hebt een bepaalde intentie, bepaald gedrag dat leidt tot een bepaald effect.

En vanuit de houdingskwaliteiten van Mindfulness wordt juist de nadruk gelegd op het NIET STREVEN. Het niet najagen van doelen, maar op het in het moment blijven. Maar is dat niet ook een DOEL? Als Mindfulness niks zou opleveren, dan zouden we toch ook geen effecten kunnen meten? En waarschijnlijk zullen er dan ook niet veel mensen overblijven die de discipline hebben

Patronen en vraagstelling probleem en gewenste context	HUIDIGE ZELF	IDEALE ZELF
1. Aandacht bij jezelf of bij de ander	Ander	Jezelf
2. Denken / Voelen / Doen	Denken	Balans DVD
3. Match of Mismatch	Mismatch	Match
4. Bereiken of Vermijden	Vermijden	Bereiken
5. Proactief of Reactief	Re-actief	Pro-actief
6. Intern / Extern referentiekader	Extern	Intern
7. Verleden / Heden / Toekomst	Verleden	Heden/Toekomst

om met grote regelmaat tijd in te plannen voor deze vorm van aandacht training.

Degene met de meeste flexibi- liteit in zijn gedrag heeft het meeste effect op het resultaat

En deze basis aanname is precies de reden waarom een combinatie van Mindfulness en NLP perfect is. De intentie is bijvoorbeeld: ik wil meer in balans zijn. Om dit effect te bereiken zijn er meerdere mogelijkheden. Vanuit Mindfulness kiest men voor het trainen in aandacht, leren weer in het moment te zijn. Gedachten zuiver opmerken en er niks mee doen. Door je gedachten zuiver op te merken, krijg je bovendien inzicht in je piekergedachten en terugkomende onderliggende beperkende overtuigingen.

Vanuit NLP zijn er legio andere mogelijkheden: bijvoorbeeld het herkaderen van je gedachten, het onderzoeken en veranderen van je gedachten en overtuigingen, het veranderen van gedrag, het ontwikkelen van betere grenzen. Door Mindfulness en NLP te combineren, geef je iemand nog meer flexibiliteit om in balans te komen. Beide gebieden vullen elkaar naadloos aan en ondersteunen in het anders omgaan met patronen en overtuigingen.

- **Anders omgaan met gedachten en anders denken**

Mindfulness leert je om je anders te verhouden tot je gedachten. Door telkens de aandacht te verleggen van je gedachten naar je ademhaling en lichaam, creëer je als het ware een bepaalde afstand tot de gedachten (dissociatie). Hierdoor leer je onderscheid te maken in

het verschil tussen een gedachte (heden) en een gedachtestroom (verleden-toekomst). En ontdekt welke gedachten er allemaal zijn en of dit feiten zijn of niet.

Door deze afstand te creëren, ga je ook ontdekken dat er hardnekkige terugkerende gedachten zijn, oftewel 'beliefs'. En deze bewustwording is vaak de belangrijkste eerste stap naar verandering.

NLP biedt vervolgens een mooie aanvulling. Met NLP leer je om anders te denken: je maakt eerst je doel helder, waardoor je weer gericht bent op wat je wilt bereiken en waar je naartoe wilt. Vervolgens ontdek je hoe je beperkende gedachten kunt ombuigen naar versterkende gedachten. Gewoon eenvoudig herkaderen (omdenken) is dan al geschikt voor de lichtere problematieken. Het werken met overtuigingen voor de 'beliefs' die meer op identiteitsniveau zitten.

- **Grenzen, hoe merk je ze op en hoe DOE je grenzen?**

Binnen Mindfulness wordt veel gewerkt met diverse bewegingsoefeningen om mensen hun eigen grenzen te laten ervaren. Door het heel bewust uitvoeren van bepaalde bewegingen, kom je weer in contact met je lijf. Je gaat letterlijk de balans naar je gevoel herstellen. Bovendien ontdek je mogelijk met het uitvoeren van een Bodyscan pas hoe moe je bent. Stress gerelateerde klachten worden namelijk vaak naar de achterkant gedrukt. We stoppen met voelen en blijven maar doorgaan.

Daarnaast traint Mindfulness

'je bewust zijn dat jij zelf de regie kunt nemen'



je in de 3 minuten ademruimte. Een oefening waarin je even je automatische piloot (je 'oude' programmering) stop zet om daarna een andere en betere keuze te maken. En is dat niet net wat je nodig hebt om je grenzen te herpakken? Om weer heel even af te stemmen wat jij belangrijk vindt, welke keuze je in dit moment wilt maken en waar jij de regie op wilt nemen.

En als het gaat over hoe DOE je grenzen, dan biedt NLP daarin een mooie aanvulling. Anné Linden (Linden Boundaries Model) heeft veel onderzoek gedaan naar hoe mensen die goed zijn in grenzen stellen dat doen.

De drie belangrijkste onderdelen zijn:

- Simultaan denken: aandacht

schikken aan hoe iemand of iets gelijk of anders is.

- Sterke connectie met je lichaam: fysieke verbondenheid met je lichaam zorgt ervoor dat je kunt blijven onderscheiden wat van jou is en wat van de ander.
- Perifeer zicht en/of horen: dit betekent dat, terwijl je naar iemand kijkt en/of naar die persoon luistert, je ook, zonder je hoofd te bewegen, kunt zien of horen wat er rondom jou en de ander afspeelt.

Door jezelf te leren om meer aandacht te schenken in het moment aan hoe iemand hetzelfde of anders is dan jij, welke waarden gelijk of verschillend zijn, train je jezelf in het ontwikkelen van je eigen interne referentiekader en ga je bewuster keuzes leren maken die meer vanuit het moment genomen worden en minder vanuit de automatische piloot.

Gebruik de 3 minuten ademruimte vanuit Mindfulness als uitgangspunt om de connectie met je lichaam te herstellen, weer bewust te worden van de overeenkomsten en verschillen met de ander en daarna met perifeer zicht en gehoor terug stappen in de situatie vanuit eigen regie.

En de belangrijkste stap is de eerste: je bewust zijn dat jij zelf de regie kunt nemen om anders om te gaan met de hectiek van alle dag. ■

Chantal Bieshaar Eigenaar en NLP Trainer
Heart Systems www.heartsystems.nl
NLP FIT: een unieke combinatie tussen
Mindfulness en NLP