

## DEEL 2

### Sleutels voor een veerkrachtig leven

Wat is veerkracht? .....	73
Diabolomodel van veerkracht .....	77
De driehoek van zelfzorg .....	79
De driehoek van zelfontplooiing .....	81
De spil: verbondenheid .....	83
De diablo .....	84
De diablo in beweging .....	85

## DEEL 3

### De driehoek van zelfzorg

Lichamelijke gezondheid .....	91
Lichamelijk stressbeheer .....	91
Lichamelijke zelfzorg .....	105
Energiebeheer .....	115
De batterij .....	115
Activiteitenbeheer .....	117
Breinbeheer .....	135
Prikkelbeheer .....	147
Mindset .....	161
De kracht van gedachten .....	162
Overtuigingen veranderen .....	170
Positieve aandachtsfocus .....	175

## DEEL 4

### De driehoek van zelfontplooiing

Emotionele flexibiliteit .....	191
Emotioneel bewustzijn .....	192
Beleven van aangename emoties .....	194
Doorvoelen van onaangename emoties .....	195
Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen .....	197
Communicatie .....	201
Heldere communicatie .....	201
Verbindende communicatie .....	204
Zelfrealisatie .....	207
Sterke kanten .....	207
Waarden en doelen .....	211
Motivatie .....	215

## DEEL 5

### Verbondenheid

Verbinding met jezelf .....	223
Authentiek zijn .....	223
Zelfcompassie .....	226
Zelfacceptatie en eigenliefde .....	230
Verbinding met anderen .....	235
Voordelen van sociale verbondenheid .....	235
Stimuleren van sociale verbondenheid .....	237
Tot slot: op weg door de jungle .....	241
Dankwoord .....	248
Meer over de auteur .....	249
Woordenlijst .....	250
Relevante literatuur .....	250

We leven in een wereld die voortdurend en snel in verandering is. Darwins principe van ‘survival of the fittest’ is meer dan ooit actueel: zij die zich het best kunnen aanpassen aan veranderingen zijn duidelijk in het voordeel. Het is vandaag de dag dan ook essentieel om ons aanpassingsvermogen – onze veerkracht – te versterken.

In dit boek kom je te weten hoe je stress in je voordeel kan gebruiken en hierdoor meer veerkracht kan ontwikkelen. Van stress naar veerkracht dus. Veerkracht kan je trainen.

### **#kennis leidt tot inzicht**

Heel wat chronische psychische en lichamelijke aandoeningen zijn het eindresultaat van een levensstijl gekenmerkt door chronische negatieve stress en te weinig zelfzorg op vlak van lichamelijke en mentale gezondheid. Heel vaak heeft dit te maken met een gebrek aan kennis en inzicht.

Dit boek start dan ook met een grondige uitleg over wat stress is en wat het met ons lichaam doet (deel 1). Het zijn wetenschappelijk onderbouwde inzichten maar op een heel begrijpbare manier gebracht. Door meer inzicht te krijgen in het stressmechanisme en hoe we daar zelf actief kunnen op ingrijpen, krijgen we veel meer controle over de balans tussen positieve en negatieve stress. Op die manier wordt het geen wankel evenwicht meer dat zomaar onaangekondigd kan omslaan, maar een gecontroleerd balanceren. Ik gebruik hierbij als leidraad een handige zelfontworpen visuele voorstelling van de verschillende stadia in ons stressniveau: de stresslevelcurve.

In deel 2 komt de nodige kennis op vlak van veerkracht aan bod. Er wordt helder uitgelegd wat dit precies is en hoe je dit in al zijn aspecten (fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal) kan ontwikkelen en versterken. Ik ontwierp een helder model dat alle ingrediënten voor veerkracht op een overzichtelijke manier bundelt: het Diabolomodel van veerkracht.

Deze twee delen bevatten essentiële info om het belang van de verschillende technieken die in de andere delen aan bod komen goed te begrijpen. Laat je dus niet afschrikken door de brok theorie. Geef het een kans en bijt even door. Ik probeerde het zo levendig mogelijk te beschrijven. Je wordt beloond

met zeer dierbare kennis en een overvloed aan praktische handvatten in de rest van het boek. Geen theorie meer daarna. Beloofd!

### **#het Diabolomodel van veerkracht**

Ik heb de afgelopen jaren heel wat boeken over stress en veerkracht gelezen. Ik merk keer op keer dat ik er maar niet in slaag om de inzichten gedurende langere tijd te onthouden, hoe waardevol ik ze ook vind en hoe enthousiast ik ook ben over de technieken. De reden hiervoor is volgens mij het ontbreken van een duidelijke samenhang tussen de verschillende inzichten rond stress en veerkracht enerzijds, en een visuele kapstok – een overkoepelend beeld – om de technieken aan op te hangen anderzijds. En zo ontstond het Diabolomodel, dat dit gemis opvult en zo een belangrijke aanvulling op de bestaande literatuur rond stress en veerkracht betekent.

Het model is opgebouwd uit zeven sleutels die elk een andere toegangspoort naar meer veerkracht openen. De sleutels zijn gegroepeerd in drie thema's: zelfzorg, zelfontplooiing en verbondenheid. Het model loopt als een rode draad doorheen het boek, waarbij elke sleutel uitvoerig wordt toegelicht in deel 3, 4 en 5.

### **#healthfulness**

Dit boek past perfect binnen de recente trends van lifestyle medicine (levensstijlgeneseeskunde), gezondheidskunde en functionele gezondheidszorg. Deze nieuwe visie focust op de mens als geheel en grijpt in op lichamelijke en psychische processen die aan ziekten voorafgaan. Door onze levenshouding te veranderen in een healthitude (gezonde attitude) en bewuste keuzes te maken in onze levensstijl (healthfulness) kunnen we proactief ingrijpen op onze mentale en fysieke gezondheid. Naast de preventie van problemen is dit kader ook geschikt voor de aanpak van (stressgerelateerde) chronische aandoeningen (bv burn-out, depressie, CVS en fibromyalgie). Het menselijk lichaam heeft namelijk een zeer sterk zelfhelend vermogen dat terug actief kan worden door het herstellen van de natuurlijke balans.





## Wat is stress?

Er bestaan heel veel verschillende definities van stress. De definitie die ik gebruik (zie kader) is gebaseerd op die van dokter Hans Selye, ook wel de vader van het stressonderzoek genoemd. Deze definitie benadrukt dat stress zowel positief (gezond) als negatief (ziekmakend) kan zijn.

### DEFINITIE VAN STRESS

#### In het lang

Stress is het geheel aan reacties (gedachten, gevoelens, gedrag) die het gevolg zijn van de activatie van het lichaam (= stressrespons) naar aanleiding van de detectie van prikkels die actie vereisen of zo geïnterpreteerd worden (= stressoren).

#### In het kort

Stress is een reactie op prikkels die actie vereisen.

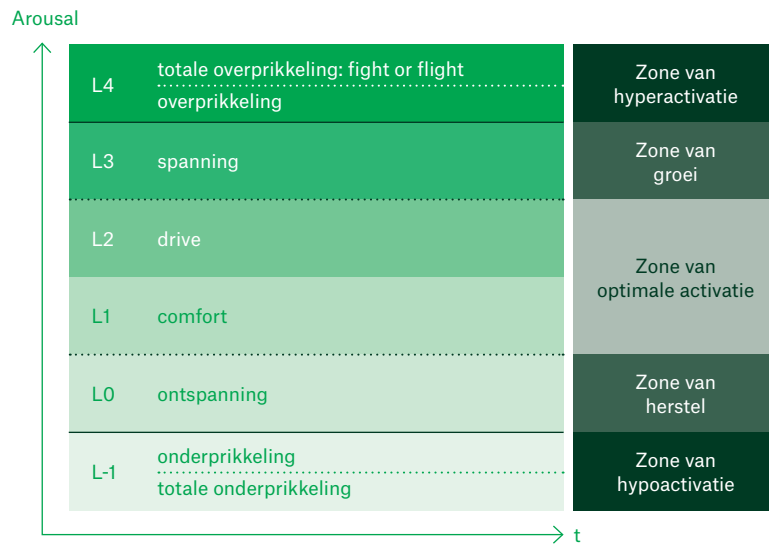
Onze zintuigen registreren voortdurend een hele resem aan prikkels, zowel vanuit onze omgeving als binnenin ons eigen lichaam. Het stressmechanisme (zie kader op p.22) zorgt ervoor dat als er een prikkel gedetecteerd wordt die actie vereist (= een stressor), het neurobiologisch stresssysteem van ons lichaam in gang wordt gezet waardoor ons lichaam een stressrespons vertoont.

Het **stressmechanisme** is dus het hele *proces* dat ervoor zorgt dat ons lichaam in actie komt.

Het **stresssysteem** zijn de *delen* van ons lichaam die een rol spelen in dit stressmechanisme. Het bestaat onder andere uit het autonoom zenuwstelsel en de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier). Er is daarbij een nauwe samenwerking tussen het brein, het hormoonstelsel en de organen.

arousal verlamt, waardoor er geen groei meer mogelijk is. Hier is sprake van negatieve stress.

Het model is tevens een **visueel handvat** om je stresslevel te leren manipuleren door te spelen met de gas en de rem van je stresssysteem. Dit komt verder uitgebreid aan bod bij 'lichamelijk stressbeheer' (p.91).



Figuur 1. De stresslevelcurve. Een opdeling in zes stresslevels op basis van het niveau van arousal of de mate van activatie van het stresssysteem (verticale as). De hoogte van de arousal is afhankelijk van het aantal, de soort, de intensiteit en de duur van de prikkels die ons systeem moet verwerken. De horizontale as staat voor de tijd (t), die betrekking kan hebben op een dag, meerdere dagen, weken, maanden of jaren (in het geval van chronische negatieve stress). De zones (rechterkant) geven aan welk effect het betreffende stresslevel heeft op ons functioneren.

## De verschillende stresslevels

### **LEVEL -1: (totale) onderprikkeling**

Op dit level van arousal bevinden we ons als er **te weinig prikkels** zijn. Het systeem is niet voldoende geactiveerd om tot functioneren te komen. We bevinden ons in de zone van hypoactivatie (= te weinig activatie) of hypoarousal. Er is sprake van disfunctioneren door te weinig stimulatie. Het stresssysteem bevindt zich in underdrive.

Bij onderprikkeling voelen we ons loom, passief, verveeld. We hebben weinig doelen en kunnen nog moeilijk tot genieten komen. Als deze toestand zich nog verder doortrekt naar *totale* onderprikkeling worden we apathisch, afgesloten, lusteloos, verdoofd. We hebben geen voeling meer met onszelf of met de buitenwereld.

### **LEVEL 0: ontspanning**

Dit niveau van arousal is functioneel en heilzaam. Ons systeem is in rust. Er is ruimte voor **herstel**, recuperatie en regeneratie. We voelen ons ontspannen, sereen en rustig. We kunnen genieten, mijmeren en dagdromen.

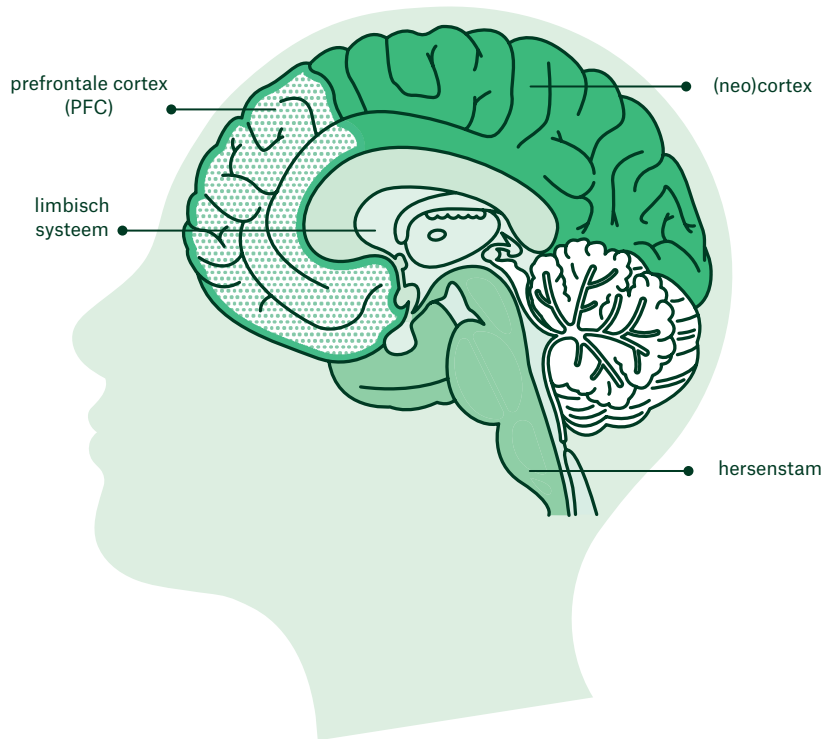
### **LEVEL 1: comfort**

Als we in onze comfortzone zitten is ons systeem geactiveerd zodat we kunnen functioneren en presteren, maar we worden niet uitgedaagd. Het gaat over routinetaken, activiteiten waarbij we ons veilig voelen, die geen grote inspanningen vragen omdat we ze goed kennen.

Het gaat hier over **gewoontes** en geroutineerd/automatisch gedrag dat aangestuurd wordt door ons onbewuste brein. We moeten er niet echt op focussen, we staan er niet bij stil.

Op dit niveau voelen we ons actief maar niet enthousiast.

Als we ons gedrag willen veranderen of iets nieuws willen leren, moeten we uit deze comfortzone stappen.



Figuur 3. Een aantal belangrijke delen van ons brein.

De **hersenstam** was er in de evolutie het eerst en vormt daardoor het oudste deel van onze hersenen. Omdat we dit deel gemeenschappelijk hebben met de reptielen wordt het ook wel ons reptielenbrein of oerbrein genoemd. De hersenstam vormt de verbinding tussen onze hersenen en de rest van ons lichaam. Het speelt een belangrijke rol in lichamelijke basisfuncties die nodig zijn om ons in leven te houden (bv ademhaling, hartslag, bloeddruk). Dit deel van het brein helpt ons ook in levensbedreigende situaties om razendsnel te reageren zonder dat we daarbij hoeven na te denken ('oerreflexen'). Het wordt daarom ook wel het reflexbrein genoemd. We zijn letterlijk geprogrammeerd om onszelf in leven te houden.

Het **limbisch systeem** bestaat uit een aantal hersenstructuren waaronder de amygdala (gevaarendetector), de hippocampus (geheugen), de thalamus (prikkelfilter en sorteercentrum), de hypothalamus en de hypofyse (beide belangrijk voor de hormoonhuishouding). Het limbisch systeem speelt een

belangrijke rol in geheugen, emoties, motivatie, genot en verbinding met anderen. Het zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren en op basis daarvan ook kunnen reageren met sociaal gedrag, zoals zorgen voor iemand, nabijheid zoeken, steun geven, in groep leven, verbondenheid. Aangezien dit stuk van ons brein identiek is aan dat van alle zoogdieren wordt dit ook wel het zoogdierenbrein genoemd.

Omdat het limbisch systeem en de hersenstam nauw samenwerken bij het ervaren van emoties, worden ze ook wel als één brein beschouwd en het **emotioneel brein** of emotienetwerk genoemd. Het limbisch systeem kent een bepaalde waarde toe aan prikkels uit de omgeving en de hersenstam stuurt onze organen aan, waardoor we het effect van die prikkels voelen in ons lichaam. De interpretatie van deze lichamelijke signalen als een bepaalde emotie gebeurt dan door het rationele brein (zie verder).

Het emotioneel brein (limbisch systeem + hersenstam) wordt ook het **onbewuste brein** genoemd omdat het verantwoordelijk is voor onze automatische gedachten, gevoelens en gedragingen. Het beheert onze automatismen, de dingen die we op automatische piloot doen en waar we niet bij hoeven na te denken.

Tot slot worden het limbisch systeem en de hersenstam samen ook wel het **stressbrein** genoemd, omdat ze bij detectie van gevaar samenwerken om ervoor te zorgen dat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. Het stressbrein houdt voortdurend automatisch de omgeving in de gaten en maakt de inschatting of een situatie veilig, gevaarlijk of levensbedreigend is. Bij gevaar wordt het stressmechanisme geactiveerd. Hoe dit precies in zijn werk gaat lees je zo meteen.

De laatste grote hersenstructuur is de **(neo)cortex** of hersenschors. Het is onze grijze massa die als een omhulsel over de andere hersendelen heen zit. Deze bestaat uit verschillende zones die elk gespecialiseerd zijn in een andere functie (bv verwerken van informatie uit de zintuigen, taal, bewegen). Zoogdieren hebben dit hersendeel ook, maar bij de mens is het sterker ontwikkeld waardoor we bewust kunnen denken en emoties kunnen interpreteren en reguleren. Deze denkfuncties situeren zich voornamelijk in het voorste deel van de cortex (de voorhersenen of frontale lob). Dit wordt ook wel het **cognitief of rationeel brein** genoemd. Omdat dit deel

verantwoordelijk is voor onze bewuste denkprocessen en de handelingen die aandacht en concentratie vragen, die we dus niet op automatische piloot kunnen doen, wordt dit ook gezien als ons **bewust brein**. Om vaardigheden te automatiseren (bv autorijden, pianospelen, breien) hebben we eerst de bewuste aandacht van ons bewuste brein nodig. Het aanleren ervan kost veel concentratie, tijd en energie. Na verloop van tijd ontstaan er snelkoppelingen in het emotioneel brein. Het worden onbewuste routines die je kan uitvoeren zonder er nog erg bij na te moeten denken. Nobelprijswinnend psycholoog Daniel Kahneman spreekt in *Ons feilbare denken* over het snelle systeem 1 en het trage systeem 2 denken.

Een belangrijk deel in ons rationeel brein is de **prefrontale cortex (PFC)**. Dat is de zone in het voorste topje van onze hersenen (achter ons voorhoofd) die ons als mens uniek maakt. Dit deel wordt ook wel de CEO, bestuurder of cockpit van ons brein genoemd. Deze regio is verantwoordelijk voor de lastige denkprocessen, de meest geavanceerde cognitieve functies, zoals plannen, gerichte aandacht, relativeren, nuanceren, dingen in perspectief plaatsen, kritisch denken, logische beslissingen nemen, analyseren en synthetiseren. De PFC speelt ook een belangrijke rol in een aantal belangrijke 21e-eeuwse vaardigheden zoals empathie en samenwerken. Daarnaast is het een belangrijke taak van de PFC om onze emoties en impulsieve reacties onder controle te houden (zelfbeheersing). De PFC heeft een remmende functie op ons emotioneel brein. Om dit te illustreren gebruik ik graag de metafoer van de ruiter, het paard en de aap (zie kader), die deels gebaseerd is op de metafoer van de 'inner chimp' en de 'chimp paradox' van professor Steve Peters en de 'instant gratification monkey' van Tim Urban.

#### DE RUITER, HET PAARD EN DE AAP

De PFC (denken, controle, aandacht) is als een ruiter op een paard. Het paard staat symbool voor ons emotioneel brein, dat gestuurd wordt door automatismen en emoties. Het is wild en onstuimig en slaat op hol bij gevaar.

Op de schouder van de ruiter zit een aap, die symbool staat voor onze impulsen, onze onmiddellijke behoeftebevrediging. De aap is voortdurend uit op kleine maar onmiddellijke beloningen: hij wil bananen en wel nu meteen. Als we hem laten doen, gaat hij in op alle impulsen en zegt tegen alles 'ja'. Onze ruiter moet er echter voor zorgen dat we richting onze langetermijndoelen gaan en ons niet laten afleiden door onbenulligheden.

Om onze emoties (het paard) en impulsen (de aap) onder controle te houden, moet onze PFC (ruiter) fit en goed uitgerust zijn. Een goede breinhygiëne is in onze hedendaagse prikkelvolle wereld dan ook geen overbodige luxe (zie p.135).

In normale omstandigheden zijn al onze **breinstructuren mooi op elkaar ingespeeld** om de zintuiglijke prikkels die binnenkomen te verwerken. Onze zintuigen (bv ogen) zijn voortdurend bezig om alles uit onze omgeving te registreren. De prikkels die binnenkomen via de zintuigen passeren langs de thalamus – een structuur midden en diep in de hersenen – waar ze op belangrijkheid worden gescand en dan naar de juiste hersengebieden in de hersenschors worden doorgestuurd. De thalamus is dus een filter ('wat is belangrijk genoeg om verwerkt te worden?') en een sorteerstation ('naar welk deel van de hersenschors moet er doorgestuurd worden voor verwerking?'). We zijn ons maar bewust van een prikkel en ervaren die pas bewust als deze in de hersenschors verwerkt wordt (bv door de zintuiglijke gebieden) en daar betekenis krijgt. Mensen die hoogsensitief zijn hebben een minder strenge filter, waardoor meer prikkels voor verwerking door het brein worden doorgestuurd. Hierdoor zijn ze beter in het opmerken van verschillen en details, maar geraken ze ook sneller zintuiglijk overprikkeld. Op basis van alle zintuiglijke info maakt de PFC vervolgens een logische keuze over welke reactie gepast is. Indien bewegen nodig is wordt de motorische hersenschors geactiveerd, die de benodigde spieren aanstuurt om te reageren.

Naast een mooie afstemming tussen de verschillende delen van ons brein, is er ook voortdurend een zeer nauwe en snelle **samenwerking tussen onze hersenen, het autonoom zenuwstelsel, het hormoonstelsel en het immuunsysteem**. Hierdoor kunnen we ons snel en efficiënt aanpassen aan de constant veranderende omstandigheden in onze omgeving en in ons lichaam.

## HET BREIN BIJ OVERPRIKKELING

Onder **positieve stress** (level 2 en 3 in figuur 4) moet er adrenaline aangemaakt worden aangezien deze stof nodig is voor alertheid en focus. Dit gebeurt onder invloed van ons stressbrein. Op die momenten werkt dit deel van ons brein heel goed samen met de PFC, zodat logische beslissingen worden genomen en emoties onder controle worden gehouden.

Wanneer het arousalniveau blijft stijgen en we in een toestand van **totale overprikkeling** komen (level 4 in figuur 4), verandert de normale stroom van informatie. De informatie gaat niet langer langs de PFC maar direct van het zintuiglijk gedeelte naar het motorisch gedeelte. Er komt een reactie van het lichaam waar we geen controle over hebben omdat de **PFC door het emotionele brein buitenspel** ('offline') is gezet. De ruiter wordt van zijn paard gewipt.

Er zijn **drie omstandigheden** die tot deze situatie kunnen leiden:

1. Plotse acute overprikkeling: de belasting is *ineens* te intens, maar *tijdelijk*.
2. Geleidelijke of gecumuleerde acute overprikkeling: de belasting wordt *geleidelijk* aan te intens door een opeenstapeling van stressoren, maar is *tijdelijk*.
3. Chronische overprikkeling: de belasting houdt gedurende *langere tijd* aan.

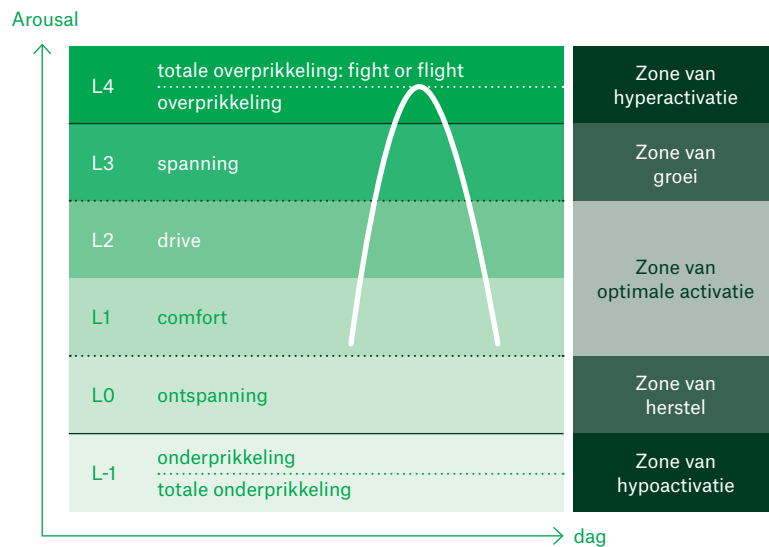
In deze gevallen is er sprake van **negatieve stress**. Het arousalniveau zorgt er namelijk voor dat er in ons brein en lichaam van alles gebeurt, waardoor we niet meer in staat zijn om op een gecontroleerde manier te reageren. In wat volgt wordt elk van deze omstandigheden verder toegelicht.

## Plotse acute overprikkeling

Nu en dan worden we geconfronteerd met **acuut gevaar** door een intense bedreigende prikkel die fysieke of emotionele schade kan toebrengen. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer je bedreigd wordt, bijna omvergereden wordt of een spookrijder tegenkomt.

In die situatie wordt het **overlevingsmechanisme** (zie verder) in gang gezet dat ervoor zorgt dat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. Het is een ingenieus mechanisme dat gestuurd wordt door ons stressbrein, dat geprogrammeerd staat op overleven. Zoals te zien is op de curve in figuur 4 is er een plotse stijging van onze arousal tot op het hoogste level. Op dat moment wordt de PFC (en dus ons logisch denken) buitenspel gezet. We reageren op autopiloot zonder nadenken. Het gaat over reflexen die vanuit ons oerbrein worden gestuurd. Het is een soort kortsluiting in de hersenen die in deze situatie functioneel want levensreddend is. Stel je voor dat je 's nachts ligt te slapen en je hond begint plots alarmerend te blaffen. Voor je rustig hebt kunnen nadenken en beslissen welke actie je zal ondernemen, sta je al rechtop naast je bed.

Acute overprikkeling is een plotse maar ook **tijdelijke** toestand. Van zodra het gevaar geweken is, keert de arousalcurve weer terug naar het basisniveau.



Figuur 4. De stresslevelcurve tijdens een situatie van plotse acute overprikkeling. Het arousallevel schiet de hoogte in tot op het niveau van totale overprikkeling. Op dit niveau krijgen we een fight-or-flightrespons. Als het gevaar geweken is, zakt het arousallevel terug.

Het gaat hier dus over een plotse reactie van ons stresssysteem die noodzakelijk is voor onze **overleving**. Hierna wordt meer in detail uitgelegd hoe dit overlevingsmechanisme concreet in zijn werk gaat.

### Het overlevingsmechanisme

Het overlevingsmechanisme is de noodprocedure van ons stresssysteem. Het zorgt ervoor dat ons lichaam reageert met een heftige stressrespons die ook de **overlevingsrespons**, de vecht-of-vluchtrespons of de fight-or-flight-reactie wordt genoemd. Het stresssysteem heeft in dit geval dus een belangrijke beschermende functie, essentieel voor onze overleving.

Wanneer er **acuut gevaar** is, wordt dit gedetecteerd door de amygdala en bevestigd door de hippocampus (beide gelegen in het limbisch systeem). Vervolgens worden de stresshormonen noradrenaline (in de hersenstam) en adrenaline (in het bijniermerg) in een hoge concentratie aangemaakt. Dit zorgt voor een ketting aan lichamelijke reacties (zie verder op p.46) die

samen als doel hebben onszelf in veiligheid te brengen door tot actie over te gaan. Ze brengen ons in een staat van paraatheid door heel veel energie vrij te maken. Ze maken ons alert, met de zintuigen op scherp, klaar voor actie. Als we het gevoel hebben dat we de situatie aankunnen, gaan we vechten (ertegenaan gaan) of vluchten (zo snel mogelijk weggaan). Hebben we het gevoel dat we de situatie niet aankunnen, dat we verloren zijn, dat het hopeloos is, dan geven we ons over (bevrozen, niet meer weten wat gedaan, verlamd). De signalen die normaal gezien van de PFC naar het emotioneel brein gaan worden geblokkeerd. Hierdoor verliest de PFC zijn remmende werking op onze emoties en impulsen en worden onze logische denkprocessen tijdelijk uitgeschakeld.

Na de actie (vechten of vluchten) keert dit systeem automatisch terug naar rust en gaat de stressrespons over in de **herstelrespons** (of ontspanningsrespons). Dit zie je in figuur 4 als de dalende lijn van de curve. Het lichaam krijgt dan de tijd om zich te herstellen van de mobilisatie van energie, bijvoorbeeld door het aanvullen van energiereserves, weefselopbouw, groei en slaap.

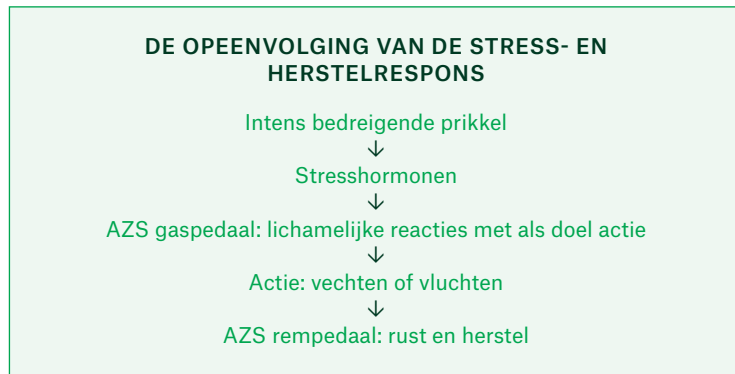
De stress- en herstelrespons worden gereguleerd door het **autonoom zenuwstelsel** (AZS) dat bestaat uit twee zenuwtakken die de hersenen en de organen met elkaar verbinden. Het zijn twee subsystemen die elkaar in evenwicht houden door hun tegengestelde werking.

De **orthosympaticus** is het gaspedaal dat door de afscheiding van noradrenaline en adrenaline wordt geactiveerd. Het zet lichamelijke reacties in gang waardoor we in actie kunnen komen. Het is het activerend fight-or-flightstelsel.

De **parasympaticus** is het rempedaal dat door de afscheiding van acetylcholine wordt geactiveerd. Het zorgt voor rust, ontspanning en herstel/recuperatie. Het is het relaxerend rest-and-digeststelsel.

Elk orgaan staat met beide zenuwtakken in verbinding en kan er dus door aangestuurd worden. Bij gas komen de organen in actie, bij rem komen de organen tot rust (met uitzondering van de spijsvertering, waarbij het net omgekeerd gaat). De stress- en herstelrespons volgen elkaar normaal gezien automatisch op (zie kader).

Voor de volledigheid geef ik nog mee dat naast het AZS ook de **HPA-as** een rol speelt in het stressmechanisme. Deze as is een ander onderdeel van ons stresssysteem, bestaande uit de hypothalamus, de hypofyse en de bijnierschors. Deze laatste produceert het hormoon cortisol, dat verantwoordelijk is voor het volhouden en in een later stadium terug afremmen van de stressrespons. Cortisol is dus een stresshormoon dat zowel een activerende als remmende werking op ons stresssysteem kan hebben.



### Wat zijn die lichamelijke reacties die ons klaar maken voor actie?

Om met volle kracht te kunnen vechten of vluchten moeten onze grote spieren in armen en benen optimaal functioneren. Ze moeten krachtig kunnen samentrekken en hebben daarvoor voldoende **doorbloeding en energie** nodig. Glucose (suiker) is een brandstof die onder invloed van zuurstof kan omgezet worden in energie. Alles wat er tijdens de overlevingsrespons in ons lichaam gebeurt, is er daarom op gericht om zoveel mogelijk met **zuurstof en glucose** verrijkt bloed zo snel mogelijk naar onze spieren te transporteren.

Het **hart** gaat sneller kloppen en de **bloeddruk** stijgt zodat het bloed sneller en met meer kracht getransporteerd kan worden.

Door de toegenomen doorbloeding van de spieren neemt de **spierspanning** toe.

De **ademhaling** wordt hoger (borstademhaling), sneller en chaotischer zodat meer zuurstof uit de lucht kan gehaald worden, die via het bloed naar de spieren gaat.

De lever zorgt voor meer glucose in het bloed als energieleverancier. We krijgen een stijging van onze **bloedsuikerspiegel**.

Daarnaast is het in een bedreigende situatie belangrijk om alert te zijn voor meer potentieel gevaar. Om die reden staan tijdens de overlevingsrespons onze **zintuigen op scherp**. De pupillen zijn verwijd om meer licht op te vangen, waardoor we meer kunnen zien. Ook ons gehoor, onze tast en reuk zijn scherper. De focus ligt op gevaar.

De **PFC** wordt buitenspel gezet (noradrenaline onderdrukt zijn activiteit), want traag logisch denken is in deze situatie niet nodig. Overleven vraagt snelle, instinctieve en automatische actie.

De elektrische geleiding in onze hersenen verandert van tragere alfa naar snelle bèta **hersengolven**.

Er worden prioriteiten gesteld op vlak van energietoever. De toegenomen doorbloeding van spieren, hart, longen en hersenen wordt gecompenseerd door een verminderde doorbloeding in de organen die niet zo belangrijk zijn tijdens deze stressrespons, zoals de **huid, maag en darmen**. Functies die niet relevant zijn in een levensbedreigende situatie en veel energie vereisen worden op pauze gezet tot het gevaar geweken is: **immuniteit, voortplanting, weefselopbouw en groei**.

Ook ons **slaapcentrum** wordt onderdrukt. We gaan minder diep slapen zodat elke potentiële bedreiging snel kan worden gedetecteerd.

In de volgende tabel vind je een overzicht van een aantal van deze lichamelijke reacties tijdens de stressrespons. Na de actie (vechten of vluchten) komt het stresssysteem weer tot rust doordat de parasympaticus (rem) actief wordt. In de tabel vind je ook de lichamelijke reacties die bij deze herstelrespons horen.

	Stressrespons Orthosympaticus Gas Actie	Herstelrespons Parasympaticus Rem Rust
Stresshormonen	↑	↓
Hartslag	↑	↓
Bloeddruk	↑	↓
Spierspanning	↑	↓
Ademhaling	Snel en hoog (borst)	Traag en laag (buik)
Bloedsuikerspiegel	↑	↓
Pupillen	Verwiden	Vernauwen
Hersengolven	Snel (bèta)	Traag (alfa)
Spijvertering	↓	↑
Immuunsysteem	↓	↑

Het **stressmechanisme** werkt bij de arousallevels 2, 3 en 4 van de stresslevelcurve (zie figuur 1) op exact dezelfde manier: prikkels lokken chemische reacties uit (afgifte stresshormonen) die op hun beurt het orthosympatisch actiesysteem stimuleren. Bij positieve stress gebeurt dit in mindere mate en wordt dit de **genotsrepons** (level 'drive') en **uitdagingsrespons** (level 'spanning') genoemd. Er worden dan slechts een aantal organen in actie gezet die ervoor zorgen dat ons lichaam zich aanpast aan de veranderende omstandigheden. Bij negatieve stress (level 'totale overprikkeling') zien we een adrenalinepiek waardoor het hele lichaam gemobiliseerd wordt en bijkomend ook de signalen van de PFC naar het emotionele brein geblokkeerd worden waardoor er geen logisch denken meer mogelijk is. Deze **overlevingsrespons** is de hoogst mogelijke activering van de orthosympaticus. Het stressmechanisme kan dus afhankelijk van de aard en intensiteit van prikkels leiden tot een van volgende stressresponsen: een genotsrespons (level 2), een uitdagingsrespons (level 3) of een overlevingsrespons (level 4).

Het overlevingsmechanisme met de overlevingsrespons is een **oeroude** levensreddende reactie in een reële bedreigende situatie. Als we in de oertijd oog in oog stonden met een sabelantijger of een ander wild dier, hadden we er alle baat bij om zo snel mogelijk en zonder nadenken te reageren.

Wanneer we in onze hedendaagse jungle geconfronteerd worden met reële bedreigingen van ons fysiek of emotioneel welzijn, reageert ons stresssysteem nog steeds op exact dezelfde manier als toen in de oertijd. Bij een intens bedreigende prikkel komen we door een stresspiek dus plots (binnen een paar milliseconden) in arousallevel 4 ('totale overprikkeling') terecht. Het overlevingsmechanisme wordt geactiveerd en het stressbrein neemt de controle over.

Er is nog een tweede manier om in deze zone van totale overprikkeling terecht te komen en dus dezelfde activeringskenmerken te vertonen. Het gaat dan niet om een plotse maar om een *geleidelijke* stijging van onze arousal (kwestie van uren of dagen) tot op niveau 4 van de stresslevelcurve. Dit gebeurt als gevolg van spanningsopbouw door een opeenvolging van minder intense prikkels. Dit heet dan **geleidelijke of gecumuleerde acute overprikkeling**. De overprikkeling is nog steeds van korte duur (acuut), maar ontstaat geleidelijk in plaats van plots.

### Geleidelijke acute overprikkeling

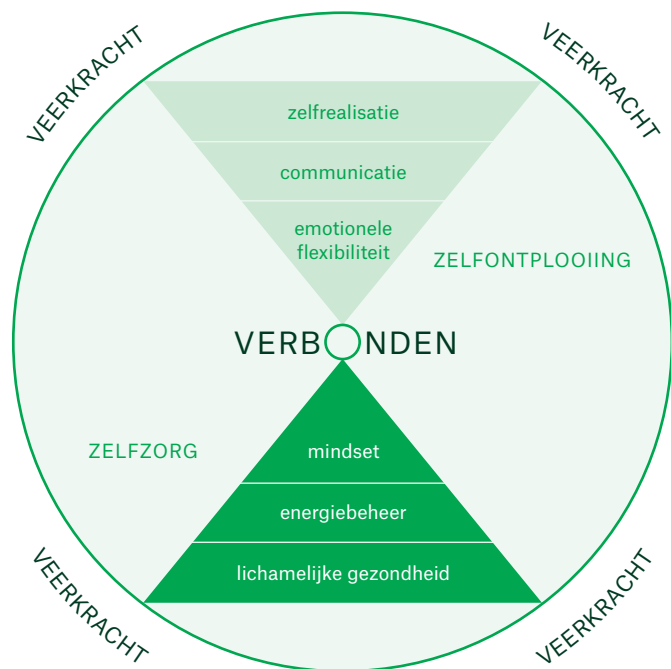
De overlevingsrespons is kort en tijdelijk (zie curve in figuur 4). Ons systeem keert vanzelf terug naar rust (herstelrespons) nadat er actie werd ondernomen (vechten of vluchten) als respons op gevaar. Ook na een inspanning of uitdaging komt ons AZS normaal gezien automatisch terug tot rust (zie curve in figuur 2). De parasympaticus neutraliseert de effecten van de stresshormonen en brengt het lichaam terug naar evenwicht.

Wanneer de prikkels elkaar echter **snel opvolgen zonder herstel/rust**, kunnen de stresshormonen niet voldoende afgevoerd worden. Hierdoor komt het arousallevel geleidelijk aan op hetzelfde niveau als bij acuut gevaar. Dit zie je in figuur 5 als de traag stijgende lijn van de curve.

veranderende maatschappij is het nodig dat we onszelf voortdurend ontwikkelen op persoonlijk vlak. De drie sleutels in deze driehoek richten zich dan ook op persoonlijke groei op verschillende terreinen.

De zevende en laatste sleutel vormt de spil die de andere sleutels met elkaar verbindt. Alles draait om **verbondenheid**: met jezelf, met belangrijke anderen en met een hogere macht (bv het universum).

Het model loopt als een rode draad doorheen de rest van het boek en elke sleutel wordt in een afzonderlijk hoofdstuk toegelicht. Na een grondige uitleg over wat elk domein precies inhoudt volgen een heel aantal mogelijke aanpassingen van onze levensstijl op het betreffende domein. Deze vormen een aangrijpingspunt om zowel preventief (proactief, voorkomend) als curatief (reactief, herstellend) in te spelen op onze mentale en fysieke gezondheid.



Figuur 8. Het Diabolomodel van veerkracht. Zeven sleutels om veerkracht te versterken, opgedeeld in drie thema's: zelfzorg, zelfontplooiing en verbondenheid.

## DE DRIEHOEK VAN ZELFZORG

Zoals we in deel 1 zagen ontstaan heel wat chronische lichamelijke en psychische problemen door een dolgedraaid stresssysteem. Zelfzorg betekent dat we ons leven zo inrichten dat we **rekening houden met de werking en de beperkingen van dit stresssysteem**. De belangrijkste sleutels hiervoor zijn lichamelijke gezondheid, energiebeheer (zelfzorg op vlak van bewuste gedragskeuzes) en mindset (mentale zelfzorg).

**Lichamelijke gezondheid** bereik je door het volgen van de basisregels voor een gezond en fit lichaam op vlak van beweging, voeding en slaap (lichamelijke zelfzorg). Daarnaast is het minstens even belangrijk om aandacht te besteden aan lichamelijk stressbeheer. Het regelmatig afvoeren van je stresshormonen (door bewust ademen en matig intensief bewegen) is de basis om veerkrachtig te kunnen zijn. Dit komt aan bod in het hoofdstuk 'lichamelijke gezondheid'. **Energiebeheer** houdt in dat we bewuste keuzes moeten maken over waar we onze energie in steken zodat ons stresssysteem niet overbelast geraakt. Het gaat ook over balans houden tussen activiteiten die energie geven en energie kosten, zodat we fit zijn om onze dagelijkse taken te volbrengen. Dit is het onderwerp van het hoofdstuk 'energiebeheer'. **Mindset** slaat op het zorg dragen voor onze mentale gezondheid door het installeren van overtuigingen (wat we geloven over onszelf en de wereld) die ons vooruithelpen en door meer aandacht te besteden aan wat goed gaat. Vaak zijn het niet de omstandigheden die ervoor zorgen dat ons arousal-level te veel stijgt, maar de manier waarop we ernaar kijken. Daarnaast helpt optimisme – een positieve kijk en hoop naar de toekomst toe – om beter met stressoren om te gaan. In het hoofdstuk 'mindset' lees je hier meer over.

De lagen van deze driehoek staan bewust in een bepaalde **volgorde**. De ingrediënten zijn niet minder of meer belangrijk ten opzichte van elkaar, maar de onderste lagen zijn een voorwaarde om te kunnen werken aan de hoger gelegen lagen.

**Lichamelijke gezondheid** (sleutel 1) is een voorwaarde voor energiebeheer (sleutel 2). Een gezonde levensstijl (bv voeding, slaap en bewegen) zorgt voor de toevoer van energie, terwijl we door een ongezonde levensstijl heel veel energie verliezen. Daarnaast is negatieve stress een heel grote energiersurper.



## Lichamelijke gezondheid

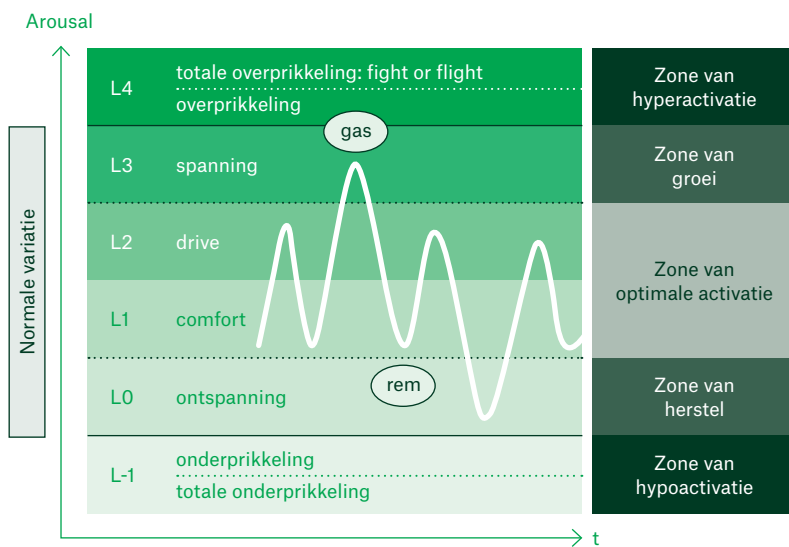


De eerste sleutel die leidt tot veerkracht via zelfzorg is zorg dragen voor onze lichamelijke gezondheid. Er wordt niet voor niets gezegd dat je lichaam je tempel is. Het is een heiligdom waar we goed zorg voor horen te dragen. In onze cultuur negeren we dit gegeven veel te vaak. We vinden dat ons lichaam maar moet luisteren naar ons hoofd. Dat dit een illusie is bewijzen de vele burn-outs en andere stressgerelateerde chronische aandoeningen waarbij het lichaam gewoon de stekker uittrekt als er niet naar wordt geluisterd.

Lichamelijke gezondheid bereik je door aandacht te besteden aan **lichamelijk stressbeheer** (afvoer van stresshormonen) en het volgen van de basisregels voor een gezond en fit lichaam (**lichamelijke zelfzorg**). Deze domeinen worden op de volgende pagina's een voor een uitgebreid toegelicht.

### LICHAMELIJK STRESSBEHEER

Zoals je ondertussen al weet (zie deel 1) **schommelt** ons arousallevel voortdurend gedurende de dag. Ons lichaam past zich aan elke interne of externe verandering vlot aan. Om optimaal te kunnen functioneren en helder te denken is het nodig dat onze arousal binnen de zone van **normale variatie** blijft (levels 0-3 in figuur 9).



Figuur 9. De stresslevelcurve met schommelingen in arousal binnen de zone van normale variatie. De pieken wijzen op de activatie van ons stresssysteem door bepaalde prikkels; het gaspedaal wordt ingedruwd. De dalen wijzen op herstel van ons systeem door een afname van arousal; het rempedaal wordt ingedruwd.

Normaal gezien is er spontaan een **harmonieuze afwisseling** tussen activatie (gas) en rust (rem) van ons stresssysteem. Bij mentale tijgers (zie p.35) is het echter zo dat de rem niet automatisch in gang schiet (zie p.52). Het is daarom belangrijk dat we zelf actief bezig zijn met het **kalmeren van ons stresssysteem**. We moeten dagelijks de tijd nemen om onze parasympaticus te stimuleren tot recuperatie. Dit kan zowel preventief als reactief. Preventief doe je dit door op regelmatige tijdstippen doorheen de dag je emmer leeg te maken (zie de techniek van de pauzeknop op p.103). Reactief betekent dat je ingrijpt van zodra je bij jezelf signalen van een stijgend arousallevel herkent. Deze signalen kwamen uitgebreid aan bod in deel 1 en een overzicht is te vinden op p.66–67. Hoe vroeger je in de opbouw van arousal rust inbouwt, hoe sneller deze terug zakt. Hoe langer je wacht, hoe langer het ontladen en ontprykkelen duurt. Vergeet niet dat ook te lang aanhoudende positieve stress (drive en flow) op een gegeven moment omslaat in overprikkeling als je niet regelmatig wat rust inbouwt.

We kunnen met ons hoofd en doorzettingsvermogen de signalen die ons lichaam geeft gaan **wegduwen**. Op den duur wordt ons lichaam ook gewoon (habituaat) aan een bepaalde dosis activatie en wordt dit hogere arousal-level het nieuwe normaal. De ophoping van stresshormonen die hierdoor ontstaat is echter toxisch en eist zijn tol doordat lichamelijke processen zoals het immuunsysteem worden aangetast (zie deel 1).

Als we vanuit deze toestand uiteindelijk beslissen om meer met rust bezig te zijn, zullen we **eerst veel klachten** krijgen door het zakken van de arousal. Enerzijds heeft dit te maken met het feit dat bestaande klachten en pijn werden onderdrukt door ons systeem om energie-efficiënt te kunnen werken (door de pijnstillende endorfines die vrijkomen tijdens de stressrespons). Anderzijds zijn het ook ontwenningverschijnselen van adrenaline. Veel mensen krijgen hierdoor in het weekend of aan het begin van hun verlof klachten als hoofdpijn/migraine, ziek worden, vermoeidheid of moeilijk concentreren. Het afkicken van de adrenaline gaat gepaard met extreme innerlijke onrust en rusteloosheid. Hou vol, deze aanvankelijke toename in klachten is slechts een tijdelijke situatie op weg naar de normalisatie van je systeem.

Hoe langer de chronische overprikkeling aanhield, hoe langer de **hersteltijd** die ons stresssysteem nodig heeft. Na een burn-out is het nodig om dagelijks bezig te zijn met het afvoeren van de opgestapelde stresshormonen en het kalmeren van het stresssysteem. Het duurt maanden om weer tot arousallevel 0 te komen doordat het hoog adrenalineniveau de nieuwe norm was. Het kan jaren duren om je stressweerbaarheid terug te verhogen zodat je weer de flexibiliteit hebt om eens ongestraft over je grens te gaan.

Voor de aanpak van burn-out en andere stressgerelateerde uitputtingsyndromen (bv CVS/ME en fibromyalgie) is professionele hulp om het stresssysteem te herstellen zeker geen overbodige luxe. Er is nood aan een revalidatietraject met intensieve begeleiding. In grote lijnen kan dit **traject** opgedeeld worden in vier stappen:

- ☞ **Stap 1 is acceptatie** van de huidige toestand en de bijhorende beperkingen. Zonder acceptatie is er geen herstel mogelijk. In deze fase wordt daarom veel aandacht gegeven aan psycho-educatie: uitleg over wat er precies aan de hand is. Inzicht is een belangrijke sleutel tot herstel. Een burn-out overkomt enkel mensen met een

sterke gedrevenheid en een stevige portie doorzettingsvermogen. Luie mensen branden niet op. Je kan een burn-out beschouwen als een vriend die je waarschuwt om je leven vanaf nu anders aan te pakken, als een wake-up call, een signaal dat het tijd is voor een levensupdate, een kans om je prioriteiten te herschikken.

☞ **Stap 2** is het inlassen van een **stresspauze**. De levensomstandigheden worden tijdelijk aangepast zodat het stresssysteem zich kan herstellen en de energiereserves worden aangevuld. Het is belangrijk om niet te veel maar ook niet te weinig actief te zijn in deze periode.

☞ **Stap 3** is geleidelijk aan de belasting weer **verhogen**.

☞ **Stap 4** is het aanpassen van de **levensstijl** op langere termijn zodat het evenwicht kan behouden blijven. Je zal niet meer aan hetzelfde tempo en dezelfde intensiteit kunnen leven/werken als ervoor, maar dat had in de eerste plaats al niet mogelijk moeten zijn. De extreme wilskracht maakte dat je lichaam zich in bochten wrong waar het eigenlijk niet toe in staat was.

Om een burn-out te voorkomen is het dus belangrijk om rekening te houden met de grenzen van ons stresssysteem. Dit doen we door onze stresssignalen te observeren en actie te ondernemen van zodra we merken dat ons arousalniveau de hoogste regionen bereikt. Tot op zekere hoogte kunnen we zelf ons activatieniveau beïnvloeden. We kunnen het laten zakken als er te veel arousal is, maar we kunnen het ook laten stijgen als er te weinig is (bv als we verveeld of onderprikkeld zijn). We kunnen **zelf spelen met gas en rem**. In wat volgt wordt stilgestaan bij de meest rechtstreekse manier die er is om onze veerkracht te versterken, een manier waarmee we rechtstreeks invloed uitoefenen op ons AZS. Het is niet alleen de meest directe maar ook de meest efficiënte en effectieve manier die altijd en overal toepasbaar is.

### Zelf spelen met gas en rem

In de tabel op p.48 staat een overzicht van de voornaamste lichamelijke reacties die in gang schieten tijdens een stressrespons. Als we een van deze parameters omkeren, wordt de relax- of herstelrespons in gang gezet en veranderen de andere parameters automatisch mee. Slechts twee van die parameters kunnen we bewust beïnvloeden: de ademhaling en de spierspanning.

Dit zijn de lichamelijke ingangspoorten om op ons stresssysteem in te grijpen, om onze stresshormonen af te voeren of net te laten toenemen.

Deze **twee ingangspoorten** worden in wat volgt nader toegelicht, maar de essentie is de volgende: intensief bewegen en een snelle borstademhaling activeren de orthosympaticus en drukken zo op het gaspedaal, matig intensief bewegen en een rustige buikademhaling stimuleren de parasympaticus en activeren daardoor de rem.

### Ademhaling

We kunnen aan onze ademhaling een aantal zaken **beïnvloeden**. Hoelang de inademing ten opzichte van de uitademing duurt (in/uit-ratio), hoe regelmatig de ademhaling is (steeds dezelfde in/uit-ratio), het aantal ademhalingen per minuut (ademfrequentie), de plek waar de ademhaling zich situeert (borst, flank of buik), of we via de neus of de mond ademen, en de diepte van ademen, dus hoeveel lucht er binnenkomt.

Inademen activeert de gas (orthosympaticus) waardoor het hart versnelt. Uitademen activeert de rem (parasympaticus) waardoor het hart vertraagt. Als de inademing langer duurt dan de uitademing stijgt onze arousal. Als we de uitademing langer maken dan de inademing neemt de arousal af. Als we even lang in- als uitademen op een regelmatige of ritmische manier zijn we in balans. Als onze ademhaling onregelmatig en dus chaotisch is zijn we uit balans.

We kunnen grofweg een opdeling maken in **drie soorten ademhalingen**:

☞ Bij de **balansademhaling** adem je even lang in als uit ter hoogte van de flanken (met behulp van je middenrif of diafragma). Er is een vlotte afwisseling tussen gas en rem. We zijn veerkrachtig en in evenwicht.

☞ Een **stimulerende ademhaling** (ook wel bekend als vuuradem) activeert de gas en bestaat uit een borstademhaling waarbij je langer inademt dan uit. Dit doe je door diep in en kort uit te ademen, waardoor je eigenlijk gecontroleerd gaat hyperventileren. Hierdoor wordt er extra energie vrijgemaakt.

☞ Een **ontspannende ademhaling** activeert de rem, waardoor je tot rust komt en je systeem zich kan herstellen. Deze bestaat uit een rustige diafragma-ademhaling (ook wel buikademhaling genoemd) waarbij je langer uitademt dan inademt en spaarzaam ademt door geen grote teugen lucht te nemen (de hoeveelheid lucht die door je longen waait blijft beperkt). Hoe je tot een ontspannen buikademhaling komt lees je in het kader.

De ademhaling weerspiegelt hoe we **reageren op prikkels**. Onze ademfrequentie is dus een belangrijke indicator om te checken hoe het met ons stresslevel staat. In rust is zes tot acht ademhalingen per minuut ideaal. Als je sneller ademt (tien of meer) dan ben je ofwel fysieke inspanning aan het leveren, ofwel verkeer je in een hogere staat van paraatheid dan nodig is en ben je dus gespannen. Als je standaard meer dan twaalf ademhalingen per minuut doet, heb je een **verhoogde ademfrequentie**, wat duidt op chronische overprikkeling. Op den duur raakt je ademhalingscentrum verkeerd afgesteld en wordt overademen (meer ademen dan je lichaam nodig heeft) de norm. Je geraakt er aan gewend en hebt het niet meer door. Er is dan sprake van chronische (vaak verborgen) hyperventilatie.

Veel mensen zijn doorheen de tijd – aanvankelijk onder invloed van stress – **inefficiënt gaan ademen**. Je kan dit zien aan opgetrokken schouders en het happen of aanzuigen van lucht via de mond. Deze onregelde ademhaling (te diep, te oppervlakkig, te hoog en/of te snel) kan – ook als de stressoren al lang verdwenen zijn – een negatieve invloed blijven uitoefenen op onze mentale en fysieke gezondheid. Doordat er te weinig koolzuur in ons bloed zit ontwikkelen we allerlei **klachten** (zie ‘gevolgen van chronische overprikkeling’ op p.56). Omdat overademen enorm veel energie verbruikt, is het ook een belangrijke oorzaak van vermoeidheidsklachten (die in chronische vorm deel uitmaken van CVS en fybromyalgie). Meer info over de invloed van ademhaling op onze lichamelijke en psychische gezondheid kan je nalezen in *Verademing* (Bakker & de Jong) en *Hyperventilatie ontkracht* (Lenaerts). Door je ademfrequentie te observeren en de ademhaling bewust te gebruiken kan je een onregelde ademhaling terug corrigeren.

## ONTSPANNENDE BUIK/ DIAFRAGMA-ADEMHALING

### 1. Aanleren

Leg één hand op je borst en één hand op je navel. Observeer bij jezelf waar je adem zit: in je borst, buik of beide. Leg daarna beide handen op je buik en duw met je buikspieren je buik naar buiten en terug naar binnen. Bij een buikademhaling wordt de buik bol bij het inademen en is hij plat bij de uitademing. Adem vervolgens bewust naar de buik toe. Duw eventueel mee met je buikspieren en je handen. Eens je vlot de juiste locatie kan activeren (buik) kan je beginnen trainen.

### 2. Trainen

Het is belangrijk om dagelijks te trainen in een ontspannen toestand zodat je de buikademhaling vlot kan gebruiken in stresserende omstandigheden. Leren zwemmen doe je ook niet in de zee.

Met een ademhaling met een tien-secondenritme (vier tellen in, zes uit bijvoorbeeld) is je ademfrequentie zes per minuut. Dit is een rustige ademhaling. Let erop dat je je schouders niet optrekt maar laag houdt. Adem bij voorkeur in door de neus en uit door de mond. Adem spaarzaam: zuig niet te veel lucht aan. Let erop dat je zeer geleidelijk uitademt in plaats van de lucht er in één keer uit te persen. Dit kan je oefenen door een rietje in je mond te houden en door het rietje uit te blazen. Of maak een tuitje van je mond.

Gebruik in het begin een adembegeleider (bv een app zoals Respirelax+ of Breathe+) om je ritme regelmatig te maken. Werk in kleine stapjes: één minuut is al goed. Bouw zo op naar zes à tien minuten per sessie. En dit idealiter twee à drie keer per dag. Maar alles is beter dan niets, dus zelfs één keer per dag gedurende één minuut trainen zal al effect hebben. Hoe meer je traint, hoe beter het werkt om snel je arousal te laten zakken.

Als je goed getraind bent, kan je je buikademhaling vlot gebruiken in het dagelijks leven, zowel preventief als reactief.

### 3. Preventief gebruik

Haal je ademhalingsfrequentie op regelmatige tijdstippen doorheen de dag naar beneden door bewust via de buik te ademen en je uitademing te verlengen. Hoe meer je dit doet, hoe meer stresshormonen worden afgevoerd en hoe sneller je herstelt van de effecten van chronische overprikkeling. Om jezelf hier te helpen aan herinneren kan je de techniek van de pauzeknop gebruiken (zie verder op p.103).

### 4. Reactief gebruik

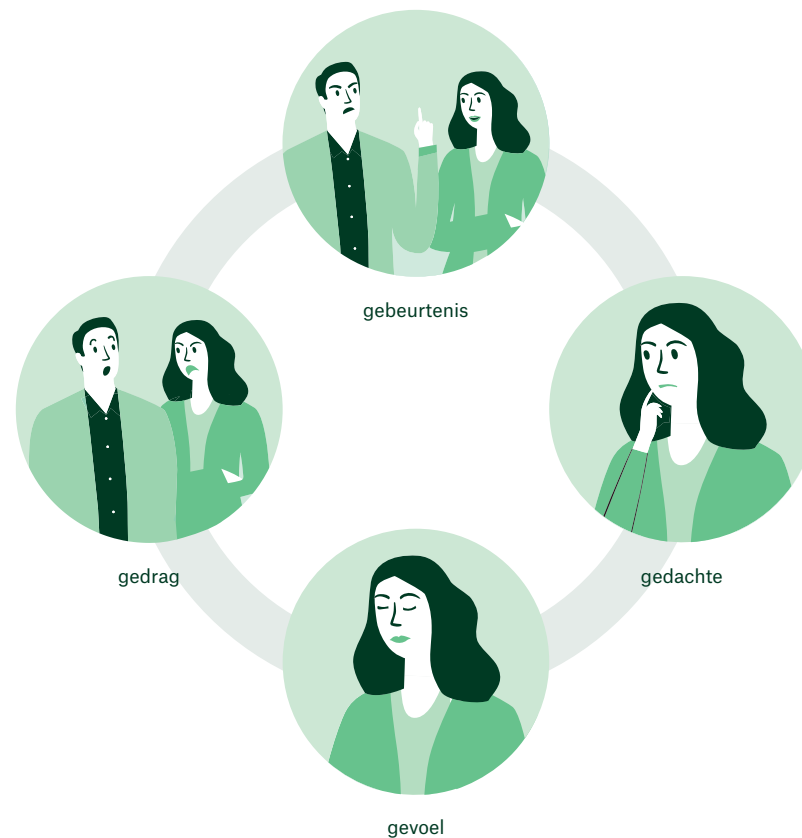
Wanneer je vaststelt dat je sneller of dieper ademt dan nodig is of andere stresssignalen oppikt, kan je een aantal keer langs de buik ademen met een verlengde uitademing. Hierdoor zal je arousal zakken.

## DE KRACHT VAN GEDACHTEN

De situatie waarin we ons bevinden en onze levensomstandigheden gaan gepaard met aangename en minder aangename gevoelens. We gaan ervan uit dat die gevoelens uitgelokt worden door wat er in onze omgeving gebeurt. Onderzoek heeft uitgewezen dat het vaak niet onze omstandigheden zijn die deze gevoelens uitlokken, maar wel onze **gedachten over die situatie**, de manier waarop we er naar kijken.

Dit wordt mooi geïllustreerd door de **gedachtencirkel of het G-schema**, een beeld uit de cognitieve gedragstherapie (zie figuur 12). Het gaat om een cyclisch proces waarbij een gebeurtenis leidt tot bepaalde gedachten, die bepaalde gevoelens uitlokken, die dan weer leiden tot gedrag, dat dan weer gevolgen heeft, en die zijn dan weer een nieuwe gebeurtenis.

Hoe je over een gebeurtenis en over jezelf denkt, heeft een grote invloed op hoe je je voelt en op hoe je je gedraagt. Een leuke, **helpende gedachte** (ook topgedachte genoemd) maakt dat je je goed voelt en helpend gedrag stelt, gedrag dat je helpt om je doelen te bereiken (bv 'proberen is leren'). Een onaangename, **niet-helpende gedachte** (ook flopgedachte of belemmerende gedachte genoemd) maakt dat je je niet goed voelt en leidt tot niet-helpend gedrag, gedrag dat jou niet vooruithelpt. Het zijn gedachten waar je niets aan hebt of die je ongelukkig maken (bv 'ik kan ook niets'). Ze signaleren dat er een belangrijke behoefte in het gedrang komt (bv de behoefte aan competentie). Behoeften komen verder aan bod in de hoofdstukken 'emotionele flexibiliteit' en 'zelfrealisatie'.



Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag →  
Gevolgen = Gebeurtenis

**Gebeurtenis** = iets wat gebeurt, de situatie en omstandigheden waarin je je bevindt.

**Gedachte** = wat ik vanbinnen denk, wat ik tegen mezelf zeg in mijn hoofd.

**Gevoel** = wat ik voel in mijn lichaam en hoe ik dat interpreteer.

**Gedrag** = wat ik doe, wat anderen aan mij kunnen zien.

**Gevolg** = het resultaat van mijn gedrag, wat weer een nieuwe gebeurtenis is.

Figuur 12. De gedachtencirkel of het G-schema.

In het voorbeeld hieronder is de situatie voor beide mannen dezelfde, maar de manier waarop ze naar deze situatie kijken maakt dag en nacht verschil. **Gedachten zijn krachten** want ze bepalen hoe je je voelt en gedraagt.

<b>Gebeurtenis:</b> Tim en David houden een presentatie.	
<b>Niet-helpende gedachten Tim:</b> het zal niet lukken, ze zullen moeilijke vragen stellen en ik zal afgaan als een gieter.	<b>Helpende gedachten David:</b> het is normaal om zenuwachtig te zijn voor een presentatie maar ik heb het goed voorbereid, ik doe het gewoon, als ze vragen stellen zijn ze geïnteresseerd, ik hoef niet op alles een antwoord te hebben, ik kan altijd dingen bijleren van de toeschouwers.
<b>Niet-helpende gevoelens Tim:</b> zenuwachtig, buikpijn, angstig.	<b>Helpende gevoelens David:</b> positief gespannen, alert, zelfvertrouwen, kracht, nieuwsgierig.
<b>Niet-helpend gedrag Tim:</b> komt niet uit zijn woorden, weet niet meer wat hij wou vertellen, raakt zijn draad kwijt.  <b>Gevolg:</b> zijn presentatie gaat de mist in en hij wil nooit nog een presentatie geven.	<b>Helpend gedrag David:</b> spreekt rustig en krachtig, houdt rekening met de signalen van de toehoorders, kan zich focussen.  <b>Gevolg:</b> hij houdt een goede presentatie en heeft vertrouwen voor de volgende keer.

Onze gedachten kunnen ook een impact hebben op onze **lichamelijke processen**. Mensen kunnen letterlijk ziek worden en genezen onder invloed van hun gedachten (uiteraard in samenhang met andere factoren). Er wordt gesproken over het placebo- en nocebo-effect. Placebo: iets heeft een positief effect door de positieve overtuiging/verwachting dat het dit effect zal hebben (daarom werken neppillen). Nocebo: iets heeft een negatief effect door de negatieve overtuiging/verwachting dat het dit effect zal hebben (daarom werken voodoo en vloeken). Volgens professor Bruce Lipton hebben overtuigingen een invloed op de samenstelling van ons bloed en daardoor op alle cellen van ons lichaam. In zijn boek *De biologie van de overtuiging* beschrijft hij al zijn onderzoeken op dit vlak, gebaseerd op de principes van de kwantumfysica.

Ook onze **stressmindset** – de manier waarop we naar stress kijken – speelt een rol in het effect dat stress heeft op onze gezondheid en prestaties. Als we stress beschouwen als iets wat we vooral moeten vermijden omdat het enkel negatieve effecten heeft, dan zal de stressrespons inderdaad meer negatieve gevolgen hebben voor ons lichaam dan wanneer we stress beschouwen als een bondgenoot die ons helpt om te presteren in moeilijke omstandigheden. Zoals we al zagen in deel 1 is de stressrespons op zich een ondersteunende functie van ons lichaam. Het zorgt er namelijk voor dat we de nodige energie en aandachtsfocus hebben om snel en efficiënt te reageren. Als we stress vooral als iets positief beschouwen, dan wordt er tijdens de stressrespons meer oxytocine vrijgegeven. Deze natuurlijke ontstekingsremmer ontspant de bloedvaten tijdens de stressrespons (met als gevolg minder risico op harten vaatziekten) en helpt de regeneratie van de hartcellen na de stressrespons. Bij positieve stress krijgen we dus een verbeterde immuniteit, een gezondere fysiologische reactie op stress en een sneller herstel van de negatieve impact. Dit is uiteraard geen pleidooi voor het opzoeken van meer stressoren dan nodig is. Het is wel een goed idee om in stresssituaties het ervaren van de stressrespons te zien als een hulpmiddel van je lichaam om deze situatie het hoofd te bieden. Meer hierover vind je bijvoorbeeld in het artikel van Crum en in de meer dan 25 miljoen keer bekeken TED-talk ‘hoe stress je vriend kan worden’ van psychologe Kelly McGonigal (zie literatuurlijst).

Deze impact van onze mindset maakt van gedachten een **krachtige ingangspoort** om gevoelens en reacties te veranderen. Maar wat bepaalt hoe je gedachten er uitzien? Hoe komt het dat sommigen overal het goede in zien en anderen overal het slechte? Dat heeft te maken met onze aandachtsfilter (waar we aandacht aan geven) en de overtuigingen die we hebben over onszelf, anderen en de wereld.

### Aandachtsfilter

Hoe we de wereld waarnemen is afhankelijk van de filter waarmee we de werkelijkheid zien. We hebben allemaal ons eigen model van de wereld, onze **eigen bril** op de wereld. Dé waarheid bestaat niet, onze waarneming is steeds gekleurd, we lopen altijd rond met een gekleurde bril. Wat we zien hangt meer af van wat we denken dan van wat er werkelijk is. De kaart is