

# Stress!

Waarom wij telkens dezelfde fouten maken, en hoe je dat kunt veranderen

Freelance Friday 8-2-2019

# De basistips

- Neem regelmatig een pauze.
- Leg je telefoon een uur voor het slapengaan weg.
- Beweeg regelmatig.
- Blaas stoom af.
- Zeg vaker nee.

# Wie maakt nooit een fout twee keer?

Stress wordt vaak vergroot doordat je dezelfde fout herhaalt:

- Zelden of nooit nee zeggen.
- Je overal verantwoordelijk voor voelen.
- Geen hulp vragen.

# Waarom herhalen wij fouten?

- Gewoontevorming
- Oude strategieën uit de kindertijd

# Strategieën

Voorbeeldstrategieën:

- Pleasen en aanpassen
- Je overal verantwoordelijk voor voelen.
- Vechten.
- Het goed willen doen.
- En veel meer...

# Je positie in het gezin

Jouw positie in het gezin (ben je oudste, middelste, jongste, enig kind) vormt je meer dan je waarschijnlijk beseft.

# Even kletsen met elkaar

Praat in groepjes van drie over jullie ervaringen als oudste/middelste/jongste/enig kind.

- Hoe vond je dat als kind?
- Hoe kijk je er nu op terug?
- Zijn er overeenkomsten?

# Oudsten zijn vaak

- Ambitieus
- Perfectionistisch
- Nemen verantwoordelijkheid
- Houden zich aan regels
- Organiseren grondig
- Werken gedetailleerd



# Middelsten zijn vaak

- Diplomatiek
- Vinden rechtvaardigheid belangrijk
- Flexibel
- Denken vrijer
- Genereus
- Competitief

# Jongsten zijn vaak

- Charmant
- Nemen meer risico
- Extravert
- Vasthoudend
- Creatief
- Dagen autoriteiten uit

# Enige kinderen

- Hebben het meest gemeen met oudsten.
- Verantwoordelijk
- Ambitieus
- Hun sociale vaardigheden zijn net zo goed als die van kinderen met broers en zussen. Het vooroordeel dat ze egoïstischer zijn, klopt niet.

# Verder van invloed

- Persoonlijkheidskenmerken (b.v. introvert of extravert)
- Jouw geslacht, en dat van je broers en zussen
- Leeftijdsverschil
- Gebeurtenissen in het gezin en elders
- De manier waarop jouw ouders met jou omgaan
- En nog veel meer

# Wat heeft dit te maken met stress?

Twee voorbeelden:

- Oudsten voelen zich soms te verantwoordelijk.
- Jongsten willen zich soms te veel te bewijzen (“ik kan het zelf wel!”)

Beide kunnen tot stress leiden, omdat je te veel op je neemt.

Zo verander je jouw niet-werkende strategie

# Stap 1

Neem een concrete situatie van nu in gedachte:

- Analyseer de situatie stap voor stap: wat voelde je, dacht je, deed je?
- Observeer wanneer het gebeurt en hoe het afloopt.

Zo kun je de strategie ontrafelen, de verschillen ontdekken. Doe dat grondig en in detail.

# Stap 2

Observeer waar het patroon begint.

- Wat werkt als een trigger?
- Hoe merk je op het moment zelf dat het dreigt te gebeuren? (bijvoorbeeld lichamelijke signalen).



# Stap 3

- Bedenk van tevoren een Plan B,
- Voer deze uit zodra je merkt dat je je oude fout dreigt te herhalen.
- Zeg bijvoorbeeld “Ik zal erover nadenken” in plaats van “ja”.
- Je moet het plan van tevoren bedacht hebben, want op het moment zelf kun je niet nadenken.



# Samengevat

Als je in de stress schiet, omdat je telkens dezelfde fout maakt, dan heb je waarschijnlijk te maken met een oude strategie. Dit kun je veranderen!

... en maak pauzes, leg je telefoon weg, beweeg en blaas stoom af.

- En vooral: Doe elke dag iets leuks!