



Juist nu werken aan persoonlijke ontwikkeling

Leren omgaan met coronastress

In de eerste tijd van de coronacrisis konden veel ondernemers de uitdaging nog aan. Schouders eronder en gaan. Nu we een jaar verder zijn, breken de onzekerheid, het continu aanpassen en het gebrek aan uitlaatkleppen op. Een goed moment voor coaching. Want je echtgenoot thuis op de bank wil het ook wel eens ergens anders over hebben.

“Wat ik het moeilijkste vind nu? Je hele basis wordt weggehaald, maar je hebt wel 20 mensen in dienst waarvoor je een financiële en sociale zorg hebt”, vertelt Daan Hooghiemstra, mede-eigenaar en sommelier van restaurant en wijnbar De Centrale. “Normaal gesproken kan ik als ondernemer prima met uitdagingen omgaan. Dan kijk ik naar de langere termijn. Nu moeten we per week regeren.” Ineke Dicker van Pauw Coaching is haptonomisch coach. “De steeds veranderende regels geven spanning. Ook bij ons. Wat mag? Wat is verstandig? De één vindt het fantastisch dat we open zijn. De ander blijft weg uit angst. Agenda's wijzigen

voortdurend. Kinderen thuis, dan weer naar school. Maak je een plan, dan kan het na twee dagen weer in de ijskast. Bovendien voel ik me soms schuldig dat ik wel open kan, maar een collega-ondernemer niet.”

Coaching

Daan is één van Ineke's klanten. Hij koos heel bewust voor haar als coach. “Ik kan er met het personeel niet uitgebreid over praten. Mijn vriendin wordt gek van mij als ik er elke avond over begin en ik kan

niet in de pub met vrienden bespreken hoe waardeloos de wereld is. Bovendien wil je een positieve vibe blijven geven:

je bent één van de gezichten van je zaak. Daarom vind ik het zo fijn om met een coach als Ineke te praten. Als ondernemer begrijpt ze me. Bovendien neemt ze geen blad voor de mond. Ik laat niet zo snel dingen los, daar prikt zij doorheen.” Daan wilde leren om duurzamer met stress om te gaan. “Stress is een factor die je stil tegen de muur drukt zonder dat je het door hebt. Ik heb de neiging om mijn gevoel uit te zetten en door te buffelen. Dat hoort bij mijn vak. Je knalt in het hoogseizoen en rust



Stress is een factor die je stil tegen de muur drukt zonder dat je het door hebt



Het is niet de vraag hoe je stress vermijdt, maar hoe je hem te vriend houdt

in het laagseizoen uit. Normaal ga ik tussendoor even voetballen of spelen met mijn band. Dat kan nu niet. Ik voelde dat er structureel stress in mijn systeem zat. Ik dacht: daar moet ik iets mee. Dat kan niet goed zijn.”

Stress te vriend houden

“Stress op zich is niet erg. Chronische stress wel. Het is dus niet de vraag hoe je stress vermijdt, maar hoe je hem te vriend houdt”, legt Ineke uit. “We zitten al een jaar lang in een chronische stresssituatie. Dan komen je creativiteit en

gezondheid onder druk. En die heb je juist nu nodig. Daarom is het belangrijk om te kijken hoe je die spanning doorbreekt.” Samen met klanten zoekt Ineke uit wat de stressfactoren zijn. Waar zit nou eigenlijk het echte euvel? Ze werkt van herkenning naar erkenning. Zie je wat je doet? En waar dat door komt? Vervolgens onderzoekt ze of je dat wilt veranderen en hoe. Daan heeft inmiddels een aantal coachingsessies achter de rug. “Wat mij helpt is een check-up. Dat je hier komt en vertelt hoe gaat het. Ik check zelf niet van nature hoe ik erbij loop. Ineke leert me beter te luisteren naar de stresssignalen van mijn lichaam. Als ik onrustig ben, heb ik bijvoorbeeld de neiging om steeds vaker op mijn telefoon te kijken. Ik kan nu uit die neerwaartse spiraal stappen. Dan

neem ik tijd voor simpele dingen, zoals genieten van het zonnetje of het lezen van een boek.”

Ineke: “Bij Pauw Coaching zijn we een enorme voorstander van het bewust uitschakelen van dat impulsbrein. Dat is voor veel mensen lastig. Onze maatschappij vraagt om bezig blijven, altijd bereikbaar zijn. Leren om dat te stoppen helpt chronische stress te doorbreken.”

Een goed leerjaar

“Het is niet zo dat ik het niet meer zag zitten. Maar ik dacht wel: dit is wel dé tijd om aan mezelf te werken. Aan mijn bedrijf kan ik nu niets veranderen, aan mezelf wel. Ik wil later terugkijken op dit coronajaar en kunnen denken: oké het was zakelijk niets, maar ik heb wel veel geleerd.” En soms is dat leren concreter dan je zou denken... “Ha, ik heb ook een mooiere gitaar gekocht en ben beter geworden in spelen!”, lacht Daan. ●



Hoe houd ik mijn stress te vriend?

Zoek je naar de juiste stressbalans? Onderstaande factoren worden volgens Ineke Dicker gezien als mogelijke oorzaak van onbalans, en daarmee ook als sleutel tot herstel:

- Stress blokkeert het brein en maakt het moeilijker om jezelf te motiveren en initiatief te nemen. Daarom is het belangrijk dat anderen zeggen: ‘Kom op, schouder eronder.’ **Gebruik je netwerk** of ga bijvoorbeeld naar een coach.
- Vraag jezelf af: hoe **interpreteer** ik de situatie? Als uitdaging of als gevaar? Hoe negatiever je kijkt, hoe minder je denkt invloed te hebben op de situatie.
- Zorg voor intervalstress. **Las regelmatig pauzes in** tijdens je bezigheden.
- **Onderhoud je vitaliteit.** Zorg goed voor jezelf. Dan kun je meer spanning aan.