

Harm Muntinga, mede-eigenaar van Pauw Coaching en Hofje van Pauw ●

‘Een juiste balans tussen activiteit en rust’

“Als coach en haptotherapeut begeleid ik, samen met Ineke Dicker, mensen in hun ontwikkeling en bewustwording. Voor je ontwikkeling, groei en het aanleren van nieuw gedrag is aandacht voor je gevoelsbeleving essentieel. Zonder dat wordt het nieuwe gedrag je niet eigen en blijft het een trucje. Trucjes zijn minder authentiek en vergeten we sneller. Ik reflecteer regelmatig op mijn handelen en probeer zo in ontwikkeling te blijven. Wat niet inhoudt dat ik nooit stress ervaar. Stress is functioneel, hierdoor kunnen we presteren. Zodra je er last van krijgt, wordt het wel vervelend. Bij mij kan dit gebeuren als ik mezelf te veel opleg. Op zo'n moment ga ik bij mezelf te rade waarom ik het op die manier ervaar. Vaak is er dan iets verstoord en ga ik op zoek naar de oorzaak.

Tijdens een werkdag check ik regelmatig hoe ik me voel. Ik plan om het uur een afspraak in en zodra die is afgerond, ga ik naar buiten. Dan neem ik de tijd om te resetten in de frisse buitenlucht. Daarnaast heb ik als mindset: werk is werk, focus op wat je aan het doen bent. Buiten mijn werk sport ik veel: fietsen, zwemmen en fitness. Ik zoek graag een omgeving op waar weinig prikkels zijn om echt tot rust te komen.

De juiste balans tussen activiteit en rust is voor mij dus heel waardevol. Sommige mensen zoeken alleen maar ontspanning in activiteiten, maar het is ook belangrijk om soms even niets te doen. Je presteert bij het sporten beter als je rust tussen de trainingen pakt; dit geldt ook voor je werk. Juist doordat je rust neemt, houd je het langer vol, blijf je effectief en haal je meer uit jezelf.” ●

Tips van Harm

- **Zorg dat je thuis geen werkprikkels hebt**
- **Geef verstoringen in jezelf prioriteit.**
- **Als je stress ervaart vanuit je omgeving, maak het bespreekbaar.**

