

# Zó zit dat

In deze rubriek delen ondernemers hun kennis om zo anderen te informeren en inspireren.



## Harm Muntinga

is coach en haptotherapeut en begeleidt mensen in hun ontwikkeling en bewustwording.

## Pauw Coaching en Hofje van Pauw

Harm is samen met Ineke Dicker eigenaar van Pauw Coaching en Hofje van Pauw; een praktijk voor haptonomie en haptotherapie.

**‘Leren reflecteren helpt om de balans te bewaren’**

# Hoe reflecteer je op je eigen functioneren?

Veel mensen worstelen ermee: de juiste balans tussen werk en privé. Wanneer balans ontbreekt, kunnen de gevolgen groot zijn. Je loopt zowel zakelijk als privé vast. Leren reflecteren helpt om de balans te bewaren.

Kritische feedback van mensen uit de directe omgeving. Moeizame relaties met leidinggevenden. En veranderende leefomstandigheden. De prikkel tot het aangaan van (zelf) reflectie ligt vaak in ingrijpende ervaringen. Ervaringen die leiden tot stress, waardoor evenwicht tussen werk en privé ontbreekt. In veel gevallen ontstaat kortsluiting in het brein.

Theo Compennolle, neuropsychiater en internationaal gerespecteerd consultant op het vlak van stress in werkcontext licht de werking van ons brein als volgt toe. ‘Mensen hebben drie breinsystemen: het reflexbrein, het reflecterende brein en het archiverende brein. Het reflexbrein stuurt de routines aan en is in hoge mate in staat om snel te reageren op

prikkels en veranderende omstandigheden. Het reflecterende brein is langzamer en zorgt voor perspectief. Het is gericht op planning, analyse en het oplossen van problemen. Het archiverende brein houdt zich bezig met het verwerken van indrukken en kennis; het geeft er betekenis aan en ‘gooit’ weg wat niet relevant is’.

Compennolle illustreert de werking van ons brein met een voorbeeld. ‘Twee houthakkers zijn een dag aan het werk. Nummer een gaat de hele dag stug door. Nummer twee pauzeert geregeld. Aan het eind van de dag blijkt dat nummer twee het meeste werk heeft verzet. Hoe dit kan? Nummer een heeft alleen zijn reflexbrein gebruikt en is zonder nadenken stug doorgegaan. Nummer twee heeft in de pauzes zijn bijl gescherpt, waardoor hij effectiever heeft gewerkt.’ Het scherpen van de bijl is illustratief voor de werking van het reflecterende en archiverende brein. Een aanbeveling voor velen. ●

TIP  
1

**Vermoei je brein niet met multitasking. Neem de tijd om te reflecteren.**

Het is essentieel om de regie zelf in handen te houden. Reflecteren op je eigen functioneren geeft handvatten om de juiste balans te vinden en zorgt voor evenwicht in je brein.



TIP  
2

**Werk aan het evenwicht tussen de drie breinsystemen.**

Het reflexbrein, het reflecterende brein en het archiverende brein zijn elkaars concurrenten. Maar de drie onderdelen hebben elkaar ook nodig. Om het optimale rendement uit je brein te halen, moet er een zeker evenwicht zijn.



TIP  
3

**Schakel de hulp in van een coach of supervisor. Zij maken gebruik van trage vragen.**

Vragen die niet oplosbaar zijn op basis van alleen rationele kennis en professionele deskundigheid. Trage vragen appelleren aan duiding en zingeving. Het gaat hierbij om de achterliggende reden waarom iemand op een bepaalde manier werkt en handelt.

