

Minder stress en meer flow



Verandering kan verwarrend en ronduit stressvol zijn. Hoe kun je optimaal blijven functioneren tijdens stressvolle situaties? In deze blog drie tips voor minder stress en meer flow.

Verwarrend en stressvol

[Nieuw organiseren](#)? Ja, graag! Van dat idee worden veel mensen blij. Maar deze ideeën uitwerken en invoeren is zo makkelijk nog niet. Verandering willen we wel, maar zelf veranderen is niet altijd makkelijk of opwindend. Het kan uitdagend, verwarrend of ronduit stressvol zijn. Werken midden in een veranderende omgeving brengt het beste en het slechtste in ons naar boven. Was er maar een methode om jezelf snel van stress naar flow te brengen. Die is er. In deze blog drie tips om optimaal bij te kunnen dragen in uitdagende situaties.

Wat kunnen we leren van vechtkunst, mindfulness, en biologie om niet alleen ons hoofd boven water te houden in een continue veranderende omgeving, maar om er zelfs als een opgewekte krijger mee te sparren?

Tip 1. Presteer optimaal door te turbo-centreren

Als er iets onverwachts gebeurt, als iemand je irriteert, of als iets langer duurt dan je had gehoopt kunnen je daar last van hebben. Er bouwt dan fysiek, en mentaal spanning op. Door de stress of irritatie gaan onze hogere hersenlagen tijdelijk *offline* waardoor we belangrijke capaciteiten zoals reflectie, creativiteit, en inlevingsvermogen missen. (Let op: omdat reflectievermogen ook *offline* gaat, hebben we dat vaak niet of pas veel later door.) Hoe krijg je jezelf snel weer in een optimale staat? Door het turbo-centreren toe te passen.

Turbo-centreren is een snelle (15 seconden tot 1 minuut) en slimme methode om jezelf weer helemaal *online* te krijgen. We gebruiken hierbij onze lichaamshouding, ademhaling en focus als *shortcut* om onze gevoelens en gedachten te beïnvloeden.

Het gaat aan de hand van het ezelsbruggetje “HARK”.

HARK

H – Houding: Zit/sta rechtop, alert en met gemak. Leun iets naar voren.

A – Ademhaling: Adem in en verleng je ruggengraat, Adem uit en glimlach.

R – Ruimte: word je bewust van de ruimte om je heen naar alle kanten. Stel je voor dat jij jouw warmte en aanwezigheid uitstraalt naar alle kanten waarmee je de ruimte vult.

K – Kwaliteit: Vraag je af “Hoe zou het zijn met een beetje meer gemak & focus in mijn lijf op dit moment? Wacht 2-3 seconden op het antwoord van je lijf in de vorm van een kleine verandering van houding of een spier die ontspant.

Dus tip 1 is Turbo-centreren met HARK. Slim gebruik van je houding, je ademhaling, de ruimte om je heen en je kwaliteit van zijn. Zo ben je binnen *no-time* weer in de *flow*.

Tip 2. Elegant kritiek of feedback ontvangen

Voor moderne professionals in een zelfsturende organisatie is elegant feedback ontvangen een belangrijke vaardigheid. We doen ook allemaal of we het kunnen, willen en of feedback een kadootje is. Onze hogere hersendelen zien feedback ook oprecht als iets (potentieel) positiefs. Maar in de lagere hersendelen is feedback een regelrechte persoonlijke aanval. Die vraagt om vechten, vluchten of bevriezen. Een feedback gesprek loopt zelden soepel.

- “Sta je open voor wat feedback?”
- Je zegt “Eh, jahoor tuurlijk...” terwijl je denkt [OMG wat heeft ze nu weer te zeiken]
- “Nou, ik vond het een aardig voorstel hoor, maar....”
- Je zegt “Ja...?” terwijl je denkt [zucht, daar komt ie.... Brace for impact]
- “Ik miste eigenlijk [vul hier het eigen stokpaardje, pardon “de passie”, van deze collega in].”
- Je zegt “Okee, nou bedankt ik neem het mee” en je denkt [zucht, het is ook nooit goed, heeft ze enig idee hoeveel werk hier al inzit? En trouwens als ze zelf nou ook eens met iets constructiefs kwam....mopper mopper mopper.]

Hoe zou het zijn als je daadwerkelijk met gemak persoonlijke feedback en kritiek kon horen als een kadootje? Dat lukt wel als het niet gaat over een project waar je heel erg bij betrokken bent of over jouw persoonlijk handelen. Maar lukt het ook als het wat dichterbij komt? Daar is tip 2 voor.

Als je “feedback” ziet of hoort aankomen begin je alvast met turbo-centreren (zie tip 1). Vervolgens stel je je voor dat de woorden tussen jullie in landen (bijv op tafel) in plaats van in jou. Hierdoor wordt je reptielenbrein veel minder getriggerd, hoef je je minder te verdedigen en krijg je de ervaring dat je makkelijker kunt kijken of er waarde in zit. Je krijgt ook meer interesse hebt in *waarom* iemand het zegt, in plaats van alleen de soms onhandige manier van *wat* iemand zegt. (Feedback geven is namelijk ook best spannend en daardoor komt het er soms niet zo lekker uit)

Laat dus als je kritiek, pardon feedback, krijgt de woorden tussen jullie in landen en centreer jezelf.

Tip 3. Zie het probleem als een uitdaging?!

Er is geen kanslozer advies dan dat je een probleem als een uitdaging moet zien, vind ik. Ik word er altijd een beetje misselijk van. En tegelijk is het toch een goed advies. Het is zelfs mijn tip 3 vandaag. Maar HOE doe je het dan?

Okee, je hebt een probleem(pje). Neem een recent probleem of tegenslag in gedachten. Wat er nu gebeurt mentaal is dat al je aandacht daar naartoe gaat. En dat maakt dat je het grotere plaatje (tijdelijk) verliest. Daardoor wordt het probleem te groot en kun je het niet als uitdaging zien. Herinner je nu het grotere plaatje van waarom je je werk doet. *What makes you tick?* Zeg het in één zin. Bijvoorbeeld: “Ik breng welzijn én effectiviteit in organisaties met de verborgen dimensie van leiderschap”. Kijk nu opnieuw naar het probleem vanuit je contact met je grotere plaatje. Nu is het geen probleem meer, zoals een Berlijnse muur die je de weg verspert, maar een uitdaging zoals een omgevallen boom op de route, geworden. Je creativiteit is weer online en je komt er wel uit.

Terugkoppelingssystemen

Dus, wat kun je zelf doen om soepel om te gaan met complexe veranderprocessen en uitdagende situaties?

- Je realiseren dat nieuw organiseren weliswaar leuk klinkt, maar het niet alleen maar leuk is. En dat dat niet erg is.
- Vaak en kort turbo-centreren wanneer je het nodig hebt en er zin in hebt.
- Kritiek of feedback voor je op de tafel te laten landen.
- Een probleem transformeren tot uitdaging door jezelf te herinneren aan het grotere plaatje.

Al deze tips maken slim gebruik van terugkoppelingssystemen in je lichaam. Ze helpen nieuw leiderschap te belichamen – practice what

you preach- en je beste in te zetten, ook onder druk. Verander je houding, adem en focus en je verandert je staat van zijn.