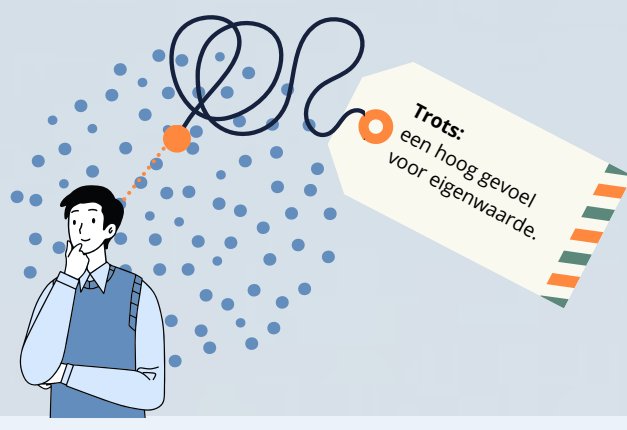




Hoe heet jouw stress?

Waarom het belangrijk is om stress een naam te geven



Stress is een overkoepelende term

Je kan stress zien als **een paraplu** voor een groot scala aan emoties. Mussen, merels, duiven en kippen zijn allemaal vogels, maar wanneer je een KFC binnen loopt, bestel je geen vogelburger. Waarom doen we dat dan wel met stress?

Wanneer je zegt dat je stress voelt, is dit **nog niet specifiek** genoeg. Exact benoemen welke emotie die stress is, is een cruciaal onderdeel om op een effectieve manier met jouw stress om te gaan.

Dus... Hoe heet jouw stress?

De verkeerde oplossing voor het probleem

Ondanks dat emoties overduidelijk anders zijn, noemen we ze allemaal stress. Hierdoor maken we onszelf **blind voor de oorzaak** en zullen we voor 100 verschillende problemen dezelfde oplossing proberen.

Wanneer jouw oplossing voor stress is **om te ontspannen** zal dat jouw antwoord zijn op elke emotie die onder jouw stress-paraplu valt.



Problemen

- Te veel werk = **stress**
- Moeilijke relatie = **stress**
- Een fout gemaakt = **stress**



Als al jouw problemen spijkers zijn, zal je altijd een hamer gebruiken.

Strategieën

- Ontspannen
- Ontspannen
- Ontspannen



Wat is het specifieke gevoel?

Wanneer jouw strategie is om te ontspannen, los je niet de **kern van het probleem** op. Door het gevoel specifiek te benoemen kan je de juiste strategie aan het juiste probleem koppelen. Deze krachtige emotie-regulatie techniek heet **labelen** en zorgt ervoor dat je de oorzaak en daarmee ook de oplossing van het probleem in kaart krijgt.

Problemen

- Te veel werk = **overweldigd**
- Moeilijke relatie = **verward**
- Een fout gemaakt = **schuldig**



Door de emotie de juiste naam te geven, zie je beter welk gereedschap je nodig hebt om ermee om te gaan.

Strategieën

- Prioriteiten aanbrengen
- Een gesprek aangaan
- Extra werk doen

Benoem je stress

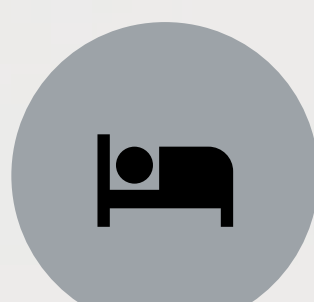
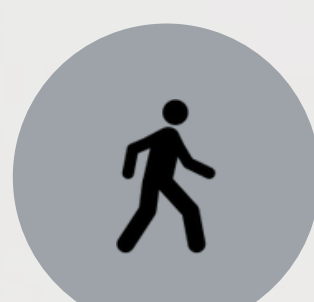
Omdat we zo gewend zijn om elk belastend gevoel stress te noemen, kan het behoorlijk lastig zijn om uit een scala van verschillende emoties het specifieke gevoel te herkennen. Aan de hand van deze **vier stappen** helpen we je op weg.

STAP 01

01

Is jouw stress actief of passief?

Stress kan actief of passief zijn. Activerende stress zorgt ervoor dat je jouw inspanningen zal vergroten om jouw doel te behalen, waarbij passieve stress voor inactiviteit en afstandelijkheid zorgt.



STAP 02

02

Voelt jouw stress aangenaam of onaangenaam?

Stress kan aangenaam of onaangenaam voelen. Over het algemeen ervaren we onaangename stress als schadelijk en negatief voor onze gemoedstoestand en aangename stress als behulpzaam of neutraal. Bedenk je wel, dat hoe fijn het voelt niks zegt over hoe behulpzaam het voor je (prestaties) is, alleen iets over jouw oordeel van de sensatie.

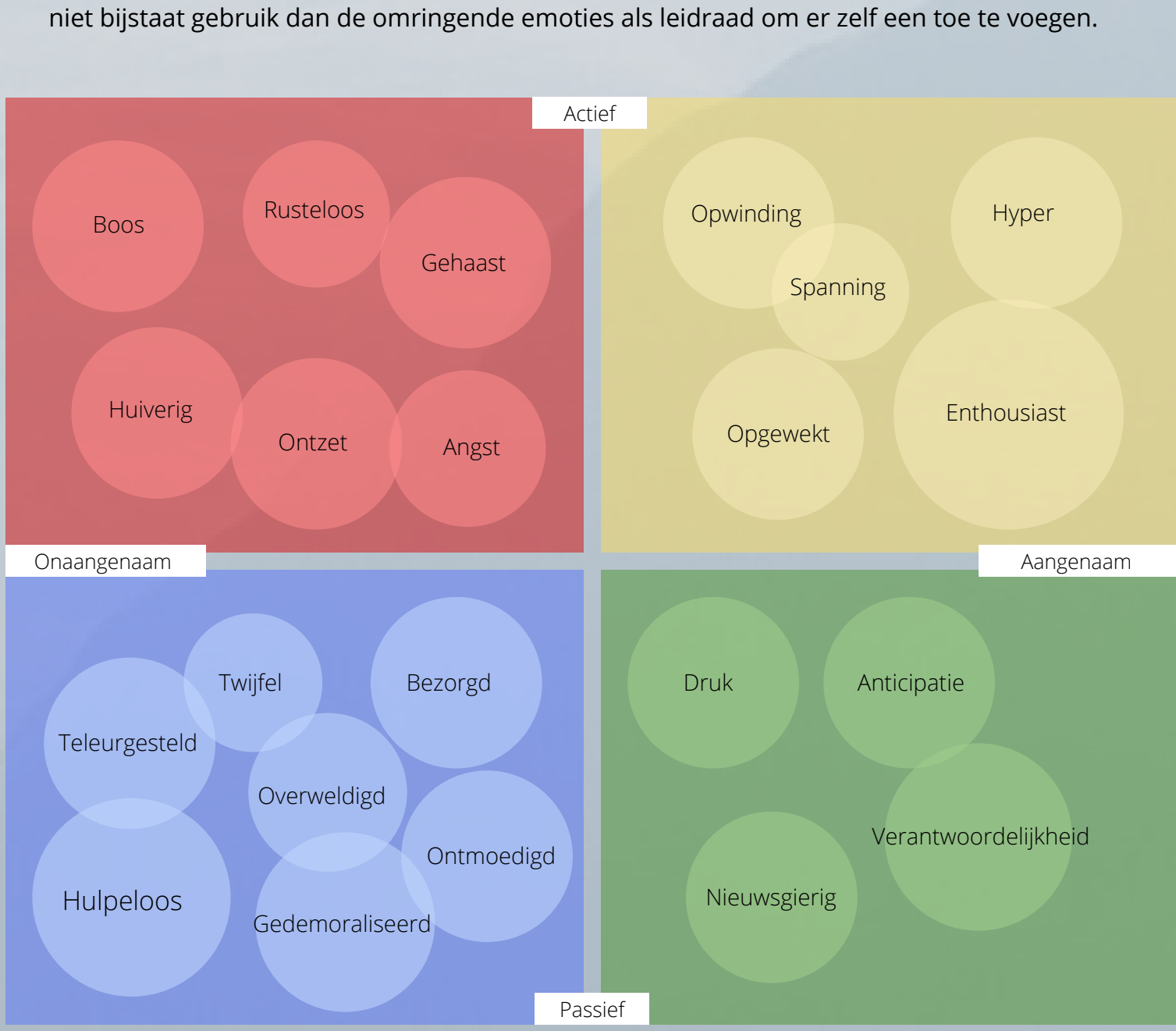


STAP 03

03

Gebruik de grafiek hieronder om de juiste emotie vinden.

Met de antwoorden uit stap 1 en 2 zit je nu in een van de vier kleuren van het kwadrant hieronder. Binnen dit kwadrant staan bijpassende emoties. Kies de juiste emotie, of als die er niet bijstaat gebruik dan de omringende emoties als leidraad om er zelf een toe te voegen.



*de hoeveelheid emoties is onuitputtelijk, dus deze grafiek kan onmogelijk 'af' zijn.

*het is mogelijk dat jij een bepaalde emotie in een andere kwadrant indeelt.

STAP 04

04

Bepaal jouw strategie

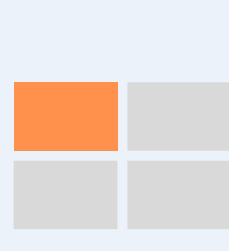
Bedenk met behulp van de onderstaande definities een **strategie** die het best bij jou past wanneer je met jouw gekozen emotie moet omgaan.

Definities

- Spanning:** sterke en intense focus op iets dat gaat komen.
- Opgewekt:** een verhoogd gevoel van bewustzijn.
- Opwindig:** Levendig en opgewekt van gevoel.
- Enthousiast:** gevoel gevuld met plotselinge intense oplaaing.
- Hyper:** energiek gevoel alsof je wilt bewegen of springen.



- Gehaast:** het gevoel dat je iets snel moet doen.
- Huiveren:** trillen of schudden zonder dat het de bedoeling is.
- Rusteloos:** onvermogen om kalm te blijven.
- Boos:** ontgaan over een waargenomen onrechtvaardigheid of niet behaald doel.
- Angst:** onaangenaam gevoel door de dreiging van gevaar.
- Ontzet:** een staat van intense opa overweldigende angst.



- Anticipatie:** aangename opwindig met betrekking tot beslissing of uitkomst
- Druk:** het gevoel dat je volledig wordt uitgedaagd bij een aanstaande taak of evenement
- Verantwoordelijkheid:** de verplichting om ervoor te zorgen dat iets goed verloopt.
- Nieuwsgierig:** verlangen om iets te weten of waar te nemen.



- Twijfel:** het gevoel dat je niet meer in je eigen waarheid geloofd.
- Bezorgd:** teneergeslagen omdat er iets niet is gebeurd zoals je dat wilde.
- Teleurgesteld:** anticipatie op een mogelijke schate.
- Overweldigd:** volledig overspeld door een situatie, gedachte of gevoel.
- Hulpeloos:** het gevoel van een gebrek aan bescherming of ondersteuning.
- Gedemoraliseerd:** het gevoel van afnemende hoop of enthousiasme.
- Ontmoedigd:** gebrek aan vertrouwen om iets te doen.

