

Omgaan met prestatiedruk

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Jij geeft jouw bewustwording een hoge prioriteit. Dat is iets om dankbaar voor te zijn. Hoe bewuster een mens leeft hoe meer die van zijn leven genieten kan.

Vandaag staan we stil bij het fenomeen prestatiedruk. We moeten allemaal zo veel. We moeten van alles en nog wat doen om ons leven draaiende te houden. We moeten veel van de wereld om ons heen. Daarnaast moeten we ook een hoop van ons zelf. We voelen ons verantwoordelijk voor heel veel verschillende dingen. En dan willen we ook nog dat onze resultaten geweldig zijn. We willen het goede doen en het goed doen. Succesvol zijn in alles wat we doen. En dat geeft druk.

Fred Shero een Canadese ijshockeyspeler en coach zegt er het volgende over:

"De enigen die niet onder druk staan, zijn dood."

Verbinden ± 3 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. En neem dan bewust je adem waar. Voel hoe de adem naar binnen komt en voel hoe de adem naar buiten gaat. Is je ademhaling rustig of juist niet? Komt je adem tot je buik of blijft ie in je borst? Zijn er pauzes na de inademing of na de uitademing? Hier komen we gelijk al tegen dat we een keus hebben. Gaan we onszelf bemoeien met de ademhaling of laten we de adem haar eigen gang gaan. Ook als we niet met onze ademhaling bezig zijn ademen we. Maar als we wel bewust onze aandacht richten op onze ademhaling komen er keuzes. Je kunt besluiten om een keer diep in te ademen en lang langzaam uit. En dat doet iets met je hele systeem. Hoe ga jij om met jouw adem? Hoe bewust adem jij? Je adem kan een grote hulp zijn bij het werken met prestatiedruk. Je kunt jezelf rustig krijgen tijdens momenten van stress door op je adem te focussen. Je kunt je adem tot een vriend maken door je adem goed te leren kennen.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Als je ergens spanning waarneemt kun je naar die plek toeademen. Breng bewust zuurstof naar die plek toe met je inademing. Laat bewust je ademhaling afvalstoffen van die plek meenemen met je uitademing. Op deze manier kun je echt je lichaam helpen om spanningen en krampen los te laten die kunnen ontstaan door prestatiedruk. Je adem en je lichaam hebben een groot zelfhelend vermogen. Jouw aandacht bewust op die processen richten ondersteunt dit zelfhelend vermogen.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. De quote die vandaag als springplank gebruiken voor ons reflectie proces komt van Alphonse Allais, een Franse schrijver en humorist. Hier komt ie:

"Laten we ons niet te druk maken over het leven, we komen er toch niet levend uit."

Reflectie ± 8 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Dit soort relativering kan een enorm wapen zijn in het omgaan met prestatiedruk. Er zijn altijd twee kanten aan je leven. Je hebt de vorm. De dingen die zichtbaar gebeuren in je leven. In het geval van prestatiedruk gaat het dan bijvoorbeeld om de taken die op je bord liggen. Wat moet ik allemaal doen? Wat verwachten anderen van mij? Wat moet het resultaat zijn. Heb ik voldoende steun en support om dit te doen? Zodra je het gevoel krijgt dat je meer moet doen dan je aankan of waar kan maken, ontstaat de druk. En dan raak je het tweede gebied. Want naast de vorm van je leven is er ook de beleving van je leven in jezelf. Daar vraag je je af: Ben ik capabel om die dingen te doen? Is het niet teveel wat op mijn bord ligt? Straks maak ik er een zootje van en dan kijkt iedereen naar mij als de schuldige die deze prut heeft geleverd...Oftewel, hoe praat jij innerlijk tegen jezelf over de situatie. Zodra er prestatiedruk ervaren wordt kun je dus het beste naar beide kijken. Waar kan ik verandering aan brengen in de vorm? En waar kan ik verandering aanbrengen in hoe ik alles in mijzelf ervaar?

Nou is mijn vraag aan jou: Waar ervaar jij prestatiedruk in jouw leven? Ervaar je dat in school of werk? Waar zit hem dat dan in? Ervaar je het in je relaties? Waar komt dat dan door? Ervaar je het in je gezin of familie? Ervaar je het online? Wat geeft jou het gevoel van prestatiedruk?

Kies een situatie uit waar jij prestatiedruk ervaart. Wat zijn precies de taken die je daar hebt. Wat wordt er van je verwacht? Welk resultaat wil je daar bereiken? Waar voel jij je precies verantwoordelijk voor? Klopt het ook denk je? Ben jij daar ook verantwoordelijk voor? Zijn de resultaten die je wilt behalen realistisch? Heb jij voldoende kwaliteiten om die doelen te behalen? Heb jij voldoende ondersteuning? Wat kun je in dit alles veranderen om het voor jezelf lichter te maken? Kun je hulp of ondersteuning vragen? Hoe zou dat er uit kunnen zien? Wie moet je benaderen voor wat? Of zijn er doelen die je los kunt laten? Moet het echt allemaal zo gebeuren als jij denkt? Kun je misschien andere resultaten bedenken? Kun je bepaalde verwachtingen loslaten?

En hoe zijn je gedachten en gevoelens hierover? Denk je negatieve gedachten er over? Wil je deze taak eigenlijk niet en denk je gedachten als: Waarom heb ik dit nou weer? Het is te zwaar voor mij. Ik kan dit niet. Voel je faalangst? Voel je je overweldigd? Voel je je verloren hierin?

Als het zo is dat je gedachten gevoelens van prestatiedruk creëren kun je ook andere gedachten uitproberen. Je kunt relativierende gedachten denken zoals: Waarom druk maken over mijn leven. Ik kom er toch niet levend uit. Of deze taak ligt niet voor niets op mijn bord. Ik zal dit dus wel gewoon kunnen. Of als ik mijn best doe is het resultaat wat het is. Ik kan niet meer dan mijn best doen. Het mijn liefde geven. Waarbij je eigenlijk het resultaat helemaal los laat.

Of je kunt er juist ingaan. Dat kun je nu ook proberen. Voel de spanning. Voel de faalangst. Neem een moment om helemaal het gevoel in te gaan. Voel de prestatiedruk. Adem er in. Voel het en laat het even gewoon zijn.

Haal dan nu het verhaal weg. Dus stop met het denken erover. Voel enkel nog het gevoel. Zo'n gevoel ontdaan van zijn verhaal zit ook vol leven. Vol kracht. Dat kan weer leiden tot een positieve affirmatie. Ik sta midden in het leven. Het feit dat ik prestatiedruk voel betekent dat ik ook echt meedoe. Ik kan dit.

Allemaal opties om om te gaan met prestatiedruk. Alleen jij weet welke voor jou het beste werken. Waarschijnlijk een mixje van dit alles. Jouw persoonlijke mixje dat jij alleen kunt vinden door tijd voor jezelf te nemen waardoor je hier helder over wordt. Je kunt de geschreven versie ook gebruiken om de vragen wat meer tijd te geven.

En naast dit alles blijft het heel effectief om tijd te maken om te oefenen om contact te maken met de bron van leven die acht je denken altijd bij je is. Vanuit die bron relateert je leven zich vanzelf. Je laat los wat niet van belang is en wat van werkelijk belang is regelt zichzelf.

Je Zelf zijn ± 10 minuten

Dus laten we nu het contact weer maken met ons diepste Zelf. We besluiten niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan zijn we stil.

Je aandacht is helemaal hier.

Neem open en stil waar wat hier is nu

Blij met je aandacht hier.

Alle gedachten mogen even wachten.

Neem waar wat hier is nu

"Laten we ons niet te druk maken over het leven, we komen er toch niet levend uit."

Dank je voor het oefenen met focussen op je Zelf

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Als een lied mij nou helpt om alles een beetje te relativieren dan is het wel het lied dat we nu gaan luisteren: Always Look On The Bright Side Of Life van Monty Python. Veel plezier.

Some things in life are bad

They can really make you mad

Other things just make you swear and curse

When you're chewing on life's gristle
Don't grumble, give a whistle
And this'll help things turn out for the best

And...always look on the bright side of life

If life seems jolly rotten
There's something you've forgotten
And that's to laugh and smile and dance and sing
When you're feeling in the dumps
Don't be silly chumps
Just purse your lips and whistle - that's the thing

And...always look on the bright side of life
Come on
Always look on the bright side of life

For life is quite absurd
And death's the final word
You must always face the curtain with a bow
Forget about your sin - give the audience a grin
Enjoy it - it's your last chance anyhow
So always look on the bright side of death
Just before you draw your terminal breath

Life's a piece of shit - when you look at it
Life's a laugh and death's a joke
It's true
You'll see it's all a show
Keep 'em laughing as you go
Just remember that the last laugh is on you
And always look on the bright side of life
Always look on the right side of life

(Come on Brian, cheer up)

Always look on the bright side of life

(Worse things happen at sea you know)

Always look on the bright side of life

I mean - what have you got to lose?
You know, you come from nothing
You're going back to nothing
What have you lost? Nothing

Always look on the right side of life

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Je komt van niets, je gaat terug naar niets. Wat heb je verloren. Niets. Alles kun je maken tot iets waarin je goed moet presteren. Maar je kunt ook alles bekijken als een groot leerproces. Soms lukt het, soms niet, maar je leert altijd. En het feit dat je meedoet is voldoende. Neem dit abonnement. Je kunt druk op jezelf leggen. Ik moet er van alles uithalen. Hert lukt niet om mijn denken ook maar twee seconden niet te volgen. Ik dwaal af. Ik doorgrond niet waar het over gaat. Ik haal er niet uit wat er in zit. Enzovoort. Maar het feit is dat je het probeert. Je neemt tijd om jezelf echt te leren kennen. Daar gaat het om. En dat je bewuster wordt van hoe jij zelf in elkaar zit gaat jou enorm helpen met alles in je leven.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met de oefening? Liggen er vandaag dingen op je bord die zouden kunnen leiden tot het gevoel van prestatiedruk? Neem nu dan nog even de tijd om te voelen en te denken over hoe je iets van die druk kan verlichten vandaag. Welke techniek wil jij gaan inzetten.

Ik wens je toe dat vandaag over leren mag gaan. Dat je kan voelen dat je helemaal goed bent zoals je bent. Je doet je best en je bent lerende en daarom doe je het goed. Je bent een held.