

Checkpoint 2: Peace Of Mind

Oefening: Quickscan Gedrag en Emotie

Laten we eens kijken hoe het ervoor staat, in hoeverre jij je op dit moment verbonden, rustig, gefocust, gemotiveerd en veerkrachtig voelt.

Check in bij jezelf en kruis in de twee checklists hieronder aan welk gedrag en welke mentale signalen jij herkent bij jezelf.

Ze hoeven niet allemaal direct op dit moment te spelen, als ze met enige regelmaat voorkomen, kruis ze dan aan. Kies ook de signalen waarvan je het risico op herhaling realistisch acht.

Welk gedrag herken je?

- Mezelf meer isoleren, minder sociaal contact
- Onzorgvuldiger in mijn werk
- Minder presteren dan ik werkelijk kan
- Uitstelgedrag
- Te veel werkuren maken en/of achterstanden opbouwen
- Sneller ongelukjes veroorzaken/krijgen
- Moeilijk kunnen prioriteren
- Mopperen of snauwen, een kort lontje hebben
- Minder goed luisteren
- Sneller lopen (of praten)
- Minder pauze nemen
- Ander eetpatroon hebben (minder, meer of ongezonder eten)
- Meer roken, drinken of andere middelen nuttigen
- Snel van de wijs raken en/of van de hak op de tak gaan
- Minder tijd nemen voor sport en hobby's
- Hoger medicijngebruik

Welk psychisch emotionele signalen herken je je?

- Prikkelbaar zijn
- Angstig gevoel hebben
- Vol hoofd hebben
- Weinig motivatie hebben
- Warrig zijn of een wat onwerkelijk gevoel hebben
- Ontevreden gevoel hebben
- Snel ergens van schrikken
- Snel boos voelen, of zelfs agressief
- Vergeetachtig zijn en overzicht kwijtraken
- Sombor/zwaarmoedig zijn
- Moeilijker kunnen beslissen, twijfelen
- Geen rek meer voelen
- Geen oplossingen meer zien
- Moeilijk afstand kunnen nemen van je werk, er in je vrije tijd over door blijven denken
- Jezelf verwijten maken, jezelf beschuldigen
- Opgejaagd gevoel hebben
- Je onzeker voelen
- Veel piekeren
- Desinteresse voelen

Niet altijd, maar regelmatig zijn deze signalen terug te leiden naar een bepaald gevoel van stress. Kortdurende of gedurende een langere periode opgebouwde stress, en de wijze waarop je hier je weg in probeert te vinden. Hardnekkige patronen kunnen daar een rol in spelen.

Misschien heb je de signalen van je lichaam genegeerd en ben je geneigd jezelf te overvragen, ga je over je grenzen, en/of kan je die lastig aangeven. Let op, daarmee bedoel ik niet enkel dat je jezelf overvraagt door hard werken en weinig ontspanning. Het kan ook zo zijn dat je te veel leuke dingen achter elkaar in je agenda zet, waardoor je een grens passeert. Want ook leuke dingen geven prikkels en moeten weer ergens verwerkt worden in je systeem. Ook je manier van denken, organiseren en anticiperen speelt een rol in het behouden of juist verliezen van balans.

Onderprikkeling en een gebrek aan de juiste uitdaging kunnen overigens ook een enorm energielek zijn, dat zich vaak vermomt als vermoeidheid, leegte of zwaarmoedigheid.

Zelfs een combinatie hiervan zie ik geregeld terug in de praktijk. Dan zijn professionals keihard op hoog niveau aan het werk, maar geeft het hen geen voldoening en hebben ze geen werkelijk passende mogelijkheden om hun creativiteit en potentie te laten zien. Als er dan ook in hun persoonlijke omgeving nog invloeden zijn die verwerkt moeten worden, zoals een dierbare die ziek of hulpbehoevend is, is de rek er op een gegeven moment uit.

Hoe zit jij er momenteel in?

Checkpoint 2 → Quickscan Gedrag en Emotie

Evaluatie

Wat is jouw eerste conclusie als je naar het resultaat van de quickscan kijkt?

Vind je dat het meevalt of is het confronterend? Welke punten zou je direct willen aanpakken en waarvan kun je oorzaken aanwijzen?

Wat is de moeite waard om verder te onderzoeken en welke actie zet je in?

