

HOOFD BAAS

BAAS IN EIGEN HOOFD

MENTAAL STERK

8 HOOFDSTUKKEN



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Wat is er aan de hand?

- Hoofdstuk 1.1 Jouw situatie
- Hoofdstuk 1.2 Jouw levenslijn
- Hoofdstuk 1.3 Jouw overlevingspakket

Hoofdstuk 2: Streng & Stress

- Hoofdstuk 2.1 Hoe streng ben jij voor jezelf?
- Hoofdstuk 2.2 Jouw stress-symptomen
- Hoofdstuk 2.3 Energienemers & energiegevers
- Hoofdstuk 2.4 Minivakantie

Hoofdstuk 3: Angst & Verdoven

- Hoofdstuk 3.1 Doorbreek je eigen regels!
- Hoofdstuk 3.2 De angst- en piekercirkel
- Hoofdstuk 3.3 Houdini-strategie
- Hoofdstuk 3.4 Exposure en drijven

Hoofdstuk 4: Toelaten van stress en pijn

- Hoofdstuk 4.1 Cirkel van invloed
- Hoofdstuk 4.2 Verschil pijn en lijden
- Hoofdstuk 4.3 Ben je klaar om het anders te doen?
- Hoofdstuk 4.4 Toe laten en actief opzoeken

Hoofdstuk 5: Leer je eigen hoofd kennen baas

- Hoofdstuk 5.1 Angst en vertrouwen
- Hoofdstuk 5.2 Een kijkje in mijn hoofd
- Hoofdstuk 5.3 Geef je verstand een naam
- Hoofdstuk 5.4 Het RET-model

Hoofdstuk 6: Je eigen beste vriend

- Hoofdstuk 6.1 Hoofdbaas Weekplanning
- Hoofdstuk 6.2 Minivakanties toepassen
- Hoofdstuk 6.3 Waar beoordeel jij jezelf op?
- Hoofdstuk 6.4 Mindfulness en meditaties

Hoofdstuk 7: Wat vind jij écht belangrijk?

- Hoofdstuk 7.1 Wat vind jij écht belangrijk?
- Hoofdstuk 7.2 De beste versie van jezelf
- Hoofdstuk 7.3 Niemand weet hoe lang we leven

Hoofdstuk 8: Maak je hoofdbaasplan

- Hoofdstuk 8.1 Tijd voor actie!
- Hoofdstuk 8.2 Wat heb ik over mijzelf geleerd?
- Hoofdstuk 8.3 Korte en lange termijn doelen
- Hoofdstuk 8.4 Smart-doelen

Beste Hoofbaas,

Wat tof dat je de eerste stap hebt gezet om iets aan je **stress, angst en paniek** te doen! In deze online training gaan we je meenemen en begeleiden door een aantal belangrijke thema's en oefeningen, waarbij jij je **eigen patronen en stresssignalen** leert herkennen, zodat je **betere keuzes** kunt gaan maken. Deze online training bestaat uit **8 modules**. In elk hoofdstuk komt een ander thema aan bod met daarbij behorende oefeningen. Bijgevoegd zijn ook video's waarin we de oefeningen bespreken en uitleggen. Daarnaast delen wij een **hoop eigen ervaringen** en krijg je een **schat aan waardevolle oefeningen** mee die je kunt uitprinten en meenemen in je achterzak. Een aantal oefeningen komen uit de stroming Acceptance and commitment therapy van Gijs Jansen en zijn bedrijf Act Guide.

Volgens het CBS waren er in 2019 veel jongeren en jongvolwassenen met **burn-out klachten en psychische vermoeidheid**. Bij jongeren tussen de 15 en 25 jaar was dit 12 % en tussen de 25 en 35 jaar was dit 21%. Dit is dus een veelvoorkomend probleem. **Je bent dus zeker niet alleen.**

Wat Michael heeft gemerkt in zijn eigen burn-out en wat hij veel hoort in zijn eigen praktijk is de veel voorkomende overtuiging **"Ik ben niet goed genoeg"**. Door deze overtuiging blijven mensen maar door gaan in hun routine om dingen te verbeteren, en nemen ze de **stresssignalen van hun lichaam niet serieus**.

We hebben oefeningen die er voor zorgen dat je **inzicht krijgt in je eigen gedrag**. We gaan kijken naar wat de **de oorzaak** is waarom je staat op het punt waarop je nu staat, waar **de balans** is gebleven en waarom je zo **streng bent voor jezelf** bent. We gaan je leren **jouw stresssymptomen te herkennen** en deze **serieus te nemen**.

Michael merkte bijvoorbeeld **al een jaar(!) voor zijn eigen burn out** dat hij last had van **duizelingen in zijn hoofd** en dat hij **erg prikkelbaar** was op werk. Hij cancelde veel sociale activiteiten omdat hij **te moe** was om iets te ondernemen. Ook **schrok hij vaak wakker** midden in de nacht. Hij had last van **spierspanning, hoofdpijn en buikpijn**. Deze symptomen lieten zien dat het toen eigenlijk al niet zo goed met hem ging.

We gaan in deze training kijken naar hoe je deze symptomen herkent en hoe je hier vervolgens mee kunt omgaan. Hard werken is in onze ogen niet het probleem, maar het **niet goed genoeg opladen** breekt je uiteindelijk op. We gaan dus specifiek kijken naar **energiegevers en de energienemers**. We gaan je leren inzicht te krijgen in bepaalde **vastgewortelde patronen** en je verstand **niet altijd serieus te nemen**. Wij hopen dat je snel **meer rust in je hoofd en lichaam** ervaart.

Groet,
Michael en Fabrizio

HOOFDSTUK 1.2

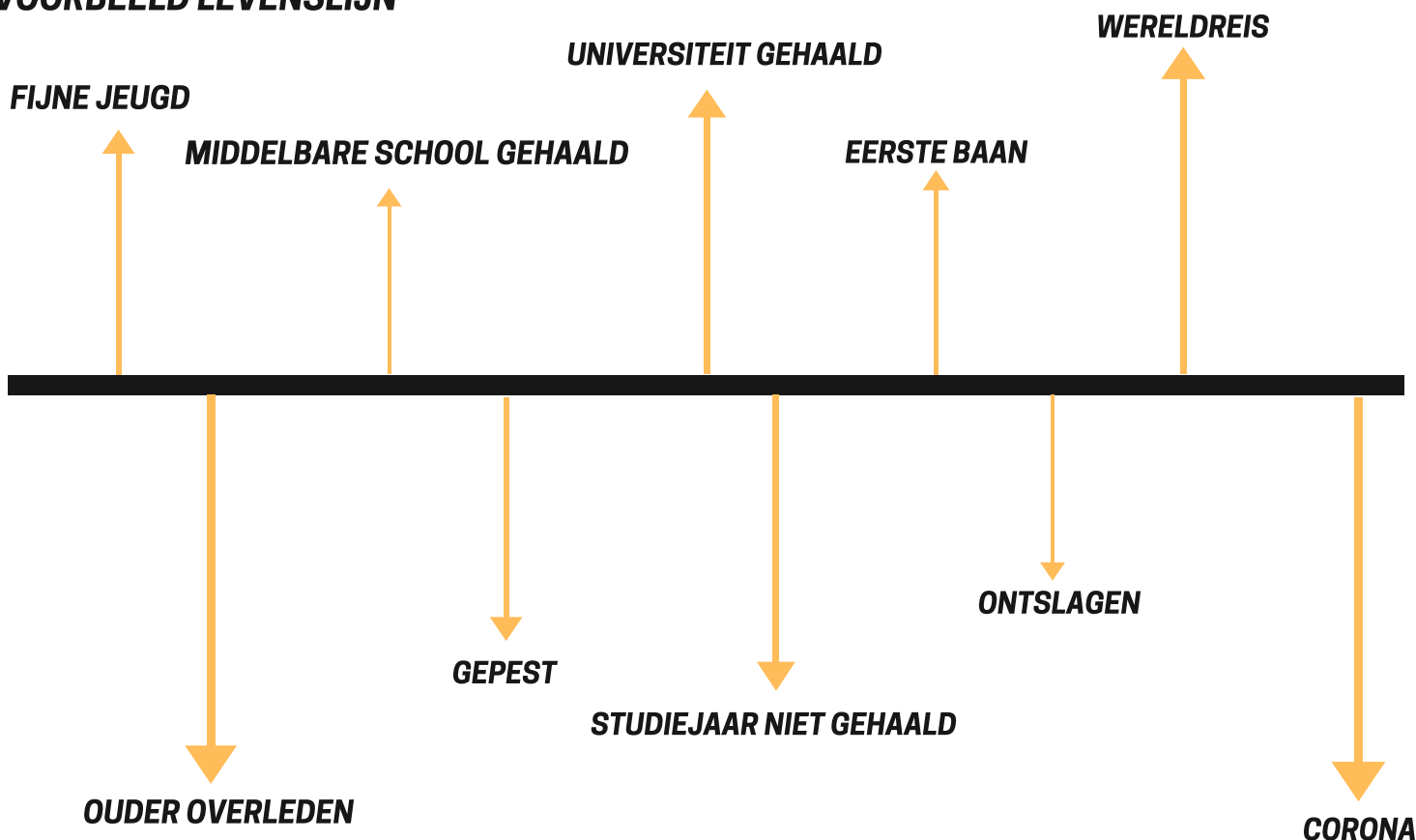
JOUW LEVENSLIJN

Na het inzichtelijk maken van jouw huidige situatie en in te beelden wat je wil hebben bereikt na deze training is het goed om jouw levenslijn te maken. Door een overzicht te maken van belangrijke momenten in je leven, de diepte- en hoogtepunten, kun je in één keer zien wat er zich in jouw leven tot nu toe heeft afgespeeld. We worden namelijk voor een groot deel gevormd door onze omgeving en de hoogte- en dieptepunten in ons leven. Deze oefening kan ervoor zorgen dat je kan zien wat je hebt meegemaakt waardoor je kunt begrijpen waar jouw klachten vandaan komen en hoe je in het verleden hebt gereageerd op moeilijke situaties.

Hoe pak je het aan?

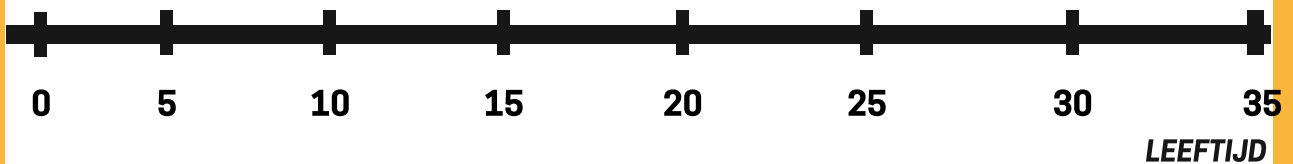
- We raden je aan om deze oefening op papier te doen met verschillende kleuren stiften of pennen.
Als je dit moeilijk vindt kun je ook twee kolommen maken. 1 kolom met dieptepunten en 1 kolom met hoogtepunten. Deze twee kolommen kun je op pagina 7 vinden.
- Neem ruim de tijd om eens stil te staan bij alle impact volle gebeurtenissen in je leven.
- Schrijf de hoogte- en dieptepunten op in jouw levenslijn op de hoogte van de daar bij behorende leeftijd.
- Met welke intensiteit heb je deze hoogtepunt of dieptepunt ervaren?
- Je kunt ervoor kiezen om de hoogte en dieptepunten een andere kleur te geven voor meer overzicht.
- Schrijf in de levenslijn of op het notitieblok hoe je hebt gereageerd op de dieptepunten in je leven. Sloeg je dicht? Vond je het moeilijk? Zocht je vrienden op of sloot je jezelf af?

VOORBEELD LEVENSLIJN



JOUW LEVENSLIJN

HOOGTEPUNTEN



DIEPTEPUNTEN

Bestudeer jouw levenslijn aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt op aan jouw levenslijn?
- Zie je meer hoogtepunten of zie je meer dieptepunten?
- Is er een terugkerende thema?

- Hoe reageerde jij op deze dieptepunten?
- Wat heb je van de dieptepunten geleerd?
- Zijn er gebeurtenissen die je nu nog belemmeren in je dagelijkse leven?
- Zie je overeenkomsten in jouw reactie op de dieptepunten vroeger en in je leven nu?

- Wat valt op aan de hoogtepunten?
- Waardoor voelde jij je goed?
- Als je iets zou mogen veranderen of toevoegen aan je levenslijnen, wat zou dat dan zijn?

Notities

- Werk hieronder de vragen onder de levenslijn uit
- Tip! Probeer dit twee dagen later nog eens. Zie je verschil?
- Zou je anders naar je leven kijken als je lekkerder in je vel zou zitten?
- Tip! Je hebt stress, maar je bent niet je stress. Slechte momenten gaan ook weer voorbij.

JOUW LEVENSLIJN-KOLOMMEN

Vond je het moeilijk om een levenslijn te tekenen? Hieronder kun je in de twee kolommen, hoogte- en dieptepunten, je levenslijn verwerken. Door een overzicht te maken van belangrijke momenten in je leven, de diepte- en hoogtepunten, kun je in één keer zien wat er zich in jouw leven tot nu toe heeft afgespeeld. We worden namelijk voor een groot deel gevormd door onze omgeving en de hoogte- en dieptepunten in ons leven. Deze oefening kan ervoor zorgen dat je kan zien wat je hebt meegemaakt waardoor je kunt begrijpen waar jouw klachten vandaan komen en hoe je in het verleden hebt gereageerd op moeilijke situaties.

Hoogtepunten

Voorbeeld: 18 jaar - Rijbewijs gehaald

Dieptepunten

Voorbeeld: 7 jaar - Ouders uit elkaar

Bestudeer jouw levenslijn-kolommen aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt op aan jouw levenslijn?
- Zie je meer hoogtepunten of zie je meer dieptepunten?
- Is er een terugkerende thema?

- Hoe reageerde jij op deze dieptepunten?
- Wat heb je van de dieptepunten geleerd?
- Zijn er gebeurtenissen die je nu nog belemmeren in je dagelijkse leven?
- Zie je overeenkomsten in jouw reactie op de dieptepunten vroeger en in je leven nu?

- Wat valt op aan de hoogtepunten?
- Waardoor voelde jij je goed?
- Als je iets zou mogen veranderen of toevoegen aan je levenslijnen, wat zou dat dan zijn?

Notities

- Werk hieronder de vragen onder de levenslijn uit
- Tip! Probeer dit twee dagen later nog eens. Zie je verschil?
- Zou je anders naar je leven kijken als je lekkerder in je vel zou zitten?
- Tip! Je hebt stress, maar je bent niet je stress. Slechte momenten gaan ook weer voorbij.

HOOFDSTUK 2.1

HOE STRENG BEN JIJ VOOR JEZELF?

In deze oefening gaan we bekijken wat jij allemaal van jezelf moet of niet mag. Soms zijn dit best veel strenge regels waar jij je van jezelf de hele dag aan moet houden. Vandaag willen we aan je vragen om al jouw regels eens op te schrijven. Probeer deze gedurende de week aan te vullen met dingen die je toch nog te binnenschieten. Wees zo eerlijk mogelijk over jouw regels.

Welke regels hanteer jij? Denk bijvoorbeeld aan: 'ik moet gezond eten', 'ik moet iedere dag sporten', 'ik moet over alles iets weten', 'ik mag me niet aanstellen', 'ik mag niet ontspannen', 'ik mag niet te veel tv kijken', 'ik moet 8 uur per nacht slapen', 'ik moet spontaan doen tegen iedereen', 'ik moet sterk zijn voor mijn gezin', 'ik moet aan iedereen laten zien dat ik gelukkig ben', 'ik moet vrolijk zijn', 'ik moet een goede vriend/vriendin zijn'.

Vergeet ook niet de kleinere regels. Denk hierbij aan: 'ik mag de deur niet uit zonder mijn tanden te poetsen of mijn haar te doen', 'ik moet een deodorant mee en een schoon t-shirt, want ik moet altijd lekker ruiken, 'mijn huis moet altijd netjes zijn en ik mag pas op de bank zitten als alles is gedaan', 'ik moet elke dag schonen sokken aan'.

JOUW REGELS

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

Notities

- Heb je veel dingen die je van jezelf moet of niet mag?
- Wat doet het met je om deze lijst van jezelf te zien?
- Is het meer of minder dan je had gedacht?
- Tip! Wees niet te streng voor jezelf als je naar je lijst kijkt. Het is heel normaal, maar het kan anders!

HOOFDSTUK 4.1

CIRKEL VAN INVLOED

In dit hoofdstuk gaan we kijken of we je angst en stress anders kunnen benaderen. Allereerst is het belangrijk om te kijken op welke situaties jij invloed hebt en welke niet. Dit doen we aan de hand van 'de cirkel van invloed'. Zit jij veel buiten de cirkel van invloed dan ben jij teveel bezig met met activiteiten waar je niets aan kunt doen, die je niet kunt veranderen. Mensen buiten de cirkel van invloed voelen zich vaak machteloos en hebben het gevoel dat er niets uit hun handen komt. Ze reageren reactief en lopen veel achter de feiten aan. Mensen binnen de cirkel van invloed zijn voornamelijk bezig met hoe ze een bepaalde situatie zelf kunnen beïnvloeden. Zij handelen veel pro-actiever en weten wat ze zelf kunnen veranderen en focussen zich daarop.

Door eens goed na te denken op welke activiteiten jij invloed kan uitoefenen, zul jij beter in staat zijn je energie op de juiste manier in te zetten. Waarom energie verspillen en daarmee stress opbouwen aan activiteiten waar je toch niets aan kunt veranderen?

DE CIRKEL VAN INVLOED



Hierop heb ik geen invloed

JOUW CIRKEL VAN INVLOED

Noteer de komende week situaties en activiteiten waar jij je betrokken bij voelt. Verdeel deze onder in activiteiten waar jij daadwerkelijk invloed op hebt en waar je géén invloed op hebt. Zet de activiteiten waar je wél invloed op hebt in de cirkel van invloed en waar je géén invloed op hebt buiten de cirkel. Gebruik ook situaties waar je stress van ervaart. Heb je hier invloed op of staat het buiten jouw cirkel van invloed?

Hoe kun je de cirkel van invloed vergroten? Welke beperkende overtuiging moet je daarvoor loslaten? Je zou een plan van aanpak kunnen maken om je meer te focussen op de dingen waar je invloed op hebt in plaats van je druk maken om dingen die je niet kan veranderen. Door dit in te zien zul je je energie beter kunnen verdelen en zal je productiever kunnen handelen op zaken waar je wel invloed op hebt.

JOUW CIRKEL VAN INVLOED

Hierop heb ik invloed



Hierop heb ik geen invloed

Notities

- Heb ik invloed op deze situatie? Vind ik het belangrijk? Probeer deze vragen te stellen bij vervelende situaties en/of pieker en/of angstgedachten.
- Tip! Geef vooral aandacht aan de dingen waar je invloed op hebt, de rest kun je proberen los te laten en te accepteren. Je kunt hier toch niets aan doen.

HOOFDSTUK 4.2

VERSCHIL PIJN EN LIJDEN

Nu je voor jezelf duidelijk hebt gekregen op welke situaties je invloed kan uitoefenen en op welke niet, is het belangrijk om te kijken naar wat daadwerkelijk pijn doet en stress geeft en wat je gedachten ervan maken. Dit noemen we het verschil tussen de daadwerkelijke pijn en lijden. De pijn is wat daadwerkelijk gebeurt, het lijden is wat ons hoofd en onze gedachten van de situatie maakt. We lijden vaak, door wat ons hoofd van de pijn heeft gemaakt in plaats van dat we echt aandacht te geven aan de daadwerkelijke pijn. In deze oefening gaan we hier dieper op in.

Kijk weer eens naar je levenslijn en sta stil welke pijnlijke momenten je in je leven hebt meegemaakt. Je ouders zijn bijvoorbeeld gescheiden toen je jong was. Het kan zijn dat dit een pijnlijk moment voor je was. De daadwerkelijke pijn is dan dat je ouders gescheiden zijn, maar niet de bijkomende gedachten die je door deze situatie zelf hebt bedacht. We willen graag dat je de daadwerkelijke pijn serieus neemt en het de tijd geeft die het nodig heeft. Wat we niet serieus nemen, zijn alle dingen die je hoofd bij de situaties verzint. Zie hieronder voorbeelden. Denk nu eens goed na over jouw daadwerkelijke pijn en wat je hoofd er uiteindelijk van heeft gemaakt.

Daadwerkelijke pijn

Voorbeeld; *ouders zijn gescheiden*
Voorbeeld; *presentatie op werk ging slecht.*
Voorbeeld; *tentamen niet gehaald*

Wat jouw hoofd ervan maakt / lijden.

Voorbeeld; *mijn vriend(in) gaat ook bij me weg*
Voorbeeld; *de volgende presentatie mislukt*
Voorbeeld; *ik ga mijn studie vast niet halen*

Notities

- Tip! Ons verstand creëert vaak onnodig lijden.
- Verwacht niet van jezelf dat je direct een ster wordt in het onderscheid leren maken tussen pijn en lijden. Het is normaal dat je vaak last hebt van wat je hoofd ergens van maakt.
- Geef jij aandacht aan de daadwerkelijke pijn in je leven of juist aandacht aan wat je hoofd ervan maakt?

HOOFDSTUK 5.3

GEEF JE VERSTAND EEN NAAM

In deze oefening geef jij je verstand of de strenge stem in je hoofd een naam. De reden dat we deze oefening in onze training hebben opgenomen is omdat we op deze manier direct meer afstand kunnen nemen van de kritische stem in ons hoofd. Veel stress en angst die we ervaren en voelen komt voort uit ons verstand die ons angstige beelden en gedachten weerspiegelt. Denk eens na over hoe jouw verstand/ kritische stem met jou omgaat. Is die streng? Is die kleinerend? Is het nooit goed genoeg? In oefening 5.2 heb je al jouw negatieve en kritische gedachten opgeschreven. Welke naam past hier dan het beste bij?

Remco heeft voor de kritische stem in zijn hoofd bijvoorbeeld gekozen voor de naam van zijn oude wiskunde docent. Die leraar kon vriendelijk zijn, maar was grootste gedeelte van de dag streng, negatief en geïrriteerd. Wanneer het verstand van Remco weer negatieve kritiek op hem geeft zegt hij; ‘Gezellig dat je er weer bent Mr. Massini. Bedankt! Ik heb hier nu even niks aan’. Het verstand van Michael heet trouwens Henny.

Door je verstand een naam te geven creëer je meteen afstand en kun je hem of haar zien als een losstaand iets. Door het observeren van je (negatieve)gedachten, kun je bijvoorbeeld hardop of in jezelf zeggen: “Nou Henny je bent nu wel erg aan het doemdenken”. Of: “Je bent weer flink aanwezig vandaag Mr. Massini”. Of “Henny vindt dat ik pas op de bank mag gaan liggen als ik mijn to do lijst af heb”.

Zie je dat je op deze manier een afstand creëert tussen de manier waarop je verstand zegt wat jij moet doen en kan je er voor kiezen of je dit wel echt wilt doen? Je strenge regels hoef je dus niet altijd op te volgen. Soms geef je jouw eigen Henny of Mr. Massini gewoon een dikke middelvinger.



Notities

- En heb je een passende naam kunnen vinden voor jouw interne criticus / verstand?
- Maak er een gewoonte van om je gedachten te observeren en afstand van te nemen d.m.v. ze te bundelen tot zelf bedachte naam.