

# Eerst even ademhalen

**Ondernemen is topsport. Zeker in onzekere coronatijden levert dat stress op. Veel bedrijven zien hun omzet decimeren, andere kunnen de bestellingen amper bijbenen en weer andere kampen met personeelstekort door ziekmeldingen. Linksom of rechtsom, de hectiek betekent een flinke aanslag op ons mentale gestel.**

We hebben allemaal wat stress nodig om het beste uit onszelf te halen. Alleen als de stress ons in beslag gaat nemen, dan dreigt het fout te gaan. Het probleem is dat die overgang zich sluipenderwijs voltrekt als een aanzwellend, naar gevoel. En dus lastig te herkennen. Soms voelen mensen slechte stress aankomen en proberen ze ontspanningsmomenten te vinden om van dat opgefokte gevoel af te komen, bijvoorbeeld door lekker te gaan sporten. Maar te vaak vervallen mensen in minder gezonde gewoontes, zoals roken en overmatig drinken. Ze hebben geen zin of fut om te sporten, of gunnen zichzelf geen tijd daarvoor. Excuses zat: de fitnesscentra en sportclubs zijn gesloten, hardlopen is blessuregevoelig, wandelen is geen geschikte uitlaatklep, enzovoorts. Het is dan wachten tot de lichamelijke klachten zich aandienen, zoals slapeelousheid, hoofdpijn en hartkloppingen. Ze betreden dan het voorportaal van een burn-out.

## 5 x 5 x 5

Zoals Bram, midden vijftig, succesvol ondernemer, die tot over zijn oren in de stress zat. Hij sliep slecht, voelde zich beroerd en had zich bij mij gemeld. Nog voordat ik met hem in gesprek ging, merkte ik dat hij snel en 'hoog' ademhaalde. Oppervlakkig ademen is een belangrijk – meestal onopgemerkt – signaal van stress. Met ademhalingstechniek kun je dan ook het stressniveau binnen enkele minuten beduidend verlagen. Ofwel met de 5 x 5 x 5 bewust in- en uitademen. Ga rustig in vijf tellen diep inademen tot je niet meer kunt. Adem daarna ook in vijf tellen beheerst weer uit. Doe deze oefening vijf keer. 5 x 5 x 5 dus. Je zult merken dat je je relaxed voelt. Dat gold ook voor Bram. "Is het zo simpel?", vroeg hij. In dit geval wel, hoewel het een eerste stap was. Want daarna gingen we de oorzaak van de stress wegnemen.

## Chaotisch ademen

De 5 x 5 x 5 ademhalingsoefening is een handig hulpmiddel om even pas op de plaats te maken. Dat kan op elk moment van de dag, want ademhaling heb je altijd bij je. Je kunt met ademen ook je energieniveau verhogen. Dat gebeurt door 'chaotisch' te ademen, bijvoorbeeld als je na een lange werkdag doodmoe bent. Ga op een stoel zitten, het liefst voor een open raam of buiten. Adem – door je neus – zo snel mogelijk in én uit. Doe dit maximaal vijf minuten (langer lukt je toch niet), in hoog tempo, dus superoppervlakkig, waardoor je hyperventilatie voorkomt. Daarbij kun je je armen buigen en vervolgens als vleugels gebruiken om mee te bewegen met het ademhalen. Inderdaad, als een soort vogeltjesdans. Het staat een beetje raar, maar werkt prima. Je bent zo weer wakker en fit.

## Suzanne Beyer-van Griensven

Auteur van het boek: Leef je leven cento per cento; voor de volle honderd procent vriendschap met jezelf.

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)

[www.topsportcoach.eu](http://www.topsportcoach.eu)



COLUMN