IS ALLES EEN PROBLEEM?

Wat hebben lichaamsgewicht, stress, de regering, stikstof, het weer en een nog onbetaalde factuur met elkaar te maken? Nou, niks. Behalve dan dat een groot aantal mensen zich er druk om maakt. En om talrijke andere onderwerpen die ze in hun hoofd overdrijven tot een torenhoog probleem.

Op zich is het positief als je je ergens druk over maakt. Dat toont betrokkenheid versus onverschilligheid. Maar het gaat mis als je dat om van alles en nog wat doet. Als je de kleinste mug vergroot tot grootste olifant en elk tegenslagje ervaart als een enorme teleurstelling. In die gevallen verspil je gigantisch veel energie en krijg je er ongezonde stress voor terug. Je kunt niet goed meer ontspannen, soms niet meer lekker slapen en zelfs last krijgen van lichamelijke klachten. Terwijl je er niets mee bereikt.



Aannames en speculaties

Hoe kun je dit tij keren?
Hoe voorkom je dat je van slag raakt door bijvoorbeeld een onredelijke klant, een niet gehaalde deadline of een belangrijke medewerker die plotseling ontslag neemt?

Eerst een voorbeeld. Stel dat je het vliegtuig mist naar een belangrijke klantafspraak. Vervolgens gaan je gedachten over de eventuele gevolgen met je aan de haal. Wat zal die klant wel niet denken? Gerede kans dat je hem kwijtraakt.
Als dat gebeurt, moet je misschien medewerkers ontslaan. Mogelijk komt zelfs het voortbestaan van je bedrijf in gevaar. Kortom, allerlei aannames, speculaties en onproductieve emoties.

Positieve draai

De eerste stap naar een constructieve oplossing is bij het kale feit te blijven: een gemiste vlucht. Maak dat feit zo klein mogelijk in plaats van groter. Stel hooguit de oorzaken ervan vast, zodat je het probleem in de toekomst kunt voorkomen.

Bedenk vervolgens een oplossing. Kun je er sowieso iets aan veranderen? Ja? Bel in dit voorbeeld dan de klant op, licht het probleem toe, bied eventueel excuses aan en probeer een nieuwe afspraak in te plannen. Nee? Accepteer dat, leg je erbij neer. Het is zoals het is.

Realiseer je tegelijkertijd dat er veel ergere dingen zijn. Dus bijvoorbeeld liever hier in de file dan verderop in het ongeluk. Bovendien zijn de automobilisten achter jou nog slechter af. Je kunt vaak ook een positieve draai geven aan tegenslag. Misschien kleven er voordelen aan de gemiste vlucht. Wellicht heb je nu tijd over voor andere werkzaamheden of klanten die eveneens om urgentie vragen.

Kortom, de oplossing wordt grotendeels bepaald door je kijk op de werkelijkheid. Hoe dichter je bij de realiteit blijft, des te kalmer je je kunt voelen. En wie kalm door het leven gaat is sterker, vol vertrouwen en gelukkiger.

Suzanne Beyer-van Griensven
Gecertificeerde mentale trainer/coach en auteur van het boek: Leef je leven cento per cento; voor de volle honderd procent vriendschap met jezelf.
www.suzatrainingencoaching.nl | www.topsportcoach.eu