**Stress-management: buigen voor je barst**

**Inleiding**

Iedereen loopt de kans overwerkt, overspannen of opgebrand te raken. Dat treft een fors percentage van de Nederlandse beroepsbevolking en niet alleen in beroepen die vanouds als stressvol bekendstaan: gezondheidszorg, onderwijs, therapie en gedragstraining en journalistiek. U krijgt er persoonlijk mee te maken,[1](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn1) het treft een collega of het overkomt een van uw medewerkers. Dat is een goede reden om er meer van af te willen weten. In dit artikel ga ik in op de terminologie, het verschil tussen gezonde en ongezonde spanning, de neurohormonale ontregeling door roofbouw, drie soorten stress, stapeling van stress, stress op het werk, symptomen van stress, wat te doen bij overspannenheid en ten slotte: stress-management vóór het te laat is.

**Termen**

Eerst maar eens opruiming in de terminologie houden. Ik stel voor het woord ‘overwerkt’ te gebruiken wanneer je te lang te hard gewerkt hebt. Dan ‘overspannen’, wanneer je te lang onder spanning gestaan hebt. En voor ‘burn-out’ de term ‘opgebrand’: de stoppen slaan door en de opgebrande raakt in een toestand van chronische vermoeidheid.

**Gezonde en ongezonde spanning**

Het menselijk organisme heeft spanning nodig, spierspanning en mentale spanning, om getraind en fit te blijven. De spanning die gepaard gaat met alertheid, kan nuttig zijn. Mensen leren het beste onder een lichte spanning: bij totale ontspanning of zware spanning neemt men slecht leerstof op. Mensen zijn ook op hun best als ze onder enige druk werken. Bij bedreiging, welke dan ook, komen in het lichaam stresshormonen vrij: adrenaline, cortisol en noradrenaline. Deze zetten ons ‘op scherp’: helder waarnemen, snel reageren, kansen zien en minder gevoelig zijn voor pijn of verwondingen. Dat heeft overlevingswaarde. De vrijgemaakte stoffen worden verwerkt in lichamelijke actie. Volgt die actie echter niet of is er sprake van langdurige bedreiging, echte of vermeende, dan beschadigt de overproductie van hormonen het lichaam.

Spanning is onvermijdelijk en van alle tijden, of het nu gaat om een aanvallende sabeltandtijger in de prehistorische jungle of om een slinkse manoeuvre van een collega op kantoor. Maar er is een groot verschil tussen vroeger en nu. Toen het dier de jager aanviel, reageerde zijn lichaam met abrupte en sterke chemische veranderingen om te vechten of te vluchten. Andere keuzes waren er niet. Of hij werd gedood en had geen last meer van stress, of hij overleefde en zijn lichaam keerde in korte tijd naar de normale toestand terug. De hormonale reactie op gevaar was dus een belangrijk overlevingsmechanisme. Maar de spanning waaronder de moderne mens staat, is niet zo tastbaar. Er is niet zo’n duidelijke keuze tussen aanvallen of vluchten, waardoor de opgeroepen ‘golf’ hormonen geen kant uit kan. In een helder betoog laat Albrecht zien hoe de twintigste eeuw een alsmaar hoger tempo van verandering meebracht. Leven in toenemende onzekerheid, met de noodzaak tot telkens snellere aanpassing. We staan voortdurend onder spanning. Dan wordt stress schadelijk. Dat is te zien aan een reeks welvaartsziekten. De hormoonvloed die ons vroeger hielp overleven, bedreigt ons nu: met hoge bloeddruk, hartaanvallen, spanningshoofdpijn en andere kwalen, waarvan burn-out er één is.

Je kunt gezonde stress onderscheiden van ongezonde, maar ook nuttige van nutteloze. Het in opperste concentratie en op de automatische piloot razendsnel voorkomen van een verkeersongeluk heeft nut. Maar de adem afsnoerende angst vlak voor het houden van een toespraak helpt je niet, maar belemmert het denken. Je hele systeem is bezig je lichaam klaar te maken voor vechten of vluchten. Omdat je geen van tweeën gaat doen, heb je daar niets aan.

**Neurohormonale ontregeling door roofbouw**

De overtrainde sporter komt tot niets; is lusteloos, moe en somber. De hoeveelheid stresshormonen in bloed, urine of speeksel van de overtrainde sporter en de overspannen werknemer vertoont een frappante gelijkenis. Ook de symptomen zijn gelijk: slaapproblemen, emotionele labiliteit en vermoeidheid die niet overgaat. Ontregelde stresshormonen spelen een belangrijke rol in het proces dat tot uitputting leidt. Hormonen die gewoonlijk zorgen voor de stoot energie voor een bijzondere inspanning, worden schadelijk als ze te vaak en te lang hun aanjagende functie moeten vervullen. Hoe dat werkt, weten we nog maar voor een deel. Cortisol maakt suiker vrij en daarmee energie. Naast de ‘gewone’ activiteitshormonen adrenaline en noradrenaline wordt cortisol aangemaakt om nieuwe, spannende of onplezierige situaties aan te kunnen, of oude situaties waarmee men een negatieve ervaring heeft. Als je bang bent voor je baas, stijgt het cortisol telkens als je met hem te maken hebt. Zolang het lichaam alleen meer van die hormonen maakt om een situatie op te lossen, is er geen probleem. Een nacht slecht slapen omdat de opwinding niet wegebt, geeft geen blijvende schade. Maar nooit uitgerust zijn doet dat wél. Wie de dagelijkse spanning door energiegebrek niet meer aankan, maakt extra stresshormonen om situaties aan te kunnen die eerst geen moeite kostten. Het gaat maar door: opgejaagd, doorrennen, zich verder opjagen en dan in elkaar storten.

**Soorten stress**

Stress kan drie vormen aannemen: fysiek, geestelijk en emotioneel. Fysieke stress is er bij een directe aanval op ons lichaam: een verkeersongeluk, een verwonding of aangevallen worden op straat. Fysieke stress zet ons biochemische vecht- of vluchtmechanisme in beweging: spieren raken gespannen, pupillen verwijden zich en de hartslag loopt op. Als de stresssituatie voorbij is, gaat het lichaam terug naar zijn normale toestand en de adrenalineproductie stopt. Geestelijke stress is gecompliceerder. Het is moeilijker aan te wijzen en sterk individueel gebonden. Het gaat ook om hoe andere mensen, hun gevoelens, waarden en gedrag ingeschat worden. Emotionele stress ervaren we wanneer we verwachten dat er iets vreselijks gaat gebeuren.

We kunnen ons op één van de volgende vier gebieden bedreigd voelen:

1. Tijdsstress – het angstige gevoel dat men iets (of erg veel) ‘moet’ doen vóór een deadline, of het algemene gevoel dat de tijd opraakt en dat er dan iets ergs gebeurt.
2. Anticipatoire stress – gewoonlijk ‘zorg’ genoemd, óf gericht op een komende gebeurtenis, óf meer algemeen, zonder specifieke basis: een diffuus gevoel van angst.
3. Situationele stress – stress in een bedreigende situatie die tenminste deels buiten onze controle is. Het kan gaan om fysieke bedreiging, maar vaker gaat het om verlies van status, belangrijkheid of aanvaarding door anderen.
4. Relationele stress – angst over het omgaan met mensen die men onplezierig en eventueel onvoorspelbaar vindt, een intense onbehaaglijkheid wanneer de gewone omgangsregels niet langer lijken op te gaan.

Welke oorzaak stress ook heeft, we kunnen er op drie manieren op reageren:

1. Verzet – De sabeltandtijger, collega’s of huisgenoten bevechten.
2. Vermijding – De kop in het zand steken, hopen dat het rotgevoel vanzelf weggaat. Veelgebruikte manieren van vermijden zijn meer drinken, roken, pillen of drugs gebruiken.
3. Confrontatie of aanpassing – De bron van de stress opsporen en er iets aan doen. Als dat niet kan, een aanpassing uitwerken zodat de spanning ons leven niet verwoest.

**Stapeling van stress**

Er zijn drie gebieden waar stress hard kan aankomen: het persoonlijke leven, het werk of het inkomen. Als we stress meemaken op twee of meer gebieden, ga je er eerder onderdoor. Ontslagen worden houdt een forse daling van inkomen in; hetzelfde geldt voor echtscheiding. Stress is besmettelijk. Wie sterk onder spanning staat op één gebied – problemen met de partner, een gezinslid dat ernstig of dodelijk ziek is, onopgeloste problemen op het werk – krijgt ook vaak problemen op andere terreinen.

**Stress op het werk**

Volgens vrij recent Amerikaans onderzoek geeft 75 procent van de werknemers aan dat ze stress op hun werk hebben.[2](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn2) In tabel 1 ziet u de meest frequente stress veroorzakende klachten.

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema** | **Symptoom of klacht** |
| Onvoldoende controle | Niet of slecht aangegeven verantwoordelijkheden; verantwoordelijk voor tussenstappen in het proces, maar niet voor het eindproduct; onvoldoende hulpmiddelen om het werk te doen. |
| Gebrek aan waardering of feedback | Geen methode voor evaluatie van prestaties; geen belonings- of incentive programma; de werknemers voelen dat ze er maar een beetje bijhangen. |
| Onzekerheid over de toekomst | Zorg over het behoud van de baan; strijdige berichten van de top; te veel managers; niet toegelichte veranderingen op de werkplek (ontslagen, fusies, daling in de verkoop etc.). |
| Verveling | De capaciteiten van werknemers worden onderbenut; er worden geen prioriteiten gesteld; het werk wordt op een koopje gedaan. |

*Tabel 1*

In de werksituatie blijkt ongezonde stress het meest voor te komen bij mensen die weinig greep hebben op de aard, hoeveelheid en indeling van hun werk. Wie weinig ‘regelmogelijkheden’ heeft of meent dat dat zo is, gaat zich slachtoffer van de omstandigheden of een slaaf van zijn werkgever voelen. Ook gebrek aan waardering, onzekerheid en verveling kunnen een rol spelen. Druk van buitenaf, concurrentie, zakelijke risico’s en tegenslag: al deze spanningsbronnen zijn op zich niet schadelijk. Mensen lopen pas schade op als zij te lang onder deze druk leven, en vooral als ze denken zich er niet of onvoldoende tegen te kunnen verweren. Daarom ook krijgen managers met een ‘ad hoc’-stijl van leiding geven, die links en rechts brandjes blussen en alleen reageren op wat hun als verrassing overkomt, het eerst last van stressverschijnselen. Dit soort managers zegt ook altijd dat ze niet leven, maar geleefd worden. Cursussen over timemanagement leggen daarom een sterke nadruk op planning, vooruitzien en weloverwogen delegeren.

**Symptomen van overspanning**

Het is al heel wat als je zelf doorhebt dat er iets fout gaat. Mensen hopen doorgaans dat de narigheid vanzelf overgaat, daarna vluchten ze in medicatie, alcohol, drugs of andere middelen om zich te verdoven, vervolgens reageren ze zich op anderen af en ten slotte, als het helemaal niet meer te harden is, zoeken ze hulp. De omgeving merkt veel eerder dat er iets mis is dan je het zelf ziet. De eerste symptomen zijn haast onmerkbaar. Wat ik bij mezelf achteraf opmerkte, was minder zin in werken, karweitjes uitstellen, er langer over doen, eerder excuses zoeken om op te houden. En daarnaast meer onzekerheid, een grotere angst iets niet te kunnen.

Daarna komt een sterkere emotionaliteit. Je bent eerder geïrriteerd, kwaad, ontroerd, verdrietig of mismoedig. Bijna alles roept emotie op. Gebeurtenissen die je van je af had laten glijden toen je nog in orde was, slaan aan, of beter: in. Ze worden groot en overweldigen je, vooral ‘s nachts. Dus lig je wakker, piekerend. In deze fase pak je ook iedere passerende verkoudheid of griep op. Heb je ‘aanleg’ voor eczeem, dan krijg je er nu last van. In de derde fase gaan de alarmbellen luid rinkelen. De psychische symptomen, waarvan ik er een aantal meemaakte, zijn:

* verlies van concentratievermogen, onder andere leidend tot ongelukken maken: dingen uit je handen laten vallen, maar ook blikschades. Dat leidt tot angst voor autorijden en overmatig controleren bij parkeermanoeuvres;
* geheugenverlies, vooral in het kortetermijngeheugen;
* overal natte ogen van krijgen, onvoorspelbare tranen, maar ook snel kwaad worden.

Onthutsend was dat alle gewoontes en trekjes die ik van mezelf kende, sterker werden, hinderlijk. Mijn spraakzaamheid werd overmatig praten, over alles; mijn zorgvuldigheid werd dwangneurotisch perfectionisme.

Veelvoorkomende lichamelijke symptomen zijn:

* aanhoudende vermoeidheid;
* niet in slaap kunnen komen of in het holst van de nacht wakker worden en niet meer kunnen slapen;
* seksueel disfunctioneren, verlies van libido;
* indigestie/overgeven;
* maagzweren/diarree;
* hoge bloeddruk/hartaanvallen/infarcten;
* chronisch ziek zijn (griep, verkoudheden);
* netelroos/eczeem.

Functioneren in fase drie kost zoveel energie dat je vroeg in de middag al het gevoel hebt een zware dag achter de rug gehad te hebben. Zelfs routineklusjes als ontbijt maken of koffie zetten zijn een opgave. Alles gaat verkeerd, tenzij je je scherp concentreert.

**Wat te doen bij overspannenheid of opgebrand zijn**

Adviezen van huisartsen en bedrijfsartsen komen op het volgende neer:

1. Een regelmatige dagindeling aanhouden, waarbij je de normale werkdag volgt en op de normale tijden eet en slaapt.
2. Zeker twee uur per dag beweging nemen, buiten. Géén prestatiesport! Langdurige bedrust werkt niet. Gesprekstherapie in deze fase van overspannenheid werkt evenmin: door nu te focussen op problemen voeg je alleen maar extra stress toe.
3. Doen wat je echt prettig vindt, maar met mate en zolang dat geen stress oplevert. Aan die bezigheden mogen dus geen externe beoordeling of deadlines verbonden zijn. ‘s Avonds werken is uit den boze.
4. Een half uur verplicht piekeren, op een tijdstip waarop je je fit voelt. Dus niet laat in de avond.
5. Een dagboek bijhouden en daar royaal de tijd voor nemen. Items die daarin niet mogen ontbreken, zijn: een ‘Piekerlijst’, ‘Heerlijke dingen vandaag’ en ‘Morgen het leukst’.
6. Minder doen dan je anders doet. Dus: je dagen minder vol plannen, en symptomen van vermoeidheid op tijd herkennen en dan rust nemen. Bij gespannenheid ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen.
7. Als er onverwerkte (jeugd)ervaringen of ernstige conflicten met de werkgever meespelen, professionele hulp inroepen.

Ik heb gemerkt dat deze adviezen waardevol zijn; ze hebben een gunstig effect, ook al is dat niet binnen een week zichtbaar. Binnen een maand wél. In trainingen die ontwikkeld zijn voor mensen met een burn-out, zijn deze adviezen ook verwerkt.

**Stress-management vóór het te laat is**

De meeste mensen zijn zó aan stress gewend, dat ze het niet meer merken. Als hun lichaam protesteert, ‘troosten’ ze het met alcohol, sigaretten, cafeïne en de inhoud van de huisapotheek. Een eerste stap is dus: lichaamsgewaarwording. In welke spieren hoopt zich spanning op? Hoe lang voelt u zich opgejut na een spannende situatie? Wanneer krijgt u hoofd- of buikpijn?

Een tweede stap is: de techniek van de ‘diepe ontspanning’ leren. Als u weet dat u (te) gespannen raakt, kunt u er iets aan doen. Het komt neer op complete lichamelijke ontspanning, bijvoorbeeld door één voor één de spieren in het lichaam aan te spannen en los te laten, en u daarbij voor te stellen dat ze helemaal slap of zwaar worden. Daarnaast helpt de ‘lage’ of buikademhaling. U ademt dan langzaam en diep in tot onder in uw buik, en ook weer langzaam en volledig uit.[3](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn3) U kunt dit controleren met uw hand op uw buik.

Een derde stap is leren daarbij losjes, associatief te denken aan prettige beelden, geuren of belevenissen. Deze technieken zijn onder begeleiding snel te leren. Ze werken verrassend goed. Vijftien tot twintig minuten is genoeg om je volledig van spanning te bevrijden; een gevoel dat uren aanhoudt. Wie deze techniek beheerst en zijn eigen spanning heeft leren opmerken, kan zich behelpen met een vluggertje: de spieren ontspannen en de ademhaling diep en laag maken. Niemand merkt het, maar u voelt zich direct een stuk prettiger.

*Prioriteiten stellen* – Beantwoord eerst de onderstaande vragen (kadertekst 1). Als u meer dan de helft van de vragen met ‘ja’ beantwoord hebt, is er kans dat u min of meer een workaholic bent. Wilt u dat zeker weten, doe dan de test (via het gelijknamige artikel): [‘Ben ik een workaholic’](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203655/ben_ik_een_workaholic/). In ieder geval moet u iets aan timemanagement gaan doen. Daarvan is prioriteiten stellen een belangrijk onderdeel. Alleen maar hard achter alles aanhollen maakt u verward, gestresst en ten slotte ziek. Welbewust achter dingen aangaan die u doordacht hebt en werkelijk waardevol vindt, en andere dingen dus níét doen, schept rust en helderheid. Een middel om door te krijgen wat in uw beroepsleven werkelijk voor u telt, is het artikel [‘Tijd en en kwaliteit’](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203656/tijd_en_kwaliteit/). Als u het lastig vindt om uit te maken wat op drukke werkdagen de voorrang moet krijgen, komt u een heel eind met het artikel [‘Hulpmiddel prioriteiten stellen’](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203657/hulpmiddel_prioriteiten_stellen/). Dat leert u de belangrijkste zaken voor elkaar te krijgen, en realistische verwachtingen aan uzelf te stellen.

|  |  |
| --- | --- |
| Hollen, hollen, hollen …

|  |
| --- |
| 1. Doet u voortdurend meer dan één ding tegelijk?
2. Als u onderweg bent, hebt u dan het gevoel dat de reistijd verspilde tijd is?
3. Wordt u nijdig als dingen niet vlotjes gaan?
4. Hebt u het gevoel dat u nooit iets kunt afmaken vóór u weer het volgende moet aanpakken?
5. Zeggen mensen vaak tegen u dat u te hard werkt?
6. Werkt u meer dan tien uur per dag op werkdagen?
7. Hebt u het te druk om een creatieve uitlaatklep te ontwikkelen, zoals tuinieren, fotograferen of musiceren?
8. Neemt u minder dan drie kwartier voor maaltijden of slaat u ze over?
9. Hebt u het te druk om iedere dag ten minste een half uur buiten beweging te nemen?
10. Krijgt u minder dan zeven uur slaap per nacht?
 |

*Kadertekst 1* |

*Realistische verwachtingen* – Een tweede veroorzaker van spanningen is het onhaalbare verwachtingen van anderen hebben. Daar kunt u met weinig inspanning van afkomen. Heldere communicatie is hier de oplossing. Formuleer wát u wilt en hóé u wilt dat de ander iets voor u doet. Bedenk terdege of de ander werkelijk in staat is te doen wat u verlangt, en of hij daar de tijd voor heeft en ervoor gemotiveerd is. Ga dan na of de ander bereid is te doen wat u wilt. Als dat zo is, spreek dan een deadline af: een moment waarop u het resultaat van de afspraak evalueert. Klaar!

**Ten slotte**

Het heeft geen zin te zeggen: ‘Werk niet te hard’ of ‘Maak je vooral niet te druk.’ Wat voor de één hard werken is, doet de ander met gemak. En hoe mensen zich moeten hoeden voor het zich te druk maken, is ook onduidelijk. Wat wél zin heeft, is:

* Je realiseren dat haast niemand beloond wordt voor toewijding tot in de late uren. Alleen wie politiek munt weet te slaan uit zijn bijdragen, haalt de top. De toegewijde zwoegers die het politieke zintuig missen of het ellebogenwerk schuwen, eindigen met een maagzweer, een hartkwaal of een burn-out, of alle drie.
* Weten waar je emotionele basis ligt, en daar heel zuinig op zijn. Is die basis het gezin, de vrienden of vriendinnen, dan moet u die koesteren, tijd en aandacht geven, want als zij wegvalt, ga je stuk.
* Zoeken naar een balans tussen plicht en plezier, tussen zwoegen omdat er nu eenmaal geld verdiend moet worden, en werk of bezigheden waar je plezier in hebt. Met volle teugen genieten, wanneer je maar kunt. Als het werk betreft: ‘Geniet evenzeer van wat je bereikt hebt, als van je plannen’.
* Zoeken naar talenten die je kunt ontwikkelen, en dat ook doen. Ik kom te veel vijftigers en zestigers tegen die zure opmerkingen maken als: ‘Als ik destijds maar de kans gekregen had om ...’ – ‘Als mijn ouders me maar hadden laten studeren ...’ – ‘Als mijn werkgever maar ingezien had ...’ – ‘Als ik maar tijd gehad had, dan had ik er zeker een boek over geschreven ...’ Al die mensen leggen de oorzaken van hun onvervuldheid bij het lot of bij anderen. Niet bij zichzelf.

Dit verhaal gaat over het voorkomen van en omgaan met stress, dus over gezond en gelukkig leven. Gezond leven houdt in, naast goede voeding en voldoende slaap, een afwisseling van stilzitten en beweging, van spanning en ontspanning. Beweging is niet altijd gezond; denk maar aan het excessieve aantal sportblessures. Eenzijdige beweging, zoals je afbeulen in een sportschool om fanatiek bepaalde spiergroepen te ontwikkelen, dient de gezondheid nauwelijks en het geluk al helemaal niet. Lopen, fietsen, zwemmen en tuinieren vormen de top-vier van gezond bewegen.

Geluk is moeilijk te definiëren. De grens tussen geluk en intense voldoening is vaag. Prachtig en zinvol vind ik de leefregels, een tekst aangetroffen in de oude St. Paul’s kerk in Baltimore, die ik hieronder aan dit artikel toevoeg. Zij gaan over geluk. Een omschrijving van geluk of voldoening die me aanspreekt, is de volgende: ‘Het gedachteloos opgaan in een voldoening gevende activiteit.’ Daarom leg ik de nadruk op het ontwikkelen van talenten. Níét om er per se nummer één in te zijn, maar om te ontdekken waar je aanleg voor hebt, en dat zover te ontwikkelen als die aanleg strekt. Maakt niet uit wat het is: schrijven, tuinieren, muziek maken, schilderen, beeldhouwen, fotograferen, woninginrichting, knutselen ... Dit is de perfecte rem voor workaholics. Bovendien voorkomt het dat je een afgunstig, verzuurd en verbitterd mens wordt, een ‘Had ik maar ...’ zegger.

**Leefregels**[**8**](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn8)

Ga rustig te midden van het lawaai en de haast, en bedenk welk een vrede er in stilte kan heersen.

Sta op goede voet met alle mensen, zo veel als mogelijk is – zonder jezelf uit te leveren. Spreek je waarheid rustig en duidelijk en luister naar anderen, zelfs naar de dommen en onwetenden; ook zij hebben hun verhaal.

Mijd luidruchtige en agressieve mensen; zij zijn een kwelling voor de geest. Wanneer je je met anderen vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden. Want altijd zullen er betere en mindere mensen zijn dan jijzelf. Geniet evenzeer van wat je bereikt hebt, als van je plannen. Blijf belangstelling houden voor je werk, hoe nederig dat ook moge zijn. Het is een waar bezit in de veranderlijke kansen der tijden. Betracht voorzichtigheid bij het zakendoen, want de wereld is vol bedrog. Maar wees niet blind voor de deugd die er is: velen streven hoge idealen na en overal is het leven vol heldendom. Wees jezelf. En in het bijzonder: veins geen genegenheid. Wees evenmin cynisch over de liefde, want ten overstaan van alle dorheid en ontluistering is zij eeuwig als het gras.

Aanvaard de wijsheid der jaren met genegenheid, en laat gracieus de scherpte van de jeugd varen. Kweek geestkracht aan, als schild in onverwachte tegenslag. Maar kwel jezelf niet met spookbeelden. Vele angsten worden geboren uit vermoeidheid en eenzaamheid. Leg jezelf een gezonde discipline op, maar ga tevens zachtmoedig met jezelf om. Je bent een kind van het heelal, net als de bomen en de sterren. En of het je nu duidelijk is of niet, het heelal ontvouwt zich zoals het zich moet ontvouwen.

Daarom, leef in vrede met God, hoe je je Hem ook maar voorstelt. En wat je werken en aspiraties ook mogen zijn, houd vrede met je ziel in de lawaaierige verwarring van het leven. Met al zijn klatergoud, geestdodend zwoegen en vervlogen dromen is het toch een prachtige wereld.

[1](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn1a)  Test om te beginnen uw stressniveau. Zie daarvoor het artikel: ['Test uw stressniveau'](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203654/test_uw_stressniveau/).
[2](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn2a)  Uit: K.C. Brewer, (1997). *Managing Stress*, Gower, Aldershot, p. 14 en 15.
[3](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn3a)  Meer ontspanningstechnieken, zoals hypnose, autogene training, meditatie en biofeedback worden beschreven in Albrecht (1979; p. 190-198).
[8](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203659#fn8a)  Deze tekst is aangetroffen in de St. Paul’s kerk in Baltimore, gedateerd 1692. Er zijn onderzoekers van kerkelijke geschriften die menen dat de tekst van veel recenter datum is, namelijk uit het begin van de vorige eeuw. Er zijn veel vertalingen in omloop; deze is van de auteur.