

Iedereen zal het ermee eens zijn; dit jaar hebben we minder controle dan ooit. Zowel in werk als privé. Dit geldt voor iedereen. De één gaat er wat flexibeler mee om dan de ander. Helaas blijkt uit onderzoek dat de burnout- en depressiecijfers fors stijgen. Het is ook nog niet op zijn eindpunt. Tijd voor een stukje MindGym.



# MindGym voor controlefreaks

Wie wil nu niet meer rust, focus en energie? Als dit nu voor jou, je collega's of je cliënten ver te zoeken is, dan besef je ook dat dit niet vanzelf ontstaat. Sterker nog, hoe meer die rust, focus en energie voor je ontbreken, des te meer het van je vergt om het terug te krijgen! Voor mij ontstaat deze combinatie als ik overzicht heb over mijn agenda en activiteiten, oftewel als ik zelf als controlefreak de regie in handen heb. Voordat ik deze mentale en fysieke staat van rust, focus, energie en dus controle bereik, heb ik uiteraard wat te doen.

## BREINCIRCUITS

Een simpel en recent voorbeeld uit eigen koker: we ver-rasten een vriendin voor haar 50ste verjaardag met een Coronaproof steptour. Nu ben ik qua motoriek niet de

handigste persoon en al helemaal geen buitensporttype. Vooraf had ik luchtig bedacht dat het vast te doen was met mijn drie sportlesjes per week en dat de tour niet ver zou zijn... Wat viel het tegen! Drie uur en 28 kilometer verder had ik mijn mentale en fysieke grenzen ongelooflijk uitgedaagd. Mentaal omdat mijn valangst en hoogtevrees binnen een minuut sky high waren. Weg met de controle! Fysiek omdat ik er totaal niet op gerekend had dat het een grote aanslag was op mijn schouder(blessure), armen en nek. Ik dacht echter na 200 meter: hoe houd ik dit drie uur staand vol op deze step alias 'crosstrainer' met tegenwind, regen en heuvels? Ondanks dat één van mijn medestepsters me onbedoeld nog even 'off-road' nam, heb ik de finish gelukkig veilig en euforisch bereikt. Erna geen centje pijn in de benen; wel twee dagen met

infrarood massageband op mijn schouders gezeten... Wat mij geholpen heeft, is dat ik onbewust mijn vier onafhankelijke breincircuits onderweg benut heb. Die ik regelmatig train en inzet in mijn werk als zelfstandig trainer/coach, zeker nu. Wouter de Jong omschrijft in zijn boek MindGym work-outs deze vier breincircuits als volgt:

- 1. Aandacht:** ik moest wel focussen op de step, de paden, mijn houding en de techniek om geen domme valpartijen te veroorzaken.
- 2. Veerkracht en compassie:** ondanks mijn angst en irritatie, wilde ik dit fixen en beheersen. Dus ik was gelukkig in staat continu mentaal te schakelen. Tegelijk had ik compassie met mijzelf; het maakt mij niet uit hoe snel ik eindig, áls ik maar finish en het ook leuk heb onderweg.
- 3. Positiviteit:** we waren met een ontzettend leuk groepje vriendinnen. Zij waren heel relaxed en behulpzaam en hielpen met de hoogte van het stuur, maakten een gezellig kletspraatje onderweg en we hebben veel gelachen. Gelukkig beschik ik over een gezonde dosis zelfspot, die hard nodig bleek.
- 4. Altruïsme:** we deden deze steptour niet voor mij, maar als verrassingsuitje voor mijn jarige vriendin. Dus ik wil het voor haar een leuke en onvergetelijke tijd maken en gezellig houden. Zij weet inmiddels ook dat zij de enige is en zal blijven met wie ik dit experiment ooit gedaan heb.

## OEFENEN!

Merk je dat je cliënten het gevoel hebben nu hun controle kwijt te zijn? Of dat hun klachten juist te maken hebben met niet kunnen loslaten en te veel stress? Verken dan samen eens hun breincircuits en benut deze in je oefeningen en gesprekken samen. **Tip:** Start met een warming-up voor de Aandacht; waarbij je eerst het doel oftewel de positieve intenties samen beschrijft, voor het gewenste effect. Veel plezier!

## MEER WETEN?

- Zeer bruikbare oefeningen vind je in 'MindGym work-outs' van Wouter de Jong (2019).
- Leer praktische en grappige handelingen of vaardigheden met het boek 'Zó doe je dat' van Derek Fagerstrom, Lauren Smith & the show me team. De activiteiten en oefeningen zijn voor alle leeftijden en ter vermaak, let op de symbolenwijzer!



*Drs. Jocelyn Rebbels is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze ook de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Tevens schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem voor vragen contact op via [info@rebbels.com](mailto:info@rebbels.com) of kijk op [www.rebbels.com](http://www.rebbels.com).*

# ADVERTENTIE

# ??