



ABC-DENKEN: KEER HET OM!

ABC STAAT VOOR AANLEIDING-BEOORDELING-CONSEQUENTIE. DEZE THEORIE ZEGT DAT STRESS NIET VEROORZAAKT WORDT DOOR EEN SITUATIE OF TEGENSLAG OP ZICH, MAAR DOOR DE MANIER WAAROP JIJ NAAR DIE SITUATIE KIJKT. WANNEER JE EEN STRESSERENDE SITUATIE ERVAART, NEEM DAN EVENTJES DE TIJD OM VOOR JEZELF TE DENKEN. KAN JE AAN DE AANLEIDING VAN DE STRESS IETS VERANDEREN? ZIJN ER BEPAALDE ACTIES DIE JE KAN NEMEN OM DE OORZAAK VAN JOUW STRESS AAN TE PAKKEN, TE VERANDEREN, OM TE KEREN? LET OP, DIT IS NIET ALTIJD MOGELIJK, MAAR HET IS GOED OM ER EENS BIJ STIL TE STAAN. IN TWEEDE INSTANTIE KAN JE FOCUSSEN OP JOUW BEOORDELING VAN DE SITUATIE. MEESTAL IS DIT WEL EEN ELEMENT WAAR WE ZELF INSpraak IN HEBBEN. STRESS HEEFT IN VEEL GEVALLEN TE MAKEN MET HOE WIJ EEN GEBEURTENIS INTERPRETEREN: ALS JOUW BAAS JE IN DE GANG VOORBIJ LOOPT ZONDER JE TE BEGROETEN, KAN JE DAT INTERPRETEREN ALS 'MIJN BAAS VINDT ME NIET LEUK, MISSCHIEN BEN IK NIET AANGENAAM OF DOE IK MIJN WERK NIET GOED'. DATZELFDE GEDRAG KAN ECHTER EVENGOED GEÏNTERPRETEERD WORDEN ALS 'MIJN BAAS HEEFT HET MISSCHIEN HEEL ERG DRUK EN ZAT DAAROM MET ZIJN/HAAR HOOFD ERGENS ANDERS VANDAAG'. IN DERDE INSTANTIE KAN JE OOK WERKEN OP HET NIVEAU VAN DE CONSEQUENTIES OF DE GEVOLGEN. JE WERKT DAN AAN DE LICHAAMELIJKE EN/OF GEESTELIJKE GEVOLGEN DIE STRESS MET ZICH MEEBRENGT. ER BESTAAN TAL VAN MOGELIJKHEDEN OM SPANNING TE VERMINDEREN. VOOR SOMMIGE MENSEN ZULLEN KALMERENDE ACTIVITEITEN EEN BETER EFFECT HEBBEN (BIJVOORBEELD ADEMHALINGSOEFENINGEN, YOGA, MEDITATIE, ...), TERWIJL ANDEREN ZICH DAN WEER BETER VOELEN DOOR NET HEEL ACTIEF TE GAAN BEZIG ZIJN (BIJVOORBEELD DOOR INTENSIEF TE SPORTEN). GA OP ZOEK NAAR EEN MANIER WAAR JIJ JE GOED BIJ VOELT EN WAARMEE JIJ JOUW STRESS OF GESPANNENHEID GOED KAN AANPAKKEN.