

MARINA RIEMSLAGH, PHD.

**Jezelf
ontstressen
in minder
dan
vijf minuten**

*Leer 'Het ABC
van ontstressen'*

MARINA RIEMSLAGH, PHD.

**Jezelf
ontstressen
in minder
dan
vijf minuten**

*Leer 'Het ABC
van ontstressen'*

Eerste druk oktober 2018

ISBN 9781616272838

Auteur: Marina Riemslagh

Uitgever: Live The Connection Publishing

Coaching: The Power of Books

Vormgeving en opmaak: Sophie Windels en Lieve Lenaerts

Omslagfoto: Intvis Art

Illustraties: Jorinde Baert, Robby Singh en Sam Geussens

Op de omslagfoto: Leen Van Damme, Connection Coach

Copyright © 2018 Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook, en evenmin opgeslagen in een retrieval systeem, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Gelieve bij het citeren uit dit boek, in de bronvermelding ook de website www.livetheconnection.com te vermelden.

INHOUDSOPGAVE

Inhoud	1
Inleiding	7
1. Omgaan met stress of er van af raken?	7
2. Getuigenissen	8
3. Stress?	9
1 Heb jij ergens last van?	13
1. Waar zit je mee?	13
2. Hoe je merkt dat je soms last hebt van stress	16
3. Een duidelijke definitie.	21
4. Mogelijke oorzaken van stress	22
4.1. De fysieke oorzaken van stress	23
4.2. Wat ons bewustzijn belast.	30
4.3. Stress vanuit onze onderbewuste impulsen	40
4.4. De bron van spirituele stress	51
5. Samengevat: stress is lastig	58
2 Hoe je weet dat je niet in stress bent	59
1. Fysiek lekker in je vel zitten	62
1.1. Lekker slapen	64
1.2. In verbonden brein	65
1.3. Rationaliteit en creativiteit: één brein, twee helften	66
1.4. Zelfvertrouwen en plezier: één brein, vier kwadranten	70
1.5. Ethiek en verbondenheid: één brein, drie structuren	72
1.6. Verbindingen in het brein	75
2. Consequenties van verbonden brein voor ons gedrag	76
2.1. Zeggen wat je voelt en voelen wat je zegt	77
2.2. Gemakkelijk leren	77
2.3. Herinneringen creëren	79
2.4. Krijgen wat je nodig hebt door ervaringen uit te wisselen	82
2.5. Problemen creatief oplossen	85
2.6. Kunnen kiezen om iets te doen of om het te laten	86
2.7. Rekening houden met andermans belangen	86
2.8. Concentratie, productiviteit, efficiëntie en daadkracht	88
2.9. Toekomstgericht, niet in beslag genomen door je verleden	88
2.10. Hogere doelen nastreven	89
2.11. In contact	90
3. Samengevat: hoe je weet dat je niet in stress bent	92

3 Hoe stress werkt: het black-out-stressmechanisme	93
1. Wat er fysiek gebeurt	93
1.1. Eerst trauma, dan stress, dan stressreacties.....	93
1.2. Alarm in het lichaam	97
2. De invloed van stress op je bewustzijn: je alarm staat aan, je verstand staat af	100
2.1. Hoe controleverlies de normale opslag van herinneringen blokkeert	101
2.2. Trauma is controleverlies	102
2.3. Gedurende controleverlies ontstaat een black-out	103
2.4. Gedurende een black-out maken we geen herinneringen aan.....	105
2.5. Een uitstapje naar onderzoek over het black-out-stressmechanisme	106
2.6. Nadelen van het black-out-stressmechanisme	108
3. Terugkijkend: het black-out-stressmechanisme	115
4 Het stresseffect: in de verdediging terwijl je daar niet voor kiest	117
1. Het stresseffect is het vervolg van het black-out-stressmechanisme	117
1.1. Zelf ben je een liefdevol persoon, maar kom je ook zo over?	118
2. Een natuurlijke voorkeur voor een van de drie stressreacties	119
2.1. In stress zie je jezelf als slachtoffer.....	119
2.2. Onderbewust gestuurd verdedigingsgedrag	120
2.3. Gecombineerde stressreacties	120
2.4. Iedereen stesst op zijn/haar manier	121
3. Vechten	123
3.1. Zich non-verbaal de meerdere tonen	124
3.2. Verbaal de overhand nemen	126
3.3. Fysiek uithalen.....	127
3.4. Actief acties ondernemen om 'de aanvaller' te beschadigen.....	129
3.5. Je tegen jezelf richten	133
4. Vluchten	135
4.1. Weg willen	136
4.2. Allerlei vormen van afwezig-zijn.....	138
4.3. Onrustig zijn	140
4.4. Zich afleiden en uitstellen: andere dingen eerst doen	141
4.5. Verslavingen	142

5. Verstarren (bevrozen)	144
5.1. Machteloos	146
5.2. Blokkeren	147
5.3. Moe en gespannen, burnout, CVS	148
5.4. Angst en drama	149
5.5. Lichamelijke klachten	149
6. Stress of geen stress? Het verschil is keuzevrijheid	154
7. Het stresseffect samengevat	155
5 Ervoor kiezen de stressimpuls te stoppen en verantwoordelijkheid te nemen	156
1. Stress plakt: je bent eraan gehecht	156
2. Stop zeggen tegen 'gewoonte-stressgedrag': wat wil je dan wél?	160
3. Van het alarmsignaal naar de beslissing om ten volle jezelf te zijn	166
4. Stressreacties zijn uitnodigingen om te laten zien wie je echt bent	171
5. De stress wegnemen door verbindingen te creëren	175
6 Haal de stress uit je systeem met 'Het ABC van ontstressen'	176
1. 'Het ABC van ontstressen': een verbindingsproces	176
2. Waarom ontstressen? Omdat je het beste wil	182
3. Het ABCDE van ontstressen	184
A. Aankomen bij wie jij echt bent	185
B. Beslissen welke stress je wil opheffen	187
C. Connecteren en contracteren: het bewustzijn vangt het onderbewuste	191
D. Doen: de verbindingen tot stand brengen	197
E. Evalueren: het verschil vaststellen en danken	201
7 Situaties ontstressen, en er kan nog veel meer	205
1. Dieper ontstressen	206
1.1. De oorsprong van een stresssituatie ontstressen	206
1.2. Trauma's aanpakken met 'Het ABC'	210
2. Belemmeringen in je programmering aanpassen	213
2.1. Je neemt een beslissing en je overtuigingen zitten goed	215
2.2. Je neemt een beslissing en je overtuigingen werden door stress bepaald	215
2.3. Belemmerende overtuigingen over andere mensen, een fundamentele attributiefout?	217
2.4. Belemmerende overtuigingen? Veranderen met een verbindingsproces	219

3. Slechte gewoonten ontstressen: van overtuigingen naar patronen	221
3.1. Je maakt een goed voornemen en je hebt een goede gewoonte	223
3.2. Je maakt een goed voornemen maar je oude gewoonte neemt over	224
3.3. Vervelende gewoonten veranderen	225
3.4. Twijfel aanpakken met 'Het ABC van ontstressen'	226
4. De stress uit je relaties halen	227
5. Er is nog meer...	232
8 Wat jij nu kan doen	239
1. Zelf ontstressen en het 'Het ABC van ontstressen' doorgeven	239
2. Werken met kinderen	240
2.1. Voor kinderen werken	240
2.2. Kinderen 'Het ABC' aanleren	241
2.3. Kinderen die jou erop attent maken 'Het ABC' te doen	243
2.4. Reacties van kinderen op de zorgjuf die deze verbindingprocessen toepast	243
3. Je kan terecht bij een Connection Coach	245
4. De vierdaagse Kernmodule volgen	247
5. De Workshop Ontstressen live volgen of zelf organiseren	253
6. Verder lezen	253
Dankwoord	254
Verklarende woordenlijst	255
Voetnoten	259
Bibliografie	276
Over de auteur	280
Disclaimer	280

INLEIDING

1. Omgaan met stress of er van af raken?

Ben je op zoek naar hoe je moet **omgaan met stress**, dan is dit boek niets voor jou. Hierin leer je namelijk **van stress af raken!**

Denk je dat je met stress moet leren omgaan, dan ga je ervan uit dat je er toch de rest van je leven mee blijft zitten. Dan ben je ervan overtuigd dat er niets aan te doen is, dat je het moet nemen zoals het is. Dan blijf je overgeleverd aan alles wat er in je leven is gebeurd en moet je het daar de rest van je leven 'mee doen'. Vroeger dacht ik ook zo en het heeft mij bij momenten echt wanhopig gemaakt en heel erg boos. Ik heb niet alleen geleden onder wat er is gebeurd, ik moest er de rest van mijn leven ook nog de gevolgen van dragen?! Omdat ik die gedachte bijna ondraaglijk vond, besloot ik te zoeken naar een methode om van stress écht en blijvend af te raken.

Ben je er dus van overtuigd dat er aan de dingen die je in je leven hebt meegemaakt niets te doen is, dat je er moet mee leren omgaan, dan kan ik het hierover met jou niet meer eens zijn. Uit eigen ervaring en de ervaringen met de vele cliënten en workshopdeelnemers die ik heb verder geholpen, weet ik dat je stress kan opheffen; ook de stress uit de meest traumatische ervaringen. Je hoeft jezelf er dus niet bij neer te leggen, er is iets aan te doen. Ik wil graag met jou delen hoe stress en ontstressen werkt. Zodra je begrijpt hoe we in elkaar zitten, kan je deze kennis inzetten om zelf je stress en stressgedrag aan te pakken. In dit boek leer je de basisvaardigheden.

Wil je nu al ervaren hoe jij zelf effectief van stress kan af raken, kijk dan op www.livetheconnection.be en www.livetheconnection.nl en schrijf je in om de video's van de 'Workshop Ontstressen' online te bekijken. Naar de manier waarop je kan ontstressen met 'Het ABC van ontstressen' wordt in dit boek voortdurend verwezen. Fijn als je dat van tevoren even bekijkt, dan merk je meteen waar de getuigen naar verwijzen. Je leest dan over iets concreets, iets waar je al van weet hoe het in zijn werk gaat.

2. Getuigenissen

Dit boek bevat de getuigenissen van 111 personen. Ze staan allemaal cursief gedrukt.²

Achter de initialen van het getuigenis vind je (K) wanneer iemand de vierdaagse ontstress-workshop – de zogenaamde ‘Kernmodule’ van Live The Connection volgde – en (WO) wanneer iemand enkel deelnam aan de Workshop Ontstressen van één of een halve dag. De meeste mensen hebben hun leeftijd vermeld. De getuigenissen zijn van mensen van alle leeftijden en uit alle lagen van de bevolking. Er zitten onderzoekers, artsen en trainers tussen, huisvrouwen en gepensioneerden, gezonde en zieke mensen, mensen die al zingend door het leven gaan en mensen die al jaren kampen met angsten. De getuigenissen zijn, op wat taalcorrecties en inkorting na, overgenomen zoals ze geschreven zijn, met toestemming van de persoon die ze instuurde.

Heb je geen zin in getuigenissen, dan kan je die bij het lezen overslaan. Het boek krijgt daardoor vanzelf een heel nuchter en helder karakter. Ik heb het zo geschreven dat je het kan doorlezen met of zonder de getuigenissen te lezen.

‘Het ABC van ontstressen’ is krachtig en dat wordt in de getuigenissen haast als een lofzang aangeheven. Zelf ben ik daar nogal nuchter over. Ik ben vooral blij dat het zo goed werkt. Wat mij op dit moment het meest interesseert, is hoe we dit zo snel mogelijk voor iedereen beschikbaar kunnen maken, zodat jij en zovele anderen niet meer hoeven te lijden onder de gevolgen van traumatische ervaringen en stress. Mijn drive is mijn eigen levensverhaal, dat in korte flarden in de tekst is verweven. Omdat ik zelf heb geleden onder de gevolgen van stress zou ik nu het liefst van de daken schreeuwen: ‘Je kan binnen de kortste keren van je misère af raken’. Maar ik weet dat het zo niet werkt. Onderweg zijn we het geloof dat er iets bestaat wat ons echt kan helpen, kwijtgeraakt. Voor de meeste mensen is ontstressen dan ook een geweldige ontdekking en ik moet eerlijk toegeven dat ik van sommige ervaringen die mensen delen, ook echt ontroerd raak. Ik ben ontzettend dankbaar voor alle bijdragen aan dit boek.

Een aanrader: komen er bij het lezen van dit boek stresservaringen bij jou naar boven, en raak je daar kwaad, verdrietig of angstig door, dan kan je altijd zelf 'Het ABC van ontstressen' toepassen.

3. Stress?

Stress is iets heel alledaags en tegelijk uniek voor ieder van ons.³ Het alledaagse zit hem in de fysieke en emotionele reacties die gewoon eigen zijn aan mens-zijn. Het unieke zit in de manier waarop ons leven verloopt en hoe jij en ik het leven verschillend ervaren.

Stress is een ervaring. Om die in zijn veelzijdigheid te openbaren, maak ik gebruik van de structuur van de ervaring zoals Frédéric Antonious die verwoordt in zijn boek *'Dimensies van ervaren'*.⁴ Ik interpreteer het zo dat iedere ervaring een samenspel is van vier dimensies: lichaam, onderbewuste, bewustzijn en afstemming. Stress ervaar je dus in je lichaam, stress zet automatische vecht-, vlucht en verstarreacties in gang, stress maakt dat je bewustzijn minder actief is (het geeft moeite met concentratie en voelen wat je wil), en stress vervreemd je van anderen. Dit samenspel van deze vier verschillende dimensies zal binnen verschillende hoofdstukken structuur bieden aan wat ik beschrijf.

Dit heb ik voor jou in petto. In het eerste hoofdstuk krijg je al een indruk van wat stress teweegbrengt: je maakt je zorgen. Doorgaans wordt aangenomen dat je je het meeste zorgen maakt over je gezondheid, over je relaties en over geld. We vinden een definitie van stress en gaan in op de mogelijke oorzaken ervan. Hoe weet je dat je niet in stress en dus in 'verbonden brein' bent? Omdat je twee hersenhelften optimaal samenwerken. Dat is stof voor hoofdstuk twee. In het derde hoofdstuk komt het black-out-stressmechanisme aan bod en in hoofdstuk vier de stresseffecten. Dat zijn de stressreacties vechten, vluchten en verstarren (bevrozen). In hoofdstuk vijf zeg je 'stop' tegen de stress en neem je je verantwoordelijkheid. In het zesde hoofdstuk krijg je 'Het ABC van ontstressen' cadeau en wordt je stap voor stap uitgelegd wat er zo bijzonder aan is. Hoofdstuk zeven breidt je mogelijkheden uit en in hoofdstuk acht ga ik kort in op wat jij nu al kan doen. Achteraan vind je een verklarende woordenlijst met daarin de woorden die bij het eerste gebruik ervan met een * in de tekst zijn aangegeven.

Alvorens van start te gaan met het eerste hoofdstuk laat ik A.B. aan het woord. Ze is psychologe.

“Context: Na de bijzondere ervaring van een kennis, schreef ik me in voor de Live The Connection Kernmodule vanuit heftig PTSS (Post Traumatisch Stresssyndroom) dat, ondanks psychologische en emotionele verwerking van de verhalen, bleef. Ik hoopte als nevenwerking ook wat rust in mijn gezondheidsklachten te krijgen (reeds 22 jaar continu zenuwpijnen vanwege rugletsels, centrale sensitatie en trigeminus neuralgie).

Beginsituatie: Door de jarenlange heftige aangezichtspijnen, de anti-epileptica en de impact van de operatie hiervoor, was mijn brein zo overbelast dat ik nauwelijks nog prikkels kon verdragen (geluid, aanraking, het minste zuchtje wind, bewegende beelden, computerlicht, ledlicht, ...) en had ik immense hoofdpijnen, concentratiestoornissen, geheugen-stoornissen en black-outs. De voormiddag van de workshop was zwaar, maar toen de docent plots een projector aanzette, schoot de pijn als bliksems door mijn hoofd. Toen besepte ik: ‘Zo red ik het niet’. Wat later vroeg ze een vrijwilliger voor een demonstratie van ‘Het ABC van ontstressen’ om de oorsprong van een stressvolle situatie te ontstressen. Ik greep mijn kans, en gaf me helemaal over.

Ik deed dit verbindingsproces op de oorsprong van mijn lichtgevoeligheid. Bij de eerste instructie ‘Ga naar de oorsprong van deze stressvolle situatie’ gebeurde er niet veel. Toen zei ze: ‘Verbind je er helemaal mee...’ Nog voor haar zin af was, wist ik: ‘Ik ben er, het is aan het verbinden’. Het was iets anders dan ik ooit ervaren had, een focus, een energie...? Ik zag, echt visueel, maar dan zonder dat ik het zelf bedacht, zoals bij dagdromen, hoe de verbindingen gecreëerd werden. Alsof er duizenden kleine worteltjes opkwamen, ietwat fosforescerend fuchsia van kleur, vanuit het nu, aan de ene kant, en vanuit de oorsprong, aan de andere kant. Die namen alles in en toen ze helemaal in elkaar verstrengeld kwamen, stopte het, heel gewoon. Ik wist: ‘Het is klaar’ en mijn ogen gingen vanzelf open. Mijn ogen en hoofd deden wel nog evenveel pijn.

Ik ging terug naar mijn plaats, we bespraken dit nog even in groep en toen was het lunchpauze. Ik liep de eetruimte binnen, verschillende mensen keken me opvallend aan. Ik dacht: 'Ah ja, het is de eerste dag, ze kijken waarschijnlijk wie er nog in de opleiding zit'. Ik was vergeten dat ik met de demonstratie vooraan gezeten had. Toen stapte iemand op mij toe en zei 'Wat is er met jou gebeurd? Jij straalt helemaal!', en ik flap er uit: 'Ja, het heeft gewerkt!' En ik denk 'Wat zeg jij nu?' en ik kijk recht een TL-lamp in, wat ik nooit zou doen, en ik denk 'Hé ja' en ik denk 'Jezus, doe eens normaal' en zoek een plekje aan de tafel. Na de lunchpauze zijn de ergste pijnscheuten wat rustiger, maar de rest is nog hetzelfde.

Later, bij het overlopen van de dag, realiseer ik me ineens dat ik met mijn hoofd op mijn hand zit geleund, en heel gewoon naar voren kijk, het gesprek volg - Ik kan mijn eigen gezicht aanraken zonder dat dit pijn ontketent...! De projector staat al de hele tijd aan, en ik was me er niet van bewust...! Het was het einde van een lange dag, met veel mensen rondom mij, en ik voelde me beter dan in jaren...! Ik kon het bijna niet geloven... Deze ervaring was zo bijzonder en ik besloot me er helemaal aan over te geven en in te zetten op mijn brein en zenuwstelsel. Je brein als sturing van alles.

Het werd een bijzonder weekend. De daaropvolgende maandag ging ik voor het eerst mijn dochter weer van school halen: mijn gezicht onbedekt, in de koude wind en lichte sneeuwregen - dit was voorheen ONMOGELIJK - ik denk dat ik licht gaf van blijdschap! Ik werk elke dag met de verbindingsprocessen, en heb al zo vele zo bijzondere dingen ervaren, ook voor mijn dochter, mijn familie, vrienden. Ik zou het zelf niet geloven moest ik het niet meemaken.

Op consultatie bij de neurologe, drie weken na de opleiding, was ze blij verrast. Ze zei dat ze vanuit de wetenschappen weten dat dit theoretisch kan, maar het 'hoe' was nog een vraagteken. Ze raadde me aan hier verder mee te blijven werken, naast de medicatie en de andere 'hersenhigiëne', en ze wil er zichzelf ook in verdiepen.

*We zijn nu zeven weken verder - ik moet nog vaak rusten (prikkel-
arme omgeving), heb nog vaak pijn, en veel dingen zijn nog niet
mogelijk. Maar ik kan picknicken in het park, een gewoon gesprek
voeren, schrijven, ...*

*Bij een crisis weet ik wat ik kan doen, wat zielsrust en sneller her-
stel geeft, en ik ervaar minder vaak PTSS - beeld je in hoe het gaat
na een jaar...!"*

A.B. is 41 (K)

Dit boek zorgt voor een heldere kijk op hoe stress ontstaat en wat het doet. Het biedt je ook een échte oplossing. Door middel van nieuwe breinkennis – die je in dit boek zelf leert gebruiken – kan je stress opheffen in plaats van ermee te leren omgaan. Dit is een baanbrekend boek dat het eigen onderzoek van de auteur combineert met actuele, wetenschappelijke inzichten, verwoord in eenvoudige, toegankelijke taal. Mensen die ‘Het ABC van ontstressen’ gebruiken, delen de resultaten die ze ermee bereiken. Wil je je stress oplossen en je eigen leven in handen nemen? Dan is dit boek voor jou.



MARINA RIEMSLAGH, PHD.

“ *Via een collega maakte ik kennis met ‘Het ABC van ontstressen’. Deze aanpak werkt zeer effectief en als coach ben ik blij inzicht te krijgen in de achtergrond hiervan. Ik ben aangenaam verrast dat Live The Connection ook zo eenvoudig is toe te passen op jezelf. Tijdens de training ervoer ik de effecten direct en ondanks de eenvoud van de methode is deze zeer diepgaand.*

**RICHARD KAART IS 47,
SPORTIEVE BUSINESS- EN TEAMCOACH**

