

WEES LIEF VOOR JEZELF EN JE COLLEGA'S MET MINDFULNESS

# Stress@work: op de limiet zitten en toch de rust bewaren

Zo wollig zal het dan wel niet zijn, als steeds meer bedrijven mindfulnesstrainingen organiseren. De aandachtstraining, gebaseerd op boeddhistische meditatietechnieken, maakt komaf met het ongeduld van veeleisende managers en de stresspieken van overwerkte bedienden. Twee cursisten vertellen.

DOOR SOFIE VANDEN BOSSCHE / FOTO'S BOB VAN MOL EN TIM DIRVEN

**Alexandra Boaventura Marques,**  
manager partner services bij Telenet

**Mijn collega's vragen: wat is er met jou gebeurd?**

"Mijn manager volgde de eerste cursus mindful@work bij Telenet, zoiets leek me wel nuttig voor mijn werkpersoonlijkheid. Ik ben redelijk veeleisend, en het is niet altijd makkelijk om dat op een correcte of aangename manier te vertellen naar mijn medewerkers.

"De cursus duurde zes weken en nam een halve dag per week in beslag. Hij vond plaats in het Koningsteen in Kapelle-opden-Bos. Alleen al daar naartoe rijden, door de velden, deed ik heel bewust.

"Op de training krijg je een heleboel oefeningen aangereikt. Degene die ik het meeste toepas, zijn de wandel- en ademha-

In plaats van me daardoor te laten meeslepen, ga ik terug naar de feiten, overloop wat er uit de meeting moet komen, en probeer de discussie op een positieve manier te doorbreken.

"Wat ook belangrijk is voor mij, is dat ik sinds de training elke avond na vijf minuten in slaap val. Vroeger bleef alles maar door mijn hoofd malen, nu doe ik ademhalingsoefeningen, laat mijn gedachten los en val in slaap.

"Ook privé kan ik mindfulness toepassen. Mijn puberende zoon ging net naar het eerste middelbaar. Ik sta helemaal anders tegenover hem dan een paar



## Stoppen, landen en kijken

Koen Van Kerckhoven en Alexandra Boaventura Marques volgden de mindful@work-training van Itam. Het bedrijf paste mindfulness aan het bedrijfsleven aan. "Het specifieke aan mindful@work is dat we met concrete werksituaties werken", zegt Katleen Janssens van Itam. "Met elke deelnemer stellen we werkgerelateerde leerdoelen op. In de training werken we met concrete cases, zoals een moeilijke samenwerking met een leidinggevende of leren omgaan met een collega die zijn afspraken niet nakomt."

Mindfulness gaat over leven in het hier en nu. "Stoppen, landen en kijken", noemt Janssens dat. "Een voorbeeld: veel mensen vinden openheid en respect belangrijk. Als alles goed gaat, zijn die waarden makkelijk toe te passen, maar als het even moeilijk is, verliezen nogal wat mensen hun geduld. Dan trappen ze in een valkuil: ze proberen de boel te forceren. Mindfulness houdt in dat je dan niet op die automatische piloot overschakelt, maar even stilstaat en nadenkt over wat er precies gaande is, wat jouw aandeel daarin is en wat het effect van de situatie op jezelf is. Je gaat situaties scherper waarnemen. Die concentratie trainen we met meditatieoefeningen.

"Ook aanvaarding is een wezenlijk onderdeel van mindfulness. Als een manager bijvoorbeeld onder druk staat omdat hij een onpopulaire beslissing moet nemen, kan hij zich onzeker voelen. Dat is ook het laatste wat mensen

mijn medewerkers.  
"De cursus duurde zes weken en nam een halve dag per week in beslag. Hij vond plaats in het Koningsteen in Kapelle-opden-Bos. Alleen al daar naartoe rijden, door de velden, deed ik heel bewust.

"Op de training krijg je een heleboel oefeningen aangereikt. Degene die ik het meeste toepas, zijn de wandel- en ademhalingsmeditatie. Als ik in een stressvolle periode zit of een moeilijke beslissing moet nemen, ga ik even over het dak van Telenet wandelen. Dan neem ik zowel mentaal als fysiek afstand van de situatie, kom tot rust en ga terug naar de essentie van de beslissing, naar de vraag waarom die stress er nu is. Dan kom ik tot het inzicht dat de stress er nu eenmaal even bijhoort, maar dat hij zal overgaan. De ademhalingsoefening pas ik toe in moeilijke meetings. Bij Telenet moeten er veel en snel beslissingen genomen worden. Soms raakt een discussie enigszins verhit.

sinds de training elke avond na vijf minuten in slaap val. Vroeger bleef alles maar door mijn hoofd malen, nu doe ik ademhalingsoefeningen, laat mijn gedachten los en val in slaap.

"Ook privé kan ik mindfulness toepassen. Mijn puberende zoon ging net naar het eerste middelbaar. Ik sta helemaal anders tegenover hem dan een paar maanden geleden. Ik beseft dat de apenjaren er nu eenmaal bij horen. Vier maanden geleden had ik me er waarschijnlijk veel harder over opgewonden.

"Als ik nu iets aan mijn medewerkers vraag, ben ik me veel bewuster van de persoon die tegenover me zit. Ik denk na over hoe ik iets op de beste manier vertel, en hoe die persoon erop zal reageren. Dat zorgt voor een constructievere en aangenamere samenwerking. Sommigen vragen zich af: hey, wat is er met jou gebeurd?! Mindfulness is een onwaarschijnlijke verrijking van mijn leven."



**Koen Van Kerckhoven, directeur van Mercer België**

## „Een hulpmiddel voor als ik op mijn limiet zit

"We organiseerden de training omdat er aanzienlijke stress was op ons bedrijf. Er waren in korte tijd veel veranderingen geweest, en tegelijkertijd was er heel veel werk. Nu, stress zal er altijd zijn, meer nog: in de wereld van vandaag zal stress alleen maar toenemen. Mindfulness is een manier om daarmee om te gaan.

"Op de training leerden we oefeningen aan, zoals een bodyscan doen. Dan gingen we op de grond liggen en moesten we ons concentreren op een lichaamsdeel. Zo gingen we het hele lichaam rond. Dat nam al vlug 45 minuten in beslag, maar niemand die doorhad dat het zo lang duurde. Na zo'n bodyscan voelde ik

telkens fysiek het verschil. Ik geloof in aandacht. Zoals je kind erop vooruit gaat als je het aandacht geeft, gaat je lichaam er ook op vooruit als je het aandacht geeft.

"Ik kan niet zeggen dat mijn levensstijl drastisch veranderd is. In mijn functie moet ik al redelijk stressbestendig zijn. Maar ik heb er dankzij de training een hulpmiddel bij voor wanneer ik voel dat ik op mijn limiet zit. Als de molen weer aan het malen gaat, dan doe ik ademhalingsoefeningen en kom ik even terug tot mezelf. Ook de stap ervoor is belangrijk: herkennen dat de stress opkomt. Dat is het belangrijkste dat ik onthouden heb

**Wat ik onthouden heb van mindfulness: de stress leren herkennen én aanvaarden als hij opkomt**

van mindfulness: de stress leren herkennen én aanvaarden als hij opkomt. En dan is het zoals met pijn of jeuk. Je kunt beginnen te krabben of prutsen aan die plek, maar dat maakt het vaak alleen maar erger. Je kunt ook rustig blijven, je op de pijn of jeuk concentreren, en dan



aandeel daarin is en wat het effect van de situatie op jezelf is. Je gaat situaties scherper waarnemen. Die concentratie trainen we met meditatieoefeningen.

"Ook aanvaarding is een wezenlijk onderdeel van mindfulness. Als een manager bijvoorbeeld onder druk staat omdat hij een onpopulaire beslissing moet nemen, kan hij zich onzeker voelen. Dat is vaak het laatste wat mensen willen toegeven. Door mindfulness ga je dat net wel onder ogen zien, en ga je jezelf daar niet voor veroordelen. Dat creëert ruimte om na te denken over hoe je de boodschap toch op een acceptabele manier kunt overbrengen, zonder het hard te spelen én zonder de boodschap te verbloemen. Op die manier bevordert mindfulness authentiek leiderschap."

**Itam, Heerdweg 48, 9800 Deinze, tel. 09/387.00.45. [www.itam.be](http://www.itam.be).**

gaat hij vaak vanzelf weg.

"Dat mijn medewerkers de cursus hebben gevolgd, maakt ook mijn job makkelijker. Als iemand veel werk heeft, leidt dit niet onmiddellijk meer tot een extreme stresssituatie. Het vele werk wordt als een realiteit aanvaard en deze aanvaarding vormt meteen de basis om er iets aan te doen. Dat moet ik dus niet meer coachen.

"We hebben geen meting gedaan naar de resultaten voor en na de mindfulness training. We wilden er geen productiviteit aan verbinden, dat creëert alleen maar weer nieuwe stress. In ieder geval hebben we die scherpe stresspiek niet meer teruggezien na de training.

"Aankankelijk stuitte het idee hier op weerstand. Er werken hier veel positieve wetenschappers, die waren niet allemaal meteen voor meditatie. Ondertussen zijn een paar van hen groot fan."