

# MINDFUL OP DE WERKVLOER

Stress op het werk, ruziënde collega's, nakende ontslagen... De realiteit kunnen we helaas niet veranderen, zelfs niet met mindfulness. Maar hoe je met problemen omgaat, bepaal je zelf. En daarbij kan mindfulness een handig hulpmiddel zijn. Mindfulnessspecialist Björn Prins legt ons de basisregels uit.



Stel jij je na een drukke dag op het werk ook weleens de vraag waar je mee bezig bent? Wees gerust, je bent niet alleen. 'Het bedrijfsleven is de laatste jaren heel wat harder én sneller geworden', zegt **mindfulnesstrainer en psycholoog Björn Prins** van Itam (Instituut voor training van aandacht en mindfulness). 'Kon je een bedrijf vroeger vergelijken met een grote roei-boot met daarop één kapitein die zijn team van roeiers aanstuurde, dan ziet het er nu heel anders uit. Vandaag zit iedereen mét helm op een raft, worstelend om maar niet overkop te gaan. Logisch dus dat mensen met heel wat vragen zitten. Met mindfulness rijken we mensen een levenshouding aan om daarmee om te gaan.'

## DE BASIS ONDER DE KNIE

Volgens Björn Prins creëren we heel wat spanning zelf. 'Dat begint vaak 's ochtends al, onder de douche. Heel wat mensen staan daar namelijk niet alleen. In gedachten zijn ze al volop aan het discussiëren of vergaderen met collega's. Hoewel ze een relaxerende douchegegel gebruiken, stappen ze dus allerminst ontspannen de douche uit.' Opmerkelijk: volgens wetenschappelijk onderzoek brengt mentaal

bezig zijn met een fictief probleem evenveel stress teweeg als wanneer het probleem zich ook écht zou voordoen. Dagelijkse handelingen zoals douchen zijn een ideale gelegenheid om de basisregel van mindfulness - stoppen, landen en kijken - onder de knie te krijgen. Björn Prins: 'Stop even waar je mee bezig bent en concentreer je op je lichaam. Voel het water over je lichaam stromen en ruik de geur van je douchegegel. Merk je dat je gedachten afdwalen? Dan heb je de keuze: je kan meegaan in die gedachte of je kan ervoor kiezen om van je douchebeurt te genieten. Dat kleine beslissingsmoment is eigenlijk waar het in mindfulness om draait: een pauze inlassen en vervolgens bewust kiezen welke kant je opgaat. Je kan deze basisregel tijdens 1.001 dagelijkse dingen toepassen. Tijdens het tandenpoetsen, bij het ontbijt... maar ook tijdens een vergadering of het beantwoorden van een e-mail. Stel jezelf steeds even de vraag of jouw bijdrage constructief is of enkel voor nog meer spanning bij jezelf en je collega's zorgt.'

**Op het werk:** Heb je deze basisregel goed onder de knie, dan zal je merken dat je ook op stressvolle momenten een keuze hebt. Je kan in de stress meegaan of je kan erkennen dat er

spanning is en er een beetje afstand van nemen. 'Door de stress te aanvaarden, wordt de spanning draaglijk', weet Björn Prins. 'Zo staan heel wat mensen dagelijks in de file, voor velen een stressvolle situatie die ze niet kunnen veranderen. Zo'n moment is een perfect leermoment. Het daagt je uit om om te gaan met ongeduld, frustratie en spanning. Wie weet lukt het je om de situatie te accepteren en kan je nog genieten van wat muziek, een goed radioprogramma of een audioboek. Zo breng je als het ware ontspanning in de spanning. Eens je die klik kan maken, kan je het in alle situaties toepassen.'

## LEEF JOUW LEVEN

Uiteraard kan je bewondering hebben voor anderen, maar dat betekent niet dat je net zoals zij hoeft te worden. Jouw vriendin mag dan best een succesvol *start-to-runner* zijn, daarom is die formule niet noodzakelijk ook jou op het lijf geschreven. Door je blind te staren op een bepaald ideaal meet je jezelf bepaalde doelstellingen aan die niet per se bij jou passen... en pleeg je uiteindelijk roofbouw op jezelf. Mindfulness nodigt je uit om je eigen leven te leiden en trouw te blijven aan jouw waarden en idealen.

**Op het werk:** Björn Prins: 'Heel wat mensen leven volgens het 'ik ren dus ik ben'-principe. Zolang ze de ogen sluiten voor wat er zich werkelijk afspeelt en op automatische piloot doorgaan, lukt dat best. Wie mindful in het leven staat, rent zichzelf niet zomaar voorbij. Dat is niet altijd makkelijk. Bewust in het leven staan kan ook minder leuke dingen naar de oppervlakte brengen. Door telkens weer even stil te staan bij de realiteit (stoppen, landen en kijken) kan het bijvoorbeeld duidelijk worden dat je ergens écht niet op je plek zit. Dat voel je gewoon aan je lichaam. Hoe jij in elkaar zit, wordt met mindfulness als het ware uit je poriën geduwd. Het helpt je om die façade voor jezelf en anderen te laten zakken. Hoewel het soms moeilijk kan zijn, is het zeker zinvol. Zo hoef je niet pas na jaren vast te stellen dat je eigenlijk al lang van je koers afgeweken bent.'

## EFFECT OP ANDEREN

Niet enkel wat je doet of zegt, heeft een effect op anderen. Ook je gedachten en gevoelens hebben gevolgen voor anderen. Björn Prins: 'Wees je daar bewust van en hou er rekening mee. Lucht het op om in stresssituaties je frustraties van je af te praten, doe dat dan gerust. Maar merk je dat het dagelijkse kost wordt en de sfeer daardoor helemaal verzuurt? Dan zoek je best naar een andere manier om met die spanning om te gaan. Soms moet je dingen kunnen loslaten. Stel je voor dat je na een vreselijke werkdag thuiskomt en je man lekker gekookt heeft. Door het hele verhaal uit de doeken te doen, merk je nauwelijks hoe lekker het eten is. Door je eigen klaagzang gaat het allemaal (automatisch en onbewust) aan je voorbij. Wat een gezellige avond moest worden, gaat volledig de mist in. Jammer! Een betere oplossing? Las na een helse dag op kantoor een ademruimte in en laat dat deel van de dag achter je. Wanneer je thuis binnenstapt, stap dan ook écht binnen.'

## BRENG MEER EVENWICHT IN JE LEVEN

Zelfs kleine aanpassingen kunnen voor meer evenwicht in je leven zorgen. Een dagelijkse onderhoudsbeurt om je mentale, emotionele en fysieke energie op peil te houden, is geen overbodige luxe. Ook op je werkplek zal je daar de vruchten van plukken. 'Al is het belangrijk om af te toetsen welke richtlijnen voor jou werken. Wie blindelings alle regeltjes volgt zonder trouw te blijven aan zichzelf, handelt niet mindful', nuanceert Björn Prins.

## Boost je fysieke energie

→ Eet kleine maaltijden en kies om de drie uur voor een lichte snack.  
→ Wees alert voor signalen die op een energiedip kunnen wijzen zoals geeuwen, rusteloosheid, honger en verminderde concentratie.  
→ Neem om de twee uur een korte pauze, weg van je bureau.

## Boost je emotionele energie

→ Voel je je angstig, geïrriteerd of onzeker? Adem bewust en concentreer je op een diepe buikademhaling.  
→ Stel je in moeilijke situaties de vraag hoe anderen hiermee zouden omgaan. Of beeld je in hoe je over zes maanden naar dit conflict zal kijken.  
→ Voed positieve gevoelens door geregeld je appreciatie voor anderen uit te drukken.

## Boost je mentale energie

→ Verricht taken die veel concentratie vergen uit de buurt van e-mails of telefoons.  
→ Voorzie dagelijks een vast moment om e-mails te beantwoorden.  
→ Bepaal op het einde van de werkdag de belangrijkste taak voor de volgende dag.

## MEER LEZEN?

'Mindful @ work', Björn Prins (Lannoo, € 19,95).

**Wil je kans maken op dit boek? Surf dan snel naar [www.goedgevoel.be](http://www.goedgevoel.be) en beantwoord de wedstrijdvraag.**

■ DOOR LYNN GUILLAUME



## MINDFUL DE DAG DOOR

Door dagelijks even stil te staan bij de dingen, besef je dat je heel wat zaken ook op een andere manier kan beleven. Korte oefeningen doorheen de dag herinneren je aan de belangrijkste regel van mindfulness: even stoppen, landen en kijken.

### Oefening 1:

#### BEWUST NAAR HET WERK (1 minuut)

**Wanneer?** Net voordat je naar je werk vertrekt.

**Waar?** Bij het verlaten van de woning.

**Hoe?** Blijf net voor je de woning verlaat even stilstaan. Focus op je lichaamshouding, je voeten, benen, romp en armen. Wat voel je nu? Merk je spanning op of ontspanning? Adem je diep of oppervlakkig? Hoe voelt je maag? Ben je hier nog of zit je reeds in de auto (fiets, bus of trein)?

### Oefening 2:

#### MENTAL LUNCH BREAK (3 minuten)

**Wanneer?** Voor de maaltijd.

**Waar?** Op de lunchplek.

**Hoe?** Sta even stil bij wat je gaat eten in plaats van je lunch automatisch en onbewust naar binnen te spelen. Merk op dat je zit en voel de contactpunten van je lichaam met de stoel, je benen en je voeten. Concentreer je op je ademhaling. Laat jezelf toe om even tot rust te komen en gun jezelf een paar minuutjes voor jezelf. Neem nu bewust de eerst hap van je maaltijd. Smakelijk!

### Oefening 3:

#### BEWUST DE DAG AFRONDEN (3 minuten)

**Wanneer?** Op het einde van de werkdag.  
**Waar?** Voor je naar huis gaat, op het werk of in de auto.

**Hoe?** Ga even na hoe je werkdag verlopen is. Welke prettige en onprettige ervaringen heb je meegemaakt? Wat voel je in je lichaam? Sta even stil bij je stemming. Denk even na over wat je morgen wil doen en schud je armen en benen los. Adem diep uit en laat de werkdag los. Je hebt voldoende gewerkt vandaag!

**Meer oefeningen vind je op [www.itam.be/oefeningen-download.html](http://www.itam.be/oefeningen-download.html).**