



Monique te Kiefte
Agrarisch coach en trainer



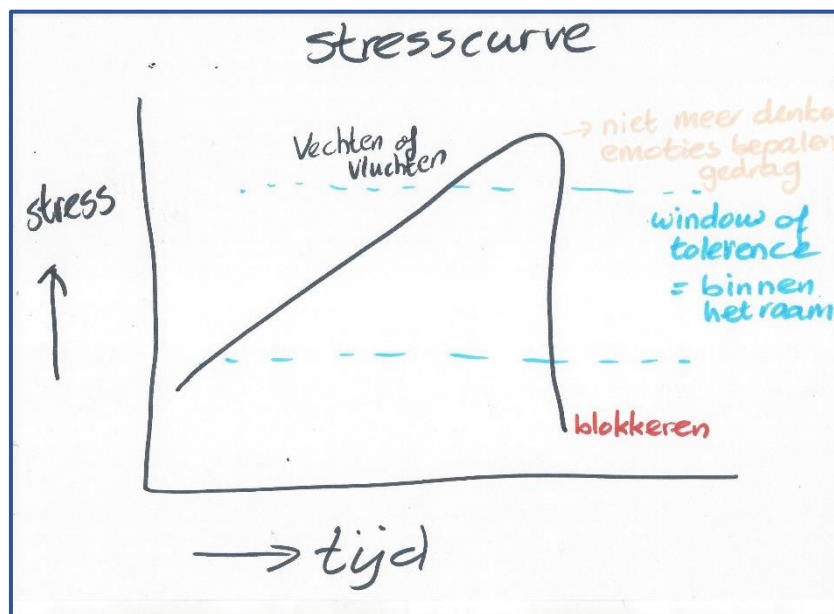
Maryse Versteeg
Agrarisch coach en trainer

INHOUD

5-1 DAG 5 THEORIE STRESSCURVE 3

5-1 DAG 5 THEORIE STRESSCURVE

- Wat gebeurt er lichamelijk bij stress?
 - De stress schiet uit het raam → stresshormonen komen vrij (adrenaline en cortisol). Is dit langdurig dan kan het hele stresssysteem ontregelen.
 - Niet meer nadenken
 - Overlevingsmechanismen worden ingeschakeld vechten of vluchten (of bevriezen)
- Niet verbonden zijn resulteert in oerpaniek → activeert gevaarsysteem in ons brein
- Bepaalde gebeurtenissen/situaties (triggers) kunnen de stress op laten lopen. Triggers kunnen groot en klein zijn. Een blik, een wenkbrauwfrons, kan al voldoende zijn.



- Hoe krijg je de stress weer terug naar normaal?
 - Even de tijd nemen, dan daalt het stresshormoon. Soms helpt het om even weg te gaan van de situatie.
 - als partner:
 - * De ander te laten ervaren dat jij veilig bent en door te helpen kalmeren waardoor de stress zakt.
 - * Er 'gewoon' te zijn en te luisteren.
 - * Je hoeft geen oplossingen te bedenken.
 - * Nabijheid geeft meer oxytocine (verbindend en anti-stress hormoon) en vermindering van cortisol (stresshormoon)
 - Bij jezelf:
 - * Ontdekken hoe je emoties zelf kan herkennen en onder woorden kan brengen.

- * Het ontdekken hoe je jezelf kan kalmeren met helpende gedachte: 'emoties zijn normaal, ze betekenen niet altijd dat er gevaar dreigt'.
 - Langzaam maar zeker kan zo 't raam weer groter worden, het denkende brein kan weer beter functioneren waardoor relatie weer beter/hechter wordt.
- Wat is nu de 1^e stap naar meer plezier in je relatie?
- Het patroon herkennen.
 - De ruzies stoppen: van ik en jij naar → wij. Bijvoorbeeld: 'Hier lopen we vast, we willen allebei ons gelijk halen, zullen we stoppen?'
 - Zie dat het patroon 'de vijand' is en niet je partner. Je beïnvloedt elkaar.
 - Luister naar wat er bij de ander leeft.