

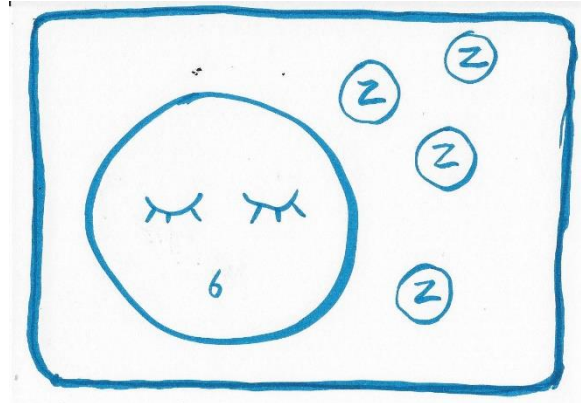
INHOUD

1.	ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST.....	2
2.	BEWEEG MEER (BUITEN JE WERK OM)	2
3.	PRAAT EROVER.....	2
4.	ONDERZOEK JE GEDACHTEN OP WAARHEID.....	3
5.	VIND EEN MANIER OM HET PIEKEREN TE STOPPEN	4
6.	KIJK NAAR WAAR JE WEL INVLOED OP HEBT EN RICHT DAAR JE AANDACHT OP	5
7.	LEER JEZELF KENNEN	6
8.	SCHRAP HET WOORD 'MOETEN' UIT JE AGENDA.....	7
9.	KIJK WAT JOUW VERANTWOORDELIJKHEID IS	7
10.	VRAAG HULP ALS HET NIET MEER GAAT	8

1. ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

's Nachts uren wakker liggen. Zorgen maken hoe je morgen de dag door moet komen als je nu niet kunt slapen. Geen zin om 's morgens op te staan. Te moe om uit bed te komen.

Als mensen niet lekker in hun vel zitten, kunnen ze vaak moeilijk slapen. Ze kunnen niet in slaap komen of zijn vroeg wakker. Of ze liggen wakker en het piekeren begint. Dat heeft weer als gevolg dat je 's morgens niet uitgerust wakker wordt en geen zin hebt om aan de dag te beginnen.



2. BEWEEG MEER (BUITEN JE WERK OM)

's Nachts uren wakker liggen. Zorgen maken hoe je morgen de dag door moet komen als je nu niet kunt slapen. Geen zin om 's morgens op te staan. Te moe om uit bed te komen.

Als mensen niet lekker in hun vel zitten, kunnen ze vaak moeilijk slapen. Ze kunnen niet in slaap komen of zijn vroeg wakker. Of ze liggen wakker en het piekeren begint. Dat heeft weer als gevolg dat je 's morgens niet uitgerust wakker wordt en geen zin hebt om aan de dag te beginnen.



3. PRAAT EROVER

Het lijkt wel of er een taboe op rust als het niet zo goed met je gaat. Zeker in de agrarische sector heerst wel heel erg een cultuur van hoe groter, hoe beter. Als het niet met jou of met je bedrijf wat minder gaat, wordt dat niet gedeeld.

Toen ik begon als agrarisch coach, dacht ik dat ik wel wist wat er speelde in de agrarische sector. Immers, ik ben erin opgegroeid en woon en werk op het platteland. Ik ging mee naar studieclubs en onze burens zijn boer. Bovendien had ik ook nog een sociale studie gevolgd. Maar nu ik individueel met boeren praat, hoor ik pas het echte verhaal. Verhalen die de op de studieclub of op de avond van de dierenarts niet hoort. Vaak als ik, als agrarisch coach, mensen vraag of ze hier wel eens met iemand over praten, krijg ik vaak als antwoord 'nee' of ze zeggen niets. Ik zal niet de keer vergeten dat iemand zei 'nee' en er een traan over zijn wang biggelde. Zo'n groot verdriet, zo groot is de schaamte, dat ze het idee hebben, dat het niet gedeeld kan worden.

Hoe eerder je bespreekbaar maakt dat het niet zo lekker gaat, hoe meer je zelf aan het roer blijft staan. Ik zeg altijd: 'Zelfs de grootste brand, begint met het kleinste vonkje'. Of zoals Theo eens tegen mij zei: 'Als je een houtwal, wilt onderhouden, moet je takken snoeien als ze nog dun zijn.



Wie die ander kan zijn? Dat is voor iedereen anders. Wat bij jou situatie en persoonlijkheid past! Er zijn 4 hoofdgroepen te onderscheiden:

- 1) Iemand uit de privésfeer; partner, familie, vriend of buur, ZOB (Zorg Om Boer en tuinder).
- 2) Iemand waar je professioneel al een vertrouwensband mee hebt, bijvoorbeeld; dierenarts, handelaar, voerleverancier of ki.
- 3) Professioneel hulp: huisarts, partijdondersteuner huisarts (poh-ggz) of de ggz.
- 4) Professional die verstand heeft van de agrarische sector; agrarisch coaches.

4. ONDERZOEK JE GEDACHTEN OP WAARHEID

Gedachten op waarheid onderzoeken? Wat is dat nu voor een rare tip? Natuurlijk zijn mijn gedachten waar, zou je denken. Of wat ik ook vaak hoor: 'Ik heb helemaal geen gedachten, ik reageer direct'.

Gek, maar onze eigen gedachten hoeven niet altijd waar te zijn. Het is trouwens eerst al een kunst om je bewust te worden van je gedachten. Je bent je niet van deze gedachten bewust, maar ze sturen je wel aan. Dus eerst spoor je ze op.

Vervolgens onderzoek je of ze waar zijn. Bijvoorbeeld je denkt: 'Het is al weken achter elkaar droog en je denkt; 'Het zou moeten regenen'. Is dit altijd 100 % waar?. Vaak is het antwoord: 'Nee'. Vervolgens onderzoek je hoe je je voelt als je er vanuit gaat dat de gedachte waar is; 'Het MOET regenen'. Dan voel je je waarschijnlijk onrustig, het geeft je stress. Want het regent niet. En wordt het er anders van? Nee, het blijft wat het is: droog en zonnig. De gedachte aan regen geeft je alleen maar meer onrust.

Is het 100 % waar?

-Byron Katie-

Denk je dat dit allemaal onzin is? Zweverig gedoe? Dat kan. Maar als ik klanten vraag waar ze het meest aan hebben gehad in het coachtraject, dan krijg ik vaak als antwoord; de vraag aan mijzelf stellen; Is het altijd 100 % waar?

5. VIND EEN MANIER OM HET PIEKEREN TE STOPPEN

Gedachten die maar in je hoofd blijven malen. Steeds maar in hetzelfde kringetje rond draaien. Het is net als met schommelen; je blijft in beweging, maar komt geen stap verder. Het brengt je tot niets. Ik had eens een agrariër die zei dat hij 's nachts oplossingen moest bedenken voor zijn bedrijf. Ik geloof er niet in. Als je daar overdag geen tijd voor hebt, dan lukt het 's nachts helemaal niet.

Piekeren geeft een sluimerende vorm van stress. Je bent niet ontspannen. Constant zitten de stresshormonen in je bloed. En die putten je lichaam uit.

Maar euh ..., mooi gezegd, Monique. Maar hoe dan wel?

- 1) Schrijf je piekergedachten op. Haal de gedachten uit je hoofd en zet ze op papier. In je hoofd blijven ze maar doorgaan, steeds net iets anders. Door je gedachten op te schrijven geef je er woorden aan en orden je ze. Daardoor krijg je meer overzicht en inzicht en ervaar je meer een gevoel van controle. Je ziet ook eerder een mogelijkheid om een afslag te nemen.
- 2) Bedenk oplossingen voor de problemen die je tegenkomt. Richt je aandacht niet op het probleem, maar op de mogelijke oplossingen die je hebt bedacht (zie ook tip 6).
- 3) Leef in het hier-en-nu. Piekeren gaat altijd over het verleden of over de toekomst. Als je in het hier-en-nu bent, zit je niet in je hoofd. En je kunt alleen piekeren als je denkt. Hoe leef je meer in het hier-en-nu? Onder andere door jezelf te trainen om je aandacht naar je zintuigen en ademhaling te richten. Of een training mindfulness te doen.

- 4) Merk je toch dat je zit te piekeren? Stop het. Doe een elastiekje om en trek aan het elastiekje als je piekert. Schrijf de piekergedachten op in je dagelijkse 'piekerkwartier'.
- 5) Neem de controle terug. De vorige tips zijn allemaal min of meer iets waarmee je de controle over je leven terug te nemen.

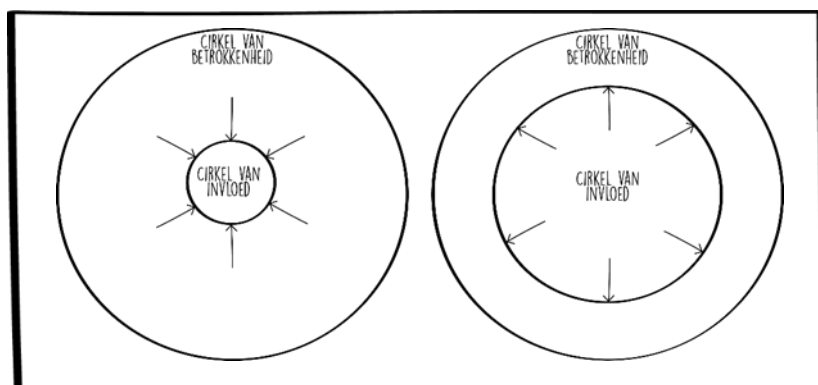
6. KIJK NAAR WAAR JE WEL INVLOED OP HEBT EN RICHT DAAR JE AANDACHT OP

Er zijn veel zaken waar je betrokken bij bent: het weer, de varkensprijzen, de school van je kinderen, de media en de overheid met wetten en regels. Deze kun je in een cirkel zetten; de Cirkel van betrokkenheid.

'Als ik de situatie wil verbeteren, moet ik mijn energie steken in het enige waar ik greep op heb; mezelf'
 – Stefen Covey (Amerikaans organisatiepsycholoog)-

Er zijn ook zaken waar je invloed op hebt. Het is niet zo dat van alle zaken waar je bij betrokken bent ook invloed hebt. Op het weer heb ik geen invloed. Wel kan ik een jas aantrekken als het koud is of beregenen als het droog is. Bij de varkensprijzen ben ik betrokken. Ik heb er maar beperkt invloed op. Ik kan me wel richten op het verbeteren van het technisch resultaat of onderhandelen met de handelaar.

Bij de school van je kinderen ben je betrokken. Hoe kun je invloed uitoefenen? Door in de MR of in de ouderraad te gaan zitten. De overheid met zijn wetten en regels. Daar ben je bij betrokken. Je hebt er echter maar beperkt invloed op. Je kunt actievoeren en met trekkers naar Den Haag gaan of je kunt in het bestuur van Lto gaan zitten of misschien nog iets anders.



Alle zaken die in de cirkel van betrokkenheid staan, zijn energievreters. Als je je daarmee bezig houdt, kost dat energie. En daar kun je heel druk mee zijn. Je kunt de hele dag bezig zijn met klagen over het weer, de overheid, Corona. En dat kost heel veel energie en het verandert niks.

Terwijl de zaken in de cirkel van invloed je juist energie geven. Als je daar je aandacht op richt krijg je energie. Het geeft een boost als je met zijn allen in trekkers naar Den Haag rijdt. Het geeft je energie als je bezig bent om het technisch resultaat te verbeteren in je bedrijf. Dan ervaar je invloed.

De grap is: hoe meer jij je aandacht richt op de cirkel van betrokkenheid (buitenste cirkel), hoe kleiner de cirkel van invloed wordt. Je ervaart steeds minder invloed en 'het leven' overkomt je. Richt jij echter je aandacht op de cirkel van invloed (de binnenste cirkel), dan wordt die steeds groter en sta jij aan het stuur.

De vraag is nu; waar richt jij je aandacht op? Op de cirkel van invloed of de cirkel van betrokkenheid?

7. LEER JEZELF KENNEN

De aandacht op jezelf richten. Het lijkt egoïstisch. De meeste mensen van mijn leeftijd (52), uit mijn omgeving (oosten van het land) hebben dat niet geleerd. Zinnen mochten niet beginnen met 'ik' en in een opsomming moest 'ik' altijd achteraan. 'Ikke, ikke en de rest kan stikke' is ook zo'n uitspraak waar je duidelijk werd gemaakt dat 'ik' niet belangrijk was.

Toch merk ik steeds meer dat hoe beter je jezelf kent, hoe minder je het leven overkomt. Je ervaart meer controle. En hoe beter je zelf weet wat je nodig hebt en waar je blij van wordt, hoe beter je voor anderen kunt zorgen. Het is net als bij een vliegtuigcrash, eerst voor jezelf zorgen, dan pas anderen helpen.

Hoe heb ik mijzelf leren kennen?

- 1) Ik werd mij bewust van mijn gedachten. Ik schreef ze op en onderzocht ze.
- 2) Ik volgde diverse communicatiecursussen en tenslotte een studie TP (Toegepaste Psychologie)
- 3) Ik leerde emoties herkennen en geef er woorden aan. Hoe beter je bij jezelf emoties kunt herkennen en benoemen hoe beter de relatie is met jezelf. Hoe beter je emoties kunt herkennen en benoemen bij anderen, hoe beter de relatie is met anderen.

8. SCHRAP HET WOORD 'MOETEN' UIT JE AGENDA

Moet jij ook zoveel? Als je vaak het woord 'moeten' gebruikt, betekent dat dat je vindt dat je dingen moet doen die door anderen zijn opgelegd. En je legt de verantwoording buiten jezelf. Je neemt niet de verantwoording voor je eigen gedrag.

'Ik moet vanavond melken', 'Ik moet de kinderen van school halen', 'Ik moet varkens voeren'. Als je het woord 'moeten' vervangt door 'als ik wil, kan ik ervoor kiezen', dan klinkt dat al heel anders. Natuurlijk zeg je dat niet elke keer, maar als bewustwording kan het je helpen. Je ziet dan dat je een keuze hebt. Je bent niet overgeleverd aan de situatie of de omstandigheden, maar je kunt kiezen!



Als ik veel 'moet' van mijzelf, vervang ik het woord 'MOETEN' door: 'Als ik wil, kan ik ervoor kiezen' en dat werkt. Dit hoor ik ook vaak van klanten.

9. KIJK WAT JOUW VERANTWOORDELIJKHEID IS

Veel mensen zijn geneigd om overal verantwoording voor te nemen. Ook als dat niet nodig is. Of zelfs niet gewenst is. Vooral vrouwen hebben de neiging om te denken dat ze voor iedereen moeten zorgen. En de vraag is: is dat ook zo?

Een te groot verantwoordelijkheidsgevoel werkt als een magneet. Voor je het weet trek je allerlei taken en andermans problemen aan. Zaken waar jij verantwoordelijk voor bent zijn jouw gedrag, jouw gevoelens, jouw gedachten, jouw grenzen, jouw behoeften. Daar heb jij zeggenschap over en

daar hebben anderen geen verantwoording voor. Daar mag je anderen ook op wijzen. Maar jij mag ook kijken als jij over de grens van anderen gaat en zaken van hen overneemt.

Stel je vrouw en je ouders die op jullie erf wonen, hebben geen goede relatie met elkaar. Of je man en je zoon hebben constant woorden over de inrichting van het bedrijf. Of je kind kan niet slapen. Of je partner heeft zorgen over het werk. Wiens zaak is dat?

Ik merk dat het mensen vaak veel rust geeft als ze weten dat ze niet overal verantwoordelijk voor zijn. Ik ga ervan uit dat iedereen zijn eigen leven aankan. Iedereen kan zijn of haar eigen lot dragen. Soms lijkt dat niet zo. En hoe ga je daar dan mee om? Door het je als eerste bewust te worden dat je niet voor alles en iedereen verantwoordelijk bent. Ook al lijkt dat wel zo.

Het belangrijkste hierin is dat jij herkent waar je wel en waar je niet verantwoordelijk voor bent.

10. VRAAG HULP ALS HET NIET MEER GAAT

Dit lijkt in strijd met de vorige tip, maar dat is niet zo. Je hoeft niet alles alleen te dragen. Je mag hulp vragen als het (even) niet meer gaat. Gooi het niet bij de ander over de schutting, neem je eigen verantwoording en kijk wat je wel kunt doen. Het is een teken van kracht om hulp te vragen.

Soms zijn mensen al zo lang in een situatie die over hun grens gaat, dat ze aan het overleven zijn. In plaats van te leven. Ze zijn hun open blik kwijt en kunnen alleen nog maar in hun eigen tunnel kijken. Het lukt steeds minder om breed te kijken. En hoe hoger het stressniveau stijgt, hoe minder werk er uit je handen komt. En hoe moeilijker het is om hulp te vragen.

Onderstaande uitspraak besprak ik met een klant. Zij vertelde mij dat ze dagelijks tegen zichzelf zegt: 'Zonder handeling geen verandering'. Dat maakt dat zij in de actiestand komt.

'inzicht zonder handeling, geeft geen verandering'