

VIA VEERKRACHT NAAR INVLOED

Waarom lijkt het alsof je kind de baas is? Hoe kan het dat je vroegere soulmate je nu het bloed onder de nagels vandaan haalt? Hoe krijg je vat op die uitpuilende agenda? Zowel thuis, op het werk als in de samenleving voelen we ons geregeld machteloos. Toch heeft macht veel meer dan met zaken als geld of positie te maken met de juiste mindset. In dit boek tonen Katalien Bollen en Tine Bergen hoe je meer invloed kan hebben op je omgeving door te investeren in je veerkracht,

zelfkennis en soft skills. **'Allemachtig', Katalien Bollen en Tine Bergen (Houtekiet, € 21,99).**



Mijn collega vindt dat elk meningsverschil uitgepraat moet worden, terwijl ik denk: het waait wel over.

Wat is het beste voor de werksfeer? Anneke, 39

Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect: 7 hefbomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions: 'Met een gezond conflict is niets mis. Het hoort bij intens samenwerken. Uit een discussie kan een nieuw inzicht groeien. Zo leren we van elkaar en kan vertrouwen groeien. Conflicten worden meestal als onaangenaam ervaren, maar sfeerbedervers hoeven het niet te zijn. Pas als conflicten aanhouden en mensen in hun 'eigen grote gelijk' blijven hangen, rijst er een probleem. Dat jij en je collega zo verschillen in de manier waarop jullie met conflicten omgaan, kan te maken hebben met jullie voorgeschiedenis. Naargelang de manier waarop je opgevoed bent, ontwikkel je namelijk een eigen hechtingsstijl. Zo is het mogelijk dat mensen zich tijdens een conflict terugplooiën op zichzelf, vanuit de overtuiging dat er toch niets anders van de ander verwacht mag worden. Mensen met zo'n vermijdende hechtingsstijl gaan conflicten uit de weg. Mensen met een angstige hechtingsstijl daarentegen hebben veel behoefte aan bevestiging en kunnen conflicten initiëren over banale dingen, als een onbewuste manier om gehoord en gezien te worden. Mensen met een veilige hechtingsstijl hebben een goed evenwicht gevonden tussen autonomie, zelfvertrouwen en verbondenheid. Voor een goede sfeer op het werk hoeven we helemaal niet allemaal hetzelfde te zijn. Elkaar vertrouwen, dat is het belangrijkste. En dat krijg je onder andere – zoals jullie al doen – door over de verschillen te praten en elkaar te proberen begrijpen.'

'IK ZIT ALTIJD ERG GESPANNEN ACHTER HET STUUR. ZEKER ALS IK NAAR EEN PLAATS MOET DIE IK NIET KEN. HOE GA IK DAARMEE OM?' Nathalie, 38

Marieke Impens, psychologe bij The Human Link, expertisecentrum voor stress- en angstklachten: 'Autovrees is een van de meestvoorkomende angsten. In sommige gevallen is de angst aangeleerd. Zat een van je ouders bijvoorbeeld altijd op het puntje van zijn stoel? Dan leer je als kind dat autorijden iets gevaarlijks is, iets waar je bang voor moet zijn. Een auto is op een bepaalde manier ook iets bedreigends. Daarom is het vaak moeilijk in de communicatie naar kinderen om duidelijk te maken hoe bang ze daar nu voor moeten of mogen zijn. Maar autovrees kan zich ook ontwikkelen door een vroegere gebeurtenis zoals een auto-ongeluk. Daarnaast krijgen ook heel veel mensen autovrees doordat ze na een erg stresserende situatie in hun auto kruipen. Als je in andere omstandigheden stressklachten opmerkt in je lichaam, dan probeer je te bewegen, zodat je de stress uit je lijf kan schudden. Maar als je dan in een auto kruipt, waar je niet kan bewegen, blijven al die fysieke symptomen van stress in je

lichaam zitten, waardoor je in paniek kan raken: 'Wat als die klachten erger worden? Misschien word ik onwel achter het stuur of verlies ik de controle.' Die gedachten maken je nog angstiger. Daardoor wordt het idee om de controle te verliezen of om onwel te worden nog versterkt. En zo krijgen mensen soms een paniekaanval in de wagen. De volgende keer dat je met je auto rijdt, wil je dat gevoel vermijden. Maar door te vermijden word je op lange termijn nog angstiger en uiteindelijk ontwikkel je een fobie.'

'Om je angst te overwinnen, moet je eigenlijk net het omgekeerde doen. Zo moet iemand die helemaal niet de baan op durft, vooral opnieuw in de wagen stappen en veel rijden, zodat hij of zij positieve ervaringen opdoet en de angst stilletjesaan verdwijnt. Als je wel nog durft te rijden met je auto, maar erg gespannen bent, dan moet er gekeken worden naar welke trucjes je gebruikt om minder angstig te zijn. Die trucjes, die helpen om op korte termijn minder angstig te zijn, lijken misschien

onschuldig, maar doen je eigenlijk op lange termijn de das om: je wordt nog angstiger. Constant in de achteruitkijkspiegel kijken stelt sommige mensen bijvoorbeeld geruster. Maar als je niet meer in je achteruitkijkspiegel kan kijken, komt de angst gewoon opnieuw en dubbel zo hard bovendrijven. Die trucjes kunnen ook erg verschillen van persoon tot persoon, en wat voor de een werkt, doet dat voor de ander net niet. Maar alles wat je doet om minder angstig te zijn, maakt het net moeilijker om de angst aan te pakken. Wat wel helpt, is de angst leren te verdragen en beseffen dat een angstig lichaam niet als levensbedreigend beschouwd mag worden. En dat doe je vooral door nieuwe, positieve ervaringen op te doen. In het geval van rijangst dus door net wel achter het stuur te kruipen. Weet ook dat het geen jaren duurt om van een fobie af te raken. Meestal volstaan vijf à tien sessies bij een therapeut en een goede dosis motivatie al. Aarzel dus niet om begeleiding te zoeken als je er last van hebt.'

Heb jij een vraag voor een van onze deskundigen? Stel ze via redactie@goedgevoel.be. Misschien lees je dan binnenkort hier het antwoord.