



PRESTATIE STRESS?

Ontspan je pink!

Presteren onder druk, Naomi doet niet anders. Maar niet iedereen kan met die spanning omgaan. Journalist Manon de Heus zit op belangrijke momenten te trillen van de faalangst. En zij is lang niet de enige... Maar ze krijgt hulp.

Een paar weken geleden ging ik aan de slag als online tekstschrijver bij een grote kindertelevisiezender. Een professionele droom, want de combinatie kinderen en televisie vind ik fantastisch. Vol enthousiasme en goede moed vertrok ik de eerste dag naar kantoor. Ik had ruim twintig afleveringen van *Zoop* en *Ninja Turtles* gekeken, een *SpongeBob* en zijn vrienden-overzicht gemaakt (inclusief vrolijke kleur-tjes) en zelfs al een paar leuke win-acties bedacht. Wat er ook zou gebeuren, ik was op alles voorbereid! Op alles, behalve mijn allereerste taak. 'Kun jij voor mij een plaatje van *SpongeBob* uitknippen in Photoshop?' vroeg mijn baas. 'Lekker simpel, toch? Kun je er even inkomen.' 'Lekker simpel? Als schrijver en journalist ben ik van het woord, niet van het beeld. Mijn hoofd begon te bonken, ik kreeg het bloedheet. Wat te doen? Waar te beginnen? Ik had werkelijk géén idee. In de twee uur die volgden, amputeerde ik *SpongeBobs* benen, armen en voeten. Ik sneed hem doormidden en kleurde hem groen. Ik maakte hem doorzichtig en liet hem krimpen en op zijn kop staan. Ik liet hem verdwijnen en kon hem niet meer vinden. Ik deed alles, behalve hem uitknippen.

NIET HELDER NADENKEN

Te nerveus om te presteren: we hebben er allemaal weleens last van. Tijdens dat mondeling Frans bijvoorbeeld, waar we niet verder kwamen dan: 'Uhh, oui?' Of tijdens dat rijexamen, waar we spontaan het verschil tussen links en rechts vergaten. 'Ik was te gestrest' of 'De druk was te groot,' zeggen we dan, maar wat houdt dat eigenlijk in? Waarom laten we het op beslissende momenten soms zo afweten? 'Voelen we een bepaalde bedreiging of druk, dan wel fysiek, dan wel mentaal,

dan gebeurt er van alles in ons lijf,' zegt arbeidspsycholoog en assessment-coach Nicoline Hermans. 'Door het vrijkomen van stresshormonen versnelt onze hartslag, gaan we sneller ademen en spannen onze spieren zich aan. Het is een fysiek proces dat een belangrijke functie heeft: als er bijvoorbeeld een auto op ons af raast, dan zorgt het ervoor dat ons lichaam meteen in actie kan komen.' Ook mentaal gezien kan stress positieve effecten hebben. Onderzoekers van de prestigieuze Berkeley University toonden aan dat een geringe tot matige hoeveelheid stress ervoor zorgt dat we alerter zijn, details beter waarnemen en betere

*Mijn hoofd
begon te
bonken, ik
kreeg het
bloedheet.
Wat te doen?*

cognitieve prestaties leveren. De termen 'gezonde stress' of 'gezonde spanning' komen daar dus vandaan. 'Maar,' waarschuwt Nicoline, 'als we te veel stress ervaren, slaat het positieve effect om en presteren we juist slechter. Dat heeft alles te maken met negatieve gedachten, ook wel 'negatieve zelfspraak' genoemd, waarmee we onszelf onder druk zetten: ik kan het niet, het gaat me niet lukken, ik ben het

aan het verknallen. Het gevolg? Meer en meer bloed stroomt van onze hersenen naar ons lijf, waardoor helder nadenken en goed presteren nagenoeg onmogelijk worden.'

Pijnlijk herkenbaar. Toen het woordje 'Photoshop' viel, schoot ik in standje-paniek en dacht: ja, dat kan ik dus niet! Ik ga door de mand vallen! Dat een goede vriendin van me een echte Photoshop-goeroe is en me stiekem via de Facebook-chat door het uitknippen heen had kunnen loodsen, bedacht ik niet. Dat ik gewoon even had kunnen googlen op 'hoe knip ik uit in Photoshop?', bedacht ik ook niet. Nee, ik ging als een kip zonder kop klikken en knippen. Met ieder lichaamsdeel dat ik amputeerde, nam de paniek toe: ik ben de sjaak...

BLACK-OUT

'Héél herkenbaar,' zegt Eva (29), die werkt als wetenschappelijk onderzoeker en regelmatig moet spreken in het openbaar. 'Elke keer als ik moet presenteren, zeg ik tegen mezelf: 'Eva, je kunt dit, je hoeft je geen zorgen te maken.' Maar zodra ik van start ga, gaat het mis. Dan hoor ik mijn stem trillen of merk ik dat ik te snel praat en denk ik meteen: oe, dit gaat niet goed. Dat gevoel laat me de rest van de presentatie niet meer los, waardoor ik struikel over mijn woorden, een rood hoofd krijg en complete stukken tekst vergeet. Als ik een collega vriendelijk zie glimlachen of instemmend knikken, kan ik alleen maar denken: dat doet-ie omdat-ie me zielig vindt.' En heeft ze zich eenmaal door de presentatie heen geworsteld, begint het leed dat 'vragenrondje' heet. 'Als ik op papier moet uitleggen waarom de kans op criminaliteit toeneemt bij werkloosheid, teken ik dat zo voor je uit. Maar wordt die →

vraag me gesteld tijdens een presentatie, kan ik daar opeens geen antwoord op geven. De simpelste verbanden kan ik dan gewoon niet meer leggen.’ Begrijpelijk, als we Nicoline Hermans moeten geloven. ‘Bij een black-out is de communicatie tussen ons korte- en ons langetermijngeheugen verstoord. Je kunt dit vergelijken met een computer, waarbij ons kortetermijngeheugen het werkgeheugen/RAM is en ons langetermijngeheugen de harde schijf. Wil je bestanden die je in het verleden hebt opgeslagen kunnen openen op je computer, dan moet het werkgeheugen die informatie ‘opvragen’ bij de harde schijf. Bij een black-out lukt dat niet. Waarom niet? Dat heeft weer alles te maken met die ‘negatieve zelfspraak’: ik kan het niet, het gaat me niet lukken, ik sta voor paal. Ons kortetermijngeheugen raakt zo overbelast door die gedachten, dat het niet meer lukt de koppeling met het langetermijngeheugen te maken. En wat daarbij natuurlijk helemaal niet helpt, is tijdsdruk. In principe worden testen als bijvoorbeeld IQ-testen zo ontworpen dat we genoeg tijd hebben om de opgaven op te lossen. Maar de wetenschap dat er een tijdslimiet is, vaak ook nog eens versterkt in de vorm van een tikkend balkje of klokje, is funest voor onze concentratie. We vinden het dan moeilijk al onze energie te stoppen in de

daadwerkelijke taak, omdat we te veel bezig zijn met vragen als: hoeveel tijd heb ik nog? Moet ik sneller gaan werken?’ Dáág focus en concentratie, hallóó paniek! Want, whaaaa, ik ga het niet redden! En dan weet de hele wereld dat ik gefaald heb. Dat ik eigenlijk helemaal niet slim ben. En dan vind ik nooit meer werk, moet ik verhuizen, en, en, en... En toen was de tijd om.

Hoe kan het dat we het op beslissende momenten soms laten afweten?

DOMINO-EFFECT

Toen mijn baas na ruim twee uur terugkwam uit haar vergadering en me vroeg of het een beetje was gelukt met het plaatje, gaf ik eerlijk toe dat ik Photoshop ‘toch iets minder beheers dan ik dacht.’ Er zat niks anders op, want van de SpongeBob op mijn scherm zouden zelfs de expressionisten de bibbers hebben gekregen. Mijn baas reageerde vriendelijk, maar ik voelde me vreselijk. Eén ding niet kunnen is misschien nog acceptabel, maar wat als ik mijn volgende ‘lekker makkelijke’ opdracht ook zou verprutsen? Ik deed die nacht geen oog dicht. ‘Vreselijk is dat,’ zegt Eva, die in de dagen voor een presentatie aan niks anders kan denken. ‘Het maakt niet uit wat ik doe.

Of ik champignons snijd, de afwas doe of televisie zit te kijken, in mijn hoofd ben ik alleen maar bezig met die presentatie. Ik herhaal zinnen in mijn hoofd, bedenk alle mogelijke vragen die me gesteld kunnen worden. En het ergste: dat ik dat doe, maakt me nog nerveuzer, want ik weet ook wel dat ik daarmee alleen maar meer spanning aan het opbouwen ben.’

Ook op andere gebieden heeft Eva last van prestatiestress. ‘Ik heb een tijdlang voetbal gespeeld bij een lokale club. In het begin ging het allemaal goed en vond ik het ontzettend leuk, maar zodra mijn trainer zei dat ik talent had, ging het mis. Ik verloor steeds vaker ballen op knullige momenten en maakte op een beslissend moment een eigen goal. Ik ben zelfs een keer omgekiept toen ik tijdens een uittrap klaar stond om de bal aan te nemen. De bal was nog niet getrapt, maar ik ging neer, recht voorover in het gras. Zo beschamend! Als ik bepaalde verwachtingen voel, op welk vlak dan ook, wil ik die waarmaken en overtreffen. En dat beïnvloedt elkaar ook allemaal weer. Heb ik net een presentatie verprutst, kan ik daarna niet even lekker een balletje trappen. Dat zal ook wel misgaan, denk ik dan.’

Onderzoek van het Nijmeegse Donders Instituut toont aan dat er inderdaad sprake is van een venijnig domino-effect. Tijdens een experiment kregen 29 vrouwen foto’s te zien van boze, bange en blije mensen. De ene helft van de vrouwen had daarvoor een gewelddadige film (de zogenaamde ‘stressor’) gezien, de andere helft een luchtige. Wat bleek? De vrouwen die de gewelddadige film hadden gezien, reagerden gestrest op alle foto’s, óók op die van de blije mensen. Als we gestrest raken door iets, hebben we dus de neiging overal een bedreiging in te zien en op alles gestrest te reageren, concludeerden de onderzoekers.

Naomi:

‘Voor belangrijke wedstrijden heb ik soms last van zenuwen. Afgelopen zomer hebben we met het team een mindset training gedaan met allerlei ontspanningsoefeningen. Dat is serieus relaxend, na drie kwartier op mijn matje viel ik in slaap. Nu gebruik ik de oefeningen voor het slapengaan.’

LANG LEVE DE CONTROLE!

Fysiek, mentaal, te veel spanning levert niks goeds op. Uit Amerikaans onderzoek blijkt zelfs dat chronische stress hersenschade kan aanrichten. De hippocampus (het hersengebied dat verantwoordelijk is voor leren, onthouden en navigeren) van 70-plussers die veel hadden blootgestaan aan stress, bleek maar liefst 14% kleiner dan normaal. Ze hadden een slechter geheugen en meer moeite hun weg te vinden door een doolhof. Maar hoe komen we er toch vanaf, van die vervelende angst om te falen en van alle negatieve gedachten die ermee gepaard gaan?

Volgens Nicoline Hermans speelt het trainen van een goede taakconcentratie een sleutelrol. 'Belemmerende, negatieve gedachten die afleiden van de daadwerkelijke taak, moeten zo veel mogelijk worden uitgeschakeld. Een goede manier om dat te leren, is dagelijkse activiteiten die we normaal gesproken doen op de automatische piloot, bewuster te gaan ervaren. Tandendoetsen is daar bijvoorbeeld heel geschikt voor. In plaats van piekeren over die aanstaande presentatie of wegdromen bij de volgende vakantie, richt je je volledige aandacht op het daadwerkelijke tandendoetsen. Op de smaak van de tandpasta, het gevoel van de borstel op je tanden. Dwalen je gedachten af, dan focus je weer. Het lijkt iets kleins, maar op de lange termijn helpt het je om je beter te concentreren op de daadwerkelijke taak en je minder snel te laten afleiden door negatieve zelfspraak. 'Daarnaast is het volgens Nicoline belangrijk dat we voorbereid zijn op wat er komen



MICRO- ONTSPANNINGS- OEFENING: 'ONTSPAN JE PINK'

Deze oefening van arbeidspsycholoog en assessment-coach Nicoline Hermans kost ongeveer twee minuten en werkt goed om te ontspannen als je de spanning voelt oplopen (hartkloppingen, klamme handjes, druk op de borst, gejaagd gevoel).

- ✦ Ga rechtop zitten op je stoel, met je rug tegen de leuning en je voeten op de grond.
- ✦ Doe je ogen dicht en laat je armen naast je naar beneden hangen.
- ✦ Adem rustig. Je hoeft niets te veranderen aan je ademhaling.
- ✦ Concentreer je nu op de pink van je schrijfhand en zorg dat je 'm volledig ontspant. Het helpt om de spieren in je pink even helemaal aan te spannen en dan los te laten. Misschien moet je nog een beetje wiebelen met je pink om zeker te weten dat-ie ontspannen is.
- ✦ Houd je pink ontspannen en tel je ademhalingen. Begin bij tien en tel terug tot nul. Als je bij nul bent: doe rustig je ogen open en haal nog even diep adem.
- ✦ Ga ontspannen verder met je taak of opdracht.

gaat. Want worden we onverwacht met iets compleet nieuws geconfronteerd, verliezen we de controle en krijgen zenuwen de overhand. 'Of het nu een assessment, test of presentatie is: raak vertrouwd met wat je te wachten staat.' Laat controle nu net iets zijn waar ik goed mee uit de voeten kan. De nacht na mijn eerste werkdag deed ik geen

*Het is
belangrijk
voorbereid
zijn: raak
vertrouwd
met wat je
te wachten
staat*

oog dicht, maar keek ik wel tientallen Photoshop voor beginners-filmpjes op YouTube. Want ja, mijn perfectionisme veroorzaakt weleens stress, maar zorgt er ook voor dat ik er vervolgens alles aan doe die stress in de kiem te smoren. Om zes uur 's ochtends was-ie er dan eindelijk, de uitgeknipte SpongeBob. Zonder linker wijsvinger (best pittig die 'magnetische lasso'), maar mijn baas was tevreden: 'Kun je dan nu een persbericht voor me schrijven?' Gráág! ▲