Omgaan met spanning

Leer anders kijken naar spanning en leer technieken om je spanning te kunnen controleren

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

In deze cursus ga je leren hoe je kunt omgaan met spanning, zenuwen en stress. Aan het eind van de cursus weet jij hoe jij spanning bij jezelf herkent, hoe het zich manifesteert en hoe je ermee kunt leren omgaan. Sterker nog: je leert hoe jij je optimale spanningsniveau kunt creëren en reguleren.

Door middel van oefeningen theorie, filmpjes en werkbladen ga je aan de slag zodat je kunt gaan geloven in jouw onbegrensde mogelijkheden.

Mocht je aan het einde nog vragen hebben, dan kun je me bereiken via info@equi-assist.nl , www.gekinhondenpaardensport.nl of via de facebookpagina www.facebook.com/gekinhondenpaardensport/

Veel plezier en op jullie succes!

Marijke Willems

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

BELANGRIJKE BOODSCHAP:
HET IS ILLEGAAL OM (ONDERDELEN UIT) DIT E-BOOK TE VERKOPEN, KOPIEREN OF VERDELEN

Dit E-book behoor je te verkrijgen via www.gekinhondenpaardensport.nl of via Marijke Willems, anders heb je een illegale versie.

Tekst&vormgeving: Marijke Willems
Foto cover: Jules Peters

@ 2016 Equi Assist

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze dan ook, zonder vooraf schriftelijke toestemming van de uitgever verkregen te hebben.

Find your way and live your happiness

Marijke
www.gekinhondenpaardensport.nl

Disclaimer
Bij het samenstellen van dit E-boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die in dit E-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat direct of indirect komt of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook uit dit E-book. Voor vragen en/of opmerkingen kun je je richten tot info@equi-assist.nl.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Inleiding

Deze online cursus gaat over zenuwen, stress en spanning. Ik moet cursisten soms wel direct teleurstellen omdat ze ervan uitgaan dat ik ze ga leren hoe ze kunnen leren niet meer zenuwachtig te zijn of hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze helemaal nooit meer stress ervaren. Helaas, zo werkt het niet. In deze cursus ga je er juist achter komen dat enige mate van stress en spanning nodig zijn om te kunnen pieken, het beste uit jezelf te kunnen halen. Wat je wel gaat leren in deze cursus is wat spanning is en wat het nut ervan is, hoe je spanning bij jezelf kunt herkennen en hoe het zich bij jou manifesteert en hoe je je spanningsniveau kunt reguleren. Want eerlijk is eerlijk: enige mate van spanning is noodzakelijk, maar onder teveel spanning wordt presteren best lastig.

Om het maximale uit de cursus te halen raad ik je aan om de cursus per module te volgen en daadwerkelijk alle opdrachten te maken. Ik ken het zelf ook wel. Je volgt een cursus en wil snel resultaat, en soms zie je

het nut van een oefening niet helemaal in dus sla je hem over of je denkt: dat komt later wel. Aan het eind van het liedje heb je de cursus doorgescrold maar er niet uitgehaald wat er daadwerkelijk uit te halen valt. Je hebt het meest aan de cursus als je hem volgt in de aangegeven volgorde en als je de opdrachten ook daadwerkelijk maakt. Mentaal sterk worden is een kwestie van trainen: je moet oefenen en 'mentale spieren kweken'. Ik raad je daarom aan de werkbladen uit te printen en de opdrachten op papier uit te werken. Misschien is het handig om een klapper aan te schaffen om je formulieren in te kunnen opbergen. Dan kun je een en ander ook nog eens makkelijker terugvinden. Het is wellicht ook handig een blocnote bij de hand te hebben om vragen, inzichten en opmerkingen te kunnen noteren.

De cursus bestaat uit 7 modules. Elke module is op dezelfde manier opgebouwd en bestaat uit een filmpje met uitleg, theoretische achtergronden en opdrachten. De opdrachten kun je uitprinten en

vervolgens uitwerken in de werkbladen. Tot slot kun je de informatie die in de filmpjes gedeeld worden teruglezen in een transcript. Aan het eind van de cursus krijg je tot slot toegang tot het volledige E-boek, waarin alle transcripts en werkbladen zijn samengevoegd.

In module 1 staan we stil bij wat spanning nu eigenlijk inhoudt. Wat is spanning, wat is angst en waarom ervaren we angst, wat is het nut ervan? In module 2 besteden we aandacht aan verschillende vormen van spanning, om in module 3 te onderzoeken hoe spanning zich bij jou manifesteert. In module 4 komen verschillende technieken en oefeningen aan bod om spanning te kunnen verminderen. In module 5 daarentegen besteden we aandacht aan oefeningen en technieken om jezelf juist te kunnen oppeppen als je wat meer energie nodig hebt. In module 6 ontwikkel je je eigen plan van aandacht waarna de afsluiting volgt. We sluiten af met een BONUSMODULE die zal gaan over faalangst.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Tot slot: je haalt het meest uit de training als je van tevoren al een idee hebt van wat je hoopt te leren, waar je mogelijk tegenaan loopt en eventuele vragen voor jezelf opschrijft. Zo kun je aan het eind ook goed bekijken of al je vragen zijn beantwoord en of je aan de training hebt gehad wat je eraan hoopte te hebben. Daarom raad ik je aan de werkbladen 'vooraf' te printen en in te vullen.

Mocht je gedurende de cursus of aan het einde nog vragen hebben, dan kun je me bereiken via info@equi-assist.nl , www.gekinhondenpaardensport.nl of via de facebookpagina www.facebook.com/gekinhondenpaardensport/

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Module 1: Over stress, spanning en zenuwen

Alhoewel er niet perse problemen hoeven te zijn om te kunnen profiteren van mentale training, volgt een groot deel van mijn cursisten de training omdat zij last hebben van wedstrijdspanning. Zij ervaren op dusdanige wijze spanning, dat zij niet meer goed kunnen functioneren. Er is sprake van spanning, maar vaak ook van angst.

Angst is een negatieve mentale staat die gekenmerkt wordt door nervositeit, piekeren en activatie van het lichaam (Weinberg & Gould, 2011). Angst is natuurlijk op zich een heel nuttige emotie. Het stelt je lijf in staat om supersnel te kunnen reageren op potentieel gevaarlijke situaties. Vroeger, toen wij nog heel goed moesten oppassen dat we niet ten prooi vielen aan roofdieren, was angst een levensreddende emotie. En ook nu, als we de straat willen oversteken en er komt een auto de hoek om gescheurd, stelt angst ons in staat om snel te kunnen reageren. Maar heel vaak is angst ook niet terecht omdat heel veel situaties die wij als angstig waarnemen, helemaal niet levensbedreigend

zijn en feitelijk helemaal niet met angst bezien hoeven worden.

Als je dat nog niet gedaan hebt is het handig om de werkbladen behorende bij module 1 even uit te printen want ik wil je graag een opdracht geven. Neem een situatie in gedachte waarin je heel opgewonden, blij, euforisch was. Dat kan zijn omdat je ergens heel erg naar uitkeek zoals bijvoorbeeld sinterklaas vroeger, of omdat iets heel erg goed ging, of omdat je een mega compliment hebt gekregen. Het maakt niet uit wat maar bedenk een situatie waarin je helemaal hyper was, in positieve zin. Schrijf nu eens op wat je toen aan jezelf merkte. Wat voelde je, waar voelde je, hoe merkte je aan jezelf dat je zo ontzettend hyper was. Voer eerst deze opdracht uit voordat je verder leest….

Oke, top. Nu wil ik dat je een situatie in gedachte neemt waarbij je heel zenuwachtig was, je echt opkeek tegen de situatie, erg gespannen was. Wat merkte je toen aan je lijf? Waar voelde je toen de spanning? En wat voelde je? Maak de opdracht voordat je verder leest.

Tot slot wil ik dat je beide rijtjes met elkaar vergelijkt. Waarschijnlijk zul je zien dat de signalen best op elkaar lijken: de meeste mensen ervaren bij situaties waarin ze positief opgewonden zijn kriebels in hun buik, een hart dat sneller gaat kloppen, druk op het hoofd, beweeglijkheid, slappe benen. Dezelfde signalen worden ook gerapporteerd in situaties waarin ze angstig zijn, tegen een situatie opzien.

Deze oefening laat ons zien dat ons lijf weinig onderscheid maakt tussen situaties die positief of negatief spannend zijn, de signalen zijn immers vrijwel hetzelfde. De manier waarop wij de situatie waarnemen, ergens tegenaankijken, de betekenis die we eraan geven, maar in dit geval vooral de manier waarop wij de signalen interpreteren, zorgt ervoor dat de signalen worden geïnterpreteerd als iets negatiefs.

In de volgende module gaan we in op de verschillende vormen van spanning en angst en naar wat spanning nu eigenlijk is en wat het voor ons kan doen.

Module 2: Over soorten angst, stress en arousal

Module 2 is een meer theoretische module waardoor je meer zicht krijgt op stress, angst en arousal. Allereerst zullen de termen uitgelegd en toegelicht worden.

Als we het hebben over **arousal**, dan bedoelen we een psychologische en fysieke activatie. Arousal kun je zien als een soort van glijdende schaal met aan de ene kant helemaal niet geactiveerd (je ligt lui op de bank relax naar Netflix te kijken) of in zeer hoge mate geactiveerd (je bent zo actief en gespannen dat je staat te stuiteren en van gekkigheid niet meer weet wat je moet doen). Arousal is niet persé gekoppeld aan positieve of negatieve gebeurtenissen, het zegt slechts iets over de activatie van je lijf en hoofd (denk aan de oefening uit module 1).

Angst daarentegen is, zoals hierboven al beschreven, een negatieve emotionele staat die kan zorgen voor overactivatie of voor een gevoel van bevriezen.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Er wordt ook wel onderscheid gemaakt tussen ‘toestandsangst’ en ‘situationele angst’. Toestandsangst is meer een persoonlijkheidskenmerk. Het zegt iets over of iemand geneigd is met angst te reageren, zich zorgen te maken, in verhoogde mate vanuit persoonlijkheid angstig te zijn. Situationele angst daarentegen is een angst die te herleiden is tot bepaalde situaties. Mensen die een hoge mate van toestandsangst rapporteren, zijn geneigd de wereld angstiger te bekijken. Zij zullen sneller angst ervaren. Het is onwaarschijnlijk dat deze mensen coole kikkers zullen worden, maar je kunt wel leren met deze angstgevoelens om te gaan.

Angst en arousal bestaan uit een cognitieve en een somatische component. Bij de somatische component gaat het om de lichamelijke signalen. Dus wat merk je aan je lijf, hoe voel je je, waaraan voel je dat je angstig bent? De cognitieve component speelt zich uitsluitend in je hoofd af: het gaat meer om de gedachten die in je hoofd spelen: hoe neem je de situatie waar? Hoe beoordeel je de situatie?

Welke gedachten gaan er in je om?

De somatische component is dus de directe lichamelijke reactie op angst. Als mensen gestresst of bang of bezorgd zijn, wordt de ademhaling oppervlakkiger, meer naar de borst en sneller. De hartslag gaat omhoog en spieren verkrampen zich. Het lijf maakt zich gereed voor actie of verstijft. De snellere ademhaling zorgt voor meer zuurstof in het bloed, waardoor je lichaam meer energie krijgt. Er komen onder andere adrenaline en cortisol vrij die ervoor zorgen dat je lijf klaar is om in actie te komen (Wolframm, 2015). Als je het zo bekijkt zijn de lichamelijke signalen dus een teken dat je lijf klaar is om in actie te komen.

Bij de cognitieve component gaat het er dus om wat zich in je hoofd afspeelt. Ik wil even een oefening met je doen. Stel je voor: je ligt in bed en je hoort beneden een hoop kabaal. Het is donker en je bent alleen thuis. Je maakt je zorgen: straks is het een inbreker, misschien

heeft hij wel een wapen bij zich. Wat als hij belangrijke spullen steelt? Of jou iets wil aandoen? Wat zou er gebeuren bij deze gedachte, bij deze interpretatie van de situatie? Waarschijnlijk word je bang, misschien wel woedend. Misschien kruip je diep weg onder de dekens met je telefoon paraat, of pak je iets waar je mee kunt slaan en storm je woedend en vol adrenaline naar beneden.

Nu dezelfde situatie: je bent alleen thuis, het is pikkedonker. Je hoort beneden een hoop kabaal. Je denkt: daar heb je de kat die door het katteluikje naar binnen is gekomen en die op de kast is gesprongen en daarbij een vaas heeft omgestoten. Hoe zou je je nu voelen? Misschien geïrriteerd, pissig, maar waarschijnlijk niet meer bang.

Het punt is dat ons lijf niet weet of angst reëel is of dat het ingebeelde angst is. Het reageert op de situatie en vooral ook op onze gedachten over de situatie. Dit is heel belangrijk om te beseffen. Eén van mijn grote inspirators en een van mijn leermeesters, Sonja Braafhart,

beschrijft angst als een ‘Aangeleerde Negatieve Geloofsovertuiging, Systematisch Toegepast’ (Braafhart, 2015). Vaak is het helemaal niet de situatie die angstig is, maar maken onze gedachten over de situatie dat de situatie bedreigend wordt. En achteraf blijkt de angst negen van de tien keer onterecht. Het is eigenlijk heel vaak verspilde energie. En door van het ergste uit te gaan en je te focussen op wat er allemaal mis zou kunnen gaan, focus je je op de verkeerde aspecten en niet op je taak, waardoor er vaak vanalles misgaat. En dat ligt vaak niet aan de situatie zelf, maar aan onze verwachtingen en gedachten over de situatie waardoor wij ons anders gaan gedragen. En honden zijn zo gevoelig voor veranderingen bij ons als geleider. Als wij twijfelen, angstig zijn of onzeker zijn zullen zij dat direct merken en daar direct op reageren.

Ik schreef al eerder dat de somatische arousal eigenlijk een signaal van ons lijf is dat het klaar is om in actie te komen. In die zin zou je die signalen dus kunnen zien als iets positiefs: je lijf maakt zich klaar om in actie te komen.

De extra zuurstof en hormonen zorgen ervoor dat je scherper bent, sneller kunt reageren en dat je minder snel vermoeid raakt. Ze helpen je dus om te kunnen pieken. Wat er echter vaak gebeurt is dat de lichamelijke signalen als iets negatiefs worden gezien: de kriebels in je buik en de bibberende handen en borrelende darmen zijn een teken van zenuwen en zenuwen zorgen ervoor dat we niet meer kunnen presteren, denken we. De kunst is echter om te leren dat we ondanks de druk en de spanning tóch kunnen presteren, sterker nog, dat we die spanning juist nódig hebben om te kunnen knallen. De kunst is om te gaan houden van de druk en spanning, omdat dit je scherp en alert maakt.

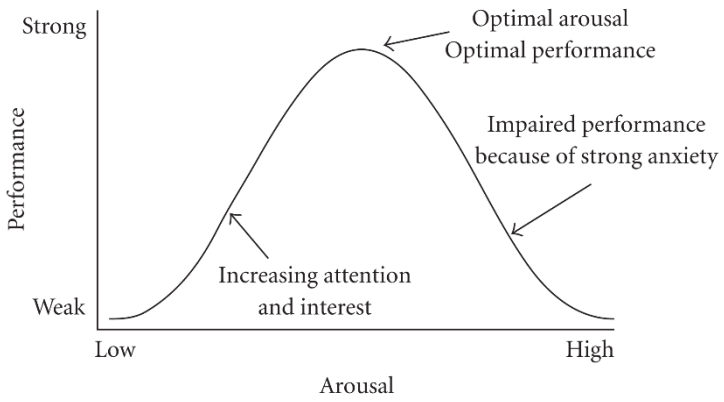
Stap 1 is inzicht krijgen in hoe spanning bij jou werkt en wat jouw spanningssignalen zijn. Maak nu de opdrachten behorende bij module 2.

Module 3: Optimaal spanningsniveau

Zoals ik al eerder benoemde zou je je spanningsniveau kunnen indelen in een soort van spanningsthermometer: te weinig spanning is niet goed (als je net zo relax voelt als wanneer je voor de tv hangt in je pyjama met een zak chips kunnen niet zoveel mensen een topprestatie neerzetten), maar teveel spanning is natuurlijk ook niet goed. Teveel spanning zorgt voor strakke spieren waardoor je letterlijk anders beweegt en andere hulpen geeft. Ook verandert je hartslag en ademhaling en je hond zal deze veranderingen gegarandeerd opmerken. Als je je daarbij ook nog eens anders gedraagt (doordat je spieren gespannen zijn kan het bijvoorbeeld zo zijn dat je je hond onbewust door middel van lichaamstaal al inseint waardoor je hond voor het commando al reageert, of je ademt overdreven in voordat je het commando geeft en je hond reageert al) zal je hond daar mogelijk (of eigenlijk: zeer waarschijnlijk) op reageren. Eigenlijk moet je een soort van gulden middenweg zien te vinden en precies de het juiste spanningsniveau of activatieniveau zien te vinden.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Dit hele verhaal wordt eigenlijk samengevat in de 'omgekeerde U-curve'. Hierin zie je dat bij een laag activatieniveau (arousalniveau) het pres-Tatieniveau ook laag zal zijn. Een verklaring is,



zoals eerder besproken, dat de gebeurtenis niet voldoende interessant is, te weinig aandacht eist, te weinig motiverend is, waardoor er te weinig energie in gestoken wordt. Een zekere mate van spanning is nodig om in het juiste activatieniveau te komen. Uiteindelijk is er een punt wat omgedoopt kan worden tot de 'optimale prestatietoestand': er is voldoende activatie om een topprestatie neer te kunnen zetten. Wordt de spanning en daarmee het activatieniveau echter nog groter, dan zal het prestatieniveau echter weer dalen: er kan angst ontstaan, de aandacht en focus gaan weg van de uit te voeren taak, men kan dichtklappen, met is te zenuwachtig om nog na te kunnen denken en om problemen op te kunnen lossen, etc. etc.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Het is dus zaak om erachter te komen wat jouw optimale prestatieniveau is. De een heeft bijvoorbeeld de spanning nodig om gemotiveerd en scherp te kunnen zijn, terwijl de ander al niet meer kan functioneren bij de kleinste kriebel in de buik.

Ga nu eens voor jezelf na hoe dit bij jou zit. Stel je voor dat we het spanningsniveau in een soort van spanningsmeter kunnen zetten waarbij 1 staat voor: zo relax als het maar kan en 10 voor zo gespannen als een strakke veer. Hoeveel spanning heb jij nodig om optimaal te kunnen presteren? Nogmaals: dit verschilt echt per persoon. Sterker nog: het kan ook verschillen per situatie. En heel belangrijk: het verschilt wellicht ook per hond (!). Je zou het niet zeggen als je naar de foto op de cover kijkt, maar bij deze kruizing hollander moet ik zelf heel hoog in mijn activatieniveau zitten om hem aan de gang te krijgen. Terwijl ik bij mijn Duitser en Mechelaar juist zelf kalm moet zijn en heel erg op mijn bewegingen moet letten omdat ze anders hyper worden en meegaan in mijn drukte.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Het is goed om te weten waar jouw optimale prestatiezone ligt. Want op die manier kun je je activatieniveau beïnvloeden door middel van oefeningen en tools.

Ik wil je uitnodigen de werkbladen van module 3 te printen (als je dat nog niet hebt gedaan) en de opdrachten te maken.

Module 4: Arousalregulatie, spanningsverminderingstechnieken

In de vorige modules hebben we onderzocht wat spanning en stress nu eigenlijk zijn en hoe die zich bij jou manifesteren. In deze module wil ik een aantal technieken bespreken die je gaan helpen je spanningsniveau te kunnen verminderen. Er worden 3 technieken besproken:

1. Ademhalingstechnieken
2. Progressieve spierrelaxatie
3. Geleide ontspanningsoefening

Buiten deze technieken om zijn een juiste focus, juiste doelen stellen, gedachtecontrole en het ontwikkelen van zelfvertrouwen zeer belangrijke elementen. Het voert voor nu te ver om op al deze elementen in te gaan, in deze cursus focussen we ons echt op de spanningsregulatie.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Techniek 1: Ademhalingscontrole

Als wij gestresst raken komen er hormonen vrij die ons lijf klaarmaken om in actie te komen. Eén van de somatische gevolgen daarvan is dat we sneller en vaak ook hoger gaan ademen. Hierdoor gebeurt er van alles met je zuurstoftoevoer en gaat je bloed sneller stromen. Dit kan een ongemakkelijk gevoel geven en onze honden zullen direct reageren omdat zij stresssignalen oppikken bij ons die weer een reactie bij hen veroorzaken. Sommige honden zullen willen verdedigen en voor de baas willen zorgen, anderen zullen angstig worden, en zo zijn er veel meer reacties denkbaar.

Ademhalingstechnieken zijn ideaal omdat ze zeer effectief zijn en je hebt je adem altijd bij je ;-)

#**Oefening 1:** Allereerst wil ik je vragen om even te gaan staan en je hand op je borst te leggen. Probeer nu naar die hand toe te ademen: probeer je hand bij elke inademing omhoog te duwen. Hou dit even vol.

Goed, wat zijn je bevindingen?

Waarschijnlijk was dit niet heel prettig en misschien ben je zelfs duizelig, voel je je opgejaagd of heb je een naar gevoel. Dit is vaak de ademhaling die we onbewust aannemen als we stress ervaren. Maar dat kan anders.

Nu wil ik je vragen je hand of handen op je buik te leggen, onder je navel. Je kunt je een punt voorstellen net achter je navel, wat we ons 'centrum' zouden kunnen noemen. Van hieruit kunnen we werken aan balans en aan rust. Probeer nu eens naar je buik te ademen. Bij elke inademing merk je dat je handen omhoog komen, bij elke uitademing dat je handen weer naar beneden zakken. Hou dit eens een poosje vol.

En nu? Wat zijn nu je bevindingen? De buikademhaling helpt je om rustig te worden en zorgt voor afleiding en focus

We maken dus onderscheid tussen de borstademhaling en de buikademhaling. Dikke kans dat je onbewust in de borstademhaling

Vervalt bij stress. Bewustwording is een eerste stap. Bij belangrijke en/of spannende situaties of als je voelt dat je gespannen raakt en afgeleid bent kan het helpen om bewust de buikademhaling op te roepen.

#**Oefening 2** Wat er vaak gebeurt is dat we wel inademen: dat gaat automatisch, maar dat we vergeten uit te ademen. We ademen bij stress vaak sterk in en heel kort weer uit. Hierdoor hebben afvalstoffen niet de gelegenheid om afgevoerd te worden en er ontstaat een korte ademhaling. Te vaak in- en uitademen kost ons onnodig energie. En het zorgt voor een verhoging van onrust. In de volgende oefening, die online wordt aangeboden door Vital-EQ, kun je oefenen met bewust langzaam uitademen. Voer de oefening uit en schrijf op wat je bevindingen zijn. Hoe is deze oefening toepasbaar voor jou? Ik kan me voorstellen dat 6 keer per minuut wat langzaam is, maar wat je dus echt kan helpen is bewust langzamer te ademen. Let er wel op dat dit dan een lage ademhaling is en geen borstademhaling.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

#Oefening 3: Inademen gaat automatisch en onbewust, maar wat we vaak vergeten, en zeker als we stress ervaren, is uitademen. Het nadeel is dat er vaak een korte ademhaling ontstaat en dat afvalstoffen niet goed afgevoerd kunnen worden. De volgende oefening zou je kunnen helpen:

Adem in, hou je adem een paar seconde vast, en adem daarna bewust weer uit. Probeer de uitademing 2 keer zo lang te maken dan je inademing. Als je met je hond loopt zou je bijvoorbeeld 2 passen kunnen inademen, en 3 passen kunnen uitademen, gevolgd door 2 passen inademen, 4 passen uitademen en zo verder totdat het ongemakkelijk begint te voelen.

Wat levert deze oefening je op? Hoe zou je hem kunnen toepassen?

Techniek 2: progressieve spierrelaxatie

Voordat ik uitleg wat dit is en waarvoor het helpt, wil ik je eerst vragen de volgende opdracht uit te voeren. Ga tegen muur staan en zorg dat als je je armen recht vooruit steekt, je vingertoppen net de muur raken. Nu wil ik je vragen je armen te buigen en spierballen te maken. Verder verander je niets aan je positie, je moet straks hetzelfde staan als aan het begin van de oefening, maar voor nu maak je HEEL stevige spierballen. Als je denkt dat je al stevige spierballen hebt gemaakt span je je spieren nog even meer aan. Oke, steek nu je armen weer naar voren. Wat valt je op? Waarschijnlijk kun je nu de muur niet meer raken zonder voorover te buigen. Dit komt omdat onze spieren krimpen als we ze langdurig of krachtig aanspannen. Als we stress ervaren spannen we vaak onze spieren aan waardoor ze korter worden. Je kunt je voorstellen dat je letterlijk anders beweegt als je spieren korter zijn. Dus we geven letterlijk andere lichaamssignalen af aan onze hond, en onze hond zal daar dan ook op reageren. Dat is vaak een van de redenen dat onze honden in belangrijke situaties anders reageren op

onze commando's dan in een relaxte trainingssituatie. Veel mensen denken dat onze honden op het verbale commando reageren, maar feitelijk geven wij (vaak onbewust) lichamelijk veel meer signalen door. Een voorbeeld: als onze hond af ligt en moet voorkomen, ademen we vaak onbewust heel duidelijk in voordat we het verbale commando geven. Onze honden koppelen snel en zijn nu eenmaal in hondentaal gewens om op lichaamstaal te reageren, en zullen snel op ons lichaamsignaal (onze ademhaling) naar ons toekomen. We kunnen hier boos om worden of gefrustreerd om raken, of we kunnen beseffen dat we onze hond zonder dat we het doorhadden een commando hebben gegeven wat we hem zelf hebben aangeleerd. Het is dan de kunst om je hond te leren dat hij pas mag komen als het verbale commando wordt gegeven. Goed, even een afdwaling, terug naar de oefening…

Bij progressieve spierrelaxatie spannen we eerst heel bewust onze spieren aan, om ze vervolgens weer los te laten en te ervaren dat we onze spieren ook kunnen ontspannen.

Voer nu de volgende oefening uit.

Wat zijn je bevindingen? Bedenk eens voor jezelf: op de schaal van 1-10 arousalregulatie, waar zit je nu? En denk je dat je nu een topprestatie kunt leveren? Waarschijnlijk niet… Deze oefening moet je dan ook niet vlak voor een belangrijk moment doen. Je kunt hem wel deels toepassen. Als je bijvoorbeeld merkt dat je stramme schouders hebt, kun je je schouders bewust optrekken en aanspannen, om ze vervolgens weer los te laten.

Deze oefening wordt ook vaak gebruikt om in slaap te kunnen komen. Zorg er wel voor dat je niet tijdens de oefening in slaap valt, want dan werkt hij niet zo goed ;-)

Deze techniek is echt een kwestie van oefenen. Als je eenmaal geleerd hebt je spieren op ‘commando’ te kunnen aan- en ontspannen kun je ook een korte versie doen of spiergroepen aan- en ontspannen. Je kunt er zelfs een triggerword aan koppelen. Als je dit serieus oefent en er

gewoonte van maakt, zal je lijf uiteindelijk ook op het triggerwoord reageren en ontspannen. Dit vergt wel training!

Techniek 3: geleide ontspanningsoefening

Bij een geleide ontspanningsoefening laat je je op instructie van iemand die de oefening voorleest meevoeren naar ontspanning. Vaak visualiseer je dat je op een mooie, rustige plek bent waar je je helemaal kunt ontspannen. Je ademt bij aanvang van de oefening een paar keer diep in en uit, maar focust daarna op de geleide fantasie. Soms wordt je gevraagd alle negatieve energie los te laten en weg te laten vloeien, door bijvoorbeeld te visualiseren dat je een bezem door je gedachten haalt en alle zooi op een hoop veegt. Deze zooi kun je vervolgens in een pakketje stoppen en aan een ballon vastmaken. De ballon laat je vervolgens de lucht inzweven, met alle negatieve gedachten erbij. Sommige mensen vinden de geleide fantasieoefeningen geweldig, anderen vinden het een beetje zweverig. Probeer vooral uit wat voor jou goed werkt en doe daar meer van.

Ik raad je wel aan het een paar keer te proberen zodat je de oefeningen eigen kunt maken en het een eerlijke kans kunt geven.

De hierboven beschreven oefeningen maak je eigen in een situatie waarin er nog niet zoveel spanning aanwezig is. Op deze manier kun je ze later ook inzetten op momenten dat de spanning hoger wordt.

Verwacht misschien niet meteen grote wonderen, maar train jezelf en zie wat het met je doet.

Nogmaals: luister, vooral bij de ademhalingsoefeningen, goed naar je lijf en forceer niets! Als iets niet prettig voelt, ga er dan vooral niet mee verder.

Veel succes met de oefeningen, en op je ontspanning.

Module 5: Activatietechnieken

Zoals ik eerder al beschreef, komen sporters vooral bij mentale training uit als ze vinden dat ze te gespannen zijn voor wedstrijden of belangrijke evenementen. Zij hopen dan dat ik ze kan leren niet meer zenuwachtig te zijn. Nu weet je inmiddels, dat je een zekere mate van spanning nodig hebt omdat dit je lijf en hoofd in staat stelt die prestatie te leveren. (En hopelijk heb je ook door dat mentale training je veel meer kan bieden ☺)

Maar wat nu als jij juist iemand bent die wel wat extra activatie kunt gebruiken? Die merkt dat het allemaal niet zo uitmaakt? Wat vandaag niet komt komt morgen wel? Deze mensen zijn vaak onvoldoende gefocust, laten zich snel afleiden, halen zeker niet het beste uit zichzelf en maken snel slordigheidsfouten vanwege een slechte voorbereiding. Sporters die merken dat ze te relax zijn, moeten dus juist proberen zichzelf meer op te peppen.

Ik merkte dit ‘probleem’ bijvoorbeeld regelmatig als ik in de

paardensport een tweede proefje moest rijden. Meestal ging de 1e proef gewoon heel goed en was ik voor mijn gevoel wel klaar. Ik was dan moe en had geen zin meer. Dan moest ik echt een manier vinden om mezelf opnieuw te motiveren en ook die tweede proef te knallen. Heel anders was het als de 1e proef 'mislukt' was, dan was ik compleet aan om de 2e proef te laten zien wat we in huis hadden!

Je zult merken dat de technieken lijken op die van de ontspanningstechnieken, maar dan juist andersom. Want wat kun je doen?

- Gedachtecontrole/zelfspraak

Je zult merken dat je jezelf niet zo motiverend toespreekt op het moment dat je te laag in je energie zit. 'Ik heb geen zin meer', 'Wat doe ik hier eigenlijk?', 'Ik had ook op het terras kunnen zitten', 'Nog 1 koffie en dan komt de rest wel' etc. etc. Als je je hier bewust van raakt, kun je hier iets mee doen, en wel door activerende, motiverende zelfspraak

toe te passen. ‘Oke, ik heb er niet zoveel zin in vandaag, maar ik ben er nu toch dus waarom zou ik er niet voor gaan?’, ‘Kom op, je kunt dit! Laat ze een poepie ruiken!’, ‘Joh, een beetje actie! Kom op!’. Je pept jezelf als het ware op en motiveert jezelf.

- Luister naar activerende muziek

Je kent het misschien wel: je zit in de auto en je favoriete liedje is op de radio. Voor je het weet rij je net een tandje te hard. Muziek kan je activeren, energiek maken. Bij het darten en bij het boksen hoor je het wel: keiharde muziek bij opkomst. Deze muziek kan je hele lijf vullen en zorgt ervoor dat je in een bepaalde gemoedstoestand terecht komt. Het kan je zelfvertrouwen geven en een energieboost. Zorg dat je op wedstrijd/examen je favoriete nummers bij je hebt. Dat kan in je auto (lekker hard) of op je telefoon met een koptelefoon. Zoek nummers uit waarbij jij merkt dat die je een energieboost geven. En leef je helemaal uit. Brul mee, drum mee, dans mee, wat dan ook, alles wat jou activeert. En het leuke is: we kunnen ook muziek horen terwijl het niet

wordt afgespeeld. Denk maar eens aan die keer dat dat irritante liedje niet uit je hoofd wilde. Hier kunnen we gebruik van maken: op het moment dat je het veld oploopt of de ring inrijdt kun je je inbeelden dat je je favoriete nummer vkeihard door de ruimte hoort spelen. Zie ons komen, wij gaan ervoor, wij gaan knallen!

- Doelen stellen

Stel jezelf uitdagende maar haalbare doelen. Als je merkt dat je iets moet doen wat je iets te simpel vindt, maak het uitdagend. Zorg dat je het ergens voor doet.

- Fysieke warming up

Zorg dat je ademhaling sneller wordt waardoor er meer adrenaline vrijkomt en je geactiveerd wordt. Door lichamelijk actief te worden zul je ook energieker worden. Adelinde Cornelissen zie je soms boksen voordat ze van start gaat. Wat doen wij als ruiter of hondengeleider eigenlijk aan warming up voor onszelf?

- Ontwikkel routines

Door routines te ontwikkelen kun je je lijf in de juiste prestatietoestand zetten. Dat zie je wel als basketballers een vrije worp mogen nemen, of als tennisers moeten opslaan, bij golf voordat ze een slag nemen. Over het ontwikkelen van routines zullen we het uitgebreid hebben in de bonusmodule.

- Lach en heb plezier

Bedenk waarom je in eerste instantie je sport bent gaan beoefenen: je vond het leuk! Denk daaraan terug en heb plezier. En je kunt je hoofd voor de gek houden: door te lachen zul je op een gegeven moment ook merken dat je stemming (positief) verbetert.

En nu aan de slag. Welke technieken ga jij uitproberen?

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Module 6: Een kwestie van plannen en personaliseren

Goed, een hoop oefeningen en informatie, maar wat nu?

Stap 0: Oefen de technieken op momenten dat je rustig bent. Als je ze alleen wil toepassen als je gestresst bent, zal je dat waarschijnlijk niet zoveel opleveren. Je moet je lijf aanleren dat het kan ontspannen.

Stap 1: Kom erachter hoe spanning zich bij jou uit. Merk je het in je lijf? In je hoofd? Waar heb je last van? Waar loop je tegenaan? Als je hier antwoord op kunt geven kun je ook makkelijker kiezen uit de aangeboden tools.

Stap 2: Besef dat spanning ook nut heeft, en dat je het dus niet direct als een bedreiging hoeft te zien. Je lijf maakt zich klaar om te presteren. Als je die vervelende kriebels in het vervolg voelt en je beseft dat je lijf zich klaarmaakt voor actie, zal dat al anders zijn dan wanneer je nog meer in paniek raakt omdat je bang bent dat die kriebels een voorbode voor mislukking zijn.

Stap 3: Kom erachter wat jouw unieke 'optimale prestatiezone' is. Let op: dit kan iets heel anders zijn dan waar je je prettig bij voelt!!

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Ben jij iemand die het beste presteert bij weinig, gemiddelde of veel activatie?

Stap 4: Bedenk wanneer jij ontspanning kunt gebruiken. Is dat de avonden voor een belangrijk evenement? Pas de progressieve spierrelaxatie toe. Is dat tijdens je training? Pas de ademhalingstechnieken toe. Vind je de geleide ontspanningsoefeningen fijner, ook prima. Op weg naar het evenement? Muziek in de auto in combinatie met ademhalingsoefeningen kan helpen. Voordat je de ring in of het veld op gaat? Ademhalingstechnieken. Slaat je hoofd op hol? Zelfspraak en gedachtecontrole.

Stap 5: Relativeer! Je bent voorbereid en doet iets wat je waarschijnlijk al heel lang traint. Het ergste wat er kan gebeuren is dat het vandaag niet lukt en daar leer je weer van voor de volgende keer.

Stap 6: GENIET! Je bent met een sport bezig die je in eerste instantie leuk vond, vergeet dat niet!

Stap 7: Evalueer! Door succes- en mindere momenten bij te houden kun je leren voor de volgende keer.

Werkbladen

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Vooraf

Wat hoop je te leren in deze online cursus? Wat wil je bereiken? Zijn er dingen waar je tegenaanloopt? Vragen die je hebt? Dingen die je wil weten? Je haalt het meest uit de cursus als je van tevoren al enig idee hebt waar je naartoe wil werken en waarom je energie steekt in het volgen van de cursus. Schrijf je bevindingen hieronder op.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

MODULE 1

Denk terug aan een situatie waarin je heel erg opgewonden, blij, gelukkig, positief gespannen was. Zoals bijvoorbeeld de avond voor je verjaardag vroeger, of op sinterklaasavond, of toen je die complimenten kreeg, of toen je iets ging doen waar je super, superveel zin in had. Hoe merkte je dat je positief gespannen was? Wat merkte je toen aan je lijf? Hoe voelde je dat? En wat voelde je? Schrijf hieronder je antwoord op.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Werkblad behorende bij module 1, vervolg

Neem nu een situatie in gedachte waar je erg tegenop zag. Waarin je heel zenuwachtig was, erg gespannen. Hoe merkte je dat? Wat voelde je in je lijf? Hoe voelde je dat? Schrijf je antwoord hieronder op.

Vergelijk nu beide lijsten met elkaar. Wat valt je op? Wat zijn overeenkomsten? Wat zijn verschillen?

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

MODULE 2

Wat zorgt er bij jou voor dat je spanning ervaart? Als je het lastig vindt om deze vraag in het algemeen te beantwoorden, probeer dan eens een recente situatie voor de geest te halen en onderzoek wat volgens jou redenen zijn dat je die spanning ervaart. Schrijf de antwoorden op.

Dit zijn redenen / is de oorzaak dat ik spanning ervaar:

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

MODULE 2, vervolg

Hoe merk je dat je gespannen bent?

Milde signalen cognitief (‘in je hoofd’)

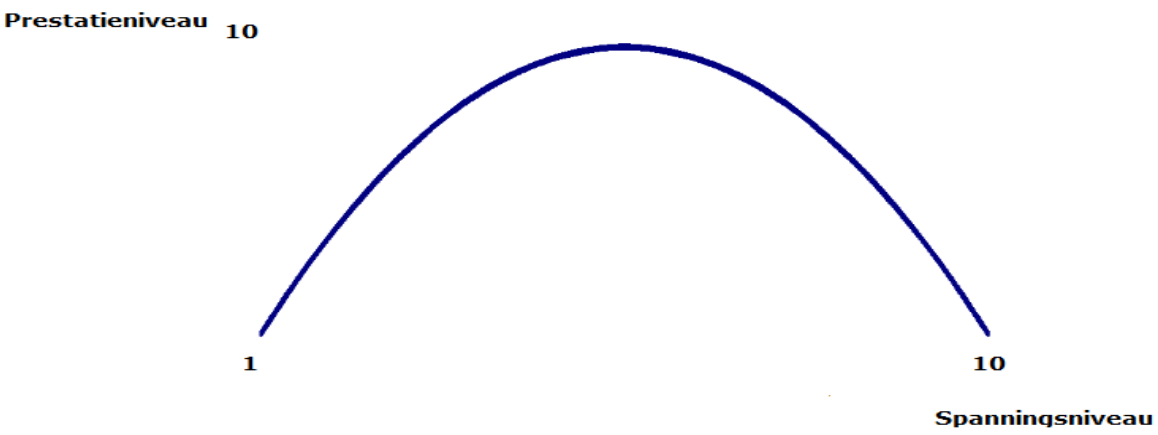
Milde signalen somatisch (‘in je lijf’)

Heftige signalen cognitief (‘in je hoofd’)

Heftige signalen somatisch (‘in je lijf’)

MODULE 3

Hieronder zie je de omgekeerde U-curve die in module 3 besproken wordt. Teken hieronder wat volgens jou je optimale activatieniveau is. Wat is de 'groene zone'? Wanneer heb je te weinig spanning? En wanneer teveel? En wat is de 'oranje' zone?



MODULE 3, vervolg

Wellicht merk je dat bovenstaande oefening niet heel gemakkelijk is om uit te voeren. Het kan zijn dat je optimale activatieniveau verschilt per hond, per dag, gedurende het wedstrijd/examenseizoen, etc. Je kunt per hond een andere curve maken. Daarnaast is het belangrijk te onderzoeken welke aspecten jouw spanningsniveau beïnvloeden. Er zijn bijvoorbeeld mensen die gedurende het seizoen lakser worden omdat het toch wel lukt. Er zijn ook mensen die juist meer spanning ervaren naarmate het seizoen vordert omdat zij het gevoel hebben een niveau vast te moeten houden, wat spanning kan opleveren. Om meer zicht te krijgen is het goed om een poosje bij te houden hoe je je prestatie inschaalt op een schaal van 1 ('waardeloos') tot 10 (superdesuper), en je activatieniveau (1= super relax, 10= strak van de zenuwen). Schrijf daarbij even kort de omstandigheden en redenen/verklaringen/oorzaken. Zo krijg je beter zicht op jouw optimale activatieniveau. De tabel op de volgende pagina kun je gebruiken om je activatieniveau en prestaties bij te houden.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Monitoring activatieniveau

Datum	Prestatie-niveau (1-10)	Activatie-niveau (1-10)	Bijzonderheden	Hond