

## Toolbox voor therapeuten



Uit vele onderzoeken blijkt dat toppresterders (op allerlei gebieden van werk, sport, enz) snelle energie herstelrituelen hebben ontwikkeld. Ze wisselen daarmee continu af tussen ergens volledig in gaan en zich dan weer volledig loskoppelen en weer opladen voor de volgende ronde. Sommige toptennissers kunnen in een paar seconden tussen sets in hun hartslag weer omlaag krijgen en hun energie weer aanvullen. Ze doen dat tijdens een kort ritueel met bijvoorbeeld de bal een paar keer stuiteren of aan hun racket punniken. Dit is niet uit bijgelovigheid, een tic of dwangmatigheid, maar dit zijn krachtige energieherstelroutines! De tennissers die dat niet doen en heel de tijd 'aan' staan, verliezen op den duur omdat ze uitgeput raken en dan hun scherpheid verliezen.

Hoe zit het met de herstelrituelen van ons therapeuten? Hoe zorgen we dat we tussen sessies (en soms ook tijdens sessies) ons ontkoppelen en weer krachtig opladen? Hoe zorgen we dat we niet ook heel de dag 'aan' staan en op den duur uitgeput en niet meer scherp zijn?

Het kan daarbij nuttig zijn om naar verschillende energievormen te kijken en op te letten of er belangrijke energielekken zijn en hoe je zorgt dat je je energie snel weer aanvult. Voor **fysieke** energie is het natuurlijk belangrijk om op voldoende beweging te letten. Meer wandelen is altijd goed. Maar kleine oefeningen doen, een trap op en af lopen bijvoorbeeld, is ook waardevol. Meer water drinken is een kleine tip die grote gevolgen voor je energiehuishouding kan hebben. **Emotioneel** is goede zelfzorg ook essentieel. Zit je met spanningen, frustratie, boosheid? Dit kost bakken met energie. Maak even contact met een fijne collega. Schrijf wat zaken op of doe een zelfcompassieoefening. Qua **mentale** energie is het belangrijk om niet in de illusie van multi-tasking te trappen. Het schakelen tussen taken kost enorm veel energie en maakt dat cognitieve processen niet meer effectief verlopen. Ook opletten of er niet steeds allerlei zaken 'open' blijven staan (Zeigarnik-effect) en energie blijven vragen. Zaken afronden. Opschrijven is ook erg effectief. Voor het aanvullen van mentale energie is ongefocuste aandacht heel effectief, zeg maar dagdromen. Qua **spirituele** energie is het belangrijk om stil te staan bij je waarden en waarom. Stilstaan bij hoe mooi en belangrijk ons werk is, kan je weer een stoot energie geven.

Op het congres Basis GGZ (18 mei 2022) vroeg ik de deelnemers van mijn presentatie (Bevlogenheid en Zelfzorg) om hier eens over na te denken en eventuele tips voor snelle herstelrituelen of gewoonten aan mij door te mailen. Dit leverde de volgende tips op:

- Tafeltennisnetje op tafel zetten
- Losschudden

- Op balkon staan
- Planten water geven
- Keuken opruimen
- Fijne foto's
- Fijne herinnering/cue
- Vaker yoga oefening tussen afspraken doen
- Humor!!!!
- Deur open van kantoren
- Starten met samen koffie drinken
- Alleen wandelen
- Adempauze app van Applewatch
- 6 minuten dagboek
- Traplopen naar de thee
- Stretchen
- Een bulletjournaal om alles wat je in je hoofd hebt en/of belangrijk vindt, kunt bundelen
- Zelf een positief dagboek bijhouden
- Zintuigoefening
- Plan 15 minuten tussen de sessies waarin ik de tijd neem een lekker cappuccino of iets dergelijks te drinken. En soms loop ik uit wat dan ook niet erg is.
- Tussen sessies even naar een foto van mijn kinderen kijken. Dan voel ik mij verbonden met mijzelf en hen en ik word er gewoon heel blij van.
- Meer tijd voor rust plannen tussen sessies

Een mooi filmpje naar aanleiding van het boek *Fully Engaged* van Loehr & Schwartz is hier te vinden: <https://www.youtube.com/watch?v=QRjqGWLLgUY>

Mocht je nog meer willen delen of uitwisselen: [info@michiellinssen.nl](mailto:info@michiellinssen.nl)