



**WERKBOEK**  
**TRAINING RELAX & RENEW**



**“ALMOST EVERYTHING WILL WORK AGAIN IF  
YOU UNPLUG IT FOR FEW MINUTES, INCLUDING  
YOU.”**

**– Anne Lamott**

# NOTITIES ONTSPANNINGSSESSIE WEEK 5

---

Datum:

Hoe voelde je je voor de ontspanningssessie? En aan het eind?

---

---

---

Welke onderdelen waren fijn om te doen?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Welke onderdelen vond je minder fijn?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Hoe ga je de ontspanningsoefeningen de komende week concreet inzetten?

*Voorbeeld: Ik doe elke avond voor ik naar bed ga 15 minuten oefeningen. Ik doe dan de buikademhaling en de zittende oefeningen.*

---

---

---

---

# NOTITIES ONTSPANNINGSSESSIE WEEK 5

---

Datum:

Hoe voelde je je voor de ontspanningssessie? En aan het eind?

---

---

---

Welke onderdelen waren fijn om te doen?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Welke onderdelen vond je minder fijn?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Hoe ga je de ontspanningsoefeningen de komende week concreet inzetten?

*Voorbeeld: Ik doe elke avond voor ik naar bed ga 15 minuten oefeningen. Ik doe dan de buikademhaling en de zittende oefeningen.*

---

---

---

---

# NOTITIES ONTSPANNINGSSESSIE WEEK 5

---

Datum:

Hoe voelde je je voor de ontspanningssessie? En aan het eind?

---

---

---

Welke onderdelen waren fijn om te doen?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Welke onderdelen vond je minder fijn?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Hoe ga je de ontspanningsoefeningen de komende week concreet inzetten?

*Voorbeeld: Ik doe elke avond voor ik naar bed ga 15 minuten oefeningen. Ik doe dan de buikademhaling en de zittende oefeningen.*

---

---

---

---

# NOTITIES ONTSPANNINGSSESSIE WEEK 5

---

Datum:

Hoe voelde je je voor de ontspanningssessie? En aan het eind?

---

---

---

Welke onderdelen waren fijn om te doen?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Welke onderdelen vond je minder fijn?

---

---

Waarom? Hoe voelde je je, wat voelde je?

---

---

Hoe ga je de ontspanningsoefeningen de komende week concreet inzetten?

*Voorbeeld: Ik doe elke avond voor ik naar bed ga 15 minuten oefeningen. Ik doe dan de buikademhaling en de zittende oefeningen.*

---

---

---

---

# ZELFZORGPLAN

---

**Hoe nu verder?** In dit zelfzorgplan schrijf je op hoe jij de komende tijd voor jouw ontspanning gaat zorgen. Hoe kun jij de tools die je in deze training hebt geleerd inzetten?

Wees zo concreet mogelijk. *Voorbeeld: in plaats van 'elke dag ontspanningsoefeningen' schrijf je 'voor het ontbijt doe ik 5 minuten de buikademhaling'*

Houd het plan bij de hand. Plak het bijvoorbeeld op de koelkast of bij je werkplek op de deur.

**Foto's.** Afgelopen week vroeg ik je een foto te maken van iets in de natuur dat één van jouw energiegevers vertegenwoordigt. Misschien heb je ook in de weken daarvoor wel foto's gemaakt.

Als je een foto (of meerdere) hebt gemaakt, dan kun je het volgende doen om jouw zelfzorgplan aan te vullen:

1 foto:

- print de foto op het formaat van een ansichtkaart uit en plak hem bij je zelfzorgplan; of
- stel de foto in als screensaver/achtergrond voor je laptop en/of telefoon

Meerdere foto's:

- maak een collage en hangen deze naast je zelfzorgplan

## ZELFZORGPLAN

Datum:

1. Wat zijn mijn belangrijkste energiegevers (max. 3)? Hoe zet ik die dagelijks meer in?

2. Wat zijn mijn belangrijkste energievreters (max. 3)? Wat doe ik om daar zoveel mogelijk van weg te blijven?

3. Wat doe ik om ontspannen te blijven?

Dagelijks:

Wekelijks:

Af en toe:

4. Aan welke signalen kan ik stress herkennen? [lichaam, gedachten, emoties, gedrag]

Wat kan ik eraan doen?

5. Aan welke signalen herken ik stress op het moment zelf?

Wat kan ik eraan doen, op datzelfde moment?

6. Wat doe ik als ik weer overbelast ben/mezelf teveel belast?



## ZELFTEST: STRESSIGNALEN

---

Met deze zelftest kom je erachter hoe het met jouw stressniveau gesteld is.\* Van welke klachten heb je de afgelopen maand last gehad? Zet een kruisje bij 'vaak' als de klacht veel voorkomt en een kruisje bij 'altijd' als de klacht constant is. Als je geen last van de klacht hebt gehad, dan zet je geen kruisje.

*\*De uitslag is puur informatief en inzicht gevend. Het is belangrijk dat een huisarts of bedrijfsarts altijd vaststelt of je klachten inderdaad stress-gerelateerd zijn.*

	vaak	altijd
Ik heb moeite met inslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vroeg wakker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om me te concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om dingen te onthouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me onrustig of gejaagd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zie beren op de weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn gedachten lijken verdubbeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel geïrriteerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik lach niet veel meer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben sneller emotioneel (huil sneller)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	vaak	altijd
Ik voel me somber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een licht gevoel in mijn hoofd of ben duizelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van nek- en/of schouderklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn gevoelens zijn mat/afgevlakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen verlangens meer naar intimiteit of ik heb juist uitpattingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb minder zin in sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik trek me het liefst terug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen zin om naar mijn werk te gaan/ aan het werk te gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met het nemen van besluiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik overzie de dingen niet zo goed meer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om prioriteiten te stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik werk vaak tot laat door	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mij onzeker en twijfel aan mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het kost me steeds meer moeite om iets af te krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel dat ik minder competent ben dan voorheen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	vaak	altijd
Ik beleef weinig plezier meer aan dingen die ik vroeger fijn vond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan dingen niet goed meer van me afzetten/ ik heb moeite met het loslaten van negatieve gebeurtenissen of opmerkingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een verstoorde ademhaling (hyperventilatie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben misselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb maag-darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel dat ik de controle verlies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van oogklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In mijn vrije tijd ben ik ook met mijn werk bezig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel nergens meer tijd voor te hebben en dat ik het altijd maar druk heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Totaal</b>	....	....

### Uitslag zelftest

Tel het aantal kruisjes bij elkaar op en ontdek op de volgende pagina wat deze lichaamssignalen je vertellen.

Bron: Suzan Kuijsten & Carolien Hamming: Gek op stress, maar niet altijd, pp. 41-43

## 0 signalen

Gefeliciteerd, je doet het prima! Je maakt goed gebruik van een gezonde hoeveelheid stress.

## 1 – 6 signalen: vermoeid

Je ervaart misschien wel wat stress, maar lijdt er weinig onder. Let op de items waarbij je score hoger is en gebruik deze training om wat meer ontspanning en herstel in je dagelijkse ritme in te passen.

## 7 – 12 signalen: milde stressklachten

Je ervaart geregeld klachten, maar hebt hier doorgaans niet zoveel last van dat je ook overgaat tot actie. Je verbruikt meer energie dan er binnenkomt, waardoor je reserves worden aangetast. Dat betekent dat je onvoldoende herstelt. Waarschijnlijk zijn er een paar hardnekkige klachten waar je misschien al aan gewend bent geraakt. Als je nu in actie komt, voorkom je verder energieverlies. Met een paar maatregelen uit deze training kun je de dagelijkse stress al verminderen. Begin met het inbrengen van meer ontspan- en rustmomenten gedurende de dag.

## 13 – 18 signalen: stressklachten

Je hebt minder energie dan je gewend bent. Het begint aan alle kanten te wringen. Het kost steeds meer moeite om te ontspannen en je hebt waarschijnlijk steeds vaker het opgejaagde gevoel nergens tijd voor te hebben. Als je op deze manier doorgaat dan loop je het risico met een burn-out opgezaagd te raken. Neem dus maatregelen. Maak volop gebruik van de suggesties uit deze training om van koers te veranderen.

### 19 – 24 signalen: overspannen

Tal van lichamelijke en mentale functies staan vermoedelijk al langere tijd (fors) onder druk. Er is daardoor sprake van uitputting. Je probeert er misschien nog alles aan te doen om normaal te blijven functioneren, maar eigenlijk kun je het beter 'overleven' noemen. Je hebt de signalen te lang genegeerd en loopt een groot risico op een burn-out. Ga in overleg met je werkgever om te kijken hoe je – tijdelijk – wat gas terug kunt nemen om te herstellen en weer op te laden. Maak daarbij volop gebruik van de suggesties uit deze training om herstel te bevorderen en uitval door een burn-out te voorkomen.

### 25 of meer signalen: burn-out

Je lichaam staat voortdurend op scherp waardoor er sprake is van ernstige overbelasting. Het zijn allemaal lichaamssignalen die je vertellen dat de spanning omlaag moet. Je stressmechanisme is vermoedelijk zo uitgeput en ontregeld dat het goed mogelijk is dat je in de fase van een burn-out zit. Ga hierover in gesprek met je huisarts of bedrijfsarts en laat je doorverwijzen voor eventuele hulp. Gebruik deze training om de eerste nodige maatregelen te nemen die herstel ondersteunen en bevorderen.

## EN WAT NU?

---

Voor mijn trainingen en coaching maak ik gebruik van de CSR-® methode van het CSR Centrum. CSR staat voor Chronische Stress Reversal. In deze methode wordt onderscheid gemaakt tussen 3 fases:

### Fase 1 Roofbouw stoppen

- Herstelsysteem normaliseren
- Vicious stresscirkel doorbreken

### Fase 2 Reserves aanvullen

- Opbouw vitaliteit en bevordering herstelsysteem
- Zelfmanagement (mentaal en gedrag)

### Fase 3 Re-integreren

- Sociale re-integratie en re-integratie op het werk
- Conditie opbouwen

De tools uit deze training horen bij de eerste fase. Dit is de start voor iedereen met stressklachten, licht of zwaar. De training heeft daarnaast nog een ander doel: een eenvoudige en fijne routine voor jezelf opbouwen voor meer rust en ruimte, elke dag weer.

Hieronder lees je wat je – afhankelijk van het niveau van je klachten – nog meer kunt doen.

## **Overspanning en burn-out (19 signalen en meer)**

Zit je aan het eind van de training nog steeds in overspanning of burn-out? Dat is dus niet direct reden voor paniek. Meestal merk je tussen 6-8 weken na de start van een traject (individueel traject of deze training) de eerste verbeteringen.

Het is ook aan te raden om de hulp in te schakelen van een stress- en burn-out coach. Soms is het namelijk gewoon ingewikkeld om het helemaal zelf te doen. Bovendien kan de coach je ook helpen met de andere fases.

Je hebt middels deze training kennis met mij kunnen maken. Vond je de training prettig en heb je meer begeleiding nodig? Mail me en we plannen een intake.\* In het traject richten we ons eerst op lichamelijk en psychisch herstel, en later op vitaliteit, zelfmanagement en re-integratie.

Doordat je al met deze training aan de slag bent gegaan, is het goed mogelijk dat we het aantal sessies kunnen reduceren en zo bespaar je aanzienlijk wat kosten.

## **Stressklachten (12-18 signalen)**

Bij zware stressklachten kan het prettig zijn om extra individuele begeleiding te zoeken. Vond je de training prettig? Je kunt bij mij al terecht voor 5 sessies. Dit kan wandelcoaching zijn, of online coaching. We werken aan energieopbouw, ontspanning en zelfmanagement – fysiek, mentaal en gedragsmatig. Mail me voor een intake\* zodat we samen kunnen bekijken wat het best bij je past.

*\* Voorafgaand doe je een uitgebreide test waarvan we de resultaten tijdens de intake bespreken.*

## Vermoeid of milde stressklachten (1-12 signalen)

Zorg voor meer rust en ruimte in je dagelijks leven door de tools uit de training toe te blijven passen. Ga daarnaast ook aan de slag met je stressleveranciers: hoe voorkom je dat je weer in dezelfde situatie terecht komt? Op de volgende pagina staat een testje waarmee je erachter komt wat jouw leveranciers zijn.

En misschien vind je dit ook interessant: ik ben bezig met een uitgebreide training voor meer rust en ruimte in het dagelijks leven, die niet alleen ingaat op het fysieke aspect, maar vooral ook het mentale en gedragsmatige deel. De training gaat in op onderwerpen als:

- Fysieke en mentale veerkracht
- Effectief veranderen
- Ontspannen en lichter leven
- ... en nog veel meer

Ook hier weer geen quick fixes, maar duurzame tools voor leven met meer impact, rust en voldoening.

Waarschijnlijk gaat de training aan het begin van de zomer van start. Wil je als eerste op de hoogte worden gebracht zodra je je kunt aanmelden? Volg CBL Consultancy dan op Facebook of stuur een mail met als onderwerp "Ik wil meer rust en ruimte".



# STRESSLEVERANCIERS

---

**Met deze test kom je erachter wat jouw stressleveranciers zijn.**

Geef een cijfer van 1 tot 4 aan deze uitspraken. Scoor je een 3 of 4 op een uitspraak? Dan zit het wel goed. Scoor je een 1 of 2? Kies er één om eerst aan te pakken – als je alles tegelijk zou doen, zou je er nog stress van krijgen ook...

1 = nooit            2 = soms            3 = vaak            4 = altijd

**Werkdruk** Ik kan omgaan met de werkdruk in mijn baan

**Uitputtende leefstijl** Ik zorg voor voldoende rust en 'nu even niks'

**Onzeker** Ik ben mild voor mezelf, ook als dingen minder goed gaan

**Wankel zelfvertrouwen** Ik heb genoeg zelfvertrouwen

**Piekeren** Ik weet hoe ik gepieker stop kan zetten

**Prestatiedruk** Ik geniet het meest van de weg naar het doel

**Perfectionisme** Ik wil dingen graag goed doen

**Vaststaand denken** Ik denk in oplossingen, niet in problemen

**Negatieve interpretatie** Ik zie het glas als halfvol, niet als halfleeg

**Gebrek aan steun** Ik voel me gewaardeerd en gesteund

**Balans** Ik kan werk en privé goed combineren

**Gebrek aan controle** Ik richt me meestal op de dingen die ik wél kan beïnvloeden

**Omgaan met kritiek** Ik denk: van kritiek kan ik leren en groeien

**Geen plezier in je werk** Mijn werk is leuk en past bij me

*Bron: Suzan Kuijsten & Carolien Hamming: Gek op stress, maar niet altijd, p. 221*



Wyke Beeking

[www.cblconsultancy.nl](http://www.cblconsultancy.nl) | [www.facebook.com/cblconsultancy/](https://www.facebook.com/cblconsultancy/)  
[wyke@cblconsultancy.nl](mailto:wyke@cblconsultancy.nl)