



Van trigger naar rust in drie stappen

*Herken de trigger
voordat je systeem automatisch reageert*

"Ja, dat pak ik wel op."

Het gesprek met je manager is net voorbij. Je loopt de gang op. Je hebt de knoop in je maag al voordat je er woorden aan kunt geven.

En dan weet je het. Precies wat je had moeten zeggen. Je had nee moeten zeggen. Maar in het moment voelde je de verwachting, de druk, de blik die om een snel antwoord vroeg. En je hoorde jezelf weer zeggen: "Ja, dat pak ik wel op."

Misschien is het bij jou niet je manager. Misschien is het een collega of partner die ervan uitgaat dat jij het wel weer oplost.

Je dochter die nog vijf minuten extra vraagt terwijl je alweer te laat bent. Een groepsapp waar iedereen op jouw akkoord wacht.

De situatie verschilt, het patroon niet. De trigger komt, en je systeem neemt het over. Dat is precies hoe automatische patronen werken: sneller dan je bewuste keuze.

Nu moet je erop terugkomen. Je manager opnieuw aanspreken. Uitleggen dat je het toch niet kan. En alleen die gedachte al voelt zwaarder dan doen wat je nu al hebt toegezegd.





DEZELFDE SITUATIE, ANDER GEVOEL

Stel je voor dat het gesprek anders loopt

Je was gewoon bij jezelf. Je voelde de druk opkomen, liet hem zakken, en zei wat je eigenlijk wilde zeggen.

Geen voorbereide speech. Geen versie van jezelf die harder overkomt dan je bedoelt. Gewoon je eigen antwoord, op het moment zelf.

Je loopt de gang op. Het gesprek is voorbij. En je hoeft er niet meer op terug te komen.

Geen middagvullend piekeren. Geen avond waarop je het moment opnieuw afspeelt.

Geen energie die weglekt naar wat je anders had kunnen doen.

Daar brengt dit stappenplan je naartoe: **het moment zelf**. Zodat je niet meer achteraf hoeft te repareren wat je eigenlijk anders had gewild.

Het patroon achter het moment

Wat er in dat gesprek met je manager gebeurde, volgt een vaste route, die ik de 'Stress-Reactie Cyclus' noem. Vijf fases, zo snel dat je ze bijna niet opmerkt. Maar wel herkenbaar zodra je weet waar je moet kijken.

De Stress-Reactie Cyclus



Op de volgende pagina's loop je fase voor fase door de cyclus heen. Lees ze rustig, en kijk onderweg welke fase je bij jezelf het duidelijkst herkent.

Het patroon herhaalt zich, tot je het ziet

1 De trigger

Er wordt iets van je gevraagd. Soms is het groot, meestal is het klein. Een vraag in een meeting. Een bericht op je telefoon. Een collega of partner die iets van je verwacht zonder het hardop te vragen. Je dochter die je telkens onderbreekt, terwijl je nog een laatste mail wil afronden.

Dit is het startpunt van de cyclus, het moment waarop alles in gang wordt gezet, voordat jij er iets van doorhebt.

2 De lichaamsreactie

Op het eerste gezicht lijkt de trigger onschuldig. Maar in je lichaam wordt al iets voelbaar, een lichamelijke sensatie, nog voordat je er bewust iets van meekrijgt.

Je zenuwstelsel heeft dan al een seintje ontvangen en bereidt zich voor op wat er komen gaat, ruim voordat jouw hoofd er iets van doorheeft.

WAT JE LICHAAM DOET

je hartslag gaat omhoog

je ademhaling wordt hoger en korter

*je voelt een spanning in je schouders,
op je borst of in je buik*



3 De automatische gedachte

Vlak daarna volgt een gedachte, en die voelt alsof jij hem zelf bedenkt. Net zo automatisch als de spanning ervoor komt hij eigenlijk tot stand.

"Ik moet dit oplossen."

"Als ik nu twijfel, lijkt ik onzeker."

"Ik kan nu geen nee zeggen."

Deze gedachte klinkt logisch, dwingend zelfs. Hij komt voort uit het alarm dat al afging in je lijf, niet uit een bewuste overweging. Je brein geeft woorden aan wat je lichaam al in gang had gezet.

4 De reactie

Nog voor je bewust een keuze hebt gemaakt, reageert je systeem al. Je zegt ja terwijl je nee voelt. Je houdt je in en zegt niet wat je denkt. Of je gaat in je hoofd zitten en probeert het goed te doen, precies zoals er van je verwacht wordt.

Het voelt als een keuze. Maar dat is het niet. Je systeem vermijdt spanning en ongemak, snel en automatisch.

5 Het gevolg

Het moment is voorbij. Wat blijft, is een vervelend gevoel: je baalt of er is een schuldgevoel, richting jezelf of de ander. Je speelt het gesprek nog een keer af, in de auto, onder de douche, vlak voordat je in slaap valt. Ergens neem je je voor: volgende keer doe ik het anders.

Totdat de volgende keer aanbreekt. En je systeem opnieuw het stuur overneemt.

Zolang deze cyclus actief blijft, verandert er niets.

Hoe goed je ook begrijpt wat er speelt, hoe sterk je mentale kracht ook is. De cyclus doorbreken start bij iets kleins: **leren herkennen wat er in het moment met je gebeurt**, en daar iets mee doen.

Het omslagpunt

Dit zijn drie concrete stappen voor het moment zelf. En dat klinkt eenvoudiger dan het is. Natuurlijk zou je de trigger het liefst meteen herkennen, voordat er iets in gang wordt gezet. Dat is een vaardigheid die met oefening zeker komt.

Maar het begint bij het randje van fase 3: het moment vlak voordat je 'ja' zegt, vlak voordat je toegeeft, vlak voordat je weer inslikt wat je eigenlijk wilde zeggen. Dat moment is voelbaar, en daar begint de herkenning.

Hoe vaker je dat randje leert voelen, hoe eerder in de cyclus je hem gaat opmerken.

Fase 3 wordt fase 2, wordt fase 1, totdat je de trigger zelf voelt aankomen, nog voordat je lichaam in beweging komt.

De drie stappen hieronder zijn er voor precies dat moment. Ze zijn klein genoeg om altijd te kunnen doen, en groot genoeg om het patroon te onderbreken.

01

Koop tijd

Niet meteen antwoorden.

02

Reset je zenuwstelsel

Adem 4 tellen in, 6 uit.

03

Wat wil je wel?

Kom terug met je antwoord.



01 STAP 1 Koop tijd

Zodra je de trigger voelt opkomen, probeer dan niet meteen te reageren. Dat is stap 1: niet meteen antwoorden, zodat je tijd koopt.

Eén zin is genoeg. Kies de zin die bij jou past, en oefen hem tot hij net zo automatisch uit je mond komt als het ja dat je nu geeft.

"Ik kom hier even op terug."

"Laat me daar even over nadenken."

"Ik wil hier eerst rustig naar kijken, uiterlijk aan het einde van de dag hoor je van me."

Je hoeft niets uit te leggen. Je hoeft je niet te verantwoorden. De meeste mensen wachten heus wel even op een antwoord, ook al voelt het in het moment alsof dat niet kan. Je geeft jezelf simpelweg de tijd die je nodig hebt om bij jezelf te komen, voordat je systeem automatisch reageert.



02 STAP 2 Reset je zenuwstelsel

Zodra je systeem stress ervaart, wat je lichaam leest als gevaar, schakelt het denkende deel van je brein terug. Je komt in je vecht/vluchtstaat, en daar heeft je oerbrein de regie, niet jij. Dat heeft niets met wilskracht te maken.

Nadenken helpt dan niet. De spanning zit in je lichaam, niet in je hoofd, dus daar moet de oplossing ook beginnen. Wat wel werkt is je ademhaling, en dan specifiek een langere uitademing dan inademing.

ADEM IN

4 tellen

door je neus, rustig naar je buik

ADEM UIT

6 tellen

door je neus, langer dan je inademing

HERHAAL

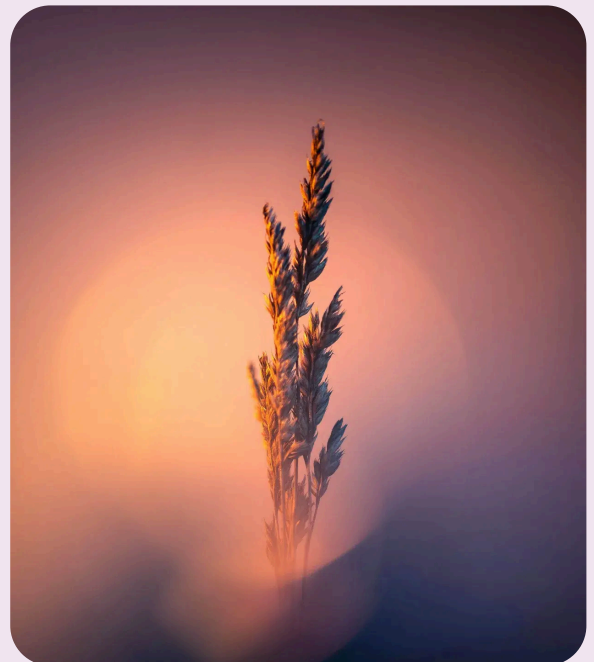
10 keer

en concentreer je op je buikademhaling

Concentreer je op je buik: laat de lucht daarnaartoe zakken, en volg hoe hij naar binnen stroomt en weer naar buiten.

De langere uitademing activeert je parasympathische zenuwstelsel, het deel van je systeem dat voor ontspanning zorgt. Stap voor stap kom je terug in je ontspanningsstaat.

Doe deze oefening nu even, terwijl je leest. Rechtop zitten of staan is genoeg; een hand op je buik helpt te voelen dat je adem daar naartoe gaat. Voelt tellen onwennig of mechanisch? Dat is normaal, het effect blijft hetzelfde.



Na een paar herhalingen zakt de spanning merkbaar. Vanuit die rustigere staat heb je weer toegang tot jezelf: tot wat je voelt, tot wat jij wilt. Onthoud deze oefening: **je adem heb je altijd bij je.**

03 STAP 3 Wat wil je wel?

Nu pas, met een rustiger systeem, stel je jezelf de vraag die er echt toe doet:

“Wat wil ik hier zelf, op dit moment?”

Laat het antwoord simpel zijn. Het hoeft geen uitgebreide onderbouwing te hebben, het mag net zo kort zijn als de vraag zelf. En dan kom je terug. Niet met een verdediging, gewoon met je antwoord.

“Ik heb er even over nagedacht, en ik heb helaas geen tijd om het deze week op te pakken.”

“Ik denk dat ik hier toch wat anders in sta, kunnen we het er kort over hebben?”

Rustig uitgesproken, zonder grote woorden, zonder overdreven verontschuldiging. De eerste paar keer voelt dit ongemakkelijk, en dat is heel normaal als je iets nieuws oefent. Hoe vaker je terugkomt met je eigen antwoord en je succes hebt, hoe makkelijker het een volgende keer gaat. Begin en oefen met iets kleins.



Wat er onder je nee-zeg-patroon zit

Naarmate je dit vaker toepast, ook in kleinere, minder spannende situaties, merk je dat je steeds sneller bij jezelf terugkomt. Een paar bewuste ademhalingen zijn dan al genoeg om in het moment te voelen wat je wilt.

Op dat punt kun je jezelf bij stap 2 ook een diepere vraag stellen. Laat die vraag even landen. Voel wat er in je lijf gebeurt als je hem echt toelaat. Misschien merk je al iets: een aarzeling, een spanning, een woord dat opkomt.

“Wat dacht of voelde ik eigenlijk dat er zou gebeuren als ik nee had gezegd?”

Onder die automatische reactie zit iets dat dieper zit: een overtuiging, een emotionele blokkade, of een patroon waar je nog geen naam voor hebt. Zo vertrouwd dat je er nooit bij stilstond. Misschien wist je niet eens dat het er was.

Als ik nee zeg, faal ik, en vinden anderen mij een slappeling.

Als ik nee zeg, heeft dat gevolgen voor mijn functioneren.

Als ik nee zeg, ben ik egoïstisch en denk ik alleen aan mezelf.

Je hoeft er nu nog niets mee te doen. Alleen al zien wat er onder je nee-patroon zit, is een stap op zich.

————— *Wat je ziet, hoef je niet meer automatisch te volgen* —————

Je bent niet langer speelbal van je patroon

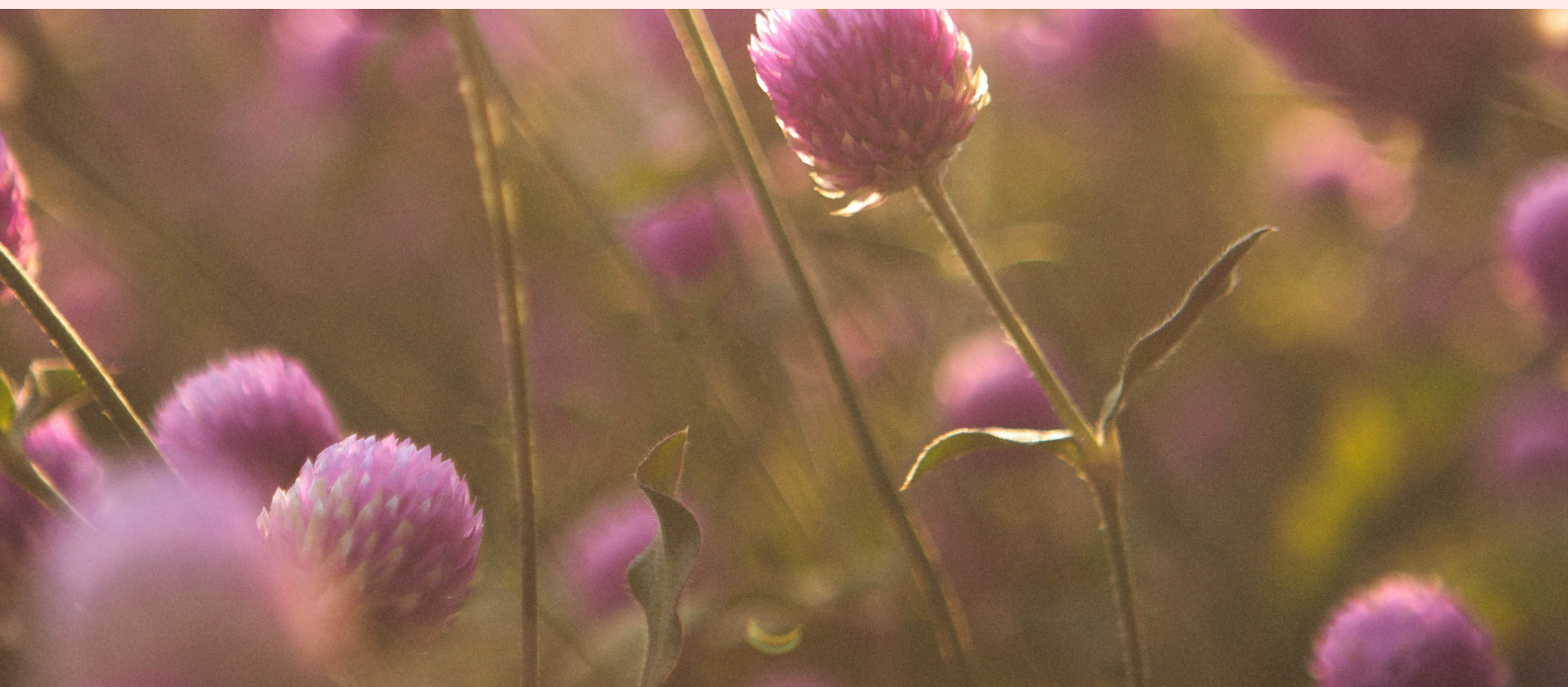
Deze drie stappen geven je een praktische tool voor het moment zelf. Je leert je systeem onderbreken voordat de automatische reactie het overneemt, en dat is een wezenlijke verandering: je grijpt in.

Vanaf hier kun je nog een laag verder. De overtuiging die je bij jezelf herkende, ligt opgeslagen in je onderbewuste, dezelfde laag waar automatische reacties vandaan komen.

Met technieken als EFT, PSYCH-K® en IEMT werk ik precies op die laag: **het onderbewuste als het ware herprogrammeren**, zodat de overtuiging zelf verandert in plaats van dat je hem alleen leert beheersen. Het verschil voel je in het moment zelf. Nee zeggen doe je dan niet meer puur op wilskracht, iets wat iedere keer weer energie kost. Het wordt je eerste reactie, het gaat vanzelf, zonder die knoop in je maag die je er nu nog bij voelt.

Nieuwsgierig hoe dat er in de praktijk uitziet?

Plan dan een gratis kennismakingsgesprek van 30 minuten op astridvanspronsen.nl/afspraak-maken. We kijken samen wat er bij jou speelt en wat je nodig hebt. Online of in mijn praktijk aan de Weteringschans in Amsterdam.



Astrid van Spronsen

Veel van de vrouwen met wie ik werk zijn slim, analytisch en sterk in reflecteren. Ze begrijpen vaak al heel goed waar hun patronen vandaan komen. En toch lukt het in de praktijk niet om het echt anders te doen. Precies daar werk ik.

Mijn eigen achtergrond ligt ook in een wereld waar denken centraal stond: na mijn studie Industrieel Ontwerpen aan de TU Delft werkte ik jarenlang in omgevingen waar analyse, structuur en oplossingen leidend waren. Ik weet hoe verleidelijk het is om alles met je hoofd te willen begrijpen en oplossen. Bij de meeste vraagstukken werkt dat ook. Maar bij automatische patronen, bij gedragsverandering, ligt dat anders: begrijpen betekent daar niet automatisch dat er ook iets verandert. Dat inzicht bracht me bij dit werk.



In mijn begeleiding combineer ik een scherpe, analytische blik met diepgaand werk op de laag onder het denken: ratio met intuïtie, denken met voelen. Samen onderzoeken we wat er in jouw systeem gebeurt op het moment dat je je aanpast, over je grens gaat of jezelf inhoudt, en we gaan aan de slag met de wortel daarvan.

Wil jij jouw patroon doorbreken? Plan dan een gratis kennismakingsgesprek van 30 minuten op astridvanspronsen.nl/afspraak-maken. Dan kijken we samen waar je nu staat.

PS: Werk je in loondienst? De trajecten van mijn cliënten worden bijna altijd vergoed uit het opleidings- of vitaliteitsbudget van hun werkgever. Ik denk graag met je mee over hoe je dat aanvraagt.