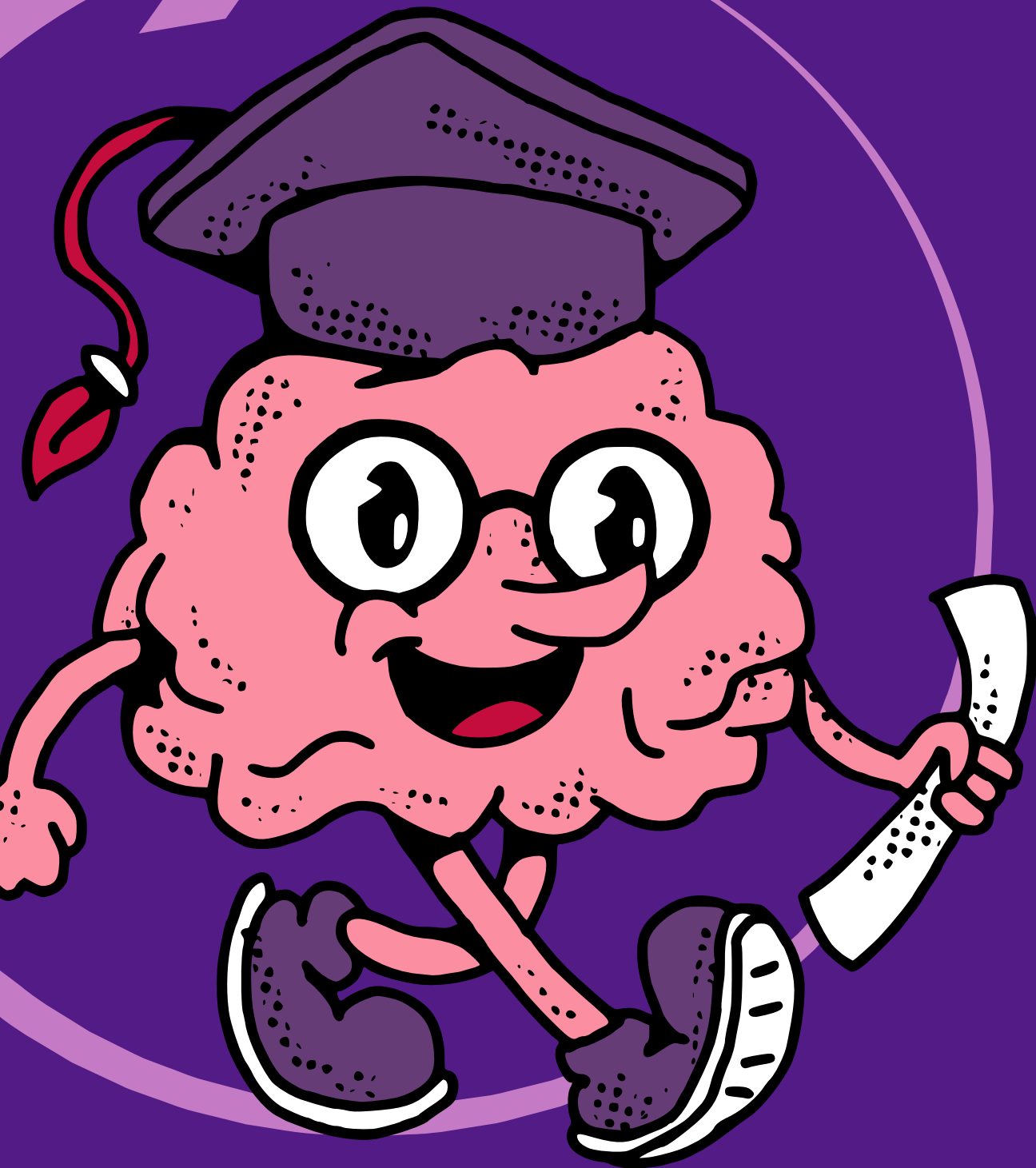


rheset short

MINI E-BOOK



GEHEUGEN ALS KOMPAS



Leuk dat je dit e-book aangevraagd hebt en ik wens je veel lees-, ontdek-, en ervaar plezier!

Mijn naam is Esther van Wageningen en ik ben stressfysioloog. Als expert op het gebied van stress help ik mensen met het oplossen van stressgerelateerde klachten. Dat kan in een traject gericht op het bevorderen van je welzijnservaring én ook in een loopbaantraject.

Daarnaast ben ik auteur van het boek 'Dweilen met de kraan dicht' en geef ik trainingen en workshops.

Wil je meer over mij weten? Bekijk dan mijn [website](#).

GEHEUGEN ALS KOMPAS

Een Rheset Traject is in eerste instantie een ervaringstraject. In dit e-book begin je daarom met een oefening om de samenwerking tussen je zintuigen en je herinneringen te ervaren. Veel plezier.

Al jouw zintuigen (je hebt er meer dan 30!) zijn onderling met elkaar verbonden. Jouw zintuigen werken samen en verwerken verschillende gegevens. Je gehoor registreert geluiden, terwijl je ogen beelden registreren. In jouw brein worden herinneringen gevormd op basis van de afzonderlijke zintuiglijke gegevens. Hierdoor kun jij bijvoorbeeld vakantiebelevissen navertellen en jeugdherinneringen oproepen.

In deze oefening ga je een evenement waar je ooit geweest bent opnieuw beleven. Je mag elk evenement kiezen en je kunt denken aan het bezoeken van een voetbalstadion, een festival of een feest. Kies voor een evenement waar je het naar je zin had en waar je fijne herinneringen bij hebt.

Voer de volgende opdrachten uit en beantwoord de vragen voor jezelf:

- Stel je voor dat je op de locatie van jouw gekozen evenement aanwezig bent.
- Kun je de emoties en de sfeer van het evenement oproepen?
- Hoe ruikt het daar? (Bier, koffie, hot dogs, zweet, etc.)
- Welke geluiden hoor je?

- Wat voel je (fysiek) op het meest intense moment van het evenement het sterkst?
- Hoe voel jij je de dag na het evenement? Wat voel je fysiek? Welke emoties ervaar je?
- Kun je je voorstellen dat je weer op het evenement bent? Kun je dat weer voelen? Hoe realistisch is deze herbeleving voor jou?
- Waar voel je dit in je lijf? Hoe voelt dat voor jou?



Als je herinneringen oproept, worden ze steeds sterker. Het zorgt zelfs voor een verandering in je genetisch materiaal, waardoor je herinneringen makkelijker kunnen worden opgeroepen. (Als je van technische teksten houdt, is dit verslag van een [onderzoek](#) een aanrader.)

Bij een bepaalde herinnering zijn verschillende neuronen (=hersencellen) betrokken die tegelijkertijd 'vuren'. De energie die daarbij vrij komt activeert jouw herinnering.

PAVLOV BIJ MENSEN

Je hebt vast weleens gehoord van een 'Pavlov-reactie'. Onderzoeker Pavlov deed onderzoek naar het verwerken van prikkels en de reactie hierop. Hij gebruikte hiervoor honden en liet een belletje afgaan terwijl hij ze te eten gaf. Na een paar keer liet hij het belletje afgaan zonder dat hij ze te eten gaf. Toch begonnen de honden te kwijlen. Ze reageerden zo vanwege het belletje dat de honden associeerden met eten. Wij reageren volgens precies hetzelfde mechanisme op onze omgeving, maar noemen dit mechanisme in literatuur meestal het ['stimulus-respons principe.'](#)

Jouw zintuigen vormen de basis van herinneringseenheden. We noemen die eenheden 'neurale netwerken'. Neurale netwerken, jouw herinneringen dus, kun je activeren. Je hebt dat in de oefening ook gemerkt. Je kon je waarschijnlijk heel goed herinneren en opnieuw beleven welk moment het meest intens was, wat je zag en hoe je je voelde.

Jouw zintuigen vormen dus neurale netwerken, maar activeren ze ook. Dat komt doordat jouw brein je omgeving scant, de gegevens associeert en vergelijkt met de gegevens in je herinnering en zo steeds probeert passend op je omgeving te reageren.

Je stopt voor een rood stoplicht, trekt een trui aan als je het koud krijgt en je eet als je trek krijgt. Je neemt steeds iets waar en reageert hierop. Dat proces stopt nooit en gaat voortdurend door.

Zelfs als je slaapt reguleren je zintuigen en zenuwstelsel je hartslag, temperatuur en allerlei andere fysiologische processen.



Belangrijk! Soms klinkt het 'stimulus-respons principe' een beetje eenvoudig en vaak wordt het principe ook uitgelegd aan de hand van makkelijke voorbeelden. Dat doe ik ook om het mechanisme eenvoudig uit te kunnen leggen, maar in werkelijkheid ligt het vaak veel complexer en zijn er veel processen betrokken bij het activeren van herinneringen.

Door het waarnemen van bepaalde zintuiglijke prikkels wordt dus een neurale netwerk geactiveerd. Een neurale netwerk bestaat uit veel verschillende elementen. Er worden fysiologische processen uitgevoerd, soms kom je fysiek in beweging, er hoort een bepaald gevoel en emotie bij, er worden overtuigingen aangezet en uiteindelijk laat je gedrag zien (=je reactie, wat je uitvoert).

Jouw brein kiest altijd de weg van de minste weerstand en gaat daarom mee in deze 'Pavlov' werkwijze. Zo kan je brein steeds hetzelfde reageren op een bepaalde prikkel en werkt het automatisch. Dat is maar goed ook, want anders moet je vaardigheden en kennis steeds opnieuw leren en kost je lijf veel te veel energie.

Ruim 99% van de tijd is deze werkwijze goed, veilig en efficiënt voor je. Jouw brein, vol met herinneringen, is jouw kompas. Jouw fysiologische processen worden door je brein aangestuurd en zetten gevoelens, emoties en gedrag 'aan'.

Toch is er een 'maar'. Soms heeft een bepaalde herinnering, of zelfs alleen maar één afzonderlijke prikkel in een neurale netwerk, een te hoge stressvolle emotionele lading. Dat komt doordat het verwerken van zintuiglijke gegevens tijdens het opslaan van de herinnering verstoord verlopen is. Je brein was (soms maar heel even) overweldigd. Je moest te veel prikkels verwerken. Je brein is toen slordiger geworden en heeft (regelmatig ten onrechte) een hoge stressvolle emotionele lading aan de herinnering toegekend. Zo'n moment van overweldiging herkennen we niet altijd en kan al ontstaan op een moment dat iemand iets vervelends tegen je zegt.

Door het oproepen of (onbewust) activeren van herinneringen met een hoge stressvolle emotionele lading, wordt deze reactie dus ook sterker. Dat kost energie en zorgt, zeker als een bepaalde herinnering regelmatig geactiveerd wordt, voor allerlei stressklachten.



Belangrijk! Niet al jouw herinneringen zijn bewust of activeer je bewust. Meestal niet zelfs! Denk alleen maar aan je hartslag. Je lijf weet dat jouw hartslag gereguleerd moet worden en regelt dat automatisch. Je brein en lijf regelen dus allerlei fysiologie zonder dat je dit door hebt. Hierdoor kunnen stressklachten soms ook heel erg onverklaarbaar voor je zijn. Je merkt wel dat je last hebt van energiegebrek, spierspanning of zenuwen, maar ziet de aanleiding niet altijd. Neem het gevoel in je lijf (=stressfysiologie) serieus en ga hiermee aan de slag. Ik kijk graag met je mee!

5X BREINWEETJES!

- Overdag wandelen kan helpen bij een betere nachtrust. Wandelen heeft invloed op de afgifte van melatonine. Melatonine is een stofje dat ervoor zorgt dat je je slaperig voelt.
- Informatie in je hersenen reist met een snelheid van 431 km/h.
- In je brein ontstaan 70.000 (soms herhaalde) gedachten per dag.
- Van alle energie die je beschikbaar hebt, gebruikt je brein 1/3e deel.
- Vrouwen gaan efficiënter om met hun brein dan mannen. Hierdoor hebben vrouwen een kleiner brein dan mannen en kunnen toch gelijk presteren en functioneren.

MEER LEZEN OVER JE BREIN?



Stressfysioloog Esther van Wageningen lanceert een boek over een nieuwe aanpak bij stress gerelateerde klachten. Aan de hand van wetenschappelijke principes en ervaringsverhalen wordt duidelijk dat afrekenen met stress, angst en onzekerheid echt mogelijk is.

Het boek Dweilen met de kraan dicht is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de werking van het brein, in relatie tot stress gerelateerde klachten.

Na het lezen van dit boek zal je niet meer geloven in de zin: "Je moet er mee leren leven." Want er is echt heel veel mogelijk.

Dweilen met de kraan dicht



"Helder en overzichtelijk geschreven, in klare taal snap je waar stressfysiologie door ontstaat en weet je wat je te doen staat om traumasporen op te ruimen."

- Mariska Kloppenburg, gedragsspecialist, eigenaar Bijzonder Jij en ervaringsdeskundige