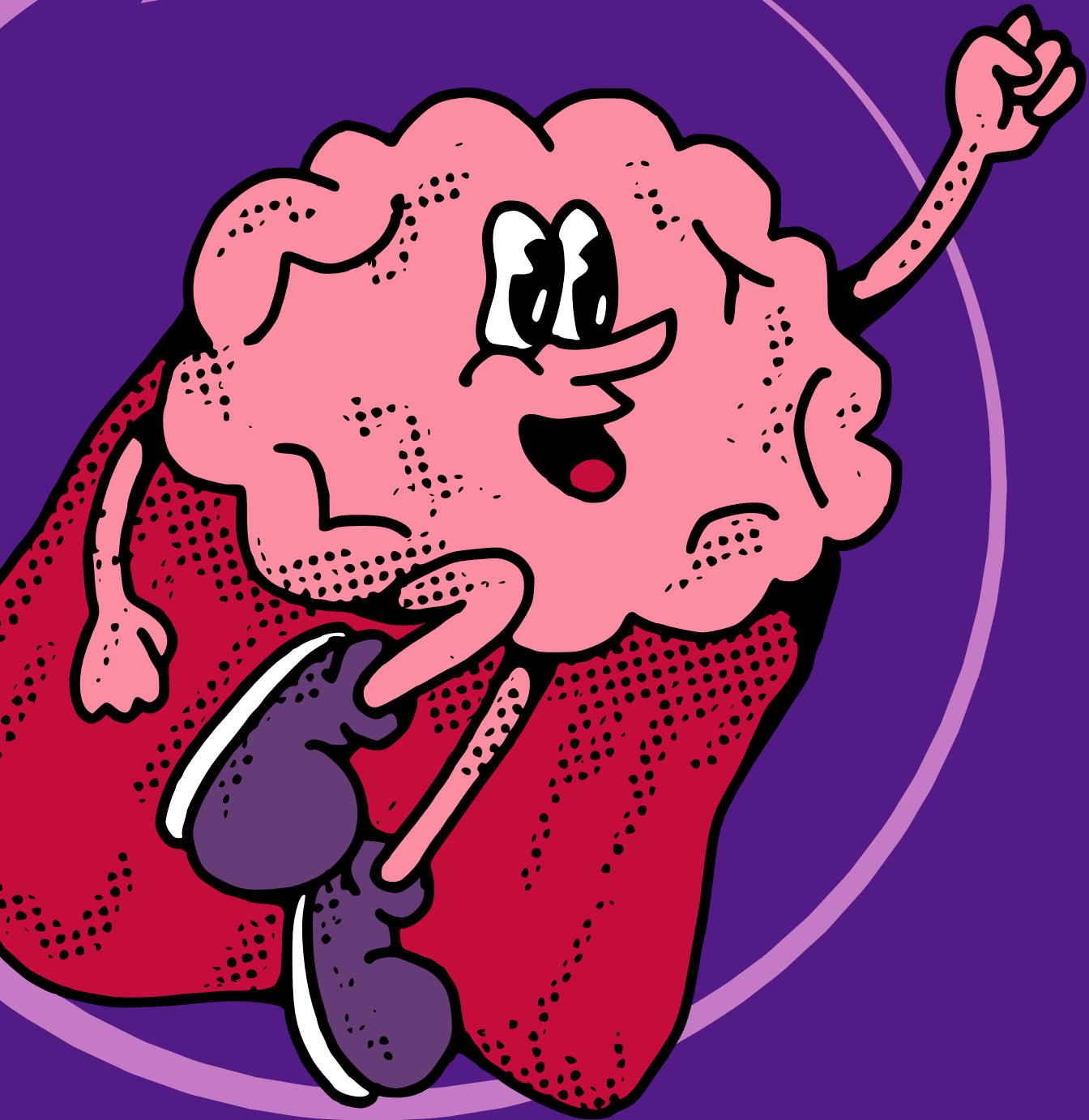


rheset short

MINI E - B O O K



JIJ HEBT DE REGIE!



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](#).

PRIKKELVERWERKING

Zonder prikkelverwerking kun je niet leven. Het verwerken van prikkels zorgt er voor dat jij passend op je omgeving kunt reageren en dat je veilig en comfortabel blijft.

Je verwerkt per seconde ongeveer 11 miljoen prikkels. Lees de voorgaande zin nog eens en probeer je voor te stellen hoeveel dit eigenlijk is! Je brein kan hier gelukkig goed mee omgaan. Althans, meestal...

Onder prikkelverwerking verstaan we de samenwerking tussen jouw zintuigen en je brein. Je verwerkt alle informatie die je vanuit je omgeving en vanuit je lijf doorkrijgt via je zintuigen. De kwaliteit van jouw prikkelverwerking, bepaalt ook jouw reactie. Een aantal duidelijke situaties van prikkelverwerking volgen hieronder:

- Je zintuigen registreren dat je het koud krijgt (prikkel) en je trekt een trui aan (reactie).
- Je zintuigen registreren dat een stoplicht rood wordt (prikkel) en je remt (reactie).
- Je zintuigen registreren dat je trek krijgt (prikkel) en je gaat eten (reactie).

In bovenstaande situaties wordt al duidelijk dat je veel meer zintuigen hebt dan alleen het zien, horen, proeven of ruiken. In totaal zijn er meer dan 30 zintuigen in jouw lijf aanwezig. Zintuigen zijn eigenlijk sensoren van jouw lijf en zorgen ervoor dat jij je goed voelt.

Soms raakt je prikkelverwerking verstoord. Als jouw prikkelverwerking verstoord raakt, lukt het jouw brein niet meer om alle 11 miljoen prikkels per seconde goed te verwerken. Hierdoor krijgen bepaalde prikkels een hoge stressvolle emotionele lading in jouw geheugen óf wordt er een reactie van jouw zenuwstelsel geactiveerd met een te hoge emotionele lading. Daar kun je niets aan doen. Je verliest de regie over jouw brein en lijf.



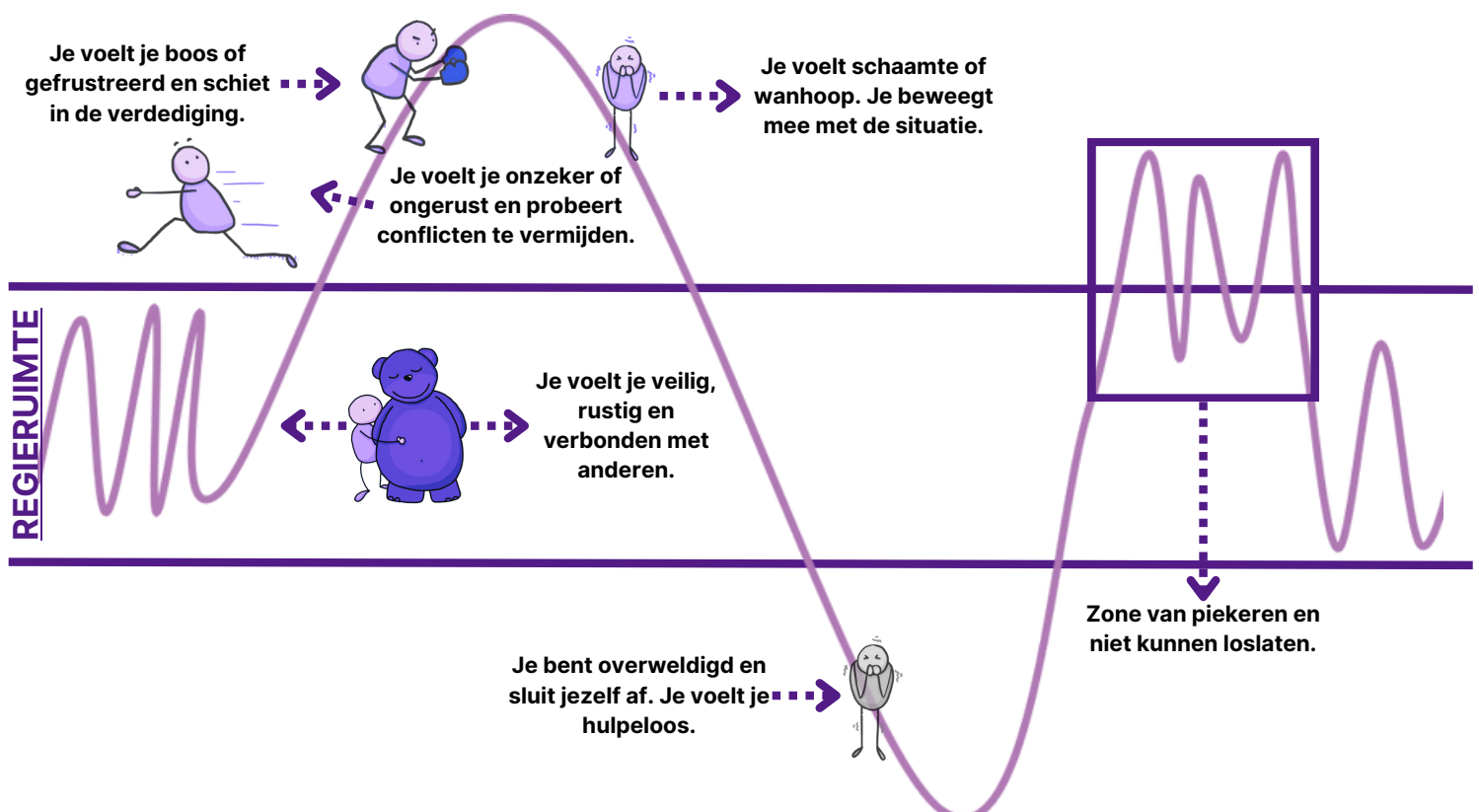
Veel wetenschappers hebben zich bezig gehouden met prikkelverwerking. Het is de belangrijkste functie van je brein. Daarom weten we gelukkig heel veel over de werking van je brein en prikkelverwerking.

In veel onderzoeken gaan wetenschappers uit van 'window of tolerance-model'. Dit model geeft schematisch waar wat de effecten zijn van (verstoorde) prikkelverwerking. Vertaald naar het Nederlands wordt er meestal gesproken over 'tolerantieraam'. Dat is best een gekke naam. Tolerantie kun je vaak beïnvloeden, terwijl je juist meestal geen invloed meer hebt op fysiologische processen (=levensverrichtingen) van jouw lijf en brein als je prikkelverwerking verstoord raakt.

Daarom ontwikkelde ik de term 'regieruimte' om prikkelverwerking en de effecten van verstoorde prikkelverwerking uit te leggen. Wil je meer achtergrondinformatie over regieruimte? Bekijk dan mijn [mini-college](#).

REGIERUIMTE IN BEELD

In jouw regieruimte voel je je veilig, rustig en verbonden met anderen. Je denkt met je 'mensenbrein'. In jouw regieruimte verloopt het verwerken van de prikkels perfect. Gelukkig breng je de meeste tijd door in jouw regieruimte. Zelfs als je last hebt van stressklachten.



Als je last hebt van stressklachten, gaat er iets mis bij jouw prikkelverwerking. Of er is ooit iets misgegaan. Als jouw prikkelverwerking verstoord raakt, schiet jouw brein in alarmstand. Die alarmstand zorgt ervoor dat nieuwe prikkels een te hoge stressvolle emotionele lading meekrijgen in jouw geheugen óf er wordt een reactie opgeroepen met een te hoge stressvolle emotionele lading.

Zodra je buiten je regieruimte terecht komt, schiet je brein daardoor in overlevingsstand. Je vecht, vlucht of bevriest.

Misschien ben je weleens uit je slof geschoten tegen je kind, partner of een collega zonder dat hier echt een reële aanleiding voor was. Je vechtsysteem is dan al een beetje geactiveerd.

De meeste mensen overleven door te vluchten. Het is de meest voorkomende reactie op stress. Wat je hiervan merkt? Je gaat situaties of mensen uit de weg. Dat doe je bijvoorbeeld omdat je een discussie wilt voorkomen of je wilt bijvoorbeeld niet samenwerken met een collega.

Wist je dat perfectionistisch gedrag ook een vorm is van vluchten? Je wilt voorkomen dat je kritiek krijgt en zorgt er daarom bijvoorbeeld voor dat het werk dat je aflevert perfect is. Hiermee leg je veel druk op jezelf en het kost je enorm veel energie.

Bevriezen is de heftigste overlevingsreactie. Op het moment dat je bevriest heb je helemaal geen regie meer over de reactie van je brein en lijf. Je hele systeem sluit af en blokkeert. Dit komt het meest voor bij hele ingrijpende gebeurtenissen.



Belangrijk! Jouw brein scant voortdurend je omgeving en verwerkt de prikkels. Moet je te veel prikkels verwerken óf hebben de prikkels een hoge emotionele lading? Dan gaat je alarmsysteem aan en worden je overlevingsreacties actief. Dat het alarm in jouw brein af gaat, is niet altijd terecht. Je brein heeft dan prikkels waargenomen die geassocieerd zijn met een overweldigende ervaring.

Er wordt een reactie op de prikkel actief die niet passend is bij de situatie. Dit is **stressfysiologie**. Jouw zenuwstelsel zal de prikkel en de reactie reguleren, maar dat kost veel energie. Als dat regelmatig gebeurt, wordt de kans op stressklachten steeds groter.

JOUW REGIERUIMTE

Het zou fijn zijn als je zelf de regie kon voeren op jouw overlevingsreacties, maar zo werkt het niet. Jouw brein bepaalt binnen een miljardste deel van een seconde hoe jij reageert. Je kunt je brein dus nooit voor zijn. Hoe jij reageert op een bepaalde prikkel is afhankelijk van je ervaringen. Je kunt er niets aan doen dat jouw lijf in vecht-, vlucht-, of bevriesmodus schiet.

Toch heb jij wél de regie in jouw leven! Jij kunt er namelijk voor kiezen de prikkels met een te hoge emotionele lading op te ruimen. Dat doe je door gebruik te maken van sessies in mijn Stress Fysiologische Aanpak (SFA®).

Ben jij benieuwd hoe jouw regieruimte eruit ziet? Sta er dan eens bij stil. Dat is ook gelijk een mooie eerste stap wanneer je van plan bent een traject bij mij te starten. Wat ervaar jij in je lijf gedurende de dag en hoeveel energie vraagt dit van je?

Op deze pagina zie je een leeg format voor de regieruimte. Dit format kun je natekenen op een leeg papier of je kunt deze pagina uitprinten. In dit format kun jij jouw invulling van de regieruimte tekenen. Ga uit van een gemiddelde dag. Gedurende de dag verandert jouw prikkelverwerking voortdurend. Het ene moment moet je heel veel prikkels verwerken, terwijl je op een later moment weinig zintuigelijke waarnemingen doet. Blijf jij de hele dag binnen je regieruimte of merk je dat je er weleens uit schiet? En schiet je er dan ver uit of maar een beetje? Hoe tevreden ben jij over jouw eigen regieruimte?

MEER OEFENINGEN VOOR JE BREIN?



Je brein trainen kan helpen om ervoor te zorgen dat je regieruimte groter wordt. Dat lukt alleen als je zeker weet dat je geen last hebt van stressfysiologie. Twijfel je? Neem contact met mij op. Ik kijk graag met je mee.

Executieve functies zijn belangrijke vaardigheden van je brein. Ze helpen je bijvoorbeeld om je gedrag te veranderen, analytisch te denken, te plannen en je emoties te reguleren.

Met 'Executieve functies voor volwassenen' ondersteun je niet alleen het groter worden van je regieruimte, maar ook belangrijke vaardigheden voor het succesvol behalen van doelen en effectieve gedragsverandering.

[Executieve functies voor volwassenen](#)