

De klachten die gepaard gaan met bovenstaande vragen hebben vaak verschillende oorzaken, variërend van een tijdelijke stressreactie tot een posttraumatische stress-stoornis.

Ga eerst na of er aan de periode voorafgaand aan de klachten een ernstig ongeluk is geweest of dat je erg geschrokken bent ergens van, of een veelheid van spannende gebeurtenissen te verwerken hebt gehad.

Het kan ook zijn dat je in aanleg een hoge prestatiedrang hebt die kan omslaan in onzekerheid als bijvoorbeeld de wedstrijdstress of plankenkoorts te hoog wordt.

Ik coach naast managers, ook professioneel werkende zangers, zangeressen, acteurs, actrices, performers, autocoueurs, piloten en gezagvoerders. Vliegeniers worden vaak door luchtvaartmaatschappijen voor coaching of training doorverwezen als zich klachten voordoen, als gespannenheid, onzekerheid, faalangst, dadendrang gepaardgaand met een te hoge ademhaling, en transpireren tijdens een flightsimulatortrainingstest.

Deze klachten gaan ook vaak samen met een gevoel alsof er een strakke band om het hoofd zit, met gepieker en met een slechte nachtrust of bioritmeverstoring.

Om een prestatie te kunnen leveren of een optreden voor een grote groep te doen is een lichte spanning juist prettig en nuttig. Het overwinnen van deze spanning geeft vaak een kick. Als spanning ongecontroleerd hoog oploopt gaat het tegen je werken. Deze performance-stress of plankenkoorts, die normaal een positief effect heeft op "top-sporters" gaat dan werken als faalangst en maakt onzeker.

---

De kunst is de spanning zo op te laten lopen dat je bij het leveren van een prestatie juist voldoende spanning hebt om een top-prestatie te kunnen leveren. Na de geleverde prestatie moet er voldoende rust worden ingebouwd om weer te herstellen. Bij een te hoog oplopende prestatiedrang en drang tot perfectionisme is de kans nu eenmaal groter dat het in zijn tegendeel omslaat. Daar ligt dan de onzekerheid en het gevoel te kunnen falen op de loer.

"Topsport" in welke tak van sport dan ook is leuk maar het is goed om te zien dat er maar één winnaar of de beste kan zijn. Besef dat je je baan hebt gekozen of aan een sport begonnen bent, omdat je er een passie voor had en bovenal omdat het leuk was om te doen. Door te blijven herinneren welk gevoel het je in het begin heeft gegeven kom je weer in een blijde stemming.

Als dit gevoel geblokkeerd is en er gevoelens van onzekerheid en te hoge spanning voor in de plaats gekomen zijn, wordt het tijd er wat aan te doen. Soms worden, indien geïndiceerd, homeopatische middelen op de persoon en op maat uitgezocht, zodat het meest passende middel bij de persoon in kwestie kan worden voorgeschreven.

In bepaalde gevallen hebben mensen al baat bij het zelfstandig werken met onze

zelfhulpmethode. Zoals je op onze website bij de rubriek "testimonials" kunt lezen heeft een piloot een aantal-maanden-lang-bestaand stress-gerelateerd inslaapprobleem, waardoor hij arbeidsongeschikt was, in korte tijd opgelost.

Na een enkel kennismakingsgesprek en het consequent drie maal per dag werken met de zelfhulp-cd's "De Droom" en "Een prettige vlucht" voelde hij zich binnen een week weer fit om met de vliegtraining te starten. Door de zes individuele vervolgbijeenkomsten in de Kernfusietraining® heeft ook hij het zich eigen gemaakt zijn stress zo te reguleren dat hij én perfect kon functioneren als gezagvoerder én na lange intercontinentale vluchten snel kon herstellen zodat hij, naast het hebben van een leuke goedbetaalde baan ook een prettig privé-leven kon hebben.