

Omgaan met stress: doe de stresstest

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die je ervaart. Komen de eisen die aan je worden gesteld of die je aan jezelf stelt, overeen met wat je aankunt? Dan spreken we van gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht.

Er ontstaan problemen wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder). Maar het kan ook zijn dat je moe of ziek bent, waardoor je draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat je aankunt of denkt aan te kunnen.

Wil jij onderzoeken of je last hebt van stress en wat je hieraan kunt doen? Doe dan de stresstest. Deze test bestaat uit zeven onderdelen die je draaglast en draagkracht bepalen. Elk onderdeel bestaat uit een korte vragenlijst. Per onderdeel worden tips en mogelijkheden geboden om evt. ontwikkelpunten aan te pakken. Daarnaast is het mogelijk je uitslag te bespreken met de organisatiecoach. Je kunt dan samen kijken waarop je kunt ontwikkelen of waarmee je weer in balans kunt komen. De tests kun je afzonderlijk van elkaar doen, dus kies één of meerdere waarvan je meer wilt weten. Je mag ze natuurlijk ook alle zeven doen.

1. [Stresstest assertiviteit](#)

Assertiviteit gaat over opkomen voor jezelf, over het stellen van grenzen. Over zeggen wat je wilt en nodig hebt en zeggen wat je juist niet wilt. Kom jij voor jezelf op of cijfer je jezelf te veel weg?

2. [Stresstest ontspanning en herstel](#)

Voor de één is ontspanning uitgaan met vrienden. Voor de ander is het met een goed boek op de bank zitten. Weer een ander gaat sporten. Ontspanning kun je geestelijk of lichamelijk zoeken. Op een actieve of op een passieve manier. Het gaat erom die dingen te doen, die jouw hoofd leeg maken en je lichaam ontspannen, zodat je kunt herstellen van geleverde (mentale) inspanning en stress. Neem jij voldoende tijd om te ontspannen?

3. [Stresstest leefgewoonten](#)

Slechte leefgewoonten, iedereen kent ze. Roken, teveel drinken en vet eten zijn enkele voorbeelden. Ze beïnvloeden je lichamelijke gezondheid, maar ook je psychische gezondheid. Onvoldoende nachtrust en te weinig bewegen maken je minder fit. Ook slechte werkgewoonten zijn belangrijk: regelmatig overwerken, pauzes overslaan. Het leidt tot onvoldoende rustmomenten en dat kan een gestresst gevoel geven. Dat maakt je kwetsbaarder voor stressklachten.

4. [Stresstest denkgewoonten](#)

Denkgewoonten zijn gedachten die we elke keer weer hebben in bepaalde situaties.

Gedachten als 'ik mag geen fouten maken' en 'belangrijke mensen in mijn omgeving moeten mij aardig vinden' zijn hier voorbeelden van. Ze bepalen keer op keer hoe we ons voelen in bepaalde situaties en hoe we reageren. Denkgewoonten kunnen veel stress veroorzaken.

5. [Stresstest omgaan met conflicten](#)

Iedereen heeft gedurende zijn leven te maken met meningsverschillen, ruzies en conflicten.

Over onbenullige kleinigheden, over principes, over werkverdeling, over familieaangelegenheden, over van alles en nog wat. Over alles waar we een mening over hebben, kan iemand anders een andere mening hebben. Meningsverschillen zijn dus een normaal verschijnsel. Hoe we met deze verschillen omgaan, verschilt van persoon tot persoon. Hoe ga jij om met conflicten?

6. [Stresstest omgaan met tijd](#)

Veel mensen hebben het gevoel tijd tekort te komen. Ze voelen zich overbelast en hebben tegelijkertijd het gevoel dat ze niet genoeg doen. Dit heeft vaak te maken met de manier waarop ze hun werkzaamheden organiseren. Bepaalde gekozen routines voor het aanpakken van een activiteit blijken niet altijd effectief. Dat geeft stress. Hoe beheersen we de beschikbare tijd, door wie of wat laten we ons (af)leiden en hoe is het om keuzes te maken? Hoe ga jij met je tijd om?

7. [Stresstest belastende omstandigheden](#)

Draaglast is de optelsom van de factoren en eisen uit onze omgeving. Als er veel in korte tijd gebeurt, kan de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord raken. De stress wordt je dan teveel. De belastende factoren kunnen schokkende gebeurtenissen zijn, maar ook dagelijkse ergernissen. Zelfs positieve gebeurtenissen kunnen een beroep doen op je aanpassingsvermogen en veel energie vragen.