

# Ontsnappen aan de ratrace

## Moeten we dit allemaal echt van onszelf?

Ook na een dag van alles te hebben gedaan, kun je nog steeds het gevoel hebben tekort te hebben geschoten. Er is altijd nog heel veel te doen. Werk je je lijstje af, komt er ongemerkt weer van alles bij. En het móet allemaal gebeuren. Maar dat kan ook anders volgens Yara van Gendt. Het helpt als we bewuster grenzen stellen en ook veel meer onze rust pakken. "Net als een topsporter na een training tijd neemt om te herstellen, is dit ook voor ons van belang om weer klaar te zijn voor de volgende dag."

We leven in een 'ratrace' waar geen ontkomen aan lijkt te zijn. Of toch wel, want moeten we dit allemaal echt van onszelf? Als (sport- en prestatie) psycholoog begeleidt Van Gendt sporters en presteerders die vastlopen om het optimale uit zichzelf te halen en lekkerder in hun vel te zitten. Om te beginnen ziet Van Gendt graag dat we afstappen van het constant moeten. "We kunnen veel bewuster kijken naar waar wij onze tijd in willen steken en beter onze grenzen bewaken." Om vervolgens in balans te blijven is het bewust creëren van hersteltijd cruciaal. "Doe je dit niet, dan is de kans groot dat je jezelf voorbijloopt en uitgeput raakt"

### Balans opmaken

Wij hebben tegenwoordig veel te veel op ons bordje. Dat kan anders volgens van Gendt. "Kijk eens kritisch naar wat je allemaal doet. Het is goed om jezelf eens af te vragen: Is dit allemaal echt wel nodig? En is het een kwestie van moeten of willen? Je kunt nou eenmaal niet alles tegelijk doen en ook nog eens in alles een topprestatie leveren. Daarom is het belangrijk om focus aan te brengen en dat kan alleen als je voor jezelf bepaalt wat jij belangrijk vindt." Nu klinkt dit natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan, in de waan van de dag is alles voor je het weet alweer volgepland. Het is daarom

zaak hier bewust de tijd voor te nemen. "Schrijf eens op wat je allemaal zo nodig 'moet'. Breng dit in kaart en leg het ook voor aan anderen. Het is fijn als zij jou een spiegel kunnen voorhouden. Bepaal vervolgens waar je je op wil focussen. Maak keuzes, waar wil jij je energie in steken? Soms is het ook heel simpel. Ik hoor mensen vaak zeggen: 'Eigenlijk wil ik..., maar...' Ik weet dan genoeg, dit is dan kennelijk belangrijk voor je en dus de moeite waard om ook tijd voor maken. Het helpt als je met jezelf concrete afspraken maakt: wat ga je nog wel doen en wat niet meer." Maar volgens Van Gendt ben je er dan nog niet,



het is een continu proces. Om er structuur in te houden, kun je er vervolgens elke dag even bewust bij stilstaan. "Aan het einde van de werkdag maak ik altijd de balans op. Ik noteer waar ik nog wat mee moet, maar ook wat mij dwarszit. Zo schrijf ik de dag als het ware van mij af, dit geeft rust."

### Hersteltijd inplannen

Daarnaast pleit Van Gendt ervoor om meer aandacht te besteden aan de tijd na je werkzaamheden. Herstellen na een dag is cruciaal om weer met voldoende energie aan een nieuwe dag te beginnen. "Net als bij topsporters presteer je beter als je de herstelfase goed benut. Die balans is heel belangrijk. Wanneer je dit niet doet en steeds maar over je grenzen gaat, ben je uit balans. Uiteindelijk put je jezelf uit en daar heeft niemand wat aan. Het gaat om inspanning en ontspanning. Het hangt er ook vanaf hoe jouw dag eruitziet. Wanneer je tijdens je werk fysiek heel actief bent, wil je wellicht meer rust. Als je vooral cognitief actief bent geweest, wil je waarschijnlijk even fysiek uitleven. Vind voor jezelf de juiste modus om je hersteltijd optimaal te benutten." Waarbij Van Gendt benadrukt niet te geloven in een scheiding tussen het brein en het lichaam. "Je lijf is je lichaam en het brein, er is tussen beide een duidelijke wisselwerking. Ik zie het dan ook als één geheel. Voetballers raad ik dan ook niet aan om ter ontspanning even een potje FIFA te spelen, hiermee blijf

je in contact staan met datgene waar je juist even los van wil komen." Maar hoe de hersteltijd er dan wel precies uitziet, is volgens Van Gendt ook heel persoonlijk. Wat is ontspanning voor jou: hoe laad jij weer op voor een volgende dag? "Hiervoor is het handig om jezelf beter leren kennen. Dat je weet wat je behoeftes zijn en ook weet wanneer je je grenzen overschrijdt. Door te experimenteren kom je er vanzelf achter en leer je er beter mee om te gaan. Ben je in staat om constant te schakelen omdat je weet wanneer je te ver gaat of beter moet herstellen."

### Leef bewust

Het is de kunst om er én alles uit te halen én jezelf niet voorbij te lopen. Ook voor Van Gendt zelf is het nog steeds een leerproces. "Uiteindelijk gaat het erom dat je groeit en daarbij leert omgaan met allerlei gedachten en gevoelens. Het werkt dan ook om deze en de gebeurtenissen die je raken op te schrijven en te kijken wat het met je doet. Om zo bewuste keuzes te maken en te kiezen voor het gedrag dat je wilt laten zien." Van Gendt realiseert zich heel goed dat kiezen voor wie jij wil zijn heel spannend kan zijn en gepaard gaat met vallen en opstaan. "Maar juist daar leer je dus van. Als je verder wil komen dien je buiten je comfortzone te durven gaan, maar jezelf nooit uit het oog te verliezen. Voorkom ook dat je gaat werken op de automatische piloot." Waarmee Van Gendt vooral benadrukt dat je jezelf blijft uitdagen, maar ook blijft aankijken in de spiegel. Leef bewust, zo haal je veel meer uit je dag en daarmee ook uit je leven.