

'Volhouden' als Karaktercompetentie kan jij nu voluit Oefenen

Wat is precies 'Volhouden' en hoe kan jij dit momenteel verder ontwikkelen om (nog) sterker uit deze crisis te komen?

1) Het draait niet om wilskracht, maar om beloning

Volhouden is het herhalen van gewenst gedrag, ook onder lastige omstandigheden. Wilskracht en doorzettingsvermogen zijn alvast een essentiële, maar helaas beperkte hulpbronnen. Onze wilskracht neemt bovendien af bij vermoeidheid en stress. *Juist wanneer je haar nodig hebt, is ze er niet.*

Herhaling van gedrag wordt vooral gestimuleerd door het **beloningssysteem in ons brein**.

De productie van met name de neurotransmitter 'dopamine' zorgt voor de neiging tot herhaling. **Wie iets lang wil volhouden, moet zichzelf dus regelmatig belonen.** Hoe doe je dat concreet?

- Werken in korte blokjes ... gevolgd door een moment van ontspanning
- Jezelf complimenteren ... herinneren aan een hoger doel
- Het zichtbaar maken van je progressie ... bvb door het afvinken van taken, ...

2) Houd je welbevinden op peil

Verplicht thuiswerken is een bedreiging voor ons welbevinden. Vooral door het tekort aan live, informeel contact met collega's, vrienden, ... Thuiswerk-burn-out is geen denkbeeldig risico. Daarom moeten we **in deze periode extra investeren in ons welbevinden.** Een paar tips uit de positieve psychologie:

- Plan informele sociale contacten: bvb een paar telefoontjes per dag, die niet over werk gaan
- Maak specifieke lijstjes: bvb met dingen waar je blij van wordt, die je plezier geven
- Plan elke dag korte pauzes: bvb ontspanning, stretch oefening, ...

Tijdens deze crisis ontstaat vaak een **disbalans tussen 'taakeisen' en 'hulpbronnen'**. Wij dienen bvb thuiswerken en de zorg voor kinderen te combineren. De taakeisen nemen dus sterk toe. Intussen verminderen je hulpbronnen, zoals keuzevrijheid en leuke contacten.

Werken aan je welbevinden is dus eerder een noodzaak dan een luxe.

3) Denk vanuit compassie

Stress, vermoeidheid en een tekort aan positieve input leiden makkelijk tot onderlinge discussies en irritaties. Wie ruzie maakt na 4 weken opsluiting, heeft **geen slecht karakter, maar doet wat de meeste mensen doen als ze overbelast zijn.** Wat kan jij bvb doen, wanneer anderen vervelend doen?

- Zeg tegen jezelf: "*het is niet de persoon, maar de stress die spreekt*"
- Wat kan ik doen om de stress te reduceren: bij mezelf? Voor de ander?
- Bespreek op een rustig moment achteraf wat jij/ wij de volgende keer 'anders' kunnen doen als de stress te(rug) hoog oploopt

Ik geef meteen toe dat de praktijk - *althans voor mij* - behoorlijk weerbarstig is. Aan de andere kant geldt: als er ooit een periode was waarin het nuttig was om deze vaardigheden te ontwikkelen, dan is dat wel nu.

Alle nieuwigheden zijn ontstaan/ uitgevonden door diegenen die volhouden én blijven doorzetten, daar waar alle anderen zijn gestopt ... **Wat én hoe houd jij nu vol?** Om wat 'anders' te bereiken?

Volhouden hé !

Freddy

www.coachinghouse.eu