



Stresstest

Oefening - Doe de stresstest

Lees onderstaande vragen rustig door en antwoord vooral eerlijk.

1. Heb je moeite om je écht te ontspannen en sta je voortdurend op scherp?
2. Merk je dat je minder zin hebt in dingen die je normaal leuk vindt?
3. Raak je snel geïrriteerd, heb je snel ruzie, of reageer je snel emotioneel?
4. Heb je moeite met het loslaten van dingen?
5. Heb je last van spierpijn, rugklachten, stijve schouders of regelmatig hoofdpijn?
6. Merk je dat je een verminderde weerstand hebt, of ben je vaak verkouden?
7. Val je moeilijk in slaap, of word je 's nachts wakker, of heb je meer moeite om weer in slaap te komen en ben je 's morgens niet uitgerust?
8. Is je werk nooit af en blijf je maar doorgaan?
9. Ben je na je werk uitgeput en komt er haast niks meer uit je handen?
10. Kan je je steeds minder goed concentreren en maak je meer fouten?

Wanneer je op bovenstaande vragen zeven of meer keer JA hebt geantwoord, dan is de kans groot dat je uit zult vallen.



Wat zijn je valkuilen?

Ieder heeft zo zijn persoonlijke manieren om stress in stand te houden. Hier noemen we er een paar:

- geen nee kunnen zeggen;
- steeds harder gaan werken om de problemen op lossen (meer van hetzelfde), in plaats van de situatie geregeld te evalueren en te kijken hoe dingen slimmer kunnen;
- voorafgaand aan de samenwerking niet duidelijk afspreken wat van elkaar verwacht wordt, of geen helder doel voor ogen hebben;
- meer leveren dan afgesproken om de klant tevreden te houden;
- te hoge eisen stellen aan jezelf of aan de ander;
- proberen de problemen in je eentje op te lossen.

