

Flowworx

Verlangen, verantwoordelijkheid, voldoening

SIGNALLEN

Ieder mens reageert anders op (werk)druk, over- of onderbelasting. Dat maakt de interpretatie van stresssignalen soms lastig. De kern is echter altijd 'anders dan anders'. Dat wil zeggen: jij reageert anders of toont ander gedrag dan voorheen. Je kunt stress herkennen door veranderingen in je lichaam, in je hoofd, in je gevoel of in je gedrag. Hieronder tref je een overzicht van voorbeelden van stresssignalen onderverdeeld in groene, oranje en rode signalen, vink ze aan en kijk waar jij staat.

GROEN: Wanneer gaat het goed met mij, hoe voel ik mij dan en hoe ben ik dan of hoe functioneer ik op dat moment? Dat is mijn groene gedeelte, mijn positieve signalen.

ORANJE: Als (ik merk dat) er spanningen zijn, wat ervaar ik, wat doe ik, wat denk ik, of wat merkt mijn omgeving dan aan mij?

ROOD: Als dit nu een lange tijd aanhoudt waar leidt dit dan toe voor mijzelf? Welke noodsignalen herken ik? Ben ik al eens een keer omgevallen, uitgevallen tegen iemand op een overdreven manier of herken ik mijzelf in een metafoor waarbij ik tot halt werd geroepen en wat was er toen, hoe reageerde ik of gedroeg ik mij toen, hoe voelde ik mij?

Voorbeelden van vragen die jij jezelf kan stellen bij elke categorie zijn;

- Wat ervaar ik fysiek normaliter en bij spanning wat verandert er dan?
- Hoe reageer ik emotioneel als ik lekker in mijn vel zit of als ik meer stress ervaar?
- Wat verandert er in mijn gedrag op het moment dat ik meer spanning ervaar, hoe reageer ik op mijn omgeving (wat krijg ik eventueel terug van anderen) en wat doe ik zelf?
- Hoe verlopen mijn gedachten, wat gaat er allemaal door mijn hoofd op het moment van die toename van druk? Schrijf ze desnoods eens op en kijk daar dan naar, wat valt je op?

Flowworx

Verlangen, verantwoordelijkheid, voldoening

Signalen	Emotionele	Fysieke	Verstandelijke / gedragsmatige
Groene	<input type="checkbox"/> vrolijk <input type="checkbox"/> enthousiasme <input type="checkbox"/> zin om dingen te ondernemen <input type="checkbox"/> zelfvertrouwen <input type="checkbox"/> gemotiveerd <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> goede slaapkwaliteit <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> geïnteresseerd	<input type="checkbox"/> energiek <input type="checkbox"/> uitgerust <input type="checkbox"/> verbeterde immuniteit <input type="checkbox"/> in staat tot betere fysieke prestaties <input type="checkbox"/> ontspannen <input type="checkbox"/> goede darmflora <input type="checkbox"/> normale bloeddruk	<input type="checkbox"/> creatief <input type="checkbox"/> sociaal <input type="checkbox"/> alert <input type="checkbox"/> betrokken <input type="checkbox"/> geconcentreerd, gefocust <input type="checkbox"/> moeiteloos kunnen presteren <input type="checkbox"/> daadkrachtig <input type="checkbox"/> assertief <input type="checkbox"/> balans is goed te hanteren <input type="checkbox"/> in de 'flow' zitten
Oranje - Zichtbare	<input type="checkbox"/> prikkelbaar <input type="checkbox"/> agressief <input type="checkbox"/> angstig <input type="checkbox"/> ongeïnspireerd <input type="checkbox"/> snel schrikken <input type="checkbox"/> ongemotiveerd <input type="checkbox"/> ontevreden <input type="checkbox"/> sarcastisch <input type="checkbox"/> somber <input type="checkbox"/> besluiteloos <input type="checkbox"/> chaotisch <input type="checkbox"/> onzeker <input type="checkbox"/> lusteloos <input type="checkbox"/> slapeloosheid <input type="checkbox"/> desinteresse	<input type="checkbox"/> oververmoeid <input type="checkbox"/> gewichtstoename of afname <input type="checkbox"/> nagelbijten <input type="checkbox"/> beven, trillen <input type="checkbox"/> zweten <input type="checkbox"/> tics <input type="checkbox"/> huilen <input type="checkbox"/> gespannen houding <input type="checkbox"/> hyperventileren <input type="checkbox"/> huiduitslag <input type="checkbox"/> vaker / langdurend verkouden <input type="checkbox"/> hoofdpijnen <input type="checkbox"/> duizeligheid <input type="checkbox"/> regelmatig pijnklachten/ spanningen in lichaam (rug, schouders/nek, borst)	<input type="checkbox"/> overuren / achterstand in werk <input type="checkbox"/> onderpresteren <input type="checkbox"/> prioriteiten verwarren <input type="checkbox"/> onzorgvuldigheid <input type="checkbox"/> fouten <input type="checkbox"/> (bijna) ongevallen <input type="checkbox"/> geen of nauwelijks pauze <input type="checkbox"/> sociale isolatie <input type="checkbox"/> meer of ongezonder eten / drinken <input type="checkbox"/> meer roken <input type="checkbox"/> van de hak op de tak springen <input type="checkbox"/> overdreven van de wijs raken <input type="checkbox"/> vergeetachtig / verstrooid <input type="checkbox"/> inspiratieloos <input type="checkbox"/> piekeren <input type="checkbox"/> besluiteloos

Flowworx

Verlangen, verantwoordelijkheid, voldoening

		<input type="checkbox"/> gespannen gezicht, klemmende kaken <input type="checkbox"/> tandenknarsen	<input type="checkbox"/> slechter analyseren <input type="checkbox"/> agressie <input type="checkbox"/> huilen <input type="checkbox"/> geen overzicht meer ervaren <input type="checkbox"/> gevoel van grip kwijtraken
Oranje - Onzichtbare	<input type="checkbox"/> geen afstand nemen van werk <input type="checkbox"/> thuis zorgen maken <input type="checkbox"/> verdrietig gevoel / depressief <input type="checkbox"/> zelfverwijten <input type="checkbox"/> angst voor de toekomst <input type="checkbox"/> gevoel van onrust <input type="checkbox"/> onwerkelijk gevoel <input type="checkbox"/> opgejaagd gevoel <input type="checkbox"/> onzeker <input type="checkbox"/> ongeïnteresseerd gevoel <input type="checkbox"/> voortdurend piekeren	<input type="checkbox"/> spanning in nek of schouders <input type="checkbox"/> duizelig / flauw gevoel <input type="checkbox"/> sterretjes zien <input type="checkbox"/> slapeloosheid / slaapklasten <input type="checkbox"/> hoofdpijn / migraine <input type="checkbox"/> spierpijn <input type="checkbox"/> opgeblazen gevoel <input type="checkbox"/> oprispingen / maagpijn <input type="checkbox"/> hoge bloeddruk <input type="checkbox"/> hartkloppingen <input type="checkbox"/> pijn op de borst	<input type="checkbox"/> minder ontspannen <input type="checkbox"/> onvoldoende ontspannen <input type="checkbox"/> meer medicijngebruik <input type="checkbox"/> minder praten over lastige situaties <input type="checkbox"/> niet praten over lastige situaties <input type="checkbox"/> minder emotionele steun ervaren <input type="checkbox"/> onvoldoende emotionele steun ervaren
Rode	<input type="checkbox"/> emotionele labiliteit <input type="checkbox"/> depressie <input type="checkbox"/> apathie <input type="checkbox"/> angst <input type="checkbox"/> paranoia	<input type="checkbox"/> chronische hoge bloeddruk <input type="checkbox"/> hartfalen/infarct <input type="checkbox"/> maagzweer <input type="checkbox"/> hyperventilatie <input type="checkbox"/> darmklachten <input type="checkbox"/> aanhoudende pijnklachten <input type="checkbox"/> niet meer kunnen opladen <input type="checkbox"/> constante spierspanningen in lichaam	<input type="checkbox"/> verwardheid <input type="checkbox"/> beoordelingsfouten <input type="checkbox"/> obsessies, dwanggedachten <input type="checkbox"/> alcoholisme <input type="checkbox"/> werkverzuim <input type="checkbox"/> herhaaldelijk ongevallen <input type="checkbox"/> gevaarlijk gedrag <input type="checkbox"/> peppil gebruik <input type="checkbox"/> vandalisme

Houd jezelf goed in de gaten, check regelmatig hoe jij erbij zit.