

AUTEUR PAUL MEERT GEEFT 250 TIPS OM STRESS TE VERMIJDEN

Geen tijd? Leef nu!' Met die gevleugelde slogan probeert auteur en infotainer Paul Meert (57) ons in zijn gelijknamige boek te overtuigen om te onthaasten en weer te genieten van de kleine dingen des levens. En passant geeft hij 250 concrete tips om stress te voorkomen, want wat de gevolgen zijn van 'de ziekte van de eeuw', ondervond hij aan den lijve toen hij jaren geleden zelf een burnout kreeg. «Een van de belangrijkste punten om stress te vermijden, is keuzes maken. En dat durven we vaak niet, want we willen onze zekerheid niet opgeven... Tja, zo blijf je in die vicieuze cirkel zitten.»

Inge STIERS

«DURF ontslag te nemen, anders blijf je ongelukkig»

«Ik was op dat moment bij Siemens een van de verantwoordelijken voor de verkoop», zegt Meert, een gewezen ingenieur elektronica die inmiddels managers leert hoe ze het best met hun tijd kunnen omgaan. «Na enkele jaren kende ik mijn werk zo goed dat de job routine werd. Het enige wat ik nog kon doen, was nog meer verkopen en nog harder werken. Maar dat gaf me geen voldoening meer. Ik holde mezelf voorbij en dan slaan de stoppen natuurlijk door. Ik begon vreemde dingen te doen, zoals op mijn blote voeten door het gras lopen of aan de andere kant van het land een occasionwagen voor mijn vrouw gaan kopen. Ik kon ook niet meer slapen. Tijdverlies, want waarom zou je acht uur in bed liggen als er nog zoveel te doen is?»

ZONDER UURWERK

«Ik ben van nature uit een zeer rustig persoon, maar ik raakte zo meegesleurd in die maastroom dat ik mezelf niet meer herkende. Ik moest dringend terugkeren naar mijn oorspronkelijk ritme. Daarom heb ik het roer omgegooid en ben ik cursussen beginnen geven: eerst timemanagement en dan nu-management. Ik was immers stilaan gaan beseffen dat we voortdurend van verleden naar toekomst springen, zonder ons te realiseren dat we eigenlijk nú leven. Daar wilde ik absoluut iets aan veranderen. Het toeval wil dat ik op dat moment ook mijn uurwerk verloor. Ik heb mijn vrouw meteen de opdracht gegeven om nooit nog een nieuw te kopen. Ik wou af van die perfecte tijdsindicator. Je kan gemakkelijk zonder uurwerk leven, want overal zijn er klokken: in de wagen, op straat, Vanaf dat moment ben ik nooit meer te laat op een afspraak gekomen, want zonder polshorloge krijg je spontaan een ander gevoel om met tijd om te gaan.»

VINCENT KOMPANY

«Sindsdien sta ik ook nog zelden stil bij de toekomst. Dat heeft geen zin, want ik kan hier buiten gaan en doodvallen. Er is een spreuk die zegt dat als je God aan het lachen wil brengen, je toekomstplannen moet maken. Daar ben ik het volledig mee eens. Als je te veel aan lange termijnplanning doet, verlies je de korte termijn uit het oog. Het enige wat bestaat is nu. Ik heb daar trouwens nog een mooi verhaal over: Een rijke zakenman verlaat zijn luxezeilboot in een exotische haven en ziet een jongeman die lui genietend op de kaai in de zon zit te vissen. Hij ergert zich daar mateloos aan en kan het niet laten om wat 'goede raad' te geven. 'Heb je nu echt niks anders te doen?', vraagt hij. 'Jongens van jouw leeftijd moeten hard werken en veel geld verdienen.' 'Waarom zou ik?', zegt de jongeman. 'Wel, dan kun je een deel van dat geld sparen, nog beter investeren en zo nog meer geld verdienen. Als je dat blijft doen, kun je misschien ook zo'n mooie boot kopen en vroeg op pensioen gaan, zoals ik. En dan hoef je voor de rest van je leven niet meer te werken en kun je rustig aan het water zitten en van de zon genieten terwijl je vist.' Waarop de jongeman kalm antwoordde: 'Dat doe ik nu toch ook al...?' «Vincent Kompany van Anderlecht is het ideale voorbeeld van hoe het moet. Hij is amper zeventien, maar hij leeft onverstoorbaar in het nu. Zelfs wanneer er twintig camera's op hem gericht staan, zegt hij: 'Eerst mijn school afmaken, dan zien we wel. Voetbal is niet alles. Ik kan geblesseerd raken en dan is alles voorbij.' De

nuchterheid van die gast is prachtig. Hij kan in alle omstandigheden 'cool' redeneren. Met zo'n houding kom je nooit onder stress te staan.»

KEUZES MAKEN

«Een ander belangrijk punt om stress te vermijden, is keuzes maken. En dat durven we niet, tenzij we door de omstandigheden - ziekte, ontslag - gedwongen worden. Bij de herstructurering van een bedrijf ben ik in contact gekomen met een man die al jaren boekhouder was. Bleek dat hij enorm uitgekeken was op al die cijfertjes en heel graag een andere job wilde. Hij had daar nooit bij stilgestaan, tot hij wel een andere baan moest gaan zoeken. Uiteindelijk is hij een succesvol verkoper geworden, want dat was waar hij al zijn hele leven van droomde.» «Ik ben ervan overtuigd dat heel veel mensen de dingen juist doen. Alleen doen ze niet de juiste dingen. En sommigen doen zelfs de verkeerde dingen juist. Waarmee ik wil zeggen dat die receptioniste misschien wel op een perfecte manier de telefoon opneemt, maar dat ze veel

mate zelfs, dat we er niet aan denken om af en toe een time-out te nemen. Dat is in sommige landen wel anders. Wij hebben drie jaar in Engeland gewoond en daar is het ritme veel lager. De baas, de secretaresse, ... iederéén gebruikte daar zijn uur middagpauze om in de pub te gaan lunchen. Het moment dat we terugkeerden naar België zal me altijd bijblijven. 's Morgens waren de verhuizers al vroeg in de weer, maar tijdens de middag waren ze opeens nergens meer te bespeuren, ook al was hun werk nog niet gedaan. Mijn vrouw keek naar buiten en zag ze allemaal netjes op een rij zitten op de loopplank van de verhuishwagen. Ze waren rustig van hun thee aan het genieten. Twintig minuten later waren ze opnieuw druk bezig en het werk was stipt op tijd klaar. Hier eet tachtig procent aan zijn bureau. Maar als je die breaks al niet meer neemt, moet je niet vermeld staan als je gestresseerd raakt.»

IN PANIEK

«Vrouwen hebben daar minder problemen mee. Zij hebben bijna nooit last van stress, omdat ze makkelijker kunnen relativeren. Ze laten sneller stoom af en uiten hun emoties beter dan mannen, die in plaats van een potje te huilen, alles opkroppen. Door hun herenstructuur zijn vrouwen ook in staat om meer dingen tegelijk te doen, zonder dat hen dat veel moeite kost. Ze kunnen én tv kijken én een gesprek volgen. Voor een man is dat onmogelijk. Toen mijn vrouw even ziek was, moest ik zelf koken. Met één pan lukte het nog, maar vanaf het moment dat er twee pannen op het vuur stonden, sloeg ik compleet in paniek. En dat geldt voor de meeste mannen.»

EXCUUS

«Stress is 'de ziekte van de eeuw', maar ik vind het een gemakkelijk excuus om te zeggen dat het allemaal de schuld is van een maatschappij die ons veel te veel druk oplegt. We klagen over onze werken, over onze baas, over de files, ... maar eigenlijk hebben we daar wel allemaal zélf voor gekozen. Niemand verplicht ons om in dat bedrijf te blijven, hé. We dürfen gewoon niet anders. Als we op die draaimolen blijven zitten, is dat onze eigen schuld.» «Ik denk ook niet dat er nu meer stress bestaat dan tien jaar geleden. Het woord bestond misschien nog niet, maar toen waren er ook al mensen die van zes uur 's morgens tot negen uur 's avonds werkten. Alleen werd er niet over gesproken. In plaats van bij de huisarts te gaan aankloppen omdat ze hartklachten hadden, deden die mensen na een hectische periode gewoon even niks. Weg stress, weg burnout.»

'Geen tijd? Leef nu!', Uitg. Roularta, 16,50 euro

Ook al ga je gebukt onder stress, verlies nooit je gevoel voor humor. Het helpt alles relativeren. Foto Zefa

MAAK JE NIET DRUK...

... IN DE FILE

- Neem de tijd om 'hangende zaken' op een rijtje te zetten en in vraag te stellen.
- Leg een joggingpak in de wagen. Bij een file stop je aan een tankstation, trek je jogging aan en ga een uurtje lopen. Nadien zet je totaal onspannen en meestal zonder files je weg verder.
- Schakel de radio en gsm uit en doe een paar diepe ademhalings- of ontspanningsoefeningen.
- Zorg dat je altijd de nodige lectuur en een voorraad cd's in de wagen hebt liggen.

... OP HET WERK

- Neem regelmatig een 'time-out' en blijf tijdens koffie- of lunchpauzes niet aan je bureau zitten, maar ga even wandelen of een praatje maken met je collega's.
- Doe het af en toe een tijd zonder horloge. Als dat niet lukt, draai het om of schaf een ouderwets zak- of handtashorloge aan met een sierlijke ketting.
- Kies in de eerste plaats een job die je gráág doet, dan volgt het geld vanzelf wel.

... TIJDENS VERGADERINGEN

- Vergader eens op een andere dag, tijdstip of plaats dan je gewoon bent.
- Verwijder stoelen en tafels en vervang ze door hoge bartafels. (Wij zijn alerter, creatiever en denken beter als we rechtstaan.)
- Start vergaderingen die meestal de neiging hebben om uit te lopen eens op een vrijdag, laat in de middag.
- Plaats, zoals een Zweeds bedrijf met groot succes deed, naast de digitale klok een grote elek-

tronische teller, die vanaf de start van de meeting, per minuut, ook het totale verlies aan salaris aangeeft van alle aanwezigen.

... THUIS

- Speel met je kleine kinderen en leer van hen, want zij hebben nog helemaal geen tijdsbesef. Ze leven nu: ze maken zich geen zorgen over de toekomst en kennen geen spijt over wat voorbij is. Ze willen alles, nu, meteen.
- Doorbreek je vaste gewoontes, want routine vermoordt de creativiteit. Ga eens op een andere stoel zitten, neem een andere weg naar huis of een ander vervoermiddel. Je zal dingen zien die je nog nooit eerder opmerkte.
- Verlies nooit je gevoel voor humor. Mensen met humor zijn flexibeler en kunnen zich beter aanpassen aan de steeds wisselende externe omstandigheden. Door humor ga je relativeren en de dingen in een bredere context zien.

... BIJ JEZELF

- Stel jezelf voortdurend de vraag: 'Zou ik mij hierover binnen een paar maanden nog druk maken?'
- Luister naar je lichaam en geniet regelmatig van een bad, sauna of massage.
- Leg nieuwe contacten engageer je op sociaal gebied, in een vzw of in een sportclub.
- Stel jezelf een tijdslimiet en beloon jezelf achteraf.
- Maak een lijst van zaken die nu beter zijn dan vroeger. Herinner je favoriete momenten en koester ze.
- Vermijd woorden zoals 'vroeger', 'toen', 'als', 'maar'. Aanvaard de dingen zoals ze nu zijn.
- Leer vergeten en vergeven.