

# Effectieve Emotionele Stress Release

Gebaseerd op onder andere  
EFT en NLP



# Effectieve Emotionele Stress Release

Henk van der Veen



# INHOUD

<u>1</u>	<u>INTRODUCTIE</u>	<u>8</u>
<u>2</u>	<u>EMOTIONELE STRESS RELEASE</u>	<u>14</u>
2.1	WAT IS EMOTIONELE STRESS?	14
2.2	TRAUMA	20
2.3	EMOTIONELE STRESS EN LICHAAMELIJKE KLACHTEN	22
<u>3</u>	<u>FUNDAMENTEN</u>	<u>28</u>
3.1	HET SYSTEEM STAAT ER AL	28
3.2	DE AARD VAN DE MENS IS LEREN	29
3.3	PROBLEMEN EN KLACHTEN!	32
3.4	BREINPROGRAMMA'S	32
3.5	HOE ONTSTAAT EEN PROBLEEM?	34
3.6	(KERN)OVERTUIGING	35
3.7	WAT NU GEBEURT, IS ALLEEN NOG MAAR HERINNERING!	36
3.8	DOORBREKEN VAN DE HERINNERING	37
3.9	STRUCTUUR VAN EEN HERINNERING VERANDEREN	39
3.10	HET PROBLEEM MAAK JE ZELF!	42
3.11	JE CREËERT JE EIGEN OVERTUIGINGEN.	45
<u>4</u>	<u>MODERNE STRESS RELEASETECHNIEKEN</u>	<u>49</u>
<u>5</u>	<u>DE THEORIE ACHTER EFT</u>	<u>55</u>
5.1	MERIDIANEN EN MERIDIAANPUNTEN	55
5.2	WERKINGSPRINCIPES	57
5.3	KLOPPUNTEN	62
5.4	SUD-SCORE	65
5.5	STRUCTUUR KLOPRONDE	66

5.6	ANKEREN	67
<b>6</b>	<b><u>BASISTECHNIEKEN</u></b>	<b>71</b>
6.1	BASISPROTOCOL GOLD STANDARD EFT	71
6.2	BASISPRINCIPES FASTER EFT	75
6.3	BASISPROTOCOL, GEMODIFICEERD	84
<b>7</b>	<b><u>TECHNIEKEN VOOR GEVORDERDEN</u></b>	<b>90</b>
7.1	ASSOCIATIE- DISSOCIATIE	90
7.2	GEZICHTSEXPRESSIE	92
7.3	CHANGE HISTORY TECHNIK	94
7.4	MEERDERE HERINNERINGEN TEGELIJK AANPAKKEN	104
7.5	TIJDLIJN	111
7.6	PROVOCATIEVE TECHNIK	116
7.7	DIALOOG TECHNIK	118
7.8	SOLUTION FOCUSED BENADERING	120
<b>8</b>	<b><u>ENERGY EFT</u></b>	<b>126</b>
8.1	HEART & SOUL EFT PROTOCOL	128
8.2	SUE SCORE	129
<b>9</b>	<b><u>AANVULLENDE TECHNIEKEN</u></b>	<b>130</b>
9.1	NEGATIEVE OVERTUIGING AANPAKKEN	130
9.2	LACHEN	132
9.3	FOTO WISSELEN	133

<u>10 BIJLAGEN</u>	<u>137</u>
BIJLAGE 1 GELOOFSSYSTEEM	138
BIJLAGE 2 KLOPPUNTEN	140
BIJLAGE 3 EMOTIELIJST	141
BIJLAGE 4 LITERATUUR:	144
BIJLAGE 5 BEGRIPPENLIJST	144
BIJLAGE 6 OVER DE AUTEUR	145

# 1 Introductie

Dit boek beschrijft een aantal baanbrekende stress-reducerende technieken, die je als professionele hulpverlener kunt gebruiken. Een aanzienlijk deel van deze technieken is overigens ook goed inzetbaar als zelfhulpmiddel. Dit wordt in de tekst aangegeven.

Ik ben geruime tijd op zoek geweest naar technieken die werken, die effectief zijn en ook nog eens snel werken. Steeds vanuit het idee dat, als je in een spit second een trauma kunt oplopen, het toch óók mogelijk zou moeten zijn om er weer in korte tijd vanaf te komen. Ik heb de afgelopen jaren een groot aantal trainingen gevolgd die allemaal nuttige zienswijzen en interventietechnieken hebben opgeleverd, waarvan echter de meest baanbrekende EFT<sup>1</sup> (Emotional Freedom Techniques) is.

Met Gabriëlle Rutten heb ik een boek geschreven (*EFT van A tot Z*) dat uitvoerig de klassieke EFT-technieken en de toepassing van EFT bij een groot aantal klachten beschrijft. Op die technieken ga ik hier verder niet in. Ik veronderstel ze gemakshalve als bekend. Zo niet, dan is mijn advies om ook dat boek aan te schaffen en deze technieken te bestuderen, omdat ze naadloos passen bij wat hier verder beschreven gaat worden.

---

<sup>1</sup> Zie [www.emofree.com](http://www.emofree.com)



Wat ik in dit boek beschrijf, zijn technieken en inzichten uit EFT (Gary Graig), Faster EFT<sup>2</sup> (Robert Smith), Energy EFT<sup>3</sup> (Silvia Hartmann) en NLP<sup>4</sup>, Solution Focused Therapy<sup>5</sup> en Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie.

Een enkele techniek heb ik een op een overgenomen, maar in de meeste gevallen heb ik de technieken naar mijn eigen inzichten en ervaringen gemodificeerd en/of gecombineerd. Daarbij heb ik geput uit een groot aantal gebieden dat ik de afgelopen jaren bestudeerd en beoefend heb. De hier beschreven technieken zijn vrijwel altijd effectief en meestal relatief eenvoudig in gebruik. Veel van de hier beschreven technieken kun je ook als zelfhulpmiddel inzetten; ze zijn echter steeds beschreven vanuit de invalshoek van een hulpverlener die met een cliënt werkt.

Let wel: als zelfhulpmiddel werken deze technieken vaak minder effectief dan als je met een ervaren behandelaar werkt, maar dat laat onverlet dat je met deze technieken ook voor jezelf in het algemeen redelijk resultaat kunt scoren.

Experimenteer gerust met de hier beschreven technieken. Pas in het toepassen ervan leer je de werking kennen en word je er steeds beter in. Eén waarschuwing is nu al wel op zijn plaats: de

---

<sup>2</sup> Zie [www.fastereft.com](http://www.fastereft.com)

<sup>3</sup> Zie [www.sylviahartmann.com](http://www.sylviahartmann.com)

<sup>4</sup> NLP: Neuro Linguïstisch Programmeren

<sup>5</sup> [www.psyctc.org](http://www.psyctc.org)

meridiaan georiënteerde technieken die in dit boek aan orde komen werken vanuit een geheel ander paradigma dan wat de meeste hulpverleners hebben geleerd. Om die reden adviseer ik om met een zo open mogelijk blik te lezen en de technieken letterlijk te beoefenen om de werking daarvan zelf te ervaren of direct waar te kunnen nemen bij cliënten. Behandelaars adviseer ik ook om de technieken ook op zichzelf toe te passen, opdat je een beter idee krijgt wat het effect bij cliënten is. En opdat je cliënten beter kunt adviseren om als huiswerk bepaalde technieken zelfstandig toe te passen.

Heb je vragen, stuur een e-mail naar *info@heelkamer.nl*

Ik wens je veel leesplezier en gun je de dagelijkse ervaring van hoe verrassend en snel deze technieken werken.

Henk van der Veen  
Hengelo, januari 2016  
[www.heelkamer.nl](http://www.heelkamer.nl)

## Leeswijzer

Wil je deze technieken in een professioneel kader als behandelaar of coach gebruiken, lees dan eerst de inleidende hoofdstukken. Deze geven je de nodige achtergrond en kaders om effectief en succesvol met de beschreven technieken te kunnen werken. Hoewel je deze technieken direct kunt toepassen, is het mijn ervaring dat het voor het optimaal beheersen en begrijpen van de technieken in het algemeen beter is om ook een goede training te volgen.

Als je vooral geïnteresseerd bent om deze technieken als zelfhulpmiddel te gebruiken, dan kun je in beginsel ook direct naar het hoofdstuk 'Basistechnieken' gaan. Ook dan raad ik je evenwel aan de eerste hoofdstukken toch eens goed door te lezen, maar dat kan ook wel later.

Het hoofdstuk 'Technieken voor gevorderden' is in het algemeen minder geschikt om als zelfhulpmiddel te gebruiken, omdat het vaak effectiever en soms zelfs noodzakelijk is dat een ander je door het proces heenleidt. Maar je kunt er gerust mee experimenteren.

In vrijwel alle hoofdstukken wordt steeds gesproken over je en jij. Mijn veronderstelling is dat de tekst en theorie beter begrepen

wordt als je rechtstreeks aangesproken wordt. Of je de tekst nu leest als hulpverlener of als leek.

Om dezelfde reden schrijf ik in de ik-stijl. Het is immers geen wetenschappelijke verhandeling, het is vooral mijn eigen werkervaring en zienswijze die ik in dit boek presenteer.

### **Disclaimer**

De zienswijzen en technieken zoals in dit boek beschreven, zijn niet afdoend wetenschappelijk bewezen. Wel zijn er diverse studies gedaan naar de effecten van NLP en EFT (Emotional Freedom Techniques).

De meeste van de hier beschreven technieken zijn geschikt als zelfhulpmiddel. In de handen van een ervaren hulpverlener worden deze technieken in het algemeen buitengewoon effectieve en snelle interventietechnieken.

***Echter: het toepassen van deze technieken is uitsluitend voor eigen verantwoording. De auteur kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor het toepassen van deze technieken.***

# **DEEL 1**

## **ACHTERGRONDEN**

## 2 Emotionele Stress Release

### 2.1 Wat is emotionele stress?

Stress is iets dat we allemaal wel kennen. Maar wat is stress nu precies en wat is emotionele stress?

Stress in meest brede zin is een reactie van ons lichaam en geest op een stressor. Die stressor wordt ook wel stimulus, prikkel, symbool of trigger genoemd. De stressor is dus dat wat de stress opwekt. De stressor kan zowel een positieve (!) gebeurtenis zijn (zoals een huwelijk of geboorte) als een negatieve gebeurtenis betreffen (zoals verlies, ontslag of ruzie). De reactie op die stressor wordt de stressrespons genoemd.

Eigenlijk is er niet echt verschil tussen stress en emotionele stress. Ik gebruik het begrip vooral om te benadrukken dat emotionele lading stress veroorzaakt, of andersom geredeneerd: de meeste, zo niet alle stress heeft een emotionele oorzaak.

Een stressor kan van buiten komen, maar ook via een innerlijke (her)beleving tot stand komen. Een stressor kan in feite van alles zijn. Denk aan zaken als omgevingsgeluid, visuele prikkels, werkdruk, tijdsdruk, bedreiging, een vervelende mededeling enzovoort. De stressrespons is bovendien erg individueel. Wat bij de een direct een duidelijke stressrespons oproept, roept bij de ander

vrijwel geen enkele respons op. Dit heeft enerzijds te maken met de perceptie van de stressor (de subjectieve beleving van wat er gebeurt) en het referentiekader (wat heb je allemaal al meegeemaakt) en anderzijds hebben mensen verschillende stressdrempels; de ene mens is blijkbaar beter bestand tegen stress dan de ander.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat een beetje stress in het algemeen de prestatie verhoogt. Boven een bepaald (per individu verschillend) niveau gaat de stress echter averechts werken en verlaagt het de prestatie.

Stress roept een hele keten van biologische, fysiologische, energetische, emotionele en gedragsmatige reacties op. Niet verwonderlijk, want in de diepste kern is stress gerelateerd aan (het oplossen van) de bedreiging van onze veiligheid, onze gezondheid, ons overleven.

Volgens hersenonderzoekers is hierbij de rol van de amygdala bepalend. In de Wikipedia staat bijvoorbeeld:

*De amygdala is een amandelvormige kern van neuronen. Er zijn twee amygdalae, die diep in de temporale kwab van de hersenen liggen en deel uitmaken van het limbische systeem. Er bestaan veel verbindingen met de nabijgelegen orbitofrontale cortex en de ventromediale prefrontale cortex. Dit circuit speelt een centrale rol bij de verwerking van aversieve prikkels en regulatie van angst.*