

Inleiding

Nederland is een stressland. Circa 1,6 miljoen Nederlanders worstelen met burn-outklachten¹. Ruim 90 procent van de Nederlanders heeft milde tot heftige klachten door stress. In het afgelopen jaar hadden 3,3 miljoen volwassenen bovendien last van één of meerdere, vaak stressgerelateerde psychische aandoeningen zoals angststoornissen².

Veel mensen gebruiken de steeds drukker wordende maatschappij als verklaring voor deze onthutsende cijfers, maar is het niet veel waarschijnlijker dat we nog steeds op een ouderwetse manier omgaan met stress? Ik denk van wel en ik wil je in dit boek meenemen in mijn bevindingen en ben dan benieuwd of je er net zo over denkt.

De ouderwetse manier van omgaan met stress bestaat hoofdzakelijk uit 'minder stressen en meer ontspannen'. We zeggen tegen elkaar 'doe je rustig aan?', 'neem tijd voor jezelf' en 'ga meer de natuur in'. Mindfulnessapps en retraites vliegen je om de oren. Al decennialang ligt de nadruk op het vermijden van langdurige stress en wordt er gehamerd op de noodzaak van ontspanning. Dit klinkt als een prachtige boodschap, en het is allemaal ongetwijfeld goedbedoeld. Gezien de hoge en almaar toenemende stresscijfers is het resultaat alleen minimaal.

De huidige aanpak van stress is gedateerd, zo blijkt ook uit steeds meer wetenschappelijke studies. Zo laat een recent onderzoek onder ruim achtduizend mensen zien dat de effecten van mindfulness zonder aanvullende maatregelen verwaarloosbaar zijn. In het

onderzoek volgden de deelnemers een mindfulnessprogramma van een jaar. De trieste conclusie na afloop was dat het programma geen verbetering had gegeven, op geen enkel gezondheidsaspect³.

Zelf vrat ik me als fysiotherapeut jarenlang op als ik in mijn praktijk zag dat de traditionele stressaanpak zo weinig effect had. Ik gaf mijn cliënten toen nog adviezen waarvan ik had geleerd dat ze enorm belangrijk waren om stress tegen te gaan. Vervolgens deden die mensen hun uiterste best om met die adviezen in de hand minder te stressen en meer te ontspannen. Maar ondanks al hun inspanningen, kregen ze keer op keer weer stressklachten. Het was dweilen met de kraan open.

Deze onderzoeksgegevens en vooral mijn ervaringen in de praktijk waren aanleiding om op zoek te gaan naar een betere stressstrategie. Op grond van mijn bevindingen ben ik daarna, zeven jaar geleden een opleiding gestart. Inmiddels heb ik meer dan zeshonderd fysiotherapeuten, psychologen, diëtisten en personal trainers en nog vele andere paramedische specialisten mogen opleiden. De resultaten zijn groots en mooi. En vooral zoveel beter dan de resultaten die worden behaald met de gangbare aanpak.

In vier weken geen last meer van stress

Na jarenlang tobben met stress besloot Pieter de methode uit dit boek te proberen. In vier weken was hij van zijn klachten af. 'Ik had nooit gedacht dat er in een paar weken tijd zoveel kon veranderen,' zegt hij. 'Ik val makkelijk in slaap en word uitgerust wakker. Overdag heb ik veel meer energie. Ik ben zeven kilo afgevallen. Ik ben stressvolle situaties beter de baas, en ik heb een veel gezondere levensstijl, hoe groot de verleiding om ongezond te leven ook is. Te bizar voor woorden!'

In dit boek leer je in drie stappen hoe je beter kunt omgaan met stress. Niet door stress te vermijden, zoals op de traditionele manier, maar door goed om te gaan met stress. Door stress als kunst te zien, zoals de titel van dit boek luidt.

STAP 1: Het komt niet door stress

STAP 2: Kies de juiste stressmindset

STAP 3: Train je stressmindset

Leesroutes

Er zijn twee leesroutes door dit boek mogelijk:


Route 1: Dit is de meest gekozen route. Je kiest hiervoor als je een of meer van de volgende klachten hebt: slecht slapen, spanningsklachten, een gejaagd gevoel, hoofdpijn, nekpijn, lage rugpijn, een laag energieniveau, een opgeblazen gevoel, angstige en/of depressieve gevoelens. Voor jou is het cruciaal om te starten met Stap 1. Ik kan je bijna garanderen dat veel van de klachten die je nu hebt binnen vier weken sterk verminderd zullen zijn. Na Stap 1 lees je lekker in chronologische volgorde verder, en ga je – ook als je weinig baat hebt bij Stap 1 – verder met Stap 2 en 3. Het doel van deze stappen is helder: voor altijd de manier waarop je naar stress kijkt veranderen zodat je tot een positieve relatie met stress en een klachtenvrij bestaan komt.

Route 2: Je kiest voor deze route als je weinig tot geen fysieke klachten hebt zoals die hierboven beschreven staan. Je ervaart op dit moment wellicht niet eens stress. Dan kun je ervoor kiezen om


Stap 1 over te slaan en je direct te richten op Stap 2 en daarna Stap 3. Breekt er in de toekomst een stressvolle periode aan en krijg je toch last van klachten? Dan kun je altijd Stap 1 er nog eens bij pakken.

Stress is een kunst! Ik wens je veel leesplezier en veel mooie inzichten!

Timo Hans

 [company/timo-hans-spreker-keynote](#)

 [timo.hans.7](#)

 [physis_academy](#)

**STAP 1:
HET KOMT
NIET DOOR
STRESS**

Hoofdstuk 1

Minder klachten, minder stress

Wie weleens te veel koppen koffie achter elkaar heeft gedronken, kan erover meepraten. Dat opgejaagde gevoel, alsof er gevaar dreigt. Stress, dus. Vaak wordt er gedacht dat langdurige stress kan leiden tot spanningsklachten, zoals slecht slapen, hoofdpijn en een laag energieniveau. In werkelijkheid is de oorzaak-gevolgrelatie gecompliceerder. Zeker, stress leidt tot allerlei fysieke en mentale klachten. Maar net zo goed leiden die stressklachten tot stress. Zoals te veel koffie stress(gevoelens) kan veroorzaken, kan te weinig slaap leiden tot een veel grotere mate van stress. Sterker nog, het overgrote deel van de mensen krijgt stress door slaapproblemen en door andere klachten. En niet andersom! Het goede nieuws is dat je de vicieuze stresscirkel – van klachten naar stress en van stress naar klachten – makkelijk kunt doorbreken, zonder je leven ingrijpend te veranderen. Namelijk: door je te richten op die klachten in plaats van op de stress. De spanningsklachten, het gejaagde gevoel en andere klachten verdwijnen meestal binnen een paar weken nadat je met je klachten aan de slag bent gegaan. En als de klachten en stress terugkomen? Dan weet je exact wat je kunt doen om de klachten en daarmee dus ook de stress weer te laten afnemen.

De resultaten zijn vaak opzienbarend. 'Ik slaap weer goed! Ook heb ik bijna geen hoofdpijn meer. En dat al binnen vier weken, zon-

der iets te veranderen aan mijn overvolle agenda,' hoor ik geregeld. Of: 'Ik klem minder met mijn kaken, slaap beter en heb minder last van hoofdpijn. Ook ga ik beter om met stress, heb minder last van nachtmerries en heb veel meer energie!' Je beheerst de stress. Stress is voor jou een kunst geworden.

Hoe ik stress als kunst ben gaan zien

In mijn herinnering had ik als kind en puber altijd last van eczeem, darmklachten en vaak een laag energieniveau. Dit terwijl ik veel aan sport deed en goed presteerde op school. Daarbij voelde ik me vaak gestrest. Ik nam al die jaren aan dat ik nu eenmaal gevoelig was voor druk, en niet zo stressbestendig was als ik graag had willen zijn. Een beeld dat veel mensen zullen herkennen.

Voor mij veranderde alles doordat ik gezonder ging eten. Voor het eerst kreeg ik rustige darmen. Binnen vier weken was mijn eczeem bijna weg, en vijftien jaar later is mijn eczeem nog steeds niet teruggekeerd. Mijn energieniveau steeg enorm en daarbij kreeg ik meer zelfvertrouwen en kwam ik echt lekkerder in mijn vel te zitten.

En de stressvolle situatie? Die was exact hetzelfde gebleven. Dezelfde druk door school, sport en mijn sociale leven. Toch ervoer ik op dat moment praktisch geen stress.

Toen jaren later bleek dat ik deze effecten als fysiotherapeut kon reproduceren bij vele andere mensen, ben ik de kennis tijdens cursussen gaan delen met andere therapeuten, die dagelijks dezelfde soort impactvolle resultaten behalen als ik destijds. Allemaal zien ze stress als kunst.

De methode die in dit boek wordt beschreven is bewezen in de praktijk doordat vele mensen opzienbarende gezondheidswinsten

hebben geboekt. Ze zijn na een paar simpele ingrepen beter gaan functioneren en hebben een positieve relatie met stress opgebouwd. Hoe hebben ze dit dan precies gedaan?

Daarover gaan de eerste vier hoofdstukken van dit boek. In dit eerste hoofdstuk over Stap 1 worden drie typen veelvoorkomende klachten kort besproken: klachten door slecht slapen, lichamelijke klachten en tot slot een laag energieniveau en andere veelvoorkomende klachten. In de hoofdstukken 2 (Diep slapen en uitgerust wakker worden), 3 (Vrij van spanning en pijn dankzij een betere ademhaling) en 4 (Meer energie: nooit meer moe en futloos dankzij een beter voedingspatroon) wordt voor elk type klacht uitgelegd wat je ertegen kunt doen.

Klachten door slecht slapen:

- Verminderde concentratie*

- Een laag energieniveau overdag*

- Meer zelfkritiek*

- Een verminderd probleemoplossend vermogen*

- Langdurige pijnklachten*

- Moeite om op gewicht te blijven*

- Nog meer stress*

Slecht slapen: een stressverwekker

Mensen ervaren vaak eerst stress en denken dat ze daardoor slechter slapen. Jij, je omgeving en de specialist die je hebt bezocht voor deze klachten zullen ook snel tot de conclusie komen dat klachten zoals een verminderde concentratie en een laag energieniveau komen door stress. In werkelijkheid worden ze net zo goed of zelfs

nog meer veroorzaakt doordat je slecht slaapt. En hoe langer de kwaliteit van je slaap ondermaats is, hoe meer je van dit soort klachten zult krijgen. Met andere woorden: *'It is plausible that sleep loss may be a physiological stressor.'*⁴ Deze zin geeft perfect aan waar het om gaat. Namelijk: als je slaapritme verstoord raakt, dan heeft dit zoveel invloed op je lichaam dat er van alles ontregeld raakt. En zo draagt slecht slapen dus ook bij aan de stress die je ervaart.

Deze stressreactie door slecht slapen kan op verschillende manieren ontstaan. Ons lichaam kent een bepaald biologisch ritme dat bepaalt dat we overdag wakker zijn, actief zijn en sociale interactie hebben. En dat we als het donker wordt gaan slapen. Door slechter te slapen ben je tijdens de nacht alerter en actiever dan je zou moeten zijn. Je wijkt dus af van je biologische ritme, en dat creëert stress in je lichaam. Daarbij komt nog dat een werkdag al snel als meer stressvol wordt ervaren als je allerlei klachten ervaart aangezien je veel minder goed belastbaar bent door slaapgebrek.

Laten we eens nader kijken naar veelvoorkomende klachten die net zo goed door slaapgebrek kunnen ontstaan als door stress.

Verminderde concentratie

Wist je dat er evenveel fatale auto-ongelukken plaatsvinden door een verminderde slaapkwaliteit als door overmatig alcoholgebruik?⁵ Dit is te wijten aan de verminderde concentratie die het gevolg is van slecht slapen. Het is geen concentratieprobleem door stress zelf.

Een laag energieniveau overdag

Dat je overdag flink moe kunt zijn doordat je 's nachts slecht slaapt zal je niet verbazen. Ons lichaam en ons brein moeten zich 's nachts

namelijk kunnen herstellen van de inspanningen overdag. Te weinig slaap tast de werking van ons brein, hormonen en spieren aan. Daarbij krijgen we meer ontstekingen in ons lichaam, en raken lichaamscellen beschadigd omdat we afwijken van onze biologische klok. Komt het lage energieniveau dat je ervaart door stress? Of door het afwijken van je biologische klok?

Meer zelfkritiek

Onderzoek laat zien dat kort slapen – korter dan zes uur per nacht – kan leiden tot meer zelfkritiek⁶. Je bent emotioneel instabieler en daardoor vatbaarder voor zelfkritiek. Ik kan dat alleen maar beamen. Veel van de mensen met slaapstoornissen die ik heb behandeld waren enorm kritisch over zichzelf. Maar vanaf het moment dat ze weer goed slapen en uitgerust wakker werden, veranderde dit vrijwel meteen!

Verminderd probleemoplossend vermogen

Ben je minder goed in het oplossen van problemen nu je last hebt van stress? Ik durf met grote stelligheid te zeggen dat het veel aannemelijker is dat dit komt doordat je slecht slaapt. Vele onderzoeken laten zien dat slecht slapen leidt tot een vermindering van het probleemoplossend vermogen⁷. Wetenschappers concluderen dat dit waarschijnlijk komt doordat slaap cruciaal is voor het goed functioneren van de prefrontale cortex, een groot gebied voor in ons brein dat betrokken is bij activiteiten als beslissingen nemen, plannen en het beheersen van impulsen.

Langdurige pijnklachten

Veel mensen koppelen nekpijn, lage rugpijn en andere pijnklach-

Blijf je moe, chagrijnig en gestresst? Misschien moet je het eens anders aanpakken.

Maak kennis met de revolutionaire methode die wél resultaat oplevert. Timo Hans heeft het denken over stress op z'n kop gezet door op zoek te gaan naar de werkelijke oorzaak: een ongezonde levensstijl waardoor we niet bestand zijn tegen de drukte van elke dag. Vraag jezelf eens af:

'Heb jij gezondheidsproblemen omdat je last hebt van stress...'

De huidige stressaanpak heeft nul effect, elk jaar zitten meer dan een miljoen mensen thuis met stress. Logisch, want met rustig aan doen, los je niets op. Door de unieke methode van Timo Hans te omarmen en actief te werken aan je ademhaling, je voeding en je slaap versterk je je weerbaarheid. Je ontdekt bovendien hoe je met de onvermijdelijke langdurige stress in je leven toch gezond kunt blijven. Al binnen vier weken zie je resultaat.

...of heb je last van stress omdat je gezondheidsproblemen hebt?'

Timo Hans is directeur en oprichter van opleidingsinstituut Physis Academy. Met zijn trainingen en presentaties traint hij artsen, fysiotherapeuten en andere medici en coaches. De methode ontwikkelt zich als een inktvlek, want iedereen die de methode omarmt, merkt dat het werkt.