

David Dewulf

MINDFUL ONDERWEG



Minder stress & meer empathie in het verkeer



LANNOO



Bij dit boek horen enkele gratis downloads:



Een ontspannen focus (p. 21)



Een yoga-oefening met meditatieve houding (p. 23)



De innerlijke glimlach (p. 47)



Het goede zien (p. 53)



Vriendelijk voor jezelf en anderen (p. 58)



De theateroefening (p. 81)

Je vindt deze op:

www.daviddewulf.be/mindful-onderweg

Inhoud

- Inleiding 7
 - Toen ik huisarts was... 7
 - Het brein en je reacties 9
 - Er is ook goed nieuws! 11
 - Het brein en de emotieregulatiesystemen 14
 - Je emotieregulatie in het verkeer 15

- 1. Minder stress in het verkeer 17
 - Helemaal stressvrij? 17
 - Je ochtendstress aanpakken 19
 - Haast en stress 25
 - Onthaasten 27
 - Nog meer ontstressen in het verkeer 35
 - Stress in de file 41
 - Een positieve houding 45

- 2. Onze houding naar elkaar 49
 - Blijf 'zen' 50
 - Laat Barbapapa je helpen 51
 - Stel jezelf 2 magische vragen 52
 - Neem een heel positieve houding aan 53
 - Gebruik je waarden als kompas 54
 - Kies voor empathie 56
 - Schenk je vriendelijkheid 57
 - Neem die middenvinger niet persoonlijk 59
 - Mantra om jezelf én de ander het beste te wensen 61

- 3. Tips voor veilig verkeer 65
 - Kies voor alertheid 65
 - Pauzeer af en toe 65

Houd afstand **66**
Volg de verkeersregels **67**

4. Enkele uitdagende situaties **69**
Alweer in de verkeerde rij! **69**
Blijven wachten op de trein, bus, of bagage die maar niet komt... **72**
Een overvolle trein **74**
Lange controles op het vliegveld **75**
Je vlucht is gecancelld **76**
5. Aandachtstraining: focus & ontspanning **79**
WARNING: do not use while driving **79**
Tonifiërend ademen om beter met stress om te gaan **82**
Turbo-ontspanning **84**
6. Verder mindful onderweg **93**
Mindful onderweg: 10 reminders **95**

Verder lezen **97**



Waarschuwing

Ga eerst thuis met de oefeningen aan de slag voordat je ze toepast in de auto, zodat je weet wat ze met je doen. Zie ook hoofdstuk 6.

Inleiding

Toen ik huisarts was...

Ik ben een tijdje huisarts geweest, en wat er nu eenmaal bij hoort, zijn huisbezoeken. Zeker in een stad of dorp waarin ik de weg niet zo goed kende, reed ik soms wat langzamer om het huis te vinden waar de oproep vandaan kwam. En ja, waarschijnlijk kan je al raden wat er af en toe gebeurde...

Getoeter, een opgestoken middenvinger of zelfs ooit iemand die me van de weg probeerde te rijden. Ik denk dat hij wraak wilde nemen omdat hij door mij 30 seconden tijd was verloren. Ik vraag me nog altijd af wat hij van plan was met die extra 30 seconden.

Ja, zo heftig kan de stress van mensen zijn.

Jij rijdt in mijn weg!

Misschien heb je het ook al opgemerkt: het is alsof mensen die in een auto stappen plotseling een andere persoon worden. Vijandiger, prikkelbaarder, bozer, drukker, gestrester... Ook mensen die in andere omstandigheden heel evenwichtig zijn...

REFLECTIE

Hoe is jouw ervaring in de auto?

Ben je zen, dank je wel! Je bent een geschenk voor jezelf en je medemensen op de weg.

Maar misschien merk je dat je, net zoals miljoenen andere mensen, je snel ergert, boos wordt en zelfs uithaalt naar anderen. Dank je wel dat je dit boek ter hand hebt genomen! Het betekent dat je klaar bent voor een nieuwe ervaring, een nieuwe keuze.



Ik ben boos, ja maar...

Ik kies er helemaal niet voor om boos te zijn, het gebeurt gewoon.

En bovendien is het allemaal jouw schuld!

Het brein en je reacties

Wat denk je van de cartoon op de vorige pagina?

Hm.... Dat je er niet voor kiest om je te ergeren, dat kan wel zo lijken. Het is namelijk je primitieve, oude brein dat kiest voor jou.

Je primitieve brein is je oudste brein en is bedoeld om te overleven. Dit deel van je hersenen is geprogrammeerd rondom het idee 'ieder voor zich'. Het enige dat je primitieve brein kan, is je aanzetten om te vechten (als het gevaar overwinbaar lijkt: *mijn knots is groter dan die van jou*) of om te vluchten (als het gevaar te groot lijkt: *zijn knots is groter dan die van mij*).

Dat alles gebeurt vliegensvlug en automatisch. Gelukkig maar, want je leven kan in een seconde bedreigd worden. Zo zorgt je primitieve brein ervoor dat je op tijd opzij springt als een vrachtwagen rakelings langs je scheert. En dat je dus in een flits een manoeuvre maakt dat levensreddend is. Dank je wel, oud brein!

Maar het is ook je oude brein dat ervoor zorgt dat jij je opwindt voor een rood stoplicht. Is dat zinvol? Nee, het licht wordt er niet sneller groen door... Het is ook dit deel van je brein dat ervoor zorgt dat je niet zo aardig bent als je gehaast bent. En dat je de ander mogelijk de schuld geeft dat de rit naar je werk niet loopt zoals je graag zou willen.

Er is ook goed nieuws!

Gelukkig hebben we ook een nieuw brein. Dit deel van onze hersenen is geprogrammeerd rondom het idee ‘we hebben elkaar nodig’. Niet toevallig bevat dit deel onze positieve emoties, zoals vriendelijkheid, empathie, waardering en verbondenheid.

Helaas schiet dit nieuwe brein in stresssituaties niet automatisch in actie. Je kan wel bewust omschakelen: je kan ervoor kiezen om niet met je oude, primitieve hersenen te reageren, maar met je nieuwe brein. Het vraagt dus een bewuste intentie, maar het is de moeite waard, vooral als je gelukkig wilt zijn en anderen niet ongelukkig wilt maken.

Als je als DINO in de auto op weg gaat,
zie je ook alleen maar DINO's rondom jou...



Je nieuwe brein online

Het oude brein noemen we ook wel het dinosaurusbrein of DINO-brein. Als je DINO-brein overheerst, houd je nauwelijks of geen rekening met de ander. Alles draait dan om jou. Je weet beslist wat dit betekent als je je in deze modus in het verkeer begeeft: je ziet rondom jou alleen maar andere dinosaurussen waarmee je de strijd moet aangaan.

Zou het niet leuk zijn als we niet als dinosaurus maar als mens onderweg zijn?

Je kan jezelf eraan herinneren dat je geen dinosaurus bent. Je kan op een andere manier de weg opgaan, door je nieuwe brein online te brengen. Daarvoor is het belangrijk dat je je stress aanpakt en bewust kiest voor een nieuwe houding, die niet alleen jezelf, maar ook de anderen rondom je gelukkiger zal maken.

Het brein en de emotieregulatiesystemen¹

We onderscheiden drie emotieregulatiesystemen: het jaagsysteem, het gevaarsysteem en het rustsysteem. Inzicht daarin helpt je om je brein en je reacties nog beter te begrijpen.

Als een poes gaat jagen, is haar jaagsysteem geactiveerd. Haar zintuigen staan op scherp, zodat ze eventuele prooien onmiddellijk opmerkt. Als de poes onderweg een hond tegenkomt, zal haar gevaarsysteem geactiveerd worden. Dit stelt haar in staat het gevecht optimaal aan te gaan (*fight*) of om te vluchten (*flight*). Het rustsysteem is actief als de poes gegeten heeft (ze moet niet meer jagen) en er geen gevaar is (ze moet zich niet verdedigen).

Bij mensen is dit een beetje hetzelfde.

Je **jaagsysteem** is enthousiast en opgewonden en helpt mee aan het bereiken van je doelen. Helaas jagen we heel veel na, ook dingen die we niet nodig hebben, en moet het steeds sneller, vaker en meer. Je merkt al hoe het jaagsysteem ons gevoelig maakt voor burn-out.

Je **gevaarsysteem** zorgt ervoor dat je alert blijft voor mogelijk gevaar, en het pakt aan wat in de weg staat van je doelen. Dat kan nuttig zijn, maar het kan je ook nodeloos agressief maken.

En hopelijk is er in je leven ook ruimte voor je **rustsysteem**. Dan laad je je batterijen weer op door leuke of ontspannende dingen te doen. Je geniet en je rust uit.

Je emotieregulatie in het verkeer

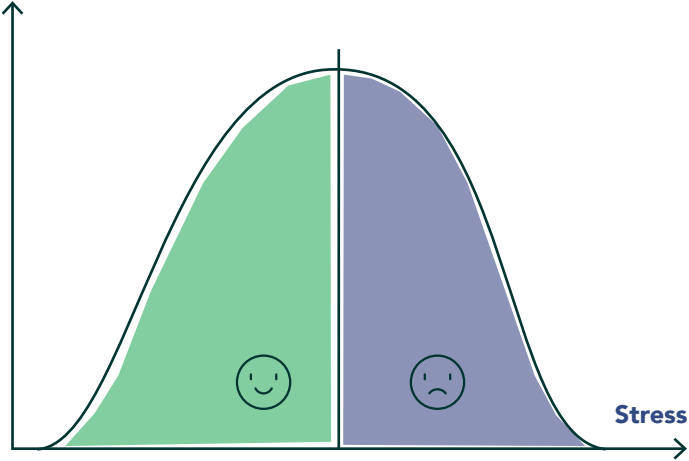
Stel: je zit in de auto op weg naar je werk. Je wilt dus ergens naartoe (je jaagsysteem) en je wilt veilig aankomen (je gevaarsysteem scant voor mogelijk gevaar). Beide systemen staan op 'on' en dit is nodig als je veilig wilt rijden.

Beide systemen kunnen echter doorschieten. Als je jaagsysteem in de overdrive gaat, ga je mogelijk te snel rijden. Als je gevaarsysteem hyperactief wordt, erger je je aan iedereen die in je weg lijkt te rijden.

De twee systemen kunnen dus jezelf, en anderen, een behoorlijke portie stress geven. Ze verklaren ook waarom mensen zo gestrest zijn in het verkeer.

Met de juiste oefeningen en attitude kan je dit aanpakken. Ben je er klaar voor?

Efficiëntie



1. Minder stress in het verkeer

Helemaal stressvrij?

IS STRESS DE VIJAND?

Helemaal niet! Stress is er om ons te helpen. Stress levert je de energie die nodig is om iets te realiseren, stress maakt je alert en zorgt er onder meer voor dat je veilig rijdt.

Het probleem is echter dat we verdrinken in de stress. Ons oude brein neemt het over en we komen aan de rechterkant van de curve te staan. Niet alleen vermindert onze efficiëntie dan, maar ook onze vriendelijkheid, optimisme, dankbaarheid, levensvreugde...

Daarom is het belangrijk te functioneren binnen je optimale stress, en dit kan je leren.²

Er komen nu enkele eenvoudige tips en oefeningen aan bod die je zullen helpen om minder stress te ervaren, in het bijzonder in verkeerssituaties en situaties die daaraan gerelateerd zijn. Toepassen is de boodschap!

