

Eerste Hulp Bij Overprikkeling Kit



René Voortwist

Inhoudsopgave

1	OVERPRIKKELING?	3
2	VIJF OEFENINGEN	4
2.1	OEFENING 1 - FAKE IT TILL YOU MAKE IT (1).	4
2.2	OEFENING 2 - FAKE IT TILL YOU MAKE IT (2).....	5
2.3	OEFENING 3 - ANKEREN.....	6
2.4	OEFENING 4 - HET KLEEDJE	8
2.5	OEFENING 1 T/M 4 COMBINEREN	9
2.6	OEFENING 5 - DRAAIENDE SYMBOLEN.....	10
2.7	TOT SLOT	11

1 Overprikkeling?

Wat is 'overprikkeling'?

'Prikkel' zijn zintuigelijke prikkels die je waarneemt met je vijf zintuigen: zicht, gehoor, smaak, reuk en fysiek voelen.

Het is natuurlijk handig dat je zintuigen hebt. Daarmee neem je de wereld om je heen waar. Het is ook fijn als die zintuigen goed werken. Maar soms zijn er veel zintuigelijke prikkels om je heen. En dan kan het moeite kosten om ze te verwerken. Zeker als je prikkelgevoelig bent.

Prikkelgevoeligheid betekent dat je moeite hebt met het verwerken van veel gelijktijdige zintuigelijke prikkels. Dus bijvoorbeeld: veel- of hard geluid, intens licht, doordringende geuren, sterke smaken of een fysiek gevoel. Een combinatie daarvan kan natuurlijk ook.

Soms raak je 'overprikkeld' door (te) veel zintuigelijke prikkels. Dat uit zich meestal in vermoeidheid, uitputting, irritatie, een kort lontje hebben, boos worden, het gevoel een druk- of vol hoofd te hebben of moeite hebben om je te concentreren.

Speciaal voor die momenten heb ik deze Eerste Hulp Bij Overprikkeling Kit geschreven. Die bestaat uit een aantal oefeningen die je kunt doen als je weer eens een hoofd als een bijenkorf hebt.

Of beter nog, je kunt ze ook doen voordat je overprikkeld raakt. Dan verhoog je je prikkelniveau en voorkom je overprikkeling. En mocht het toch dreigen te gebeuren dan heb je je EHBO kit paraat.

Ik hoop van harte dat het waardevol voor je is!

2 Vijf oefeningen

De volgende paragrafen beschrijven een aantal oefeningen die je helpen om gemakkelijker om te gaan met situaties met veel prikkels. De oefeningen zijn gemakkelijk te doen zonder hulp van een coach of therapeut en hebben een krachtig effect.

2.1 Oefening 1 - Fake it till you make it (1).

In een onderzoek bij Wake Forest University (USA), vroeg men aan 50 studenten om zich 15 minuten lang te gedragen als extravert in een groepsdiscussie. Het maakte daarbij niet uit of ze van zichzelf meer introvert waren ingesteld. Het bleek dat de studenten zich het beste voelden als ze deden alsof ze energiek en assertief waren.

Een ander onderzoek aan de Harvard Business School liet studenten vóór het houden van een belangrijke presentatie voor een sollicitatie gesprek een zogenaamde 'high-power pose' (krachthouding) of juist een 'low-power pose' (gesloten houding) aannemen. De 'high-power posers' lieten de beste presentaties zien en werden vrijwel allemaal meer geschikt geacht voor de baan.

Dat toont aan dat je fysieke houding en gebaren niet alleen invloed hebben op de mensen om je heen maar ook direct op je eigen stemming. 'Doen alsof' heeft misschien een slecht imago, maar het is ook een krachtige hulpbron. Door 'te doen alsof' ervaar je na een tijdje werkelijk wat je imiteert.

Als je een situatie tegenkomt met veel externe prikkels (bv. een vol café, een feest of een vergadering) dan helpt het als je doet alsof je er geen enkele last van hebben. Sterker nog, je kunt doen alsof je de overvloed van licht, geluid, geuren fantastisch vindt!

Dat is gemakkelijker dan je denkt. Volg het volgende stappenplan:

1. *Stap 1 - Krachthouding*
Ga na welke fysieke houding je aanneemt als je zelfvertrouwen en rust ervaart. Als je dat lastig vindt ga dan eens, in gedachten, terug in de tijd naar een moment dat je dit werkelijk ervaren hebt. Ga zo goed als je kunt terug in dat moment. Zie, hoor en voel alles wat je toen ook hebt ervaren.
2. *Stap 2 - Lichaamshouding*
Hoe stonden je voeten op de grond? Hoe was de stand van je rug? Hoe hield je je hoofd? Wat deed je met je armen en handen? Neem nu, zo nauwkeurig mogelijk, dezelfde lichaamshouding aan.
3. *Stap 3 - Gezichtsuitdrukking*
Hoe was je mimiek? Waar keek je naar? Welke spierspanning had je in het

gezicht? Had je een (glim)lach op je gezicht? Fronste je? Imiteer je gezichtsuitdrukking zo goed als je kunt.

4. *Stap 4 - Stemgebruik*

Hoe gebruikte je je stem? Praatte je snel of langzaam? Welke toonhoogte? Wat voor volume? Gebruik je stem nu op precies dezelfde manier.

Klinkt dit te simpel voor woorden? Dat kan toch nooit werken? Het is belangrijk om niet teveel over de oefening na te denken. DOE het gewoon en hou dit minimaal 10 minuten vol. Voel en ervaar dan wat het effect is en laat je verbazen!

2.2 Oefening 2 - Fake it till you make it (2)

De vorige 'doe-alsof' oefening ging helemaal over fysieke lichaamshouding. Er is echter ook nog zoiets als een 'mentale houding'. Dat zijn de gedachten die je op een bepaald moment hebt. Die gedachten hebben veel (of misschien wel alles) te maken met je overtuigingen. De gedachten die je op enig moment hebt bepaal je uiteraard zelf. Het zijn tenslotte toch je eigen hersenen die ze produceren? Wie anders dan jij heeft daar controle over?

Je kunt dus altijd bepalen wat je wel (en niet) denkt. En dus kan je op een 'moeilijk' moment (bijvoorbeeld een moment met veel externe prikkels) bewust bekrachtigende gedachten denken. Ook hier geldt dat die gedachten dan een positieve invloed hebben op je stemming.

Wat voor bekrachtigende gedachten kan je gebruiken? Bij deze een lijstje:

“Mensen beschikken over alle interne hulpbronnen om hun resultaten te bereiken.”

Er bestaan geen mensen zonder hulpbronnen, wel stemmingen zonder gewenste hulpbronnen. Je hebt *alles* in je om te bereiken wat je wilt.

“Er bestaat geen mislukking, enkel feedback.”

Je kunt geen fouten maken. Je kunt wel leren van hetgeen je doet, en anderen doen.

“Er zijn geen problemen, alleen kansen waarvan je kunt leren.”

Een probleem is een ongewenste situatie en de uitdaging is om tot een gewenste situatie te komen. Op deze manier is elk probleem de springplank naar wat je echt wilt. Een probleem nodigt je uit om nieuwe dingen te leren en je verder te ontwikkelen.

“Beperkingen- en mogelijkheden liggen in het wereldmodel.”

Je kijk op de wereld stelt je in staat om dát te bereiken wat je wilt, en wat goed is voor jou en je omgeving. Net zo geldt dat je kijk op de wereld je ook kan verhinderen om je doelen te bereiken. Je maakt bewust- of onbewust zélf de keuze voor belemmeringen of mogelijkheden.

“Iedereen heeft de leiding over zijn geest en daarom over zijn resultaten.”

Als je je gedachten onder controle hebt, controleer je ook je gedrag en ben je dus zélf verantwoordelijk voor je resultaten.

“De persoon met het meest flexibele gedrag heeft de grootste invloed.”

Ben je in staat om je gedrag aan te passen aan de situatie dan ben je in staat om er flexibeler mee om te gaan. Als je star reageert, kan er een patstelling ontstaan waarin je geen resultaten meer behaalt.

“Je hebt altijd een (andere) keuze.”

Wanneer je je bewust wordt van de keuzes die je hebt gemaakt, kun je opnieuw vaststellen of het nog steeds de beste keus is die je beschikbaar hebt. Je hebt op ieder moment de vrijheid om een andere keus te maken.

Waarschijnlijk spreken één of meer van deze gedachtes je meer aan dan de rest. Als je in een lastige (stressvolle) situatie bent, denk dan bewust deze gedachte(s) een aantal maal achter elkaar. Laat goed tot je doordringen wat het betekent. Ervaar daarna wat er gebeurt. Deze oefening werkt erg goed in combinatie met oefening 1 (fysieke houding). Ook hier geldt: DOE dit gewoon een keer.

2.3 Oefening 3 - Ankeren

Een zogenaamd ‘anker’ is een hulpmiddel om een bewust gekozen gewenste stemming te krijgen met behulp van een bewust gekozen fysiek gebaar.



Het gebruik van een anker stelt je in staat om op ieder moment dat je dat wilt een gewenste stemming (bv. kracht, zelfvertrouwen of rust) op te roepen en te ervaren. Dat is iets dat je prima kunt gebruiken in een situatie waar je veel externe prikkels ervaart.

Ankeren is een oefening die wat voorbereiding vraagt. Het anker installeren doe je op een rustig moment. Eenmaal geïnstalleerd kan je het zo vaak als je maar wilt toepassen in iedere gewenste situatie. Neem werkelijk de tijd en de rust om dit goed te doen!

Het installeren van een anker doe je als volgt:

- *Stap 1 - bepaal een duidelijk uniek gebaar dat nog niet is verbonden met een gevoel/emotie.*
Kies voor jezelf een fysiek gebaar dat je wilt gebruiken om het anker te activeren als je het nodig hebt. Dat kan van alles zijn. Bijvoorbeeld je wijsvinger en duim tegen elkaar houden, in je oorlelletje knijpen, je hand op je buik leggen of wat dan ook. Er zijn twee dingen van belang:
 - Het gebaar mag nog geen betekenis voor je hebben. Een opgestoken middelvinger is bijvoorbeeld geen goed idee.. ;0)
 - Je moet het gebaar op ieder moment kunnen reproduceren. Een hand in je broekzak steken werkt bijvoorbeeld niet op het strand of in het zwembad.
- *Stap 2 - Kies een stemming die je graag wil kunnen oproepen met behulp van het anker.*
Kies een stemming die je ondersteunt in een situatie waar je veel externe prikkels ervaart (geluid, licht, veel mensen). Dat kan bijvoorbeeld vertrouwen, rust of kracht zijn. Denk hier goed over na en kies iets dat je werkelijk bekrachtigt.
- *Stap 3 - Neem een moment in je leven in gedachten waar je de gewenste stemming maximaal hebt ervaren.*
Ga na wanneer, op welke plaats en in welke situatie je de gewenste stemming heel sterk hebt ervaren. Wanneer heb je werkelijk vertrouwen, rust of kracht (of wat je ook maar wilt) gevoeld?
- *Stap 4 - Sluit je ogen en ga in gedachten terug naar het moment waarop je de stemming hebt ervaren.*
Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je, proef je, zeg je tegen jezelf? Maak de ervaring echt sterk. Concentreer je vervolgens op de stemming die je ervaart. Hoe en waar voel je die stemming? Welk gevolg heeft de stemming op je lichaamshouding? En je ademhaling? Voel de stemming zo geconcentreerd mogelijk. Ga er helemaal in op. Deze stap is cruciaal om het anker goed te installeren.
- *Stap 5 - Als je de stemming maximaal ervaart, activeer dan het fysieke gebaar dat je hebt gekozen om het anker te activeren.*
Maak het gebaar dat je gekozen hebt en houdt dit minimaal 10 seconden vast. Gedurende die tijd blijf je de stemming ervaren. Concentreer je!
- *Stap 6 - Laat het ankergebaar los, open je ogen en ga met je gedachten weer naar het nu.*
Laat het gebaar en het moment in je gedachten helemaal los en concentreer je weer op waar je bent. Ga even een rondje lopen of ga iets anders doen.

Test na een minuut of tien het anker. Dat is heel simpel. Maak het fysieke gebaar dat je hebt gekozen om het anker te activeren. Denk er vooral niet bij na. Logisch nadenken heeft hier niet zo veel zin. Je hoeft verder ook niets te doen om het anker te activeren. Voel gewoon wat er gebeurt. Wat ervaar je?

Ervaar je de stemming niet sterk genoeg? Herhaal dan gewoon de oefening nog een keer. Net zolang tot het naar je zin werkt. Daarna is het een kwestie van veel gebruiken. Je kunt dat zo vaak doen als je wilt in iedere situatie waar je dat nodig vindt. Zorg dat je het anker vaak toepast. Dat maakt het alleen maar sterker.

2.4 Oefening 4 - Het kleedje

Het 'kleedje' is een bijzondere en extra krachtige manier van ankeren. Het gebruikt een aantal verschillende ankers in combinatie. Dat is wat het zo krachtig maakt. Het proces van ankeren in paragraaf 2.3 is de basis voor het kleedje, met een variatie.



Ook hier is weer wat voorbereiding nodig. Onderstaand is beschreven hoe je werkt met 'het kleedje'.

- *Stap 1 - Kies drie stemmingen die je graag wilt kunnen oproepen met behulp van het kleedje.* Dit zijn drie stemmingen die goed kunt gebruiken als je in een situatie bent met veel externe prikkels. Bijvoorbeeld rust, vertrouwen en kracht. Of iets anders. Kies stemmingen die je werkelijk

ondersteunen op zo'n moment.

- *Stap 2 - Visualiseer een vloerkleedje voor je op de grond.* Ja inderdaad, het kleedje ligt er niet echt. Doe gewoon alsof. Geef het kleedje maar een vorm, kleur en structuur die je leuk vindt. Alles wat je kiest is oké. Kijk er eens goed naar.

Voer stap 3 t/m 5 uit voor iedere stemming die je hebt gekozen. Je voert deze stappen dus drie keer uit!

- *Stap 3 - Neem een moment in je leven in gedachten waar je de gewenste stemming maximaal hebt ervaren.* Ga na wanneer, op welke plaats en in welke situatie je de gewenste stemming heel sterk hebt ervaren. Wanneer heb je werkelijk vertrouwen, rust of kracht (of wat je ook maar wilt) gevoeld?
- *Stap 4 - Sluit je ogen en ga in gedachten terug naar het moment waarop je de stemming hebt ervaren.* Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je, proef je, zeg je tegen jezelf? Maak de ervaring echt sterk. Concentreer je vervolgens op de stemming die je ervaart.

Hoe en waar voel je die stemming? Welk gevolg heeft de stemming op je lichaamshouding? En je ademhaling? Voel de stemming zo geconcentreerd mogelijk. Ga er helemaal in op. Deze stap is cruciaal om het kleedje goed te installeren.

- *Stap 5 - Als je de stemming maximaal ervaart, stap dan op je kleedje en veranker het gevoel daar.*
Neem de stemming mee en stap op het midden van je kleedje. Ga daar staan en ervaar de stemming. Maak nu de stemming vast aan het kleedje. Het maakt niet uit hoe je dat doet. Je kunt het erop leggen, vast spijkeren, vastlijmen of iets anders. Het maakt niet uit. Doe wat goed voelt. Gedurende die tijd blijf je de stemming ervaren. Concentreer je! Stap daarna weer van je kleedje af.
- *Stap 6 - Ga voor je kleedje staan. Pak het kleedje, vouw het op en berg het weg om later te kunnen gebruiken.*
Het maakt niet uit waar je het wegbergt. Je kunt het in je zak stoppen, in je rugzak doen of iets anders. Zolang je maar zorgt dat je het er altijd weer uit kunt halen als dat nodig is.
- *Stap 7 - Laat de stemmingen en het kleedje helemaal los.*
Kom met je gedachten weer in het nu. Concentreer je weer op waar je bent. Ga even een rondje lopen of ga iets anders doen.

Test na een minuut of tien het kleedje. Pak je kleedje en leg het voor je op de grond. Kijk er even naar en ga er dan midden op staan. Ook hier geldt: Denk er vooral niet te veel bij na, maar DOE het gewoon. Logisch nadenken heeft erg weinig zin als je werkt met een denkbeeldig kleedje... ;o) Je hoeft verder ook niets fysieks of mentaals te doen om het kleedje te gebruiken. Voel gewoon wat er gebeurt. Wat ervaar je?

2.5 Oefening 1 t/m 4 Combineren

De voorgaande vier oefeningen zijn 'los' bruikbaar. Je kunt ze echter ook prima combineren. Het is heel krachtig om een krachthouding aan te nemen, bekrachtigende gedachten te hebben en dan ook nog eens een anker te activeren of je kleedje te gebruiken.

Probeer het gewoon uit en ervaar wat het beste voor jou persoonlijk werkt. Ervaar ook vooral wat er gebeurt als je dit soort bekrachtigende oefeningen gebruikt in een omgeving waar je last hebt van externe prikkels zoals veel licht of geluid. Of waar veel mensen om je heen zijn. Als je vertrouwen, kracht en rust ervaart in hoeverre heb je dan nog last van geluid, licht of mensen? Hoe moe word je er nog van? Raak je nog overprikkeld?

2.6 Oefening 5 - Draaiende symbolen

De voorgaande oefeningen zijn bedoeld om toe te passen in lastige situaties (met veel prikkels). De oefening met de draaiende symbolen werkt op een fundamenteeler niveau. Het is de bedoeling dat je na het doen van deze oefening permanent effect merkt. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je de oefening maar één keer mag doen.

De oefening bestaat uit een visualisatie. Zoals bij de voorgaande oefeningen ook al gold: denk niet teveel na bij wat je doet, maar DOE het gewoon en ervaar wat er gebeurt. Deze oefening is het gemakkelijkst te doen als je je ogen sluit, maar als je dat onprettig vindt dan mag je je ogen natuurlijk ook openhouden. Lees de oefening eerst goed door voordat je hem uitvoert. De oefening gaat als volgt:

1. *Stap 1 - Ga in gedachten naar een situatie waar je overprikkeling hebt ervaren.*
Ga in gedachten naar een moment waarop je in een omgeving was met veel prikkels en waar je er echt last van had. Ga echt in het moment. Zie de beelden. Hoor de geluiden. Voel wat je daar ervaren hebt.
2. *Stap 2 - Concentreer je op het gevoel van overprikkeling.*
Wat voel je precies op het moment van overprikkeling? Wat voor fysiek gevoel heb je? En in welk gedeelte van je lichaam zit dat gevoel? Concentreer je op het gevoel.
3. *Stap 3 - Wat voor symbool hoort er bij dit gevoel?*
Wat voor symbool hoort er precies bij dit gevoel? Neem het eerste wat er bij je op komt en denk er niet over na. Alles is oké. Kijk eens naar dat symbool. Wat voor vorm en kleur heeft het?
4. *Stap 4 - Streck je linkerarm- en hand uit met je handpalm naar boven. Zet het symbool op je linkerhand.*
Zet het symbool dat hoort bij het gevoel van overprikkeling in gedachten op je linkerhand. Voel het gewicht en de vorm. Hoe zwaar is het? Hoe voelt dat?
5. *Stap 5 - Ga in gedachten naar een situatie waar je een bekrachtigende stemming hebt ervaren.*
Ga naar een moment waar je een stemming hebt ervaren die tegengesteld is aan overprikkeling. Dat kan bijvoorbeeld rust, kracht of (zelf)vertrouwen zijn. Ga echt in het moment. Zie de beelden. Hoor de geluiden. Voel wat je daar ervaren hebt.
6. *Stap 6 - Concentreer je op het bekrachtigende gevoel.*
Wat voel je precies? Wat voor fysiek gevoel heb je? En in welk gedeelte van je lichaam zit dat gevoel? Concentreer je op het gevoel.
7. *Stap 7 - Wat voor symbool hoort er bij dit gevoel?*
Wat voor symbool hoort er precies bij dit gevoel? Neem het eerste wat er bij

je op komt en denk er niet over na. Alles is oké. Kijk eens naar dat symbool. Wat voor vorm en kleur heeft het?

8. *Stap 8 - Strek je rechterarm- en hand uit met je handpalm naar boven. Zet het symbool op je rechterhand.*
Zet het symbool dat bij het bekrachtigende gevoel hoort in gedachten op je rechterhand. Voel het gewicht en de vorm. Hoe zwaar is het? Hoe voelt dat?

9. *Stap 9 - Laat de symbolen op je twee handpalmen om elkaar heen draaien.*
Laat de symbolen die op je linker- en rechterhand staan om elkaar heen draaien. Eerst langzaam en daarna steeds sneller en sneller. Laat ze na een tijdje zó snel draaien dat ze een soort wervelwind vormen waardoor je de individuele symbolen niet meer kunt zien. Ervaar hoe dat is.



10. *Stap 10 - Laat de symbolen stoppen met draaien.*
Kijk welk nieuw symbool verschijnt.
Als de symbolen uitgedraaid zijn zie je dat er één nieuw symbool is verschenen dat tussen je linker- en rechterhand in zweeft. Wat voor symbool is het? Wat voor kleur heeft het? Wat voor vorm?

11. *Stap 11 - Pak het nieuwe symbool met twee handen beet en breng het naar je hart.*
Neem het nieuwe symbool in je handen. Breng het langzaam naar je hart. Accepteer het nieuwe symbool, heet het welkom en breng het naar binnen. Leg dan je handen op je hart en ervaar.

12. *Stap 12 - Ga in gedachten naar een plaats waarvan je weet dat er veel externe prikkels zijn.*
Je kent vast een plek waarvan je weet dat er veel geluid, licht of mensen zijn. Zo'n plek die je normaal gesproken vermijdt. Ga in gedachten naar binnen. Laat alle prikkels maar op je af komen. Ervaar. Wat zie, hoor en voel je nu?

Het kan prettig zijn om deze oefening met twee personen te doen. Een van de twee kan dan de stappen voorlezen terwijl de ander de oefening doet. Het is echter ook heel goed mogelijk om de oefening alleen te doen. Zorg dan wel dat je de stappen van te voren goed hebt doorgenomen zodat je er niet te veel bij na hoeft te denken.

2.7 Tot slot

Ik vertrouw er op dat deze EHBO kit je praktische hulpmiddelen oplevert. Heb je vragen, opmerkingen of onduidelijkheden, of wil je graag meer ondersteuning, neem dan contact met me op!

René Voortwist
info@groeit.eu
06 – 208 947 81