EMOTIES MOET JE NET ALS VOEDSEL VERTEREN

DE ONDERNEMER EN EMOTIES

In deze bizarre tijden heb je, hoe je het ook wendt of keert, als ondernemer te maken met emoties. En waarschijnlijk stevig ook. Als je mazzel hebt, draait jouw bedrijf juist veel beter door de crisis. Dan heb je er zelf mogelijk wat minder last van, maar dan zie je wel collega-ondernemers die het moeilijk tot zeer moeilijk hebben. Of je hebt medewerkers die in angst leven of in moeilijke omstandigheden verkeren. Of je bent boos op de overheid omdat je het zó oneens bent met bepaalde maatregelen. Of...

We merken in ons werk dat veel mensen het knap lastig vinden om al die emoties te hanteren. Terwijl het letterlijk voor je gezondheid en dus uiteindelijk ook voor je bedrijf van levensbelang is om goed met je emoties om te gaan. We leggen in dit artikel uit waarom dat zo belangrijk is en geven tips en inzichten.

EMOTIES MOET JE NET ALS VOEDSEL VERTEREN

Stel je als vergelijking eens voor dat je een paar boterhammen eet. Als je kauwt op die boterham, dan vermeng je het brood met je speeksel en dan slik je het door. Het komt in je maag en gaat dan een verteringsproces in, waarin de rest van de organen hun werk doen. Wanneer de boterham niet goed verteerd wordt in je lichaam, verstopt de hele boel en als dat wat langer duurt, voel je je er echt beroerd door. Misschien word je er zelfs ziek van. Bij een emotie is dat precies hetzelfde. Als je een emotie tot je neemt – je hapt erin, je staat haar toe, je aanvaardt haar – dan gaat die emotie een vergelijkbaar soort proces in.

HOE VERTEER JE EMOTIES?

Pijn en verdriet zijn niet te voorkomen. Ze zijn onplezierig, vervelend en soms ook heel moeilijk, maar ze horen bij het leven. Als je ze niet aanvaardt, kun je ze niet hanteren. Als je ze wel aanvaardt blijven ze vervelend, maar je leert ze veel vlugger verteren zodat je er veel sneller geen last meer van hebt. Oftewel: door negatieve emoties in vol ornaat toe te staan, heb je er naar verhouding veel korter last van. Het betekent vooral dat je de rest van de tijd met volle teugen kunt genieten van alle fijne en plezierige dingen die je dan alle ruimte en tijd kunt geven.
Als je de negatieve emoties wegpropt, betekent dat tevens dat ook de positieve blije tijd belast wordt door de weggestopte negatieve emoties. Je ontkent dan de negatieve emoties, waardoor ze stiekem overal bij zitten en heel veel plezierige dingen ondermijnen. Ook je gezondheid, je capaciteiten, je ondernemingslust, etc. En dat is dus bijzonder schadelijk voor jou zelf, jouw omgevingen jouw bedrijf.

OVER DE AUTEURS

Anja Jongkind (1953) en Greet Vonk (1964) werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zijn auteurs van het boek PostTraumatische Groei – Sterker door ellende. Ze geven ook workshops, lezingen, inspiratiesessies, trainingen en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei.

Anja werkt in haar praktijk als therapeut en als coach al meer dan 35 jaar vanuit deze uitgangspunten.

Greet deed een wetenschappelijk onderzoek betreffende PostTraumatische Groei. Haar onderzoek is recentelijk gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift International Journal of Workplace Health Management.

Dus als er emoties voor de deur staan, laat ze dan binnen. Als het er veel zijn, laat ze dan één voor één binnen. Als je nog niet getraind bent in het er laten zijn van en het omgaan met stevige emoties, kun je de simpelste eerst binnenlaten. Begin met de emoties die je min of meer wel herkent of erkent, of die vaker langs zijn gekomen. Naarmate je dat vaker doet, zul je merken dat je ook klaar bent voor de wat heftigere emoties of dat je er wel twee of drie tegelijk kunt binnenlaten, omdat ze gewoon nauw met elkaar verwant zijn. Misschien ontdek je zelfs wel dat ze eigenlijk dezelfde basis hebben.
Als je dit met al je emoties doet verteer je ze dus, ruim je de shit op en kun je 'vrijer en eerlijker' verder met je leven.
Als het op een bepaald moment slecht uitkomt om je emoties te uiten omdat je bijvoorbeeld midden in een winkel staat, dan is het prima om ze even tijdelijk 'te parkeren'. Maar doe dat dan ook echt tijdelijk.

ANDERS GEZEGD:

Een koelkast voor je emoties gebruiken mag; gebruik er echter nooit een vriezer voor.
Je mag soms best even je emoties wegdrukken. Het is dan té veel door en voor die omstandigheden. Je weet dan bewust dat je het wegdrukt. Je kiest er dan eigenlijk voor. Dat is prima even voor dat moment.
Je mag je emoties dus wel even parkeren, even laten afkoelen, dat hindert niet. Als je jouw emoties op een geschikter moment maar wel weer uit die koelkast haalt.

Als je jouw emoties echter in de vriezer stopt en dat doe je vaker, dan creëer je ellende voor jezelf in de toekomst. Het is tenslotte een zekerheid dat het laatste pakje dat je erin propt er ineens voor zorgt dat jouw vriezer niet goed meer sluit. En dat dan alles ineens in één keer tegelijk ontdooit.

Dus alle niet-verteerde ellende belandt dan tegelijkertijd op je bord.

Eet smakelijk!