

Dé Ontmaskering van Stress & Angst

Alfred Petrie ©

WERKBLADEN

Tip: print je werkbladen en pak ze er tijdens het webinar bij. Per onderdeel doen we oefeningen waarbij je het werkblad kunt gebruiken. En er is ruimte om zelf notities en reminders op te schrijven die je tijdens het webinar tegenkomt.

Je kunt hier je naam en datum schrijven:

Schrijf hieronder op wat je met het webinar zou willen bereiken:

OPBOUW VAN HET WEBINAR

1/ De ontmaskering van 'triggers'.

We onderzoeken welk deel van een trigger echt van nu is en welk deel er van eerder op de tijdlijn nog ligt opgeslagen.

2/ Hoe en waarom is stress zo hoog opgelopen?

In dit deel gaan we ons zenuwstelsel nader onder de loep nemen.

3/ En hoe de angel eruit met Somatic Experiencing?

In dit webinar leer je zelf te oefenen met de toegankelijke en effectieve technieken van Somatic Experiencing (SE).

SE is effectief omdat deze methode lichaamsgericht is (daar zit opgekropte stress en trauma), het is een methode waarmee je 'oude' spanningen en angsten echt kunt aanpakken en steeds in een kleine dosis kunt verwerken (geen her-traumatisering dus en niet overweldigend).

Oefeningen en informatie staat in de volgorde van het webinar.

Gebruik dit aanvullend op het webinar!

1/ ONTMASKERING VAN 'TRIGGERS'

Op onderzoek naar bepaalde reactiepatronen in je leven. Steeds maar weer snel geïrriteerd op die ene collega? Of heb je over een bepaald onderwerp met je partner steeds weer heftige ruzie? Of ga je elke keer als je negatieve feedback krijgt 'down', soms voor langere tijd?

Wat gebeurt er toch. Eerst geef je misschien vooral de persoon in kwestie de schuld, of de situatie. Of, ook een veel voorkomende manier, je geeft jezelf steeds de schuld ervan.

In dit webinar gaan we vooral kijken wat er in jou gebeurt. En het gaat daarbij niet om de schuldvraag, maar om meer ruimte te krijgen in je patroon en te kijken naar welk deel van een trigger echt van nu is en welk deel er van eerder op de tijdlijn nog ligt opgeslagen.

Goede nieuws daarvan is, dat we dat deel dat nog in jou zit, dat je dat met de juiste lichaamsgerichte methode bij de wortel kunnen aanpakken.

Schrijf hieronder jouw voorbeelden van 'triggers' op:



A large blue rounded rectangle containing ten horizontal lines for writing.

1/ ONTMASKERING VAN 'TRIGGERS'

"Iemand of iets haalt de 'trigger' over, zo lijkt het, maar waar komt de munitie vandaan? Van die persoon, of ligt er een deel al opgeslagen, van eerder in je leven. Opgekropte stress..."

Hoeveel % is echt stressreactie op wat er nu gebeurt

(er komt een bruine beer op je af rennen)

(Gaat hier om een grove schatting in procenten)

Hoeveel % wordt er getriggerd, dat al als lading in jou opgeslagen ligt, dat van eerder in je even komt?

(je ziet een bruin dier en je systeem denkt dat het weer een bruine beer is van toen in Canada)

(Gaat hier om een grove schatting in procenten)

EXTRA INFO: WAT IS 'FELT SENSE'?

Wat is 'Felt Sense'? En, wat heb je eraan?

'Felt Sense' is de term van Eugene Gendlin voor de zintuiglijke beleving van een gevoel. Van een gevoeld gevoel, dus ook dat wat je nu ervaart van iets van vroeger. Het direct waarnemen, van puur de fysieke componenten, van bijvoorbeeld boosheid, rouwen, maar ook van bijvoorbeeld 'in de steek gelaten voelen', of 'nooit heeft iemand echt aandacht voor me'. Wat gebeurt er eigenlijk in m'n lichaam als ik me boos voel? Wat is er eigenlijk waar te nemen als ik het heb over 'voel me machteloos'? Wat zijn de puur fysieke componenten die je kunt waarnemen.

Voorbeeld woorden

Omdat we nog niet standaard veel woorden hebben om de zintuiglijke waarneming te beschrijven, hierbij wat voorbeelden van beschrijvingen van wat er zich fysiek en in je zenuwstelsel afspeelt.

'Blij licht gevoel in m'n hoofd' / 'Adem gaat wat snel' / 'Opluchting in buik' /

'In m'n benen voelt het ontspannen nu' / 'Ervaar soort tinteling bij m'n voet'

'Licht bubbeltjes boven m'n middenrif' / 'Gevoel in maag? Soort oranje' /

'Blok in m'n buik' / 'Verkramping' / 'Ook iets dat op m'n middenrif drukt' /

'Merk soort band bij m'n keel' / 'Haal amper adem' / 'Voelt benauwd' /

"Beetje wazig gevoel' / 'In m'n lichaam nu vrij leeg' / 'Spanning op kaken'

(Vul hieronder woorden in die bij jou nu opkomen als je je gevoel in je buik, hart, hoofd, benen of spieren zou beschrijven)

2/ HOE EN WAAROM KAN STRESS ZO HOOG OPLOPEN?

In dit deel gaan we ons zenuwstelsel nader onder de loep nemen.

In het webinar meer uitleg over het 'gaspedaal' en de 'rem' van ons zenuwstelsel. Ook over onze laatst ontwikkelde 'rem' via met elkaar in contact zijn.

Je leert hoe het komt dat de stress zo blijft zitten en zich zo blijft ophopen. En je ontdekt hoe je het vastzitten in hyperactiviteit of 'freeze' kunt doorbreken. Mede door het zenuwstelsel beter te gaan leren kennen.

En je maakt kennis met manieren om je 'oude' opgekropte stress te gaan ontladen.

Naast de vecht/vlucht reactie en de 'freeze' response, ontdek je hier ook meer over het laatst ontwikkelde systeem, het 'social engagement' systeem, dat wij pas als zoogdieren hebben ontwikkeld.

En pas recentelijk (de laatste 10 jaar) via de Polyvagaal theorie op de wetenschappelijke en therapeutische kaart is gekomen.

(Hieronder ruimte voor aantekeningen over deel 2 van het webinar)

3/ HOE HAAL JE DE ANGEL ERUIT MET SOMATIC EXPERIENCING?

Somatic Experiencing (SE) is een methode die effectief een teveel aan opgekropte stress en trauma kan ontladen.

In je werkbladen zie je hierna bij 3A en 3B de basistechnieken van SE, waarmee je uitgebreid oefent tijdens dit trainings webinar.

Op deze pagina nog even op een rij waarom deze methode (SE) zo goed werkt:

- Trauma en opgekropte stress zitten in het lichaam opgeslagen, SE is lichaamsgericht én optimaal afgestemd op je zenuwstelsel.
- Je pakt trauma en stress reacties met SE bij de kern aan, op een toegankelijke stap-voor-stap manier.
- Succes door technieken om 'oude' spanningen en angst steeds in een kleine dosis te kunnen verwerken.
- Toegankelijke manier waarmee je zélf aan de slag kunt gaan met stress, spanningen, trauma en angsten.



A large blue rounded rectangle containing seven horizontal lines for writing.

3A/ HEEN-EN-WEER BEWEGEN VAN JE AANDACHT

Als je merkt dat het té heftig wordt, wanneer je de opgekropte stress aan het waarnemen bent, dan kijk je 'gewoon' weer even om je heen. Naar de dingen die er in het hier en nu zijn. In de ruimte waarin je nu zit. En haal daarbij wat bewust adem, in en uit.

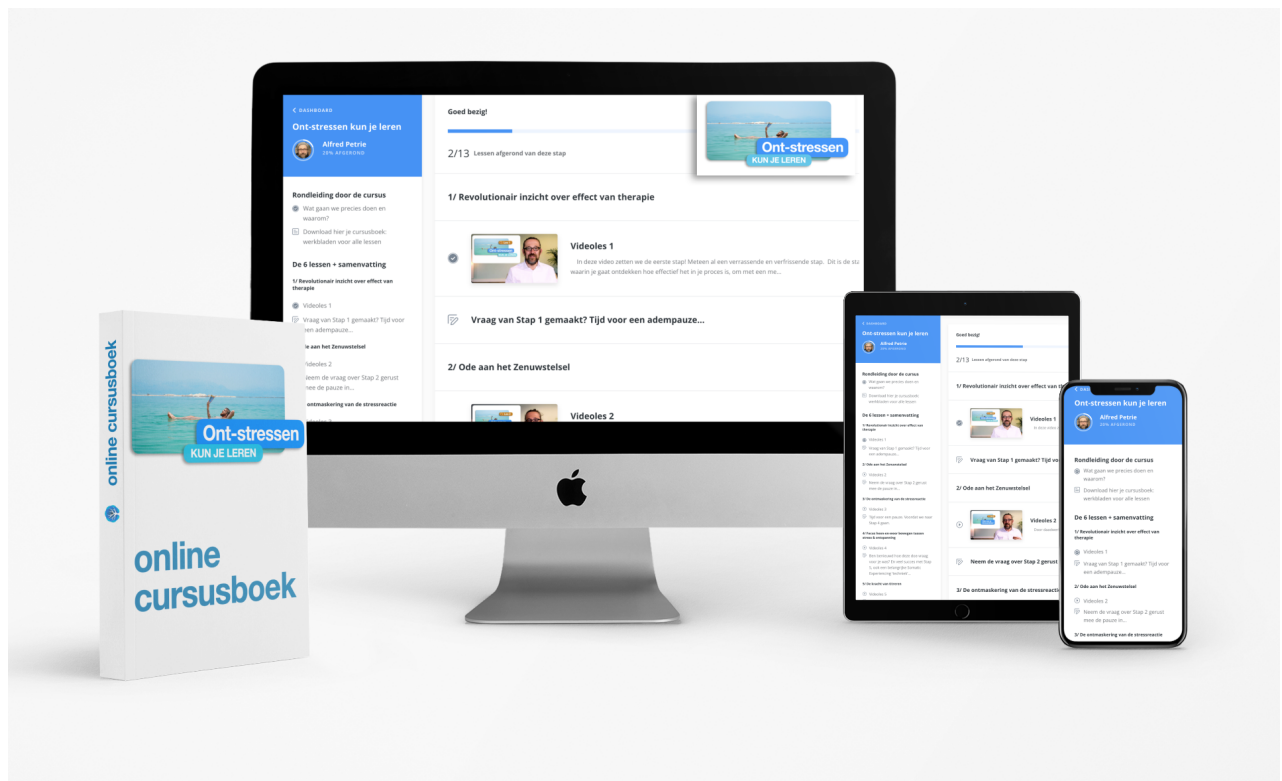
Het heen-en-weer bewegen van de aandacht is de basis van een belangrijke techniek van Somatic Experiencing: 'pendulatie'.

Door je aandacht heen-en-weer te bewegen tussen 'opgekropte stress' en 'positievere gedachtes, gevoelens en herinneringen', komt het lichaam in de natuurlijke veerkracht, de natuurlijke pendulatie, terecht.

Deze natuurlijke 'pendulatie', van spanning naar ontspanning, van dicht naar open, dat mechanisme, zorgt voor ontladingen van opgekropte spanningen en trauma. Het kan zijn dat je moet gapen, boeren, trillen en ook via tranen vindt de opgekropte stress zijn weg naar ontlading.

(Beschrijf hier hoe het voor je was; het zintuiglijk sensen en het penduleren)

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?



Ga naar [alfredpetrie.nl](https://www.alfredpetrie.nl) en klik dan op 'ont-stressen kun je leren' bij het menu 'cursussen en sessies'

Of klik (als je dit nu op je smartphone of computer leest) op de link naar meer informatie over de volgende stappen:

<https://www.alfredpetrie.nl/aanbieding-ont-stressen>

