

# Waar komt jouw stress vandaan?

## 3 mogelijke oorzaken



Iedereen wil graag genieten van het leven. Ook jij, ongetwijfeld. Maar misschien kom je er niet toe. Of je weet gewoon niet meer hoe je dat kan: ontspannen, loslaten en tot rust komen. Dan heeft toxische stress je in haar greep. Maar waar komt die stress vandaan? Ontdek in deze blog 3 mogelijke oorzaken.

### Er was eens... stress

Ongetwijfeld word jij ook af en toe overspoeld door gevoelens van teleurstelling, frustratie en onmacht wanneer het over ontspannen en loslaten gaat. Je weet niet precies wanneer het is begonnen. Die stress. Die vage innerlijke onrust.

### Stress is niet jouw schuld

Aan het einde van deze blog, hoop ik dat jij kan zeggen: Aha, dit is er aan de hand! En zo kan ik er wat aan doen.

Want stress is niet jouw schuld. Echt niet. Het is wél jouw verantwoordelijkheid om er wat aan te doen. Hier komen ze dan de 3 oorzaken of bronnen van stress:

#### 1 Externe triggers

Stress is een overlevingsreactie. Zodra jij je bedreigd voelt, neemt een stukje van je brein het over. Het reptielenbrein. Dat gaat over overleven en het zorgt ervoor dat je piekprestaties kan leveren. (zie blog : Burn-out Wat het is en hoe je het oplost)

Alleen maakt je hoofd niet het verschil tussen een man die met een mes staat te zwaaien of een klant die tegen jou staat te roepen. Allemaal even bedreigend voor ons brein.

Als jij dus veel triggers hebt in je omgeving, zorgt dat ervoor dat jij meer stressprikkelers krijgt dan anderen. En zoals vaak: te veel is vaak gewoon teveel.



## 2 Interne triggers

Behalve triggers buiten onszelf kan je ook stress krijgen door interne triggers. Dat zijn mechanismen in onszelf die ons gewoon nog meer stress geven.



Bv. als jij een echte pleaser bent en een goed oog hebt voor 'werk'... dan zal je heel vaak werk zien, dat anderen niet zien. En je wil ervoor zorgen dat alles goed in orde is.

Dus dat betekent dat je jezelf dan wat aanjaagt om het allemaal afgewerkt te krijgen. Vaak werk je daardoor meer en harder dan anderen. En hou je nog minder tijd over om te ontspannen en bij te tanken.

Dit zien van werk, is een interne kwaliteit. Maar als je die niet kan 'uit' zetten, zal dit het aantal stressprikkelers ook enorm vergroten.

Ontdek in de test hieronder of jij veel last hebt van interne triggers.



## 3 Verhoogde stressgevoeligheid

Behalve het aantal prikkels is er nog iets anders dat impact heeft op hoeveel stress jij ervaart: jouw stressbestendigheid/stressgevoeligheid.

Sommige mensen kunnen nu eenmaal meer hebben dan anderen. Ongeacht van het aantal stressprikkelers.

Dus 2 mensen kunnen even veel stressprikkelers krijgen en toch zal de één er meer last van hebben dan de ander.



## Doe de test

Gelukkig kan je ook hier wat aan doen. Je moet alleen wel eerst weten of jij extra stressgevoelig bent. Doe snel de test hieronder.

Als jij wil genieten van het leven en bruisen van energie, is het zaak om jouw stresslevel te verlagen. En dat kan je maar doen, als je weet waar jouw stress vandaan komt. Want de 3 bronnen van stress hebben een verschillende oplossing.

Gebruik de handige checklist. Ga ermee aan de slag en hervindt jouw balans. Geniet weer van het leven ... en wordt de beste versie van jezelf.

Wil jij meer weten over deze triggers of wil je meer tips om het op te lossen? Schrijf je dan vandaag nog in voor de volwaardige online training

### Naar Balans, Harmonie & Veerkracht

De training is gratis. Maar je moet je wel inschrijven:

[www.balansharmonieveerkracht.be/webinar](http://www.balansharmonieveerkracht.be/webinar)

## De checklist

- ✓ Ik ben heel zorgend voor anderen.
- ✓ Ik heb een groot plichtsbesef.
- ✓ Ik kan moeilijk 'Nee' zeggen.
- ✓ Ik zeg vaak niet wat ik denk... of voel.
- ✓ Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel.
- ✓ Ik stel de noden van anderen boven die van mezelf.
- ✓ De noden van de groep primeren op die van mijzelf.
- ✓ Ik weet niet goed hoe ik stress moet kanaliseren.
- ✓ Ik geraak moeilijk van mijn stress af.
- ✓ Ik ben een vrouw.
- ✓ Ik leg de lat hoog voor mezelf en anderen.
- ✓ Ik ben een perfectionist.



- ✓ Ik ben al een tijdje overbelast.
- ✓ Er is de afgelopen tijd veel veranderd.
- ✓ Ik kan er zelf weinig of niets aan veranderen.
- ✓ Ik word onderbetaald.
- ✓ Ik werk meer dan 38u/week en krijg daar niet extra voor betaald.
- ✓ Ik ben het slachtoffer van de omstandigheden.
- ✓ Ik krijg weinig appreciatie of waardering voor wat ik doe.
- ✓ Het ziet er niet naar uit dat het snel gaat verbeteren.
- ✓ Ik ben afhankelijk van externe factoren.
- ✓ Ik moet doen wat nodig is. Ik heb hier niets in te zeggen.
- ✓ Ik heb AD(H)D, ASS, NLD, PTSS, angststoornis, ...

## HOE STRESSGEVOELIG BEN JE?

checklist

---

- Ik ben al een tijdje overbelast.
- Er is de afgelopen tijd veel veranderd.
- Ik kan er zelf weinig of niets aan veranderen.
- Ik word onderbetaald. Of ik werk meer dan 38u/week en krijg daar niet extra voor betaald.
- Ik ben het slachtoffer van de omstandigheden.
- Ik krijg weinig appreciatie voor wat ik doe.
- Het ziet er niet uit dat het snel gaat verbeteren.
- Ik werk in de zorg, het onderwijs of in finance.
- Ik ben afhankelijk van externe factoren.
- Ik moet doen wat nodig is. Ik heb hier niets in te zeggen.
- Ik heb AD(H)D, ASS, NLD, PTSS, angststoornis, ...



De blog 'Waar komt jouw stress vandaan – 3 oorzaken' en de bijbehorende foto's en checklists maken integraal deel uit van de Energie-methode™. De Energie-methode™ en Balans, Harmonie & Veerkracht™ zijn ontwikkeld door Annelies De Roover en alle onderdelen ervan zijn eigendom van Annelies De Roover en Pop-coaching BV. Onderdelen van deze blog of de Energie-methode™ in welke vorm dan ook mogen enkel gebruikt of gereproduceerd worden mits uitdrukkelijke en specifieke schriftelijke toestemming van de auteur. U kunt hiervoor uw aanvraag per mail doen per mail op dit mailadres: [info@balansharmonieveerkracht.be](mailto:info@balansharmonieveerkracht.be)

