

Emoties op het werk ‘managen’

Op basis van het DNA-V model van Louise Hayes



Overprikkeling op het werk

Je werkt en meestal gaat dat prima. Maar misschien merk je ook dat het soms meer energie kost dan het oplevert. Dat je aan het einde van de dag leeg bent op een manier die niet verdwijnt na een weekend. En dat roept allerlei emoties op. Boos, geïrriteerd, leeg, opgefokt, verdrietig, of misschien iets waar je nog geen woord voor hebt. Het klopt allemaal. En waarschijnlijk heb je ook manieren gevonden om die signalen niet te hoeven voelen: doorgaan, druk zijn, piekeren, scrollen, jezelf aanpassen aan wat de omgeving van je verwacht, of gewoon niks voelen.

Die strategieën hebben je geholpen. Maar ze kosten energie. En het gevoel verdwijnt er niet door.... het wacht gewoon, en wordt ongemerkt groter. Deze oefening helpt je om eerder door te hebben wat er in je speelt, zodat je begrijpt wat je nodig hebt, voor het je inhaalt.

Hoe werkt dit? Het DNA-V model

Dit model gaat ervan uit van vier vaardigheden die jij hebt om de wereld om je heen en je innerlijke wereld te begrijpen. Ze zijn allemaal nuttig en soms zitten ze elkaar in de weg.

N — Noticer

Opmerken wat er in je omgaat (in je lijf, je gedachten, je gevoel). Zonder oordeel, gewoon waarnemen.

D — Discoverer

Uitproberen, ontdekken, doen. Nieuwe dingen leren door gewoon te proberen, ook als je niet weet hoe het loopt.

A — Advisor

Je innerlijke stem, de gedachten en regels die je jezelf inpraat. Soms helpend, soms overdreven streng of angstig.

V — Valuer

Weten wat voor jou écht belangrijk is. Wie wil jij zijn? Wat wil jij uitstralen? Dát geeft richting.

Over de oefening

Deze oefening is voor jou. Wat je hier invult, is van jou en blijft van jou.

Het is geen test of beoordelingsinstrument en er is geen goede of foute uitkomst. Het is een hulpmiddel om jezelf beter te leren kennen: wat er in je speelt, wat dat over jou zegt, en wat je daarmee wilt. Niet als eindpunt, maar als beginpunt; een stap richting wie je wilt zijn en hoe je wilt werken.

Neem er 15 tot 20 minuten voor. Kies een moment waarop je even niet gestoord wordt. Je hoeft niks te delen, tenzij je dat zelf wilt. En als je ergens vastloopt of merkt dat het veel losmaakt: bespreek het dan met je coach of iemand anders die je vertrouwt.

Stap 1 Opmerken wat er is (Noticer)

Stop even met wat je doet. Adem één keer langzaam in en uit. En denk nu aan de situatie die je lastig vindt in je werk. En ga dan bij jezelf na:

- Wat voel ik nu in mijn lijf? (spanning in je borst, een brok in je keel, loomheid, buikpijn, of helemaal niks?)
- Waar in mijn lijf voel ik het meest?
- Wat is de kleur, de vorm, het gewicht of de temperatuur van dat gevoel, als het iets zou zijn?

Tip: Je hoeft hier niks mee te doen. Je kijkt alleen maar. Alsof je naar het weer kijkt, het is er gewoon.

Stap 2 Een naam geven (Labelen)

Als je één woord of zin zou kiezen voor wat je voelt, wat zou dat dan zijn?

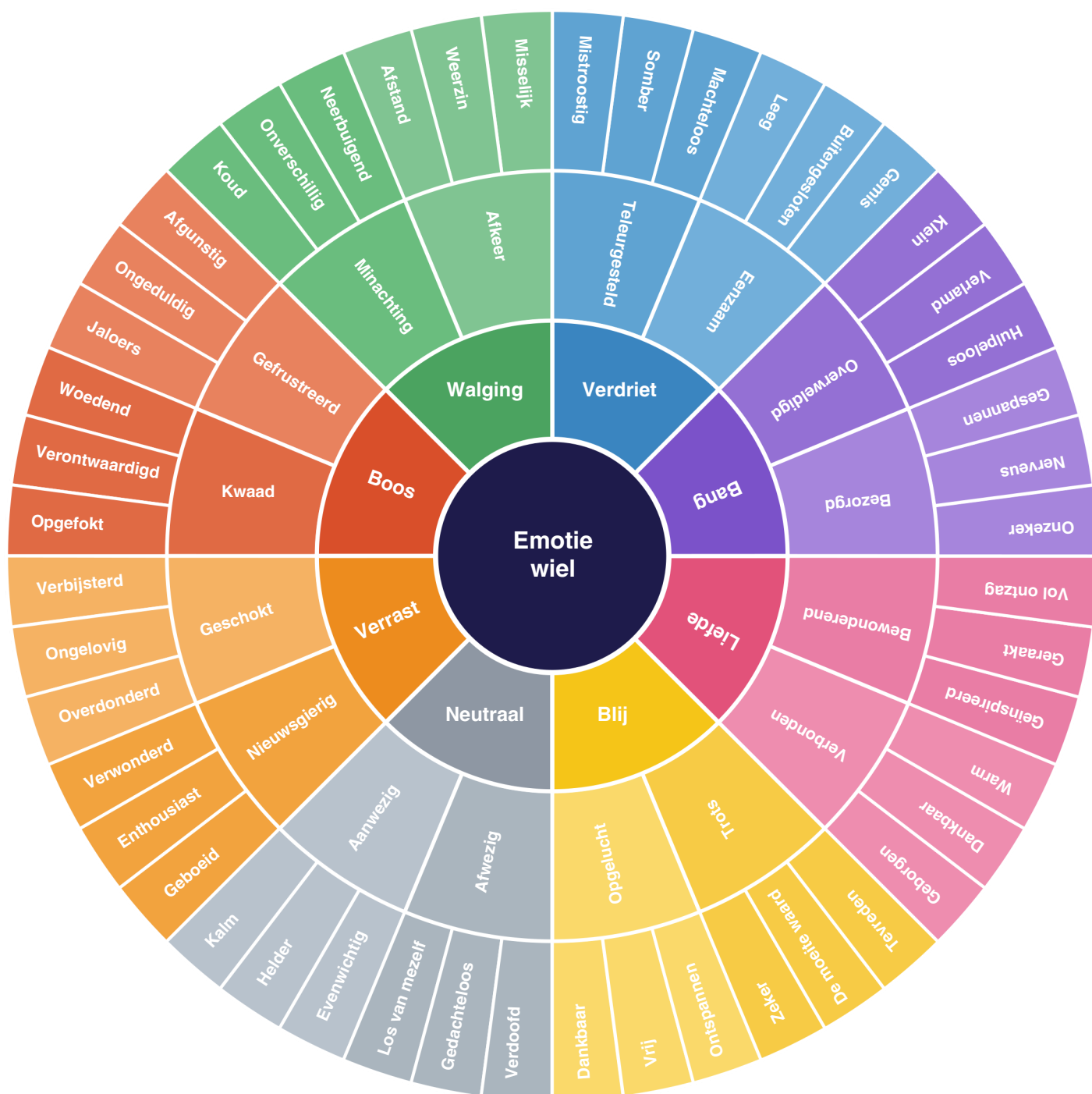
Ik voel: _____

Misschien is het een vage soep van gevoelens. Dat mag. Misschien kun je er met het emotiewiel op de volgende pagina een naam aan geven. Hierin begin je in het midden bij een basisemotie en schuif je eerst van daar naar het midden en kijk je of je daar een woord vindt dat bij je gevoel past. Als dat lukt kijk je of je nog kan opschuiven naar de buitenste ring. En je kunt in plaats van een emotie ook een symbool gebruiken. Of je je bijvoorbeeld een steen voelt of een veertje geeft aardig weer in welke richting jouw gevoel zit.

Pas op voor je Advisor: Zegt die stem van binnen dingen als 'dit stelt niks voor' of 'doe normaal'? Merk dat op. Je hoeft die stem niet te geloven. Het is maar een gedachte met soms verstandig advies en soms gewoon kletspraat.

Het emotiewiel

Waar zit jij nu? Begin in het midden en werk naar buiten.



Hoe gebruik je dit wiel?

- ① Kijk naar de binnenste ring: welke basisemotie past het meest?
- ② Ga naar de middelste ring: wordt het specifieker?
- ③ Kies een woord uit de buitenste ring wat bij jouw gevoel van dit moment past.

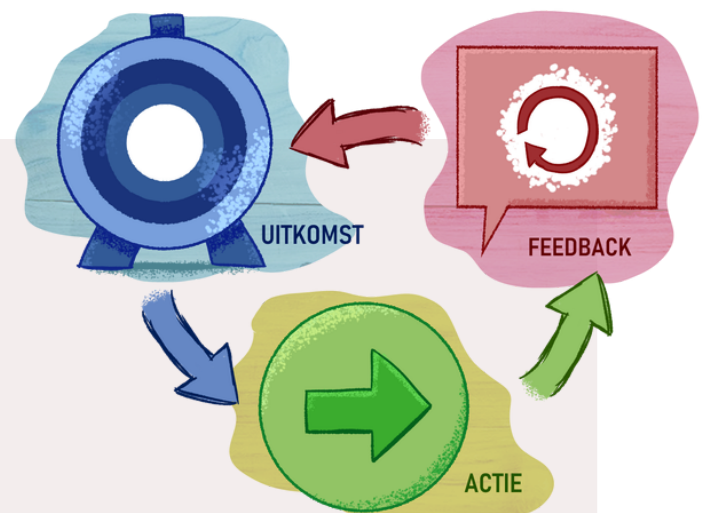
Stap 3 Kijken welke strategie jij gebruikt (Discoverer)

Wat doe jij als dit gevoel opkomt? Wees eerlijk, er is geen goed of fout antwoord. Het gaat erom dat je hier met een nieuwsgierige blik naar je eigen gedrag kan kijken.

- Eten, drinken of andere afleiding zoeken
- Op je telefoon scrollen
- Moe worden
- Heel druk zijn of jezelf opjagen
- Lijstjes maken (maar niet afwerken)
- Boos worden op iemand anders
- Jezelf terugtrekken (van koptelefoon gebruiken tot ziekmelden)
- Presteren om jezelf te bewijzen
- Piekeren over dingen in de toekomst
- Iets anders, nl. ...

Vraag jezelf: Jouw strategie is een actie (intern of extern gedrag). Wat levert deze strategie je op? In je werkomgeving kan het zijn dat deze strategie niet altijd handig is of begrepen wordt door anderen en je hier feedback uit je omgeving krijgt. Die feedback roept ook weer nieuwe emoties op (zie je het cirkeltje ontstaan?)

Als je kijkt naar hoe je het liefst zou willen werken, wat is dan voor jou de uitkomst, als je deze opbrengsten en kosten naast elkaar zet?



Stap 4 Ruimte maken zonder te hoeven oplossen (Noticer)

Dit is het moeilijkste én het belangrijkste stukje. Probeer 30 seconden — gewoon 30 seconden — bij het gevoel te blijven zonder er iets aan te doen. Geen telefoon. Geen afleiding. Gewoon er laten zijn. Waarschijnlijk wil je hier heel erg snel bij weggaan. Dat is normaal. Je brein is gewend om je te beschermen. Maar gevoelens zijn geen gevaar. Ze zijn informatie. Ze vertellen je iets over wat belangrijk voor je is, over wat je nodig hebt om goed te kunnen functioneren of je veilig te voelen. In die zin is dus iedere emotie van belang!

Je kunt tegen jezelf zeggen: 'Ik merk dat er iets in mij is dat heet. Ik hoef dit niet weg te maken. Ik laat het er even zijn.'

Stap 5 Wat zegt dit over wat voor jou belangrijk is? (Valuer)

In de vorige stap las je al over dat gevoelens je iets vertellen over wat belangrijk voor je is. In deze stap werk je dat verder uit:

Voorbeelden:

- Verdriet omdat je je niet gezien voelt → erkenning
- Boosheid over hoe iets besloten werd → rechtvaardigheid en autonomie
- Angst om fouten te maken → ertoe doen en goed werk willen leveren
- Uitputting na een dag vol vergaderingen → je nuttig willen maken
- Prikkelbaarheid aan het einde van de werkdag → kunnen opladen tussendoor
- Paniek bij (onverwachte) sociale interactie → respectvol behandeld worden

Wat zegt jouw gevoel van nu over wat jij belangrijk vindt?

Stap 6 Eén kleine stap (Discoverer + Valuer laten samenwerken)

Je hoeft niet alles te veranderen. Maar wat is één klein ding dat je kunt doen: in lijn met wat voor jou belangrijk is? Dit zijn een paar voorbeelden:

- Een collega laten weten dat je ergens tegenaan loopt
- Even naar buiten gaan tussen twee meetings in (of een 3-minuten ademruimte doen)
- Bewust een taak kiezen die past bij wat jij nu nodig hebt.
- Aan het einde van de dag je laptop dichtklappen! En dicht laten
- Tijd blokken voor sociale werkzaamheden en focusmomenten.

Mijn kleine stap voor vandaag:

Over je brein — en waarom het soms protesteert

Als je niet gewend bent om gevoelens te laten bestaan, zal je brein alarm slaan als je het probeert. Dat is niet raar, want je brein probeert je te beschermen, ook als dat niet nodig is. Daar heb je nou net al die strategieën voor bedacht. Dus een deel van jou, vindt deze opdracht waarschijnlijk ook bedreigend.

Je Advisor (je innerlijke stem) zegt dan dingen zoals:

- 'Overdrijf niet zo.'
- 'Anderen hebben het veel moeilijker.'
- 'Je hoort hier niet thuis.'
- 'Hoezo moet jij dit doen, het ligt niet aan jou?'
- 'Dit heeft geen zin, want je kan dit toch niet'

Die gedachten zijn begrijpelijk. Maar ze zijn niet de baas. Je kunt ze opmerken, ze een naam geven ('ah, daar is weer de gedachte dat ik dit niet mag voelen') en dan toch verder gaan met de oefening.

Onthoud dit:

Je hoeft gevoelens niet op te lossen, te verbergen of te rechtvaardigen. Ze zijn van jou. Ze horen bij jou. En je mag er ruimte voor nemen — stap voor stap, op jouw tempo.

Bespreek deze oefening gerust met je begeleider of therapeut als je merkt dat het veel losmaakt of als je er alleen niet uitkomt.