

[Home](#)[Podium](#)[Kaartjes](#)[Column](#) →[Ballonnen](#)[Divan](#)[Shop](#)[home](#) > [column](#) > 30-08-2007

donderdag 30 augustus 2007

Het vakantie-effect

Als je op vakantie gaat, hoe lang duurt het dan voordat het werk "niet meer in je zit"? Een uur, een dag, een week, oneindig? En andersom: als je weer begonnen bent met werken, hoe lang zit het effect van de vakantie nog in je?

GREEP Het lijkt wel of de perikelen, het werkritme of wat

er speelt met collega's, zich bij sensitieve mensen sterker invreet. De vakantie is hard nodig om te kunnen ontladen, om het werk te kunnen loslaten. Daarna blijkt het vasthouden van het vakantie-effect best lastig... als een magneet trekt het werk je weer in de greep.

VOORZETJE Misschien is dit een goed moment om voor jezelf eens te bekijken welke veranderingen je helpen om los te komen van het werk. Een voorzetje.

ANDERE OMGEVING Het helpt om in een omgeving te zijn met weinig prikkels. Of, misschien belangrijker, waar de aard van de prikkels meer aansluit op wat je nodig hebt. Dat kan een neutrale, voedende omgeving zijn zoals de natuur. Je hoofd kan dan even heerlijk leeglopen. Het kan ook een omgeving zijn met prikkels waar jij van geniet, zoals muziek, architectuur, een bepaalde sfeer. Deze prikkels verdringen als het ware de maalstroom van gedachten.

BUITEN Welke omgevingsfactor doet jou goed? Let ook op details, dus als Spanje je helpt, om welke elementen van Spanje gaat het dan? Is het die ene boom? De warmte? De ruimte? Of dat je de hele dag buiten bent? De andere mensen? En wat maakt die mensen dan prettig? Enzovoorts. Welke van deze elementen zou je kunnen vertalen en inbrengen in je thuis- of werkomgeving?

BETER ZORGEN VOOR JEZELF Een ander idee om in het algemeen beter om te gaan met je sensitiviteit is om beter om te gaan met jezelf. Door meer zorg en aandacht te geven aan jezelf ontstaan er drie mooie effecten:

- 1) Alle aandacht die uitgaat naar jezelf komt in de plaats van aandacht voor de omgeving. Die wordt daarmee vanzelf minder belangrijk.
- 2) Als je beter zorgt voor lichaam en geest vergroot je je capaciteit om prikkels te verwerken. Je (werk)omgeving dringt minder snel en minder diep binnen.
- 3) Als gevolg van 1 en 2 word je sterker en onafhankelijker. Als je iets loslaat blijf je zelf stevig staan.

JEZELF Misschien zou je kunnen zeggen: loslaten gaat gemakkelijker als je beter vasthoudt aan jezelf.

Luc de Boer

[Sensitief aan het werk →](#)

Aan het woord:
Luc de Boer,
Sensitief aan
het werk

Reacties