

**Ontspannen  
is ook  
werken**





'Hèhè hard gewerkt', verzuchtte ik, toen ik gister uitgekakt thuiskwam en op de bank plofte. Ik had 'mijn eigen voldoende' niet goed in de gaten gehouden op het werk. In de coachpraktijk zie ik dat ik de enige niet ben.

In de ratrace naar succes en geluk zoeken velen voortdurend de inspanning op. Alsof we blijer worden als we zo snel mogelijk zo veel mogelijk resultaten boeken. Daardoor is er nauwelijks aandacht voor de ontspanning in, tijdens en op het werk. Met onze onaflaatbare honger om te versnellen, te vermeerderen en te verbeteren, oogsten we werkdruk en stress.

Ontspannen is ook werken! Dat heeft meerdere redenen.

Als je ontspant, kun je informatie verwerken, gaat je onbewuste brein nieuwe verbanden leggen, neem je even afstand en kun je tot creatievere oplossingen komen. Eigenlijk weet iedereen dat. Toch zien we ontspanning meestal als iets wat je buiten het werk doet. In het werk behoort je je alleen in te spannen. In de topsportwereld denken ze daar anders over. Daar weten ze: zonder hersteltijd geen groei. Topsporters maken rust tot een wezenlijk onderdeel van het trainingsprogramma. Dat zouden wij in het werk ook mogen doen. Dat zou onze ontwikkeling ten goede komen.

Bovendien, als je alleen maar vanuit spanning werkt en ontspanning niet integreert in je dagelijkse werk, dan wordt spanning makkelijk overspanning. We weten allemaal wat er kan gebeuren met een snaar die te veel wordt opgerekt. Wanneer spanning overspanning wordt, solliciteer je naar gedoe. Niet alleen gedoe in de vorm van individuele stress, met soms uitval tot gevolg, maar ook gedoe in het team. Mensen worden kribbig, gaan andere verwijten maken. De stress moet immers ergens heen.

Vervolgens treedt er een vicieuze cirkel in werking. Het is immers onze menselijke neiging ons te richten op wat niet goed gaat. Ongewild kunnen we daarmee het gedoe versterken. In coachland zeggen we dan: alles wat aandacht krijgt, groeit. Als er gedoe is, is de neiging dat onmiddellijk op te willen lossen, waardoor je meer spanning en stress veroorzaakt. In plaats daarvan kun je soms beter je aandacht richten op ontlading en ontspanning. Na een nacht goed slapen bijvoorbeeld, ziet de wereld er vaak lichter uit. Kunnen ontspannen helpt dus om onnodig gedoe te voorkomen én het beter te kunnen hanteren.

In de ratrace van alledag is 'kunnen ontspannen' niet een doel op zich, maar eerder een noodzakelijk kwaad, dat je nodig hebt om beter, meer of verder te kunnen werken. De Voldoende Filosofie daarentegen gaat uit van procesdenken<sup>1</sup>. Niet het product, maar hoe we daar komen is belangrijk. Dat vraagt om voldoende spanning én voldoende ontspanning. 'Kunnen ontspannen' is daarom in de Voldoende Filosofie niet een individuele opdracht wat je maar in je eigen tijd moet doen. Het is een wezenlijk onderdeel van je professionaliteit en een collectieve opdracht.

Stilstaan bij ontspanning op het werk kan op allerlei manieren.

Vaak wordt gedacht aan het pauzeren. Daarbij is niet alleen het feit dát je pauzeert belangrijk, maar vooral of je dat doet op een manier die jou daadwerkelijk ontspant. Maar je kunt ook denken aan ontspanning in en tijdens het werk. Bijvoorbeeld door vergaderingen minder saai te maken met meer interactieve werkvormen of door het wandelend te doen. Je kunt ook je aandacht eens richten op humor op de werkvloer. Als iets ontspant is het wel lachen. Daarnaast kun je over ontspanning op de werkvloer reflecteren, bijvoorbeeld door de vraag in het team te stellen: 'Hoe staat het met onze balans tussen in- en ontspanning op het werk?' of 'Hebben we nog lol samen?'

'Kunnen ontspannen' wordt onderschat als professionele vaardigheid. Het is geen onderdeel van onze werketos en werkcultuur in de ratrace naar succes en geluk. De Voldoende Filosofie streeft naar een voldoende cultuur. Daarbij is meer, beter, sneller, mooier, niet altijd wenselijk. Hoe we ons voelen is zeker zo belangrijk<sup>i</sup>. Dat werk om allerlei redenen gespannenheid op kan roepen, is onvermijdelijk en niet erg zolang de snaar maar niet voortdurend strakgespannen blijft. Ontspan betekent letterlijk af en toe de spanning eraf halen. Het is onderdeel van onze professionele opdracht en het helpt om 'onze voldoende te vinden' en niet uitgekakt te zijn als we 's avonds op de bank zitten.

Voldoende is het nieuwe goed, maar ik mag zelf nog wel even oefenen.

**Als spanning overspanning wordt,  
solliciteer je naar gedoe**



*Het boek 'Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief' is [hier](#) te koop. Het is geschreven voor iedereen die zich niet gek wil laten maken en die wil werken op basis van gezond verstand én gevoel.*

*Ben je geïnteresseerd in lezingen, training of coaching vanuit de Voldoende Filosofie? Neem dan een kijkje op [www.devoldoendefilosofie.nl](http://www.devoldoendefilosofie.nl)*

<sup>i</sup> Procesoedenken is één van de zeven uitgangspunten van de Voldoende Filosofie

<sup>ii</sup> De Voldoende Filosofie heeft zeven uitgangspunten. Eén daarvan is dat naast ratio het gevoel een evenzo grote plek inneemt.



**37,<sup>95</sup>**

Nu verkrijgbaar bij  
**coachboeken.nl**

