

## **De psychologische druk van de kredietcrisis**

“Onderken als manager en ondernemer dat je niet je gedachten bent, maar leer ze te onderzoeken. Ook als het gaat om psychologische druk die de kredietcrisis creëert”. –

Dat is het advies van Vincent Moonen – Mental Coach van ondernemers en managers –

De lijst van topmannen die zich vanwege de crisis van het leven hebben beroofd, wordt steeds langer. Voormalig financieel topman bij de ABN AMRO Huibert Boumeester, is één van de recentste namen op de lijst. Via Business News Radio, kranten en televisie komen de effecten van de kredietcrisis dagelijks op ons af. Deze media doen ons geloven dat we nu toch echt aan het randje van de afgrond staan. Menig manager en ondernemer ervaart toenemende stress en spanning.

Wat gebeurt er met onze stemming, welk effect heeft onze angst op onze keuzes en ons gedrag? Hoe kunnen wij de stress rond crisissen hanteren en depressiviteit, moedeloosheid en verlamming voorkomen? Anders gezegd, hoe kunnen we vertrouwen hebben?

### **Wij zijn niet wat we denken**

Om bovenstaande vragen te kunnen beantwoorden tijdens individuele coachingsgesprekken, vind ik het belangrijk dat managers onderscheid kunnen maken tussen zichzelf en hun gedachten. Wij reageren niet op de werkelijkheid, maar op onze eigen perceptie van de werkelijkheid. Ons lijf kan bijvoorbeeld angstig reageren op een spin, het uiterlijk van een prototype terrorist of eenvoudigweg op het donker. Terwijl die spin of man met baard ons niet zullen aanvallen en in het donker ook geen reëel gevaar schuilt!

Omdat onze gedachten direct ons gevoel raken, beïnvloeden ze zo ook ons gedrag; ze zijn als het ware onlosmakelijk verbonden met elkaar. Het is dus cruciaal dat wij eerst onderkennen dat wij niet onze gedachten zijn noch deze zelf maken. Wel hebben we elke dag te dealen met onze gedachten over de toekomst, ons werk, onze collega's en bijvoorbeeld onze financiële situatie.

Hoe reëel zijn deze gedachten en vooral welk effect hebben ze op ons gevoel en ons gedrag? Bent u zich er van bewust dat een gedachte niet gelijk is aan de realiteit? En ziet u het als leider van een bedrijf of organisatie als uw taak om uzelf en ook uw medewerkers hiervan bewust te maken?

### **Wat is het dat ik het meest vrees? Wat is het ergste wat mij kan gebeuren?**

Als coach van ondernemers en directeuren zie ik het als mijn belangrijkste taak om mijn klanten bewust te maken van die zaken (gedachten, overtuigingen) die spanning en stress veroorzaken. Dit zijn altijd gedachten die in strijd zijn met de realiteit. In strijd met wat er op dat moment is. Uit eigen ervaring kan ik stellen dat bijvoorbeeld de gedachte: afspraak is afspraak, positief en proactief kan werken en daarnaast ook stress kan creëren. Het ligt namelijk niet altijd binnen onze cirkel van invloed of we onze afspraken nakomen of dat we op tijd komen. Een file kunnen we niet wegtoveren...helaas!

Stress rond op tijd komen wordt dan ook niet veroorzaakt door de file (de werkelijkheid) maar door de gedachte dat de file er niet zou moeten zijn! Terwijl deze er wel is. Als we deze gedachte klakkeloos voor waar aannemen voelen we direct spanning in ons lijf.

### **Gedachten over de crisis of achterblijvende omzet**

Laten we eens kijken naar een recent praktijkgeval. Onlangs had ik een directeur van een middelgrote onderneming in coaching. Hij kreeg stress van de crisis door de gedachte dat hij nu toch echt iets moest doen om het tij te keren. De omzet bleef achter waardoor er steeds minder werk was en zijn mensen raakten steeds minder gemotiveerd. Zijn gedachte was: "ik moet moeite doen om successen te bereiken."

Een greep uit de coachvragen die ik hem stelde:

- Kun je absoluut zeker weten dat deze gedachte waar is?
- Hoe reageer je als je deze gedachte gelooft? Hoe behandel je jezelf en anderen?
- Hoe leef je je leven **met** deze gedachte?
- Wie ben jij **zonder** deze gedachte? Wie ben jij als je deze gedachte niet zou kunnen geloven?
- Kan het omgekeerde net zo goed waar zijn? "Ik hoef **geen** moeite te doen om successen te bereiken." Welke successen heb jij bereikt zonder er moeite voor te hoeven doen?

Als we onze eigen gedachten en angsten onderzoeken aan de hand van bovenstaande vragen komen we erachter dat de realiteit milder is dan wat onze gedachten ons vertellen. We lijden het meest aan dat wat we vrezen. Of zoals Franklin D. Roosevelt in zijn inauguratie speech tijdens de crisis in de dertiger jaren zei: "*the only thing we have to fear is fear itself*".

### **Houden van wat er is**

Als je kunt zien dat de realiteit perfect is zoals ze is in het moment en als je kunt zien dat alleen ons denken ons anders doet geloven; maak je jezelf vrij van stress en spanning. Terugblikkend op situaties uit het verleden kunnen we meestal zien dat wat gebeurde nodig was, hoe moeilijk we het ook vonden toen het gebeurde. Ik daag je tijdens mijn coachingsgesprekken uit, dit in het moment al te kunnen en te houden van wat er is.

Ook met onze gedachten over de huidige en toekomstige economische en financiële situatie. Het ligt niet binnen onze macht om de economie op eigen kracht te veranderen. Wel kunnen we onze meest stressvolle gedachten over onze financiële toekomst onderzoeken. Wanneer we dat doen, wordt al snel inzichtelijk hoe we reageren op niet reële gedachten. Soms zelfs zo heftig dat zelfmoord de enige uitweg lijkt. Alhoewel financiële (on)zekerheid een gedachte of concept is, maakt het de beleving ervan niet minder pijnlijk. Want de pijn van stressvolle gedachten voelen we direct in ons lichaam.

Het ergste wat je in werkelijkheid kan gebeuren is de spanning die je voelt bij een gedachte over het kwijt raken van geld. Wie zou je zijn zonder het verhaal veel geld nodig te hebben. Een gelukkig mens.... tevreden met wat hij al heeft?

Heb jij zelf last van stressvolle gedachten over bijvoorbeeld de gevolgen van deze crisis voor jou en je medewerkers? Loop je in je MT of directieteam aan tegen een aantal beperkende teamovertuigingen? Pak pen en papier en schrijf op wat je het meest vreest. Wat is het ergste wat er kan gebeuren en wat betekent dat voor jou? Wat is het ergste dat jullie als team kan overkomen? Beantwoord vervolgens de bovenstaande coachvragen en keer de angstgedachten om.

In mijn coachpraktijk merk ik dat de managers die ik met enige regelmaat heb gecoacht, steeds sneller inzicht krijgen in hun gedachten die spanning en stress veroorzaken. Het onderzoek doen zij zelf waardoor ze sneller uit de negatieve spiraal komen. Zij zijn beter in staat de werkelijkheid te accepteren; ze zijn positiever en realistischer waardoor er nieuwe inspiratie ontstaat en beweging.