

wie is gevoelig voor stress

drie verschillende typen mensen,
hoe ze met stressoren omgaan



De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81

5614 EN Eindhoven

t: 040 - 2116 995

e: info@stress-counseling.nl

t: www.stress-counseling.nl

Sommigen krijgen wél en anderen krijgen geen stress in dezelfde situatie.

Wat is het verschil tussen die mensen?

Gevoeligheid voor stress wil *niet* zeggen dat iemand ongeschikt is, vaak zelfs integendeel!

Welke persoonskenmerken werken stress in de hand en welke verhogen de weerstand?

www.stress-counseling.nl

wat is stress?

Op zich kan iedereen*) stress krijgen. Maar hoe komt het dat in dezelfde situatie de ene persoon wél en de andere géén stress krijgt? Wat is het verschil tussen mensen en welke eigenschappen maken iemand “stressbestendig”.

stressbestendigheid

Absolute stressbestendigheid bestaat niet. Er is altijd een belasting denkbaar die iedereen doet instorten. Aan de ander kant is het duidelijk dat de ene persoon beter tegen druk, stressoren*) kan dan een ander.

Vaak wordt gevraagd om “stressbestendigheid”, vooral personeelsadvertenties staan er bol van. Hier is een kanttekening op z’n plaats. Er zijn veel eigenschappen die iemand een goede werknemer maken en heel wat van deze goede eigenschappen zijn niet altijd even bevorderlijk voor die z.g. stressbestendigheid. Denk maar aan fijnzinnigheid, hulpvaardigheid, empathisch vermogen, en nog talrijke anderen. Het lukraak opnemen van deze eis van “stressbestendigheid” in advertenties gaat dan ook vaak gepaard met andere verlangde eigenschappen die bijna tegenstrijdig zijn, zoals bijvoorbeeld *loyaal*, *servicegerichtheid* en *geen 9-tot-5-mentaliteit*. En, het kan zelfs zijn dat een zogeheten stressbestendig persoon een bron van stressoren voor zijn omgeving is, omdat hij zelf z’n problemen niet oplost maar bij anderen op het bordje dumpst.

Hieraan ligt vaak onbegrip ten grondslag, niet weten wat stress is en waardoor het wordt veroorzaakt. Het is goed zich af te vragen of een organisatie die steeds om stressbestendige mensen vraagt haar zaakjes wat betreft stresspreventie en psychologische arbeidsbelasting wel helemaal op orde heeft!

En natuurlijk: het ene beroep is onvermijdbaar stressgevoeliger is dan het andere.

verschillende typen mensen

De onderstaande drie typen mensen zijn niet bedoeld om iedereen in een te krap hokje te duwen. Ze zijn wel bedoeld om enkele eigenschappen te laten zien die verhoogd risico geven voor stress. En let wel: niemand past precies in groep A, B of C, het is een kwestie van accenten.

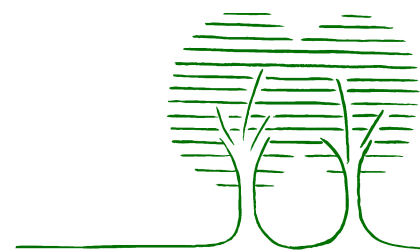
De mensen uit groep A maken de grootste kans op stress, maar zijn juist zeer goed werkende werknemers! Hun stress-eigenschappen zijn gekleurd. Mensen uit groep C lopen minder kans op stress, zullen eerder anderen met stress opzadelen. Mensen uit groep B zijn behoorlijk ongevoelig voor stress en hebben een positieve invloed op hun omgeving. Ze hebben veel assertieve eigenschappen.

*) waar we in deze tekst spreken over *hij* en *hem*, kan ook *zij* en *haar* worden gelezen.

*) zie informatie en andere PDF-files op www.stress-counseling.nl

wie is gevoelig voor stress

*drie verschillende typen mensen,
hoe ze met stressoren omgaan*



De Gooijer Training & Coaching

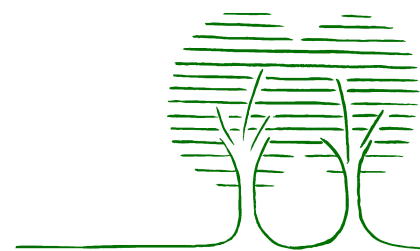
type A

- begaafd **ambitieu**s, **idealistisch**
- hardwerkend**, **plichtsgetrouw** en zeer **toegewijd**
- perfectionistisch**, stellen zich **hoge eisen**, **nooit genoeg**
- betrokken** bij het werk, de zaak
- doen meer dan ze moeten doen
- prestatiegericht
- competitieg**ericht, willen zichzelf en anderen overtreffen, overtroeven
- controleren de omgeving, laten zich graag gelden
- doen meer dan ze aankunnen, **offeren** zich snel op
- zeggen makkelijk 'Ja'
- houden niet van luieren, ledigheid is des duivels oorkussen: **dus ook geen rust nemen**.
- gewaardeerde werknemers
- onderdrukken** vermoeidheid, vermoeidheid en spanning "bestaan niet"
- hebben voortdurend tijdnoed, altijd tijd tekort, vaak gehaast jakkeren voort
- alles moet zinvol, functioneel zijn**
- hebben **moeite** zich te **ontspannen**, zomaar iets doen of te **genieten**
- onder druk óf een kortaffe, vijandelijke indruk, of juist voetveeg
- hebben vaak **minderwaardigheidsgevoelens**
- hebben gevoelens van onzekerheid, **faalangst** en **schuldgevoel**
- snelle besluitvorming
- motivatie door irritatie
- ongeduldig bij tegenspoed
- niet *kunnen* wordt vervangen door *willen*
- ontbreken van vaardigheden wordt **gecompenseerd door grote inzet**
- extrovert, naar buiten gericht
- external locus of control (**afhankelijk v/d buitenwereld**)
- in doorgesloten gedrag wordt het: *blaaskaak, fanatiek-perfectionist, kip-zonder-kop, chaoot, angsthaas*

groen zijn die eigenschappen die erg meewerken aan de eigen stress

wie is gevoelig voor stress

*drie verschillende typen mensen,
hoe ze met stressoren omgaan*



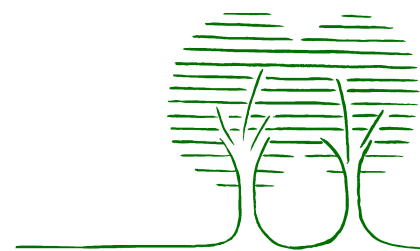
De Gooijer Training & Coaching

type B

- heeft overwogen doelstellingen afgestemd op zichzelf én de omgeving
- stemt werk, tijd en energie op elkaar af
- is kalm, tevreden en vriendelijk
- neemt tijd voor zelfobservatie
- wisselt spanning en ontspanning af
- let goed op vermoeidheidssignalen
- is graag in rapport met de omgeving
- is tevreden met zichzelf
- is spontaan en positief
- neemt de tijd voor een weloverwogen besluitvorming
- motiveert zichzelf door eigen doelstellingen
- is rustig en bewust
- staat open voor anderen
- kan Nee/zeggen als het nodig is, om goed Ja te kunnen zeggen als het wenselijk is
- is realistisch over de eigen zwakke kanten en blokkades
- ziet belemmeringen als leermogelijkheden
- is berustend, acceptierend in tegenspoed
- gaat problemen aan en lost ze op
- kent afstemming van buiten en binnen
- heeft keuze om introvert of extrovert te zijn
- is assertief, komt voor zichzelf op zonder anderen nodeloos te kwetsen
- willen en kunnen zijn in overeenstemming
- heeft voldoende vaardigheden en voldoende inzet om taken te kunnen uitvoeren
- zelfbewustzijn en wil (liefdevol, sterk en kundig)
- kenmerk: volwassenheid

wie is gevoelig voor stress

*drie verschillende typen mensen,
hoe ze met stressoren omgaan*



De Gooijer Training & Coaching

type C

- heeft goed doordachte, op zichzelf gerichte doelstellingen
- eigenbelang staat voorop
- staat onafhankelijk van anderen
- heeft een overschot aan tijd
- is voornamelijk introvert en neemt emotioneel afstand van de omgeving
- is berekenend in het gebruik van capaciteiten en gebruik van anderen
- vermoeit zich zelden
- verkapt eigen agressie uit zich vooral naar anderen
- is voor de omgeving onberekenbaar
- is creatief
- is behoedzaam
- dekt altijd de eigen aftocht, bang overvallen te worden door niet-weten, niet-kunnen
- handelen is ingehouden, krampachtig, nooit voluit, ook passief
- is licht ontvlambaar, maar daarin berekenend
- stelt hoge eisen aan de omgeving
- spant anderen graag voor het karretje
- woede en agressie bij tegenspoed
- internal locus of control (geloven dat ze belangrijke resultaten behalen als gevolg van het eigen gedrag, zien de rol van samenwerking minder)
- als kunnen ontbreekt gaan ze niet over naar willen, laten het gaan
- vaardigheden zijn belangrijk, inzet minder
- houdt zich stil, zegt niets, maar straalt (non-verbaal) onvrede uit
- hakken in het zand, weerstand
- in doorgeschoten gedrag wordt het: *de oester, de cynicus, de betweter, de intrigant, manipulator, gladde aal*