



# Gezonde stress in je leven

LEVEN, WERK EN SPORT KUNNEN NIET ZONDER GEZONDE STRESS. STRESS IS ER VOOR IEDEREEN EN ALTIJD, EN DAT IS MAAR GOED OOK. IMMERS, OF IETS ZAL GAAN LUKKEN BRENGT ALTIJD EEN ZEKERE SPANNING MEE.

Column  
Anton

Ik maakte dat kortgeleden nog mee bij de zesde profronde van Lommel, het sjiekste criterium van Vlaanderen. De eerste zon na al die regendagen lokte twintigduizend toeschouwers, dat stemde burgemeester Peter Vanvelthoven al hoopvol. De Belgische kampioen Philippe Gilbert won vervolgens na een spannende finale en Fränk Schleck en Jelle Vanendert waren goed voor de tweede en derde plaats.

Wat een snelheid en wat een uithoudingsvermogen hadden de renners die 40 maal twee kilometer rond de kerk fietsten. Hun lichaam en fiets waren in balans, of ze nu staand of zittend fietsten. Je zag hoe ze zich bewust waren van hun lichaam en hoe dat verschilt van jezelf als je staat toe te kijken. Sporters doen al het mogelijke om in 'vorm' te raken. Ze weten hoe hun benen op de pedalen moeten staan en hoe zij moeten omgaan met hun achterkant, al of niet op het zadel. Voor het leveren van prestaties komt ook de inwendige mens aan bod. Ik heb mij laten vertellen dat de renners zich overdag ongetwijfeld te goed gedaan hebben aan veel biefstuk, in de mooie restaurants van Lommel. Ook ik kreeg van tevoren een heerlijk diner aangeboden en wel in het Glazen Huis, Vlaams Centrum voor Hedendaagse Glaskunst.

Om goed te kunnen leven en werken, laat staan wielrennen, is een gezonde levensstijl nodig. Je hebt daarvoor zelf het heft in handen. Met gezonde voeding alleen – rijk aan vis, groenten en fruit – kom je er niet.

Ook is de wil tot presteren nodig. Dit noemen we het prestatie-motief, dat gezien kan worden als een min of meer stabiel kenmerk van de persoon. Hoe nu het feitelijke presteren gaat verlopen, hangt af van een tweede kenmerk van de persoon. Het gaat dan om de angst om al of niet te mislukken. Die kan bij iemand in twee richtingen ontwikkeld zijn. Enerzijds is er de negatieve faalangst, die leidt tot disfunctioneren in taaksituaties – faalangstig noemen we dat in het dagelijks taalgebruik. Anderzijds is er de positieve faalangst, die juist leidt tot beter functioneren.

Positieve faalangst kan worden opgevat als gezonde stress. Het zet namelijk iemand aan tot meer en beter presteren in de mate dat een bepaalde taak daarom vraagt. Om in werk en sport tot goede resultaten te komen, zijn er dus twee zaken nodig. Iemand moet voldoende motivatie bezitten om te presteren en een ruime positieve faalangst hebben, een die uitdaagt. Dat laatste is die stress die gezond en nodig is.

Zo'n uitdaging in het leven is ook voor ons gezond, zowel op het werk als privé. Plezier op het werk heeft alles te maken met uitdaging en goede motivatie. De relatie thuis heeft ook uitdagingen nodig en soms zelfs een topprestatie om de band goed te houden. <

Prof. dr. Anton van der Geld analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en hun werk. Hij is een veelgevraagd spreker en raadgeverpsycholoog. Zijn boeken 'Je leven is van jou' en 'Balans in ons leven' - en ook zijn columns, bijvoorbeeld in 'Felderhof' - helpen veel mensen. Anton van der Geld, altijd gedreven, is een gewaardeerde gast bij social events. Voor contact bereikbaar via: [info@benelux-universitair-centrum.org](mailto:info@benelux-universitair-centrum.org)