

# COLUMN

REGIO  
**BUSINESS**

## Prof. Anton van der Geld

Psycholoog

anton@benelux-universitair-centrum.org



# Blijf dromen én durven

De lente van 2020 is voor ons allemaal niet gemakkelijk, maar laten we vooral nu de lentegevoelens toelaten. De wereld staat op zijn kop, als je naar onze gezondheid en economie kijkt. Twee crises tegelijkertijd. Hoe alles weer goed te krijgen? Ons welbevinden staat op het spel. Ik merk een onderhuidse spanning, onrust en angst onder de mensen. En dat blijft ook nog wel even zo, denk ik. Er zijn gelukkig twee ankers die ons zekerheid kunnen geven: onze ik-kracht en onze verbondenheid met anderen. Die moeten we zo veel mogelijk aanboren, iedere dag weer opnieuw.

### De lente helpt ons

Bij de spanningen en zorgen van nu zijn lentegevoelens broodnodig. Als de zon helderder gaat schijnen, doet het uv-licht de hoeveelheid serotonine en dopamine in de hersenen toenemen. Door deze chemische stofjes gaan mensen zich prettiger en opgewekter voelen. Zulke lentegevoelens hebben we nodig in een crisis als deze. Ik gebruik dat in mijn coaching als mensen in de stress geraakt zijn, moeilijk slapen, depressief gestemd zijn, seksuele problemen hebben. Ik vraag hun een andere, zonnige bril op te zetten, waardoor zij hun situatie ook anders kunnen bekijken en veranderen. Het is een psychologisch proces, gericht op ik-versterking, bewuster keuzes maken en zich vernieuwen.

### Zelf aan het werk

Meer dan ooit komt het er nu op aan, bij wat je ook onderneemt, het beste uit jezelf halen. Dat begint bij 'zelfkennis'. De Grieken wisten dat vroeger als geen ander, getuige hun motto: 'Ken uzelf'. Psychologisch betekent dit: eerst ontdekken wie je bent en wat je sterke kanten zijn. En die ten volle gaan inzetten. Als je weet wie je bent en ook weet waar je voor staat, dan sta je pas echt in je kracht. Als je focust op het positieve in het leven, ontdek je steeds meer positiefs om je heen. Als je leven op koers ligt, heb je volle kracht en ben je niet makkelijk tegen te houden. Je struikelt wel eens, zeker in een tijd als deze, maar vallen doe je niet zomaar.

### Bij het nekvel

We weten dat je zelf de meeste invloed op je leven en werk hebt, op je vriendschappen en op je intieme relatie. Pak dus 'het virus' bij het nekvel, maar ook jezelf! Wees vooral jezelf en blijf dromen én durven! ♦