



Ewold de Maar (staand) laat met laptops en sensoren zien wat de invloed van emoties op je hartritme is

Noordgang Groningen I werkt aan mentale topconditie

‘Hoe word je de DJ van je eigen hartritme?’

Ruim driehonderd leden van VNO-NCW Noord zijn actief binnen een Noordgang: kleinschalige groepen ondernemers die bij elkaar komen om kennis en ervaring met elkaar uit te wisselen. In deze rubriek staat iedere keer een van de zeventien Noordgangen centraal. Deze keer: Noordgang Groningen I.

Een bijzondere bijeenkomst op de agenda van Noordgang Groningen I: een workshop over hartcoherentie. Oftewel: hoe word je de DJ van je eigen hartritme en zorg je ervoor dat je in stressvolle situaties je hartritme kunt controleren, waardoor je beter kunt functioneren?

In de fraaie villa waar Talent in Bedrijf & Partners van gastheer Bart Boerema en Harold Ezinga gevestigd is, neemt trainer Ewold de Maar de Noordgang-groep Groningen I mee in de wereld van emotie- en stressmanagement. De Maar begint zijn verhaal met een anekdote over de zaak Jolanda Venema, die in 1988 veel publiciteit trok. Venema was een verstandelijk gehandicapte vrouw, die in het nieuws kwam toen haar ouders foto's van haar openbaar maakten waarop zij naakt met een touw was vastgebonden aan de muur. De zaak bracht in Nederland een debat over de kwaliteit van de gehandicaptenzorg op gang. De Maar: "Wij hebben toen onderzoek gedaan naar de vraag hoe je het beste met moeilijk handelbare patiënten omgaat. Een van de belangrijkste uitkomsten was: als je zelf goed in ba-

lans bent, neemt de kans op probleemgedrag van de patiënten af."

Invloed van je hartritme

Een chaotisch hartritme zorgt voor een chaotisch energieveld en dat heeft invloed op je omgeving, zegt De Maar. Maar ook op je eigen performance. Je emoties, wat je ergens bij voelt, spelen hierbij een bepalende rol. "Het is als het ware de muziek die bepaalt hoe je een film ervaart", legt De Maar uit. "Zo hebben ook emoties en daardoor je hartritme invloed op je lichaam." Als trainer helpt De Maar mensen uit alle lagen van de bevolking: van muzikanten en topsporters tot agenten en buschauffeurs. De trainingen hebben als doel om hun performance te verbeteren. Neem bijvoorbeeld een geweldige muzikante die verkrampt wanneer zij op het podium staat. Haar emoties en gevoelens brengen haar op het (verkeerde) idee dat zij misschien niet zo goed is als zij dacht. Dit beïnvloedt haar gedrag en uiteindelijk haar performance. Om deze te verbeteren pakt De Maar de kern aan: de emoties.

“Verbluffend om te ervaren hoe met een eenvoudige oefening je hartritme in balans gebracht kan worden en daarmee het stressniveau verlaagd kan worden”

Hartcoherentie

Hierbij maakt De Maar gebruik van hartcoherentie. “We kijken naar de golfbewegingen die een hartslag heeft. Hoe minder stress iemand heeft, hoe vlakker de lijn. Iemand met podiumangst heeft hoge pieken in het hartslagritme, wat er voor zorgt dat je dingen gaat denken die niet kloppen.” Dit heeft te maken met ons angstsysteem, zegt De Maar. “Mensen zijn vlucht-dieren en ons angstsysteem staat - gelukkig maar - net iets te scherp afgesteld.” Om dit te bewijzen vraagt hij een van de deelnemers een kleine test te ondergaan. Op het grote scherm ziet de groep het hartritme van Jelmer Dijkstra van Fresenius in beeld. Zodra De Maar hem vraagt iets te zingen, zie je een piek ontstaan. Niet dat dit aantoont dat Dijkstra ineens heel erg bang is, integendeel: hij zit er nog steeds rustig bij. Maar blijkbaar schiet het systeem wel meteen in werking: wat gebeurt hier? Wat moet ik doen? En hoe kom ik hier, als dat nodig is, zo snel mogelijk weg?

Emoties reguleren

Hoe je emoties te reguleren is de volgende stap in de menselijke evolutie, stelt De Maar. “Kijk naar het wereldtoneel. Veel beslissingen worden vanuit een negatieve emotie genomen.” Foto’s van verschillende wereldleiders laten bovendien zien wat

stress met je doet. Foto’s van Barack Obama van een paar jaar geleden en nu laten een sterk verouderde president zien.

Om de groep te laten ervaren wat je zelf kunt doen, doet iedereen in navolging van Jelmer Dijkstra een meting van zijn of haar hartritme. Bij vrijwel iedereen laat deze een vrij schommelend en schokkerig patroon zien. Maar na een kleine ademhalingsoefening is direct te zien hoe snel je zelf invloed kunt uitoefenen op je hartritme. “Verbluffend om te ervaren hoe met een eenvoudige oefening je hartritme in balans gebracht kan worden en daarmee het stressniveau verlaagd kan worden”, aldus Jan Leo de Hoop van PlasBossinade.

Ook de rest van de groep was onder de indruk van het inspirerende verhaal van De Maar, zo bleek uit de reacties achteraf. “De les van vandaag: *Gewoon blijven ademen, dan komt alles goed*”, aldus Alice Wösten-Kreeft van Alice Wösten Interim. Roelof Oldenburger van Movum: “Ongelooflijk hoe een simpele ademhalingsoefening je gemoedstoestand positief kan beïnvloeden”. “Een mooie kennismaking met deze methode. Goed ademen is ook voor een goede directeur essentieel”, besluit gastheer Bart Boerema. <

Q:
Pfff, snoeien om te groeien. Wie helpt mij als MKB'er?

Afier. Leer ons kennen.

In deze enerverende tijden is het als accountant des te belangrijker om jezelf bij de les te houden. In te zien dat innovatie en accountancy wel degelijk samengaan. En te begrijpen waar de markt behoefte aan heeft. Afier werkt vanuit die mindset. Om ondernemers daadwerkelijk verder te helpen bij uitdagende financiële en fiscale vraagstukken. Wat men van ons kan verwachten? De juiste vragen en passende antwoorden.

Afier
accountants + adviseurs
afier.com



Mr. A.L. Kool is volledig op de hoogte.
Ons leren kennen?
afier.com