

Stress Release



De snelste manier

Ing. Frank Godschalk

Ing. Inez van den Nouweland

Inhoud

- Colofon
- Inleiding
- 1. Wat is stress
- 2. De functie van stress
- 3. Het probleem van stress
- 4. Het ontstaan van stress
- 5. De gevolgen van stress
- 6. Hoe herken je stress
- 7. Soorten stress
 - mentale stress
 - emotionele stress
 - fysieke stress
- 8. Signalen van stress
 - psychische signalen
 - emotionele signalen
 - fysieke signalen
- 9. Spanning in spieren
- 10. De relatie tussen stress en ziekte volgens Holmes en Rahe
- 11. Gnosis kompas
- 12. Stress release oefeningen
- 13. Contact
- Bronvermelding

**Ing. Frank Godschalk en
Ing. Inez van den Nouweland**

Stress Release

**De snelste manier om
stress en spanningen te ontladen**

Colofon

Het ebook is geschreven, samengesteld door:

Gnosis Therapie
Goedenaardspolder 22
5235 VG 's- Hertogenbosch

www.stressrelease.eu
info@stressrelease.eu
www.jereisnaarhuis.nl

Uitgever
Gnosis Therapie

Samenstelling
Ing. Frank Godschalk
Ing. Inez van den Nouweland

© Gnosis Therapie

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid als gevolg van druk- en zetfouten uit.

Disclaimer

Ondanks de zorg en aandacht die wij besteden aan de samenstelling van de inhoud, kan Gnosis Therapie niet instaan voor de volledigheid, juistheid of voortdurende actualiteit van de inhoud. De geboden informatie is uitdrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van deskundig advies. Gnosis Therapie aanvaardt dan ook geen aansprakelijkheid voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van de inhoud. Daarnaast kunnen individuele resultaten afwijken.

Stuur je feedback naar:
info@stressrelease.eu

Inleiding

Sinds 2009 behandel ik mensen in mijn praktijk met Gnosis Therapie. Deze therapie richt zich op de gevoelens die mensen ervaren en lichamelijke/geestelijke energie die mensen voelen. Gnosis Therapie lost over het algemeen gesproken heel efficiënt problemen op, maar een bij aantal mensen bleef een deel van het probleem aanwezig. Eerst dacht ik dat de methode verder verfijnd moest worden om het proces sneller en effectiever te laten verlopen, daarna kwam het idee dat ik meer kennis moest hebben van de processen om het geheel beter te laten verlopen. Beide aanpassingen hielpen wel iets maar brachten niet het inzicht waardoor het proces soms moeizaam bleef lopen. Totdat ik door had dat niet de methode incompleet was, maar dat ik iets anders over het hoofd zag. Ik moest het op een ander vlak gaan zoeken.

Deze zoektocht bracht me tot het volgende inzicht: ik heb iets op het lichamelijke vlak over het hoofd gezien, want de geestelijke en emotionele kant was al volledig in kaart gebracht. Misschien zit er veel stress in het lichaam opgeslagen dat er niet uit kan. Daarnaast kunnen ook te hoge niveaus van lichaamseigen stoffen die niet meer afgebroken of juist niet aangemaakt worden de stresssituatie in stand houden. Ook bepaalde voedingsstoffen kunnen er voor zorgen dat stresshormonen niet worden afgebroken. Dit onderwerp (voeding) zullen we in een volgend boek beter gaan bekijken. Dit boek gaat over stress en hoe je stress kunt ontladen. De meeste mensen kunnen de stress niet uit het lichaam loslaten en dit veroorzaakt veel lichamelijke en psychische problemen.

Dat stress in het lichaam ontstaat als je iets heftigs meemaakt is duidelijk. In eerste instantie dacht ik dat je dat door emotionele ontlading kon opheffen, maar de natuur zit net iets verfijnder in elkaar. Sommige mensen hebben heel veel stress in hun lichaam opgeslagen. Het gevolg is dat je daardoor niet normaal reageert op stress en dan nog meer stress gaat opslaan. En dat verergert het probleem natuurlijk alleen maar. Terug naar de tekentafel of de natuur in dit geval. Hoe gaat de natuur hiermee om?

In een natuurfilm kun je zien hoe dieren reageren als ze aangevallen worden. Als ze de aanval overleven en weer in een veilige omgeving zijn teruggekeerd, gaan ze vanzelf de opgedane spanning uit hun lijf trillen. Daarna drinken ze water en sluiten ze zich weer aan bij de kudde. Mensen trillen van nature ook als ze net iets heftigs hebben meegemaakt, een ongeluk of een snelle bevalling laat een lichaam flink trillen. De natuurlijke reactie van een mens of een dier, die in een spannende situatie heeft gezeten, is trillen om de spanning los te laten. Veel mensen die intensief sporten trillen spontaan na afloop van de wedstrijd. Het is een ontlading van de opgedane spanning, tenzij dit natuurlijke proces wordt onderdrukt. Wanneer je het natuurlijke trilproces een aantal keer onderdrukt hebt, tril je na heftige inspanning of grote schokken niet meer. Dan gaat er een ander proces in je lichaam in werking. Als je het natuurlijke trilproces hebt onderdrukt en je maakt iets heftigs mee, dan sla je de energie juist op. Na verloop van tijd zit er zoveel energie in je lichaam dat je niet meer emotioneel kunt ontladen. Lichamelijk en psychisch loop je vol met spanning die dan zo hoog oploopt dat je uiteindelijk vast komt te zitten en niet meer weet hoe je verder moet. Al snel wordt medicatie voorgeschreven. Dit verergert je situatie, omdat de spanning door de medicatie wordt weggedrukt. De signaal overdracht wordt geremd en dat niet alleen in je hoofd maar in je hele lichaam. Het lijkt misschien beter te gaan met je omdat je de spanning niet meer voelt, maar het is er nog steeds. Als je de spanning niet meer voelt wordt het moeilijker om het te kunnen ontladen.

Het werd mij steeds duidelijker dat wij mensen onszelf moesten leren om weer te trillen, maar hoe doe je dat? Een zoektocht langs allerlei disciplines bracht mij bij yoga. Door yoga worden de spieren flink opgerekt en daarna kun je er zeker van zijn dat ze willen ontladen. Ik vond oefeningen die je aan het trillen zetten, maar ze waren intensief en voor veel cliënten niet makkelijk uitvoerbaar. De lichamelijke conditie van veel cliënten was al behoorlijk verzwakt, waardoor het te zwaar was voor hen om een reeks van oefeningen te doen om daarna te kunnen gaan ontladen. Ik reduceerde het aantal oefeningen in tijd en intensiteit. Ik wilde naar een eenvoudig en snel aan te leren systeem om zoveel mogelijk mensen te helpen en hun in de gelegenheid stellen om weer gezond te worden. Na maanden experimenteren vond ik de perfecte set oefeningen om eenvoudig en snel te kunnen ontladen van je spanningen.

Zelf deed ik natuurlijk ook de oefeningen en lag op de grond om te trillen. Voor mijzelf was het wonderlijk om te ontdekken dat ik nog zoveel spanning in me had zitten. Ik had al jaren spanningen uit mijn lichaam gehaald, zowel geestelijk als emotioneel. Daarnaast had ik al vele jaren met mensen gewerkt, die mij een spiegel voorhielden waardoor ik ook weer spanningen in mijn eigen lichaam gewaar

werd. Door samen met mensen te werken en hun problemen te doorgronden, losten er bij mij ook weer thema's op inclusief de bijbehorende spanningen. Zien dat iets bij een ander werkt, leidt automatisch tot een verdere verlaging van de spanning bij jezelf. Net zoals wanneer je samen iets ziet of meemaakt, je beide gaat lachen of huilen. Dat werkt in de therapeutische praktijk ook zo. Hetgeen me het meest verbaasde was dat ik plotseling, zonder er iets noemenswaardig voor te doen behalve dan Stress Release, tot ontdekkingen kwam die voor mij al jaren grote mysteries in mijn leven waren. Ik kreeg maar geen antwoord of oplossing voor ervaringen die ik had beleefd. Hoe ik er ook naar zocht, mijn lichaam en geest gaven geen krimp. Zonder dat ik het doorhad, bleek Stress Release het antwoord te bevatten dat ik nodig had om rust te vinden. Met één keer per week Stress Release was ik na een paar maanden al uitge tril d.

Sindsdien ben ik Stress Release gaan toepassen in mijn therapeutische praktijk. In eerste instantie maakte ik gebruik van de uitgebreide set oefeningen. Dit had al heel grote gevolgen voor de behandeling en hulp die ik kon bieden. Bij veel mensen kwam er veel meer vooruitgang en snelheid in hun proces en zelfs bij mensen met heel zware stoornissen was er een duidelijke verbetering te zien. Na enige tijd was de verkorte set oefeningen ontwikkeld. Veel mensen in mijn praktijk gingen daar enthousiast mee aan de slag, veel enthousiaster en frequenter dan met de uitgebreide set oefeningen. Door hun enthousiasme ging het ontladingsproces sneller en beter werken en werd duidelijke hoeveel spanning er in een mens kan zitten. Sommige mensen trilden steeds harder en zelfs na een paar maanden waren ze nog steeds heftig aan het trillen. Ze konden het trillen wel stilzetten, maar zodra de gelegenheid zich voordeed om de spanning alsnog te ontladen ging het trillen vaak wel iets harder dan voorheen. In het begin was het spannend om te zien hoe dit zich ging ontwikkelen. Er zijn wel vergelijkbare systemen, maar die nemen veel meer tijd in beslag om op te starten. Ik vermoed dat de meeste mensen dit soort systemen snel weer loslaten. Er is daarom geen goed vergelijkingsmateriaal te vinden over hoe Stress Release zich gaat ontwikkelen. Wat me vertrouwen gaf in deze periode was dat het trilproces volledig vanzelf ging en het lichaam zelf de snelheid, plaats en heftigheid aangaf. De cliënt zelf voelde na afloop veel meer rust en stilte in het denken. Sommigen kwamen door de rust veel sneller tot inzicht hoe hun relatie met zichzelf en in verhouding met anderen was. Daardoor leerden ze sneller in moeilijke situaties goed te reageren en voelden ze beter aan als een actie of handeling van iemand niet respectvol was.

Een aantal cliënten, met wie we twee jaar geleden als eerste zijn gestart met Stress Release, trillen nu nog steeds. Elke dag opnieuw. Nu na twee jaar begint het trillen bij hen af te vlakken in heftigheid. Dit zijn mensen met heel ernstige psychische problemen, die tegelijk met het trillen ook therapie volgen. Waar ze eerst in bepaalde problemen vastliepen, komen ze er nu snel van los en staan ze steviger dan ooit in hun schoenen. Ze zijn boven zichzelf en hun naaste omgeving uitgestegen. Doordat het op zoveel vlakken zo positief werkt, heb ik besloten om een boek over dit proces te schrijven zodat iedereen het eenvoudig kan leren en toepassen. Voor niemand hoeft de stress zo groot te worden dat deze psychische en lichamelijke ziekten veroorzaakt.

Ik ben ervan overtuigd dat als mensen regelmatig trillen, bijvoorbeeld elke dag of meerdere keren per week, een burnout of ernstiger ziekten veel minder snel zullen ontstaan en het leven weer veel leuker kan worden. Deze techniek programmeert niet, maar het herstelt je authentieke Zijn weer op de manier die de natuur heeft bedacht. Laat je leven niet beheersen door angst of stress. Leef vrij en authentiek.

Wanneer je gebruik gaat maken van Stressrelease zou ik graag feedback van je ontvangen over je ervaringen hiermee. Deze feedback kan ik goed gebruiken om Stressrelease verder te ontwikkelen zodat het een methode wordt die voor iedereen toegankelijk is om in het dagelijks leven te gebruiken.



Ing. Frank M.J. Godschalk en



medeauteur Ing. Inez van den Nouweland

1. Wat is stress?

Stress is een gevoel van spanning wat je ervaart als er dingen gebeuren waarbij je je niet veilig voelt. Je hebt het gevoel dat je wordt aangevallen. Dat kun je op verschillende manieren ervaren:

- **Mentale stress**

Mentale stress ontstaat als er veel van je wordt gevraagd op het gebied van je denken, je verantwoordelijkheid, je functioneren op je werk of binnen relaties. Het kan zijn dat er veel van je wordt gevraagd op één gebied zoals je werk. Je kan ook stress hebben op meerdere vlakken tegelijkertijd, bijvoorbeeld een hoge werkdruk, relatieproblemen, een zieke ouder of een ziek kind. De stress kan dan zo hoog oplopen dat je slecht gaat slapen: je slaapt moeilijk in of je wordt 's nachts wakker en kunt niet meer verder slapen.

Andere voorbeelden van mentale stress zijn:

- spanningen voor een examen
- spanningen in het gezin
- stress van een rechtszaak
- financiële problemen
- ziekte van jezelf of van naasten

- **Emotionele stress**

Je krijgt emotionele stress als iemand je verbaal, met woorden, aanvalt, je uitscheldt of je bedreigt met geweld. Je voelt je ongemakkelijk door deze aanval, je bent bang dat het dreigement uitgevoerd zal gaan worden. Je bent continu bezig met je angst, je kan er slecht van slapen. Het geeft je veel stress en uiteindelijk raak je zo moe dat je uitgeput bent.

- **Fysieke stress**

Je hebt last van fysieke stress als je langdurig je lichaam hebt belast. Je hebt bijvoorbeeld de hele dag in de tuin staan spitten, je hebt een marathon of een triatlon gedaan, je hebt lichamelijke arbeid verricht terwijl je die inspanning niet gewend was. Door een ongeval kan je plotseling fysieke stress oplopen, zelfs als je geen verwondingen hebt overgehouden van een botsing kun je wel heel veel spierpijn hebben van de klap die je hebt gemaakt. Fysieke stress kan je ook ongemerkt opbouwen, denk aan een langdurig verkeerde werkhouding waardoor RSI ontstaat.

Bij traumatische gebeurtenissen zoals natuurrampen, verlies van je huis door bijvoorbeeld een brand en levensbedreigende situaties, vinden mentale, emotionele en fysieke stress gelijktijdig plaats. De heftige gebeurtenis heeft zo'n grote impact op je leven dat je niet meer normaal kunt functioneren.

Getraumatiseerde mensen blokkeren op meerdere niveaus:

- het gevoel in lichaamsdelen, zoals armen en benen, kan uitvallen;
- je kunt niet meer helder denken, je kunt niet meer bedenken wat de gevolgen zijn van bepaalde keuzes die je maakt;
- De emoties kunnen geblokkeerd raken, je kunt niet meer huilen of boos zijn, je hebt het gevoel vast te zitten.

2. De functie van stress

Stress hoeft niet slecht te zijn, het kan je zelfs heel goed helpen om door spannende situaties heen te komen. Door stress ben je alerter, je denkt sneller, je loopt sneller, je handelt sneller. Stress hielp de mens vroeger om te ontsnappen aan gevaar, gevaar van bijvoorbeeld een aanvallend roofdier. Stress helpt prooidieren nu nog steeds om te kunnen ontsnappen. Wanneer een prooidier ontsnapt is aan een roofdier trilt het eerst de spanning uit zijn lijf, gaat dan wat water drinken en pas dan sluit het zich weer aan bij de kudde. De moderne mens hoeft niet meer dagelijks te ontsnappen aan roofdieren, maar er zijn andere gevaren voor in de plaats gekomen. Gevaren zoals je baan verliezen, je relatie die stukloopt, een auto-ongeluk, levensbedreigende ziektes, financiële problemen, etc. Wanneer een gevaar van korte duur is, helpt stress en de bijkomende alertheid je door moeilijke situaties heen. Na het stressvolle moment kun je weer tot jezelf komen en daarna functioneer je weer op je normale, ontspannen manier.

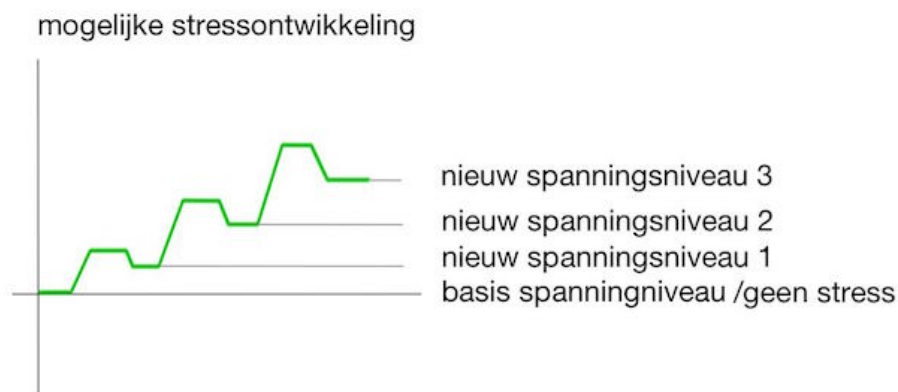


3. Het probleem van stress

De moderne mens heeft veel last van stress. Dat komt doordat er in onze samenleving veel gevaren zijn in de vorm van rechtszaken, langdurige contracten waar je niet meer vanaf kunt komen, dreiging van ontslag, financiële problemen, relatieproblemen, dreiging van geweld enzovoorts.

Wij moderne mensen zijn deze continue stress normaal gaan vinden. We leven ermee en doen alsof er niets aan de hand is. Als we een stressvolle situatie hebben meegemaakt, nemen we geen tijd om tot onszelf te komen. Dan blijft de stress in je systeem zitten. Je blijft continu alert op gevaar en het gaat je functioneren beheersen. Door deze continue alertheid sta je steeds onder druk en kom je niet meer in een ontspannen rust terecht. Je bent als een snelkookpan die continu onder druk staat en maar af en toe een klein beetje druk kan laten ontsnappen.

Waar mensen last van hebben is de langdurige stress, er is een gevaar in je leven dat niet meer weggaat. Een gevaar dat altijd op de loer ligt en je in een alerte stand laat leven. Veel mensen weten niet meer hoe het is om in ontspanning te leven. Zij voelen altijd een dreiging maar deze is niet zichtbaar.



Deze langdurige stress leidt tot vermoeidheid en uiteindelijk tot uitputting. Het geeft een onwerkelijke kijk op de wereld, je raakt het gevoel dat je verbonden bent met de wereld kwijt, je raakt gedissocieerd. Wanneer je geen verbinding meer voelt met je familie en vrienden word je niet meer door hen gevoed met liefde en energie. Het leidt tot een verminderde weerstand en daarmee tot ziekten.



Het aantal psychische en fysieke ziekten is de laatste decennia explosief gestegen. Eén miljoen mensen in Nederland slikken anti-depressiva, één op de drie mensen krijgt kanker en 1 op de vier kinderen slikt Ritalin. We behoren tot de rijkste en gelukkigste landen van de wereld, maar we staan wel onder grote druk met als gevolg dat er heel veel mensen chronisch ziek zijn.

4. Ontstaan van stress

Je krijgt last van stress in specifieke situaties.

- Stress ontstaat als je onvoorbereid bent op de situatie. Als je geen antwoord hebt op de vraag die je wordt gesteld en je met je mond vol tanden staat.
- Je bent verrast door de situatie, je had het niet zien aankomen. Iemand wordt ineens heel erg boos en je hebt van te voren geen signalen gezien waardoor je al voorbereid was op een eventuele woede-uitbarsting.
- Je voelt je alleen, je hebt het gevoel dat je geïsoleerd bent en dat niemand je bijstaat. Je hebt het gevoel dat je het helemaal alleen moet oplossen.
- Je voelt je onmachtig, je weet niet hoe je dit op moet lossen, je kunt je niet verweren. Je hebt het idee dat de ander veel meer weet, meer informatie heeft dan jij. Of je hebt het idee dat de ander veel sterker is dan jij. Vooral kinderen voelen zich machteloos.
- Wat er gebeurt voelt als heel gemeen, je wordt respectloos behandeld. Naar jouw belang wordt niet gekeken. Als iemand je iets aandoet om je (bewust of onbewust) pijn te doen op fysiek, emotioneel of mentaal vlak dan is dat heel stressvol, zeker in combinatie met de andere stress versterkende factoren zoals eerdere traumatische ervaringen, maar ook hoe je omgeving reageert op je ervaringsverhaal.
- Je wordt herhaaldelijk in deze situatie gebracht. Wanneer je met grote regelmaat vervelend wordt behandeld, al is het maar heel klein, wordt het uiteindelijk heel stressvol en vaak ook traumatisch. Je kan iemand steeds op een hele subtiele manier buiten een groep sluiten, met als gevolg dat het zelfvertrouwen van de persoon die buitengesloten wordt steeds minder wordt. De groep kan daarop reageren door de buitengesloten persoon te gaan pesten wat vergaande gevolgen kan hebben.

Het zou goed zijn als mensen die op posities verkeren waar ze macht hebben, zoals leidinggevenden, politieagenten en militairen leren dat ze rekening moeten houden met mensen die in onverwachte situaties terechtkomen. Als mensen in onverwachte situaties worden gebracht, dan geeft dit veel stress. Dit kan op langere termijn meer problemen geven dan op dat moment lijkt. Een rechter kan bijvoorbeeld besluiten om door de tegenpartij net ingebrachte stukken direct toe te laten. Je kunt je daardoor aangevallen voelen en daardoor erg gestrest raken. De stress zorgt ervoor dat je niet meer helder kan nadenken, terwijl er wel een antwoord van je wordt verwacht. Je bent onvoorbereid, je wordt overvallen, je voelt je alleen, je bent machteloos omdat je geen middelen voor handen hebt. Je wordt in het nauw gedreven en je voelt je heel respectloos behandeld.



Einde preview

Deze uitgave is ontwikkelt door Gnosis Therapie.