

## CATOVA - SPANNINGSREGULATIE (1)

### Tip #1

Probeer voorafgaand, tijdens en na een spannende situatie ook aandacht te hebben voor je eigen spanning en regulatie hiervan. Deze spanning heeft immers ook veel effect op je handelen en denken.

### Tip #2

Herken je eigen spanning en neem deze zelf heel serieus. Je lijf is een goed risicotaxatie-instrument. Ook is het hier herhaaldelijk aan voorbijgaan een bijdrage voor het oplopen van een burn-out.

### Tip #3

Eén van de mogelijkheden tot spanningsregulatie is aandacht voor je ademhaling. Vergeet in een spannende situatie vooral niet UIT te ademen, we zetten de ademhaling vaak vast bij spanning. Tijdens je dienst af en toe een minuut aandacht voor je ademhaling, zonder te forceren, is al helpend. Zorg na je dienst voor een (kort) momentje van rust.

### Tip #4

Mocht je spanning ervaren dan is bewegen een prima manier om de spanning niet in je spieren te laten 'opstapelen'. Spierspanning kan namelijk invloed hebben op je houding. Naast bewegen kan het even aanspannen en weer loslaten van je spieren ook effectief zijn, maar een dansje met je collega's is natuurlijk veel leuker.

### Tip #5

In een spannende of dreigende situatie is het verstandig je knieën van het slot te houden. Dit maakt je houding steviger en flexibeler en de kans op struikelen over je eigen benen neemt af. Ook hier is bewegen weer van belang. Hoe sta je er nu bij?