

Alle potentiële stressoren die we tot dusver hebben onderzocht, waaronder tijdsdruk, andere mensen en beperkende rollen, komen samen op de werkplek. Ze kunnen in belangrijke mate verergerd worden door de noodzaak om geld te verdienen. De meesten van ons moeten iets doen om geld te verdienen om te leven, en de meeste banen zijn op allerlei manieren in elk geval potentieel stressrijk. Maar werken is ook een manier om contact te maken met de grotere wereld, een manier om iets nuttigs te doen, om door arbeid en inspanning aan iets zinvols bij te dragen, hetgeen hopelijk niet alleen met een salaris wordt beloond maar ook zichzelf beloont. Het gevoel iets bij te dragen, iets te scheppen, anderen te helpen, iets met onze kennis en vaardigheden te doen, kan ons helpen ons deel van iets groters te voelen, iets wat de moeite waard is om voor te werken. Als we ons eigen werk zo kunnen zien, wordt het misschien draaglijker, zelfs onder moeilijke omstandigheden.

Mensen die wegens ziekte of letsel niet kunnen werken, hebben er vaak alles voor over om te werken, om niet in bed te hoeven blijven of thuis knettergek te worden. Wanneer je dusdanig in je bewegingsvrijheid beperkt wordt, kan bijna elke baan aanlokkelijk lijken. We vergeten vaak, of vinden het vanzelfsprekend, dat werk zin en samenhang aan ons leven kan geven. De zin en samenhang die werk verschaft, is evenredig met de mate waarin we erom geven en erin geloven.

Zoals we weten, zijn sommige banen buitengewoon vernederend en uitbuitend. Sommige werkomstandigheden zijn heel schadelijk voor de lichamelijke of de psychische gezondheid of beide. Werk kan gevaarlijk voor je gezondheid zijn. Een aantal onderzoeken toont aan dat mannen (deze onderzoeken werden bij mannen uitgevoerd) in banen waarin ze nauwelijks beslissingen kunnen nemen maar waarin wel hoge eisen aan de kwaliteit van hun werk worden gesteld – zoals kelners, telefonisten, of koks – vaker hartaanvallen krijgen dan mannen in banen met meer zeggenschap. Dit geldt onafhankelijk van leeftijd en andere factoren, zoals roken.

Maar zelfs als je een baan met een grote mate van autonomie en een goed salaris hebt en je dingen doet die je graag doet of zelfs heerlijk vindt om te doen, dan nog heb je de zaken nooit helemaal in de hand. Ook dan is de wet van de vergankelijkheid nog steeds van kracht. Ook dan veranderen dingen nog steeds. Dat heb je niet onder controle. Er zijn altijd mensen of krachten die je werk kunnen verstoren en je baan en je rol bedreigen, of je opdracht van de ene dag de volgende dag 'onuitvoerbaar' maken, hoeveel macht je ook dacht te hebben. Bovendien zijn er meestal intrinsieke grenzen aan hoeveel je binnen een organisatie kunt doen om dingen te veranderen of bepaalde veranderingen tegen te houden, zelfs als je een heleboel macht en invloed hebt.

Een mens kan op elk niveau werkstress, onzekerheid, frustratie en mislukkingen ervaren, van portier tot algemeen directeur, van kelner, fabrieksarbeider of buschauffeur tot advocaat, arts, wetenschapper of politicus. Veel banen zijn intrinsiek stressrijk vanwege de combinatie weinig beslissingsvrijheid en veel verantwoordelijkheid. Om dit te corrigeren en draaglijker te maken, is het nodig dat het werk zelf gereorganiseerd wordt of de medewerkers beter betaald worden. Gezien het feit echter dat veel functiebeschrijvingen niet op korte termijn herschreven zullen worden om werknemersstress te verlagen, moeten mensen die wel met behulp van hun eigen hulpbronnen zo goed mogelijk het hoofd bieden. De mate waarin stressrijke omstandigheden je deren, kan positief beïnvloed worden door je eigen vaardigheden om met problemen om te gaan. Zoals we in deel III zagen, hangt het niveau van psychische stress dat je ervaart af van hoe je dingen interpreteert, met andere woorden: van je houding en van het feit of je je met verandering kunt laten meedrijven, of daarentegen elke rimpeling in de manier waarop dingen zich ontvouwen aangrijpt om te vechten of je zorgen te maken.

Om werkstress als individu doeltreffend het hoofd te bieden, is het praktisch vereist dat je met ogen van heelheid naar je situatie kijkt, wat de bijzonderheden van je baan ook mogen zijn. Je kunt de zaken beter relativeren als je je van tijd tot tijd afvraagt: 'Wat is het werk dat ik doe en hoe kan ik dat het best doen onder de omstandigheden waarin ik me bevind?' Zoals we zagen, kunnen we in onze rollen gemakkelijk in routine vervallen, vooral als we het werk al lang doen. Als we niet oppassen, lukt het ons misschien niet meer om elk moment als nieuw te zien, elke dag als een avontuur. In plaats daarvan kunnen we het gevoel krijgen dat we in de monotonie en voorspelbaarheid van elke dag verdrinken. Misschien merken we wel dat we ons tegen vernieuwing en verandering verzetten, en dat we wat we hebben opgebouwd overdreven beschermen, omdat we ons door nieuwe ideeën of eisen of door nieuwe mensen bedreigd voelen.

Het is niet ongebruikelijk dat we op ons werk op dezelfde manier functioneren als op andere tijden in ons leven, namelijk op de automatische piloot. Waarom zouden we verwachten op ons werk helemaal wakker te zijn en in het moment te leven, als oplettendheid niet iets is dat we in ons leven als geheel van waarde achten? Zoals we zagen, komen we de dag wel door op de automatische piloot, maar deze beschermt ons niet tegen het gevoel dat de druk, de routine, de eentonigheid van wat we doen ons uitputten. We kunnen op ons werk evenzeer het gevoel hebben dat we klem zitten als op andere gebieden in ons leven. Of nog meer. We kunnen het gevoel hebben dat er niet veel alternatieven zijn, dat we door economische feiten beperkt worden, door keuzes die we eerder in ons leven hebben gemaakt, door allerlei dingen die ons ervan weerhouden van baan te veranderen of vooruit te komen of te doen wat we echt willen doen. Maar misschien zitten we wel niet zo klem als we denken. Werkstress kan in veel gevallen eenvoudig verminderd worden door ons doelbewust in te zetten om ook op ons werk kalmte en bewustzijn te cultiveren en ook daar onze handelingen en responsen door oplettendheid te laten leiden.

Zoals we telkens weer zagen, kan onze eigen geest meer beperkingen voor ons creëren dan er werkelijk zijn. Hoewel we allemaal met bepaalde 'economische feiten' te maken hebben en genoodzaakt zijn ons brood te verdienen met wat we kunnen, weten we vaak niet wat die grenzen werkelijk zijn, zoals we ook niet weten wat de grenzen van het helend vermogen van ons lichaam werkelijk zijn. Wat we wel weten, is dat een heldere kijk meestal geen kwaad kan en misschien nieuwe inzichten kan opleveren in wat er mogelijk is.

Wanneer je de meditatiebeoefening doortrekt naar je professionele leven, kan dat tot grote verbeteringen in de kwaliteit daarvan leiden, wat voor werk je ook doet. Je hoeft niet altijd een stressrijke baan op te zeggen om positieve veranderingen in je professionele leven tot stand te brengen. Soms kan het besluit om bij wijze van experiment van je werk een deel van je meditatiebeoefening te maken, van het werken aan jezelf, de balans doen verschuiven van het gevoel dat je doodmoe wordt van je werk naar het gevoel dat je weet wat je doet en daarvoor kiest. Deze verandering van perspectief kan rechtstreeks leiden tot een verandering in wat je baan voor je betekent. Werk kan een hulpmiddel worden dat je doelbewust gebruikt om te leren en innerlijk te groeien. Hindernissen worden dan uitdagingen en mogelijkheden, frustraties kansen om geduld te oefenen, wat andere mensen doen of niet doen kansen om assertief te zijn en doeltreffend te communiceren, en gevechten om de macht kansen om de werking van hebzucht, afkeer en onoplettendheid bij andere mensen en jezelf gade te slaan. Uiteraard moet je soms wel een andere baan zoeken, omdat het, gezien de omstandigheden, de moeite niet waard is zo'n pad te volgen.

Wanneer je oplettendheid de draad laat zijn die je zienswijze en handelingen van moment tot moment en van dag tot dag leidt, op je werk, terwijl je 's ochtends opstaat en je gereed maakt om naar je werk te gaan, terwijl je 's avonds van je werk naar huis gaat, wordt werk echt iets waarvoor je elke dag *kiest*. En dan niet uit noodzaak om geld te verdienen of 'iets te bereiken' in het leven. Je brengt dan dezelfde instelling die je in andere aspecten van het leven als de basis van oplettendheid hebt ontwikkeld mee naar je professionele leven, in een naadloos versmelten van momenten. Je laat je werk niet meer je leven beheersen, maar bent nu in staat er meer in harmonie mee te leven.

Toegegeven, er zijn in je professionele leven verplichtingen en verantwoordelijkheden en moeilijkheden die je onder ogen moet zien en het hoofd moet bieden, en die je misschien niet in de hand hebt en die je stress kunnen bezorgen, maar geldt dat niet ook voor elk ander aspect van je leven? Als het niet het ene stel moeilijkheden was, zou het dan niet na korte tijd een ander stel zijn? Je moet eten. Je hebt hoe dan ook contact met de grotere wereld nodig. Je zult altijd wel ergens een of ander aspect van de hele catastrofe het hoofd moeten bieden. *Hoe* je dat doet, daar gaat het om.

Of je nu zelfstandige bent, bij een groot of een klein bedrijf werkt, of je in een gebouw of buiten werkt, of je van je werk houdt of er een hekel aan hebt, wanneer je bewust naar je werk gaat kijken, laat je al je innerlijke hulpbronnen op je werkdag van invloed zijn. Zo ben je in staat al doende een probleemoplossende aanpak te ontwikkelen en dus de stressoren op je werk beter het hoofd te bieden. Je bent dan, zelfs als je voor een grote overgang in je leven staat, bijvoorbeeld omdat je ontslagen wordt of moet afvloeien of besloten hebt je ontslag te nemen of te gaan staken, beter toegerust om deze moeilijke veranderingen evenwichtig, krachtig en bewust tegemoet te treden. Je bent beter toegerust om met de emotionele beroering en reactiviteit om te gaan die altijd met grote crises en overgangen in het leven gepaard gaan. Daar je als zulke dingen je gebeuren toch een moeilijke tijd zult doormaken, kun je net zo goed al je hulpbronnen en je kracht tot je beschikking hebben om er zo goed mogelijk mee om te gaan.

Veel stresscursisten worden door hun artsen verwezen vanwege met stress samenhangende problemen die uit spanningen op het werk voortkomen. Vaak gaan ze met een of meer lichamelijke klachten naar hun huisarts, zoals hartkloppingen, maagpijn, hoofdpijn en slapeloosheid, en verwachten ze van hem of haar een diagnose en behandeling. Wanneer de huisarts zegt dat het 'alleen maar stress' is, voelen deze mensen zich soms verbolgen en verontwaardigd.

Een man, bedrijfsleider van de grootste fabriek van hightechapparatuur in

haar soort in de Verenigde Staten, nam wegens duizelingen op zijn werk en het gevoel dat zijn leven 'met een sneltreinvaart uit de hand liep' aan de cursus deel. Toen zijn arts opperde dat zijn symptomen aan werkstress te wijten waren, wilde hij dat eerst niet geloven. Hoewel hij verantwoordelijk was voor de efficiëntie van de productie van de hele fabriek, ontkende hij stress te voelen. Er waren zeker dingen op zijn werk die hem dwarszaten, maar die 'stelden niks voor'. Hij vermoedde dat een hersentumor of iets 'lichamelijks' zijn problemen veroorzaakte. Hij zei: 'Ik dacht dat er binnenin me iets mis moest zijn... Wanneer je op je werk het gevoel hebt dat je gaat flauwvallen en kijkt of je je aan iets kunt vastgrijpen, zeg je: "Stress is één ding, maar er moet echt iets mis zijn wil dit gebeuren."' Hij voelde zich op zijn werk lichamelijk zo slecht, en hij was wanneer het tijd was om naar huis te gaan geestelijk zo gespannen, dat hij regelmatig zijn truck aan de kant van de weg moest zetten om zichzelf weer onder controle te krijgen. Hij dacht dat hij gek aan het worden was. Hij dacht ook dat hij dood zou gaan aan slaapgebrek. Hij vertelde dat hij dagen achtereen wakker was. Hij keek 's avonds altijd tot halftwaalf naar het nieuws en ging dan naar bed. Dan sloiep hij meestal een uur, zo van twee tot drie. Daarna lag hij wakker, denkend aan wat de volgende dag zou brengen. Zijn vrouw had wel door dat hij onder grote spanning stond, maar op de een of andere manier was hij niet bereid dat zelf te zien, misschien omdat hij gewoon niet kon geloven dat hij zich door stress zo ellendig kon voelen. Dit kwam ook niet met zijn rol overeen, zijn zelfbeeld van sterke leider. Toen hij naar de stresscursus werd verwezen, had hij al een jaar of drie problemen op zijn werk. Het breekpunt was bijna bereikt.

Aan het einde van de cursus had hij geen duizelingen meer en sloiep hij de hele nacht door. Er traden bij hem in de vierde week veranderingen op, toen andere mensen in zijn groep dezelfde dingen vertelden die hij voelde en ook hoe zij deze onder controle kregen. Hij begon te geloven dat ook hij misschien iets zou kunnen doen om zijn eigen lichaam en problemen in de hand te houden. Hij beseftte dat zijn symptomen *inderdaad* rechtstreeks samenhangen met de stress op zijn werk. Hij begon in te zien dat hij zich steeds tegen het einde van de maand slechter voelde, wanneer de bestellingen de deur uit moesten, de winst gemaakt moest worden en er druk op de ketel stond. Dan liep hij altijd als een gek in het rond om zijn medewerkers op te jagen. Maar omdat hij dagelijks mediteerde, was hij zich nu bewust van wat hij deed en voelde, en hij kon zich door bewust te ademen ontspannen en de stressreactiecyclus doorbreken voordat deze volledig tot ontwikkeling kon komen.

Toen hij na afloop op de cursus terugkeek, vertelde hij dat het vooral de houding jegens zijn werk was die veranderd was. Hij schreef dit toe aan het feit

dat hij meer aandacht besteedde aan zijn lichaam en aan wat hem dwarszat. Hij begon zichzelf en zijn eigen geest en gedrag in een nieuw licht te zien, en beseft dat hij alles niet zo ernstig hoefde op te vatten. Hij zei nu tegen zichzelf: 'Het ergste wat ze kunnen doen, is me ontslaan. Laat ik me daar maar niet druk over maken. Ik doe m'n best. Laat ik de dagen één voor één nemen.' Hij gebruikte nu zijn ademhaling om kalm en in zijn middelpunt te blijven, om niet het punt te bereiken waarna er geen weg terug is. Wanneer hij beseft dat hij in een stresssituatie verkeert, kan hij nu onmiddellijk de spanning tussen zijn schouders voelen, en zegt hij tegen zichzelf: 'Langzaam aan, neem maar een beetje gas terug.' Hij zei: 'Ik kan nu ogenblikkelijk afstand nemen. Ik hoef niet eens te gaan zitten. Ik kan het gewoon. Dan sta ik met iemand te praten, en dan ontspan ik me gewoon tegelijkertijd.'

Zijn verandering van zienswijze wordt weerspiegeld in hoe hij 's ochtends naar zijn werk gaat. Hij neemt nu achterafweggetjes, rijdt daardoor langzamer, en doet onderweg zijn ademhalingsoefeningen. Tegen de tijd dat hij bij zijn werk is, is hij klaar voor de dag. Vroeger nam hij de grote wegen door de stad, waarbij hij, naar eigen zeggen, met andere automobilisten ruzie maakte bij de stoplichten. Hij ziet nu en kan nu toegeven dat hij in het verleden al een nerveus wrak was voordat hij bij de fabriek aankwam. Hij voelt zich nu een ander mens, tien jaar jonger, zegt hij. Zijn vrouw kan het nauwelijks geloven, en hijzelf ook niet.

Hij was er achteraf geschokt over dat het zover met hem had kunnen komen, dat zijn geest in zo'n 'ongelooflijke staat' verkeerde. 'Ik was als kind heel rustig. Later kreeg ik geleidelijk en ongemerkt last van dingen op het werk, vooral toen ik steeds meer ging verdienen. Had ik deze cursus maar tien jaar eerder gedaan.'

Maar zijn houding ten opzichte van zijn werk en zijn bewustwording van zijn reactiviteit waren niet de enige veranderingen. Hij ondernam ook stappen om doeltreffender met zijn werknemers te communiceren en voerde veranderingen door in de manier waarop dingen gedaan werden. 'Nadat ik een paar weken had gemediteerd, kwam ik tot de conclusie dat het tijd werd om de mensen die voor me werken meer te vertrouwen, dat ik wel moest. Ik riep een grote vergadering bijeen en zei: "Hoor eens, jongens, jullie verdienen een heleboel geld om jullie werk te doen en ik ga jullie handje niet meer vasthouden. Dit is wat ik verwacht, pats-boem, en als het te veel is, halen we er meer mensen bij, maar dit moet gedaan worden en dat gaan we allemaal samen doen, als een team." En het werkt goed. Ze doen het niet honderd procent zoals je het graag hebben wilt, maar het gebeurt wel en je moet bereid zijn flexibel te zijn en daarmee te leven. Zo is het leven, denk ik. Ik kan nu veel effi-

ciënter zijn en we verdienen veel geld.' Dus nu vindt hij dat hij productiever is op zijn werk, terwijl hij veel minder stress ervaart. Hij had ingezien dat hij een heleboel tijd verspilde aan dingen die anderen hadden moeten doen. 'Als bedrijfsleider moet je de juiste dingen doen om het schip de hele tijd drijvende en op koers te houden. Ik merk dat ik meer dingen voor elkaar krijg hoewel ik niet meer zo hard werk. Ik heb nu tijd om achter m'n bureau te zitten en dingen te plannen, terwijl ik vroeger altijd vijftig mensen op m'n nek had, die voortdurend met wisewasjes bij me kwamen.'

Dit is een voorbeeld van hoe iemand erin slaagde de meditatiebeoefening in zijn professionele leven toe te passen. Hij zag uiteindelijk duidelijker wat er op zijn werk aan de hand was, en kon daardoor zijn stress verminderen en van zijn symptomen afkomen zonder dat hij zijn baan hoefde op te zeggen. Als we hem in het begin hadden verteld dat dit zou gebeuren door acht weken lang elke dag drie kwartier zijn lichaam liggend te scannen, of door zijn ademhaling te volgen, zou hij gedacht hebben dat we gek waren, en terecht. Maar omdat hij aan het eind van zijn Latijn was, verplichtte hij zich om te doen wat zijn arts en wij aanraadden, ondanks de schijnbare 'gekheid' ervan. In zijn geval duurde het vier weken voordat hij begon te snappen hoe meditatiebeoefening verband hield met zijn werk. Toen hij dat verband eenmaal had gelegd, kon hij zijn eigen innerlijke hulpbronnen aanboren. Hij kon gas terugnemen en de rijkdom van het heden waarderen, naar zijn lichaam luisteren en zijn eigen intelligentie laten werken.

Maar weinigen van ons zouden geen baat bij groter bewustzijn hebben. En niet alleen omdat we dan rustiger en ontspannener zouden zijn. Als we werk als een gebied zagen waarop we moment na moment onze innerlijke kracht en wijsheid kunnen vergroten, zouden we naar alle waarschijnlijkheid betere beslissingen nemen, doeltreffender communiceren, efficiënter zijn en misschien zelfs aan het einde van de dag gelukkiger naar huis gaan.

TIPS EN SUGGESTIES OM WERKSTRESS TE VERMINDEREN

- 1 Neem wanneer je wakker wordt een paar minuten rustig de tijd om te bevestigen dat je ervoor kiest vandaag naar je werk te gaan. Laat als je kunt daarna kort de revue passeren wat je denkt dat je zult doen en herinner jezelf eraan dat het zo kan gaan, maar ook niet.
- 2 Ga met je bewustzijn naar het hele proces waarmee je je voorbereidt om naar je werk te gaan. Dat zou het volgende kunnen omvatten: douchen, aankleden, eten en praten met de mensen met wie je samenleeft. Stem je

van tijd tot tijd op je ademhaling en je lichaam af.

- 3 Neem niet automatisch afscheid van de mensen om je heen. Maak oogcontact, raak hen aan, wees echt 'in' die momenten aanwezig, vertraag ze een beetje. Als je vertrekt voor de anderen opstaan, kun je proberen een briefje te schrijven om goede morgen te wensen en je gevoelens voor hen kenbaar te maken.
- 4 Als je naar de bus of de trein loopt, wees je dan bewust van het lopen, staan en wachten, rijden en uitstappen van je lichaam. Loop bewust naar je werk. Adem. Probeer inwendig te glimlachen.
Als je met de auto gaat, ga dan eerst even met je aandacht naar je ademhaling voordat je je auto start. Herinner jezelf eraan dat je nu op het punt staat naar je werk te rijden. Probeer in elk geval op sommige dagen de radio uit te laten. Rijd alleen maar, en wees bij jezelf aanwezig, moment na moment. Wanneer je parkeert, blijf dan even zitten ademen voordat je uit je auto stapt. Loop bewust naar je werk. Adem. Als je gezicht al gespannen en bars is, probeer dan te glimlachen of probeer een halve glimlach als een hele te veel gevraagd is.
- 5 Neem op je werk zo nu en dan even tijd om je lichamelijke gewaarwordingen na te gaan. Zit er spanning in je schouders, gezicht, hand of rug? Hoe zit of sta je op dit moment? Wat zegt je lichaamstaal? Laat eventuele spanning terwijl je uitademt zo goed mogelijk los en neem een houding aan die evenwicht, waardigheid en alertheid uitdrukt.
- 6 Wanneer je op je werk loopt, doe dat dan niet zo snel. Loop bewust. Haast je niet, tenzij het moet. Als het moet, weet dan dat je je haast. Haast je bewust.
- 7 Gebruik de pauzes die je hebt om waarlijk te ontspannen. Probeer om in plaats van koffie te drinken of een sigaret te roken drie minuten naar buiten te gaan en te lopen of te staan en te ademen. Of doe nek- en schouderoefeningen aan je bureau (zie Figuur 7). Of doe de deur dicht als dat kan en ga een minuut of vijf rustig zitten en je ademhaling volgen.
- 8 Breng de korte pauzes en de middagpauze met mensen door bij wie je je lekker voelt. Anders kun je misschien beter alleen blijven. Het kan nuttig zijn om tijdens de middagpauze van omgeving te veranderen. Breng een of twee keer per week de middagpauze in stilte door, bewust.
- 9 Of ga tijdens de middagpauze naar buiten, elke dag als je kunt, of een paar dagen per week. Lichaamsbeweging is een geweldige manier om stress te verminderen. Of dit mogelijk is, is afhankelijk van de flexibiliteit van je werk. Als je kunt, is het een fantastische manier om je geest helder te maken, je spanning te verminderen en opgefrist en met een heleboel

energie aan de middag te beginnen. Ik probeer altijd omstreeks het middaguur een half uur of een uur, dat hangt van mijn agenda af, buiten hard te lopen. In de Verenigde Staten wordt op veel werkplekken georganiseerde lichaamsbeweging aangeboden, zoals aerobics, gewichtheffen, yoga en dansen, zowel in de middagpauze als voor en na het werk. Als je de kans hebt om op je werk aan lichaamsbeweging te doen, grijp die dan! Maar vergeet niet dat lichaamsbeweging hetzelfde soort inzet vraagt als de formele meditatie. En als je het doet, doe het dan bewust.

- 10 Probeer elk uur een minuut te stoppen en je van je ademhaling bewust te worden. We verspillen op het werk veel meer tijd dan die paar minuten aan dagdromen. Gebruik deze minimeditaties om je op het heden af te stemmen en alleen maar te zijn. Gebruik ze als momenten om je te hergroeperen en te recupereren. Alles wat ervoor nodig is, is dat je eraan denkt. Dat is niet eenvoudig, aangezien we zo gemakkelijk meegesleept worden door de vaart van al het doen.
- 11 Grijp alledaagse zaken in je omgeving aan om je te concentreren en te ontspannen – de rinkelende telefoon, verloren tijd achter de pc, wachten op iemand die iets af moet maken voordat jij kunt beginnen. Ontspan je niet door je bewustzijn uit te schakelen, maar door het aan te zetten.
- 12 Wees je bewust van de manier waarop je tijdens je werkdag met mensen communiceert. Zijn je contacten bevredigend? Zijn sommige problematisch? Denk erover na hoe je ze zou kunnen verbeteren. Wees je bewust van mensen die zich ten opzichte van jou vaak passief of vijandig gedragen. Denk erover na hoe je hen doeltreffender kunt benaderen. Denk erover na hoe je ontvankelijker kunt zijn voor de gevoelens en behoeften van anderen. Hoe kun je anderen op je werk helpen door oplettender te zijn? Hoe kan het je bij je communicatie helpen als je je van je toon en lichaamstaal bewust bent?
- 13 Kijk aan het einde van de dag terug op wat je bereikt hebt en maak een lijst van wat er morgen gedaan moet worden. Stel de lijst zo op, dat wat het belangrijkste is bovenaan staat.
- 14 Ga bij je vertrek weer met je bewustzijn naar het lopen en je ademhaling. Wees je bewust van de overgang die we 'naar huis gaan' noemen. Controleer je lichaam. Ben je uitgeput? Sta je rechtop of gebogen? Welke uitdrukking heeft je gezicht?
- 15 Als je met het openbaar vervoer reist, ga dan met je aandacht naar het lopen, staan en zitten. Merk op of je je haast. Kun je wat gas terugnemen en in dezelfde mate eigenaar van die momenten tussen werk en thuis zijn als van al je andere momenten?

Als je met de auto gaat, neem dan weer even de tijd om rustig in je auto te zitten voordat je hem start. Rijd bewust naar huis.

- 16 Besef voordat je je huis binnengaat dat je op het punt staat dit te doen. Wees je bewust van deze overgang die we 'thuiskomen' noemen. Probeer de anderen bewust te groeten en oogcontact te maken in plaats van te roepen dat je thuis bent.
- 17 Trek zo spoedig mogelijk je schoenen en je werkkleding uit. Andere kleren aantrekken kan de overgang van werk naar huis completeren en je in staat stellen sneller en bewuster in je niet-werkrollen te integreren. Als je er tijd voor kunt vinden, neem dan voordat je iets anders doet, zelfs koken of eten, een minuut of vijf om te mediteren.

Het bovenstaande zijn tips en suggesties, het is geen dagelijks af te werken programma. Het is uiteindelijk aan jou om te beslissen wat jou het beste kan helpen je werkstress te verminderen.