



ONDERNEMEN IN BALANS

Lichaam en geest gaan hand in hand

Ervaar je regelmatig druk op je mentale veerkracht? Is je mentale balans niet altijd in evenwicht. Op zich is dat niet direct zorgwekkend, maar mentale weerbaarheid heeft een grens.

Het is daarom belangrijk dat je leert luisteren naar je lichaam en herkent wanneer je te ver gaat. Jouw mentale veerkracht beïnvloedt namelijk ook je fysieke gezondheid. Door signalen van stress of mentale overbelasting tijdig op te merken, kun je op tijd rust nemen en manieren vinden om te ontspannen. We geven je enkele interessante tips die je hierbij helpen zodat je als zelfstandig ondernemer je inspanningen kan doseren en kan blijven ondernemen in balans.

Wat is stress? Je bent niet alleen

- 30% van de ondernemers heeft problemen met de werk-privé balans
- 10% kent motivatieproblemen
- 38% heeft werkstressklachten

Bron: Vlaamse werkbaarheidsmonitor – zelfstandige ondernemers 2007 - 2023

Stress is een normale lichamelijke reactie op situaties die uitdagend of dreigend zijn, of een zware emotionele belasting met zich meebrengen.

Gezonde stress is kort en acuut. Kortdurende stress is dus een normale en gezonde reactie van het lichaam op een uitdagende situatie, zoals een examen, een sollicitatiegesprek of een sportwedstrijd. Het kan helpen om te focussen, de prestaties te verbeteren en je voor te bereiden op actie.

Helaas zijn er stresssituaties die te lang duren zoals bijvoorbeeld werkdruk, familiale problemen, financiële problemen of een slechte gezondheid. Langdurige stress kan leiden tot **chronische stress** die schadelijk is voor je lichamelijke en mentale gezondheid omdat er geen herstelmomenten meer zijn die ervoor zorgen dat je klaar bent voor een volgend stressmoment.

Wat doet stress met je lichaam?

Het effect van langdurige stress op je lichaam zorgt ervoor dat er meer stresshormonen worden aangemaakt. Dat zorgt voor een aantal ongemakken zoals verhoogde hartslag, voortdurende staat van alertheid, verstoorde slaap, verhoogde bloeddruk, slechte spijsvertering.

Dat kan leiden tot depressie, angst, hartziekten, slaapproblemen en zelfs een burn-out.

Er zijn zeer veel klachten die samenhangen met stress die je misschien niet meteen herkent.

Lichamelijke klachten

- Haaruitval
- Oorsuizen
- Pijnlijke armen en benen
- Hoofdpijn
- Nek- en rugklachten en stijfheid bij opstaan
- Hyperventilatie
- Slapeloosheid
- Koude handen en voeten
- Hoge bloeddruk en hartklachten
- Maag- en darmklachten
- Duizeligheid
- Zweten en trillen

Psychische klachten

- Piekeren of overmatige zorgen maken
- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Opgejaagd gevoel
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- Angst- en paniekaanvallen
- Depressie

Storend gedrag voor je omgeving

- Opstandigheid
- Driftig gedrag
- Agressiviteit
- Gebrek aan empathie
- Overmatig alcoholgebruik
- Job-ontevredenheid
- Wantrouwen in klanten of leveranciers
- Minder productief
- Moeite met time management

Versterk je veerkracht en bescherm jezelf tegen stress

Iets doen tegen stress begint bij het accepteren en erkenning van je emoties. Sta jezelf toe om je emoties te voelen en te erkennen bij stress, of ze nu positief of negatief zijn. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam op stressvolle gebeurtenissen.

Houd je energie in balans

Sommige activiteiten putten je uit, terwijl andere juist energie geven. Probeer je energiegevers en energievreters in evenwicht te houden. Het is soms onvermijdelijk om over je grens te gaan, maar voorkom dat dit te lang aanhoudt, want dan raken je reserves uitgeput. Gun jezelf daarom regelmatig tijd om op te laden door je te focussen op energiegevers en je talenten.



Meer info over ondernemen in balans?
Klik op [deze link](#) of scan de QR code

Zorg goed voor je lichaam

Een gezonde geest gaat hand in hand met een gezond lichaam. Hoewel het misschien een cliché klinkt, is het waar. Je mentale veerkracht hangt nauw samen met je fysieke welzijn. Geef daarom voldoende aandacht aan je lichaam: beweeg regelmatig, eet gezond en zorg voor een goede nachtrust. Zo blijf je energiek en beter in balans.

Kies voor een positieve kijk

Een optimistische kijk op het leven maakt je gelukkiger, versterkt je sociale relaties, en bevordert zelfs je gezondheid. Probeer daarnaast je gedachten en gevoelens te zien als tijdelijke ervaringen die je kunt accepteren en weer loslaten. Dit helpt je om meer in het moment te leven.

Kom uit je comfortzone

Probeer af en toe iets nieuws of anders te doen. Dit houdt je geest scherp en flexibel. Het hoeft geen spannende activiteit zoals diepzeeduiken te zijn. Soms is een kleine verandering in je routine al genoeg. Het belangrijkste is dat het je nieuwsgierigheid prikkelt en je nieuwe ervaringen opdoet.

Investeer in je netwerk

Omring jezelf met mensen die goed voor je zijn en investeer in die relaties. Laat anderen merken dat je ze waardeert. Dit versterkt niet alleen de onderlinge band, maar ook jouw gevoel van geluk. Blijf daarbij trouw aan jezelf: wees assertief en communiceer duidelijk over je wensen en behoeften.

Volg je eigen waarden en doelen

Blijf trouw aan je waarden en doelen, ook wanneer je obstakels tegenkomt. Ze vertegenwoordigen wat echt belangrijk voor je is en waar je naartoe wilt werken. Je waarden en doelen bieden structuur en houvast en geven richting aan je leven.

avixi sociaal verzekeringsfonds vzw

Mechelen

Van Benedenlaan 4
2800 Mechelen

T +32 15 45 12 60

Brugge

Torhoutsesteenweg 384
8200 Brugge

T +32 50 40 65 65

Hasselt

Geraetsstraat 18 bus 2
3500 Hasselt

T +32 11 22 27 46

Brussel

Blanchestraat 15
1050 Elsene

T +32 2 743 05 10