



Re-Minding Training + Coaching

De 14 hofleveranciers van stress

Hieronder kun je aangeven welke stressbronnen op jou van toepassing zijn. Misschien weet je zelf hoe je de stressbron weg kunt nemen, misschien wil je daarover eens sparren met een coach. Hoe dan ook: nummer 12 is een irreële overtuiging. Je hebt altijd invloed, je hebt altijd keuzes.

1. Werkdruk (stapels werk)	ja	/	nee
2. Uitputtende leefstijl (superwoman, FOMO)	ja	/	nee
3. Negatieve/beperkende overtuigingen over jezelf (onzeker)	ja	/	nee
4. Wankel zelfvertrouwen (grenzeloze inzet voor erkenning)	ja	/	nee
5. Wat als... (controlebehoefte, voorsorteren op problemen)	ja	/	nee
6. Prestatiedruk (afhankelijk zijn van het verkeerde succes)	ja	/	nee
7. Op hol geslagen perfectionisme (super veeleisend)	ja	/	nee
8. Vaststaand denken (fixed mindset, bv. het kan maar op 1 manier)	ja	/	nee
9. Probleemgerichte ondertitelingservice (innerlijke criticus)	ja	/	nee
10. Relaties in nood (op het werk en/of thuis)	ja	/	nee
11. Onmogelijke combinatie van werk/privé (holland door het leven)	ja	/	nee
12. Geen controle (het gevoel weinig invloed te hebben)	ja	/	nee
13. Vijandige kritiek (je hebt het verkeerd gedaan)	ja	/	nee
14. Geen plezier (meer) in je werk (op de verkeerde plek)	ja	/	nee

Bron: Gek op stress – maar niet altijd, Suzan Kuijsten & Carolien Hamming, 2018