

Fit For Thought – denkadvisering  
t.a.v. Margriet Taams en Ria Hofstra - Bouwman  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

Zoetermeer, 24 februari 2003

Beste Margriet en Ria,

Van juni 2002 tot en met november 2002 heb ik deelgenomen aan de training 'Werken zonder stress'. De reden dat ik aan deze training heb deelgenomen is dat ik veel problemen had met mijn werkgever en beter met stressvolle situaties wilde leren omgaan. Mijn ervaringen met deze training heb ik hieronder beschreven.

Laat ik beginnen met het feit dat ik verschrikkelijk zenuwachtig was toen ik in hotel Scandic Sanadome binnenkwam. Ik wil dan ook toekomstige cursisten een hart onder de riem steken, door te melden dat het absoluut niet nodig is. Ik ben niet iemand die zich makkelijk openstelt voor andere mensen, maar na de training gaat mij dit een stuk beter af. Ook moest ik wennen aan het feit dat er mensen zijn die je kunt vertrouwen en het goed met je voor hebben. De gemeente warmte voelde ik bij de 2<sup>o</sup> sessie voor het eerst en ben ik nog niet vergeten.

Ik heb het gevoel voor mijzelf dat ik beter problemen kan relativeren door hier meer tijd voor te nemen en mijn irrationele gedachten aan de kaak te stellen. Waar ik wel nog goed op moet letten is dat mijn tempo rustiger wordt. Ik herken het wel eerder, maar 20 jaar rennen en vliegen ben je niet zomaar kwijt. Dus ik moet mijzelf helaas nog steeds wel eens terugfluiten.

Wat ik ook heb geleerd is hoe relatief materiële zaken zijn en dat mijn gezondheid het belangrijkste is. Mijn bewijsdrang is afgenomen in het werk (niet in de sport) en ik weet nu beter welk soort werk ik wil. Ik solliciteer op banen die NIET leidinggevend zijn en met de combinatie van fysieke en mentale inspanning.

Ik heb ervaren dat het heel belangrijk is dat je je problemen bespreekbaar maakt, hoe moeilijk dit ook is. En als de een niet naar je wil luisteren, probeer dan bij een ander een gewillig oor te vinden. Dus vooral niet opgeven.

Tijdens de training viel mij op dat gedeelde smart halve smart is en dat dit in de praktijk in de meeste gevallen ook zo is. Ik merkte ook dat ik me verheugde op de laatste trainingdagen om sommige medecursisten weer te zien en te horen hoe het met ze ging.

Tot slot wil ik nog vermelden dat ik een heel eind op de goede weg ben door deze training. Mij openstellen voor de buitenwereld gaat mij beter af en ik durf beter voor mezelf en mijn eigen belangen op te komen. Omgaan met confrontaties blijft voor mij een aandachtspunt en ook keuzes maken vind ik nog steeds niet makkelijk. Uit ervaring weet ik echter dat geen keuze maken de slechtste keuze is, omdat je je dan afhankelijk maakt van de omstandigheden. '

'Werken zonder stress' was in ieder geval een goede keuze en ik kan deze training dan ook aanraden aan iedereen, die moeite heeft met stressvolle situaties op het werk of privé!

Margriet en Ria, veel succes met jullie trainingen en tot ziens!

Groetjes Peet Bolleboom



P.C.F. Bolleboom  
Beryl 55  
2719 RP Zoetermeer