

Omgaan met tegenslag

Iedereen krijgt te maken met tegenslag in het leven, de een wat meer dan de ander.

Dat hoort bij het menszijn. Mijn leven ging tot mijn 30e jaar best voor de wind. Ik had toen een fijne relatie, ik woonde samen in een mooi huis, ik had een mooie baan als adviseur, ik tenniste op vrij hoog niveau en ik had fijne vrienden.

Maar toen kreeg ik de vermoeidheidsziekte ME/ CVS (die bijna 10 jaar duurde), kort daarna kreeg ik de ziekte van Lyme (die ik nu al 17 jaar heb), mijn vrouw ging onverwachts van me scheiden en mijn ouders overleden op enigszins jonge leeftijd. Een aantal grote tegenslagen dus. Toch heb ik geleerd om daarmee om te gaan en heb ik nu een fijn leven en ben ik gelukkig.

Het heeft voor mij echt tijd gekost voordat ik beter met deze tegenslagen kon omgaan. In het begin was ik nog somber en uit het veld geslagen. Pas na een aantal jaren ging ik me verdiepen in persoonlijke ontwikkeling door cursussen te volgen en boeken te lezen, en ging ik het geleerde toepassen. Toen kwam mijn leven in een positieve spiraal terecht en leerde ik beter omgaan met tegenslag. Nu ben ik gelukkig en heb ik een fijn leven, ook al heb ik nog uitdagingen.

Ik heb veel lessen geleerd over omgaan met tegenslag. Hierbij de 7 belangrijkste tips:

1. Maak ruimte voor je emoties.

Je emoties mogen er zijn. Ik moest echt leren ze toe te laten, ermee te zijn. Je kan de emoties doorvoelen, je kan erover praten en je kan erover schrijven. Dat lucht op en geeft ruimte.

2. Vraag deskundige hulp.

Je staat er niet alleen voor. Er zijn deskundigen die je verder kunnen helpen. Ik moest echt leren om hulp te vragen, dat was ik niet gewend. Maar hulp vragen heeft me verder gebracht. Zo leerde

ik van een psychologe om meer zelfcompassie te hebben.

3. Accepteer de situatie en kijk van daaruit verder.

Verzet tegen de situatie helpt niet, dat maakt het alleen maar erger. Ik moest leren de situatie voor dat moment te accepteren. Het nu accepteren. Daar ben ik mee gaan oefenen. En me ook af te vragen wat ik kan doen om me beter te voelen. Wat heb ik nu nodig?

4. Elke tegenslag kent een groeikans.

Ik heb ontdekt dat ik kan leren van een tegenslag. Elk nadeel heeft een voordeel. Zo leerde ik van de ziekte van Lyme om meer te genieten van de kleine fijne dingen van het leven (daar ging ik voorheen aan voorbij). Ik leerde van de scheiding dat ik goed alleen op eigen benen kan staan en dat de liefde waar ik naar verlang in mezelf zit. Mooie levenslessen waar ik de rest van mijn leven profijt van heb.

5. Werk aan een positievere mindset.

Ik ontdekte ook dat de manier waarop ik naar het leven kijk invloed heeft op hoe ik het leven ervaar en op wat ik doe. En die manier van kijken naar het leven kan ik veranderen. Ik kan kiezen voor een positievere mindset. Dat vraagt wel tijd en aandacht. Met een positievere, constructievere mindset wordt het leven aangenamer heb ik gemerkt.

6. Vergeet de lichtpuntjes niet.

Er zijn ook bij tegenslag nog altijd dingen die wel goed gaan en die er nog wel zijn. Focus je daarop. Alles wat je aandacht geeft groeit. Door dankbaar te zijn voor wat er nog wel is, is mijn levenskwaliteit duidelijk toegenomen. Dankbaarheid toepassen is een aanrader!

7. Wees een bondgenoot van jezelf.

Ik merkte dat door meer zelfcompassie te hebben en goed voor mezelf te zorgen mijn levenskwaliteit verbeterde. Iedereen maakt fouten,

je kan van fouten leren. Wees mild voor jezelf. En vraag jezelf af wat je nu nodig hebt, waar je lichaam behoefte aan heeft.

Onderdeel van de positieve psychologie (waar ik me in heb verdiept) is dat je kunt groeien na tegenslagen. Ik ben de afgelopen jaren erg gegroeid, ben daar erg blij mee, en heb geleerd constructiever

met mijn tegenslagen om te gaan. Die groei gun ik iedereen.

Geert Joosten (lifecoach en trainer)

Voor vragen of opmerkingen, mail naar:
geert.joosten11@gmail.com