

➤ dacht ik 'ik moet dit en dat nog doen'. Anderen helpen is een goede eigenschap, maar je moet die op het juiste moment en de juiste plaats inzetten."

## Jef Geys

### 'Ons lichaam is een meester in het maskeren van ongemakken'

Sportfysiotherapeut en ex-wielrenner Jef Geys, die met zijn bedrijf Primefit managers en bedrijven coacht, ziet dit jaar de Engelse vertaling verschijnen van zijn boek *Rusten is het nieuwe sporten*. "Ik ga niet op zoek naar ziektebeelden als burn-outs of depressie. Ik ben een vermoeidheidsexpert. Ik zoek de grootste verliespost en kijk hoe het lichaam omgaat met de overbelasting door biologische en biochemische systemen in het lichaam te testen. Ik bekijk het lichaam in zijn totaliteit. Je moet naar de samenwerking tussen het fysieke, het emotionele en het mentale kijken. Anders ben je als een cowboy in het wilde weg aan het schieten met een sessie mindfulness of een massage. Dat kunnen goeie technieken zijn, maar het komt erop aan ze juist te gebruiken."

"Dat is heel moeilijk omdat ons lichaam een meester is in het maskeren van ongemakken door compensatiegedrag. Een voorbeeld is het hongergevoel dat wordt gemaskeerd, omdat iemand zo in overdrive gaat dat zijn lichaam in overlevingsmodus gaat. Je leeft dan op adrenaline. Het grote probleem is dat we niet meer recupereren van de vermoeidheid die zo ontstaat, omdat we niet genoeg slapen. Door altijd maar door te gaan op adrenaline, creëren we gewenning. Je brengt je dag door op 60 procent van je mogelijkheden. Als er dan nog iets extra bijkomt – een ziek kind bijvoorbeeld – , wordt het je te veel en reageer je emotioneel."

"Is je lichaam wel goed genoeg getraind om een hele dag te werken? Als de belasting te groot is, dien je het lichaam van die persoon sterker te maken zodat de biologische systemen in zijn lichaam beter samenwerken. Ik geef individueel advies volgens mijn klavervier: slaap, training, voeding en mentale gezondheid. Het kan zijn dat ik een manager twee avonden om negen uur naar bed stuur of iemand korte powernaps laat doen overdag, omdat

zijn lichaam niet in staat is tien uur actief te zijn. Ik bereken op basis van het lichaamsgewicht hoeveel iemand per dag moet drinken, hoeveel keer per dag hij het beste eet, en ik probeer eenvoudige voedselcombinaties aan te raden. Onder training vallen twee delen. De eerste modus is gewoon bewegen of sporten als hersteltraining. Pas als dat lukt, kun je je lichaam bewust maken door te sporten. Tot slot kijk ik naar de mentale gezondheid: hoe bewust leef je?"

## Marcel Hendrickx

### 'Er is een onevenwicht tussen verbeelding, intuïtie en voelen'

Na een carrière in de bankwereld schoolde Marcel Hendrickx zich om tot coach. Als partner bij Het Ontwikkelingsinstituut helpt hij mensen met hun persoonlijke ontwikkeling. Het viel hem op dat mensen met perfectionisme een verhoogd risico lopen op een burn-out of stressklachten. Hij ziet twee grote oorzaken. "Aan de ene kant draait onze maatschappij een beetje dol. We ervaren van alle kanten meer druk. Ouders moeten de kinderen naar hun vele activiteiten brengen, zelf heel veel doen, ook nog hun vriendschappen onderhouden,... Op het werk is dat ook zo. Bedrijven krijgen allerlei nieuwe regels en wetten opgelegd. Dat legt druk bij de mensen die de regels moeten uitvoeren. Daarnaast is er onze persoonlijke druk, die iedereen in meer of mindere mate ervaart: een kind dat niet slaapt of een slechte relatie met je schoonmoeder bijvoorbeeld."

### "Een leidinggevende met perfectionisme zal zijn medewerkers niet te veel willen belasten, waardoor hij te veel zelf doet" - Marcel Hendrickx

"Mensen die last hebben van perfectionisme kunnen niet in staat met die druk omgaan. Ze willen bijvoorbeeld zorg dragen voor hun collega's. Een leidinggevende met perfectionisme wil zijn medewerkers niet te veel belasten, waardoor hij veel zelf doet. Ze piekeren en hebben angsten, zoals faalangst. Dat laatste komt onder meer omdat ze een groot verantwoordelijkheidsgevoel heb-



JEF GEYS

"Je moet naar de samenwerking tussen het fysieke, het emotionele en het mentale kijken. Anders ben je als een cowboy in het wilde weg aan het schieten met een sessie mindfulness of een massage."

ben: ze voelen zich zelfs verantwoordelijk voor zaken waar ze niet voor verantwoordelijk zijn. De kern van perfectionisme is continu op zoek gaan naar bevestiging van anderen. Die mensen negeren de signalen van hun lichaam."

"Om dat patroon te doorbreken heb ik een traject ontwikkeld. Ondertussen zijn er vijftig coaches opgeleid om die methodologie te gebruiken. Mensen met perfectionisme zijn zich ervan bewust dat ze te veel piekeren, maar dat

inzicht is niet voldoende. Ze denken te veel, waardoor er een onevenwicht is ontstaan tussen hun verbeelding, hun intuïtie en het voelen. Mijn methodiek, die nu wordt getest aan de KU Leuven, probeert dat evenwicht te herstellen en het oude patroon van perfectionisme te vervangen door een nieuw patroon, dat vertrekt vanuit de gedachte dat je jezelf kunt zijn en dat je zorgt voor jezelf." ©