

Van spanning naar ontspanning...

door **Caroline Bun**

Bijna twintig jaar geleden werkte ik samen met Lenet Leusink bij een groot advocatenkantoor aan het Leidseplein. Twee jonge advocaten die probeerden om te gaan met de spanning in de hectische wereld van de advocatuur. De deur dicht en hoge hakken uit. Op kousenvoeten liepen we rondjes door de kamer. Voor een paar minuten de aandacht verleggen van ons hoofd naar onze voetzolen. Even loskomen van die soms gekmakende storm van gedachten en de daaruit voortvloeiende stress. En weet je wat? Het hielp! Het voor even stil worden in ons hoofd en het plezier dat wij samen hadden in ons geheimzinnige ritueel, werkte als een medicijn. De stress nam af. Wij hadden toen nog geen idee hoe essentieel deze stilte was, die we door deze oefening in onszelf ontmoetten.

Mindfulness

Nu volgt menig jurist een cursus *mindfulness* en horen we verbaasde reacties over het effect van een ademhalings- of lichaamsbewustzijnsoefening ter vermindering van spanning. Praktische oefeningen, zoals tien seconden met je volle aandacht je ademhaling volgen. Je kunt het zo gemakkelijk uitvoeren: in de auto, aan je bureau of op de wc. Het komt je prestaties ten goede. Soms wordt er nog om gelachen, maar gelukkig ervaren steeds meer mensen in stressvolle situaties het positieve effect. Even een kleine test: ben je op dit moment nog met je volle aandacht bij wat ik schrijf, denk je intussen al na over wat je allemaal nog te doen staat, of dwalen je gedachten af naar wat je eerder vandaag hebt meegemaakt? Hoe ongelooflijk moeilijk vinden wij het om met onze aandacht simpelweg te zijn bij dat wat we op dit moment doen. Het leven vliegt aan ons voorbij zonder dat we er wérkelijk bij aan-

wezig zijn. We denken aan dat wat is geweest, aan dat wat komen gaat, en vergeten dat het werkelijke leven op dit moment plaatsvindt. En als je dan beseft dat er niets anders bestaat dan dit moment, dan realiseer je je dat je het grootste deel van je leven niet echt of niet volledig leeft. Hoeveel problemen blijven over als je dat wat je op dit moment doet, je volle aandacht geeft? Zou je je dan op dit

moment druk maken over wat die collega vindt van het eerder door jou aangeleverde document? Zou je je dan op dit moment zorgen maken over die afspraak van morgen die je al maximaal hebt voorbereid?

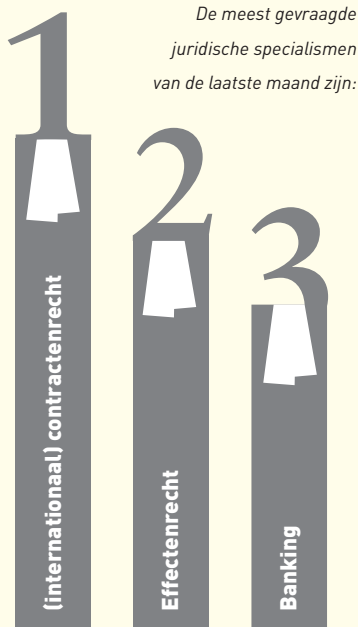
Je gedachten zijn als een stem in je hoofd. En wanneer je je daarvan bewust wordt en beseft dat je die stem niet bent, maar slechts dat wat deze stem waarneemt, verandert er ineens heel veel. Je kunt naar je gedachten kijken, er soms zelfs om lachen, en je wordt je ervan bewust dat je niet je denken bent. Je kunt ervoor kiezen om niet in je gedachten mee te gaan. En je kunt je denken gebruiken als een functioneel instrument. Dán vind je rust in jezelf, in de stilte die je altijd 'bij je hebt'. Waarom probeer je het niet eens uit? Begin met een aantal keren per dag je ademhaling voor tien seconden aandachtig waar te nemen, en kijk wat het met je doet...

Oud-advocaat Caroline Bun is trainer en coach en samen met Lenet Leusink oprichtster van GroeiNu! (www.groeinu.com).



Hoeveel problemen blijven over als je dat wat je op dit moment doet, je volle aandacht geeft?

Arbeidsthermometer



Een tip in de dip

Diederik Gelauff: "Stel: je bent jurist en op dit moment op zoek naar een nieuwe werkomgeving. Waar moet je dan in deze tijd aan denken? Je zult rekening moeten houden met de huidige arbeidsmarkt waarin de werkgever het veelal voor het zeggen heeft. Wat zoekt een potentiële werkgever dan tegenwoordig in een jurist? Kort antwoord: een jurist die inhoudelijk direct waarde toevoegt. Het liefst iemand die bekend is met de branche en omgeving, die weet hoe de hazen lopen. Kortom, iemand die niet ingewerkt hoeft te worden. Vanwege bezuinigingen zijn juridische afdelingen namelijk minimaal bezet. Het voorgaande zorgt er voor dat het aantal mogelijkheden om een overstap te maken op dit moment beperkt is. Als jurist maak je de meeste kans op een nieuwe baan indien deze ligt in het verlengde van je ervaring. Ik adviseer je om daar rekening mee te houden als

je gaat solliciteren. Daarom is het noodzakelijk om je (werk)ervaring in je curriculum vitae zo uitgebreid mogelijk uit te werken. Zet bovenaan wat voor de functie relevant is, dan wel wat je zelf inhoudelijk het leukst vindt om te doen. Als je de bovenstaande tip ter harte neemt dan vergroot je de kans op een nieuwe baan in de huidige dip.

Diederik Gelauff is werving & selectie consultant bij DPA Legal (www.dpalegal.nl).

Deze rubriek komt tot stand m.m.v. Brunel, DPA Legal, Legal People, NIG Ondernemingsrecht, Robert Walters, USG Juristen en Voxius.

