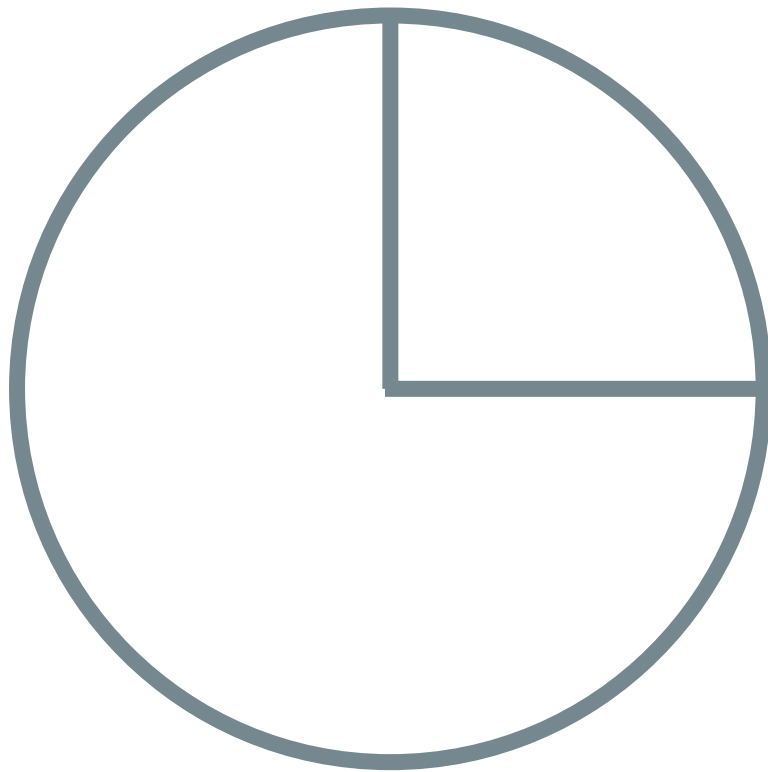


Gezond van geest in een kwartier per dag!

Mijn Kwartier



Gezond van geest in een kwartier per dag!



Presenteert
in de reeks "Mijn Kwartier"

Gezond van geest in een kwartier per dag!

Door

Dr. Paul Koeck



Gezond van geest in een kwartier per dag

Door

Dr. Paul Koeck

© Dr. Paul Koeck, 2011

Uitgegeven door Coachteam® Publication, Mijn Kwartier

www.mijnkwartier.be
www.coachteam.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Het gebruiksrecht verleend door aanschaffen van dit e-boek is ten persoonlijke titel. Het geldt enkel voor de geregistreerde gebruiker zelf. Meerdere licenties kunnen schriftelijk aangevraagd worden bij de auteur of elektronisch via www.mijnkwartier.be. Het is ook niet toegestaan delen van dit boek over te nemen of verspreiden zonder schriftelijke toelating.

All rights reserved. Do not copy without written permission by the author.



Inhoudstabel

INHOUDSTABEL	3
GEZOND VAN GEEST IN EEN KWARTIER!	5
JE STRESSMETER	7
<i>Wat meet deze stressmeter?</i>	7
<i>Hoe deze stressmeter gebruiken?</i>	9
Groen licht	9
Oranje licht	10
Rood licht.....	10
WIL JE LEVEN ZONDER ... ?	12
<i>Is alle stress één pot nat?</i>	12
Ja, gedeeltelijk!.....	12
Nieuwe inzichten in biologie en genetica	12
Nee, gedeeltelijk niet!	13
WIL JE LEVEN MET ... ?	14
<i>Leven zoals je wil</i>	14
Liefde voor jezelf	14
Liefde voor anderen	15
HOE LEVEN ZONDER STRESS MET LEVENSLUST?	16
<i>Hoe helpt "Mijn Kwartier" me hierbij?</i>	16
HOE ONTSTAAT EEN GEWOONTE?	17
<i>De drie bouwstenen van een gewoonte</i>	17
HOUDT STRESS JE TEGEN OM GELUKKIG TE LEVEN?	19
<i>Oplossingsgerichte gewoontes ontwikkelen</i>	19
HOE VERANDER JE EEN GEWOONTE?	20
<i>Drie sleutels tot geluk: denken, doen & voelen!</i>	20
Denken:	20
Doen:	21
Voelen:	21
WAAR STREEF JE NAAR?	23
<i>Psychologie samengevat</i>	23
De drie wetten van Mijn Kwartier	23



1° wet van Mijn Kwartier:.....	23
2° wet van Mijn Kwartier:.....	23
3° wet van Mijn Kwartier:.....	23
HOE HELPEN WIJ JE?.....	24
<i>Je succesformule</i>	24
WELKE OPLOSSINGEN VINDEN DEELNEMERS?	26
<i>Goede oplossingen zijn kleine eenvoudige dingen</i>	26
WIE HELPT JE ONDERWEG?	28
<i>Je sociale steun</i>	28
Jijzelf.....	28
Je familie of vrienden	29
Je arts	30
WELKE STAPPEN ZAL JE ZETTEN?	31
<i>Van oplossen naar herval vrij</i>	31
1. Wat wil ik?	31
2. Wat kan ik?	31
3. Welke kleine stapjes eerst?	32
4. Hoe volhouden?	32
5. Hoe herval voorkomen?	32
1bis. Wat wil ik?.....	33
HOE MEET JE VOORUITGANG?	34
<i>Je Stressmeter</i>	34
HOE START JE?	35
<i>Dag en nacht startklaar: 24/7</i>	35
HET ONLINE ZELFHULPPROGRAMMA “MIJN KWARTIER”	37
DE AUTEUR.....	38
<i>Mijn kwartier</i>	39
BOEKEN.....	40
REFERENTIES	41



Gezond van geest in een kwartier!

Beste Bezoeker,

Mijn Kwartier is gegroeid uit meer dan 20 jaar ervaring als geneesheer en therapeut, gespecialiseerd in het begeleiden, voorkomen en genezen van alle vormen van stress, burn-out, spanning, angst of depressie.

Onze missie is om deze ervaring betaalbaar en democratisch te delen met miljoenen mensen die lijden onder de druk, de verwachtingen en het ritme van onze moderne maatschappij. We willen mensen zelf de kans geven om zichzelf te helpen gelukkiger te leven om hun levenslust terug te vinden.

De natuur heeft ons menselijk lichaam en brein zo geprogrammeerd dat wij van nature weten hoe we tevreden, levenslustig en gelukkig kunnen leven.

Doch negatieve stress kan dit natuurlijk evenwicht verstoren. Zeker in de westerse wereld waarin wij leven.

Daarom ontwikkelden wij een democratisch programma om je te helpen jezelf van alle vormen van spanning te bevrijden en terug in contact te komen met je natuurlijke vermogen: om tevreden en gelukkig te leven en vol levenslust van je leven, familie en vrienden te genieten.

Dit alles in een kwartier per dag: Mijn Kwartier!

Als je elke dag een kwartier de tijd neemt om op de “juiste manier” op je gedachten, handelingen en gevoelens terug te blikken, zal je stap voor stap je levenslust herontdekken.

Die “juiste manier” is onze expertise. Twee decennia research hebben ons geleerd hoe mensen de vicieuze cirkel doorbreken en weer gelukkig worden.

Moderne technologie laat je bovendien toe om dit vanuit je woonkamer te doen via het internet. Het enige wat je nodig hebt, is de juiste begeleiding en je engagement om een kwartier van je tijd investeren per dag!



Die begeleiding bieden wij jou, je geliefde, familie of vriend(in) via het online zelfhulpprogramma “Mijn Kwartier”. Je begeleiding van dit proces gebeurt via dit programma. Voor eventuele medische aspecten, verwijzen we je natuurlijk naar je arts.

Indien je het wenst, helpen we zelfs via het programma “Mijn Kwartier” je familie, vrienden of omgeving om jou deskundig te steunen in je engagement. We helpen hen jou beter te helpen, indien jij dit wil.

Indien je geen internetfanaat bent, kan je onze zelfhulp boeken gebruiken als gids naar je persoonlijk geluk.

Lees dit boek rustig door om uit te vinden hoe we je kunnen helpen.

Dr. Paul Koeck



Je Stressmeter



Wat meet deze stressmeter?

Deze stressmeter meet je **subjectieve gevoelens** van *spanning*, *angst* of *depressie*. Dit is dus geen medische diagnose. Die kan enkel je arts stellen!

Al wat we in dit boek schrijven, geldt voor de gemiddelde bevolking. Dus het advies van je arts is steeds noodzakelijk om te weten wat jouw situatie is! Geen enkele online test of programma kan het advies van je arts vervangen of overbodig maken!

De test helpt wel om te screenen wie in een risicozone komt:

1. Ongeveer 30% van de mensen die hoger scoren dan normaal, blijken bij medisch onderzoek inderdaad een medische diagnose te krijgen. Hen raden we aan om tijdens het volgen van dit programma hun arts om de twee à vier



weken te raadplegen zodat hij de evolutie mee kan opvolgen en indien nodig kan aanvullen met specifieke medische behandelingsmethodes.

2. Dus 70% van de mensen die hoger scoren dan normaal, hebben een of andere vorm van verhoogde stress die nog niet „pathologisch“ is. In dat geval is het aangeraden om preventief je scores te verbeteren om een evolutie naar ziekte te voorkomen.

Naast een goede screening methode, is de test een ideaal middel om op te volgen of je al dan niet vooruitgaat. Onderzoekⁱ toont aan dat de score op deze stressmeter door het volgen van een begeleidingsprogramma met ongeveer 2/3^{de} vermindert tot 34% van de initiële uitslag voor de start. Daarom bieden wij je – zowel binnen het programma als erbuiten – de mogelijkheid om gratis maandelijks deze test over te doen. Zo kan je zelf zien of je inspanningen je vooruit helpen of niet.

De stressmeter is dus een goed middel om zelf je eigen vorderingen op te volgen. Tevens is hij een goed instrument om je arts te helpen bij het stellen van een diagnose, en vooral om nadien je vooruitgang op te volgen tijdens je begeleidingsprogramma.

Er zijn meerdere redenen waarom het advies van je arts zo belangrijk is. Ik noem er hier enkele:

1. Ten eerste bestaan er vormen van stress die een zuiver medisch-biologische oorzaak hebben en geen psychische. Je arts is opgeleid om dit onderscheid voor je te maken en de juiste behandeling in te stellen. Dit kan geen enkele online test in zijn plaats doen. Een voorbeeld hiervan is een te actieve werking van de schildklier of net omgekeerd een schildklier die te weinig schildklierhormoon afscheidt.
2. Ten tweede bestaan er specifieke psychische aandoeningen zoals bvb. een „endogene“ depressieⁱⁱ of een „bio polaire“ depressieⁱⁱⁱ die meer biologisch dan psychisch van aard zijn en die naast een zelfhulpprogramma soms ook medicatie vereisen. Dit kan enkel je arts bepalen.
3. Bepaalde symptomen die veel voorkomen bij stress, angst of depressie, kunnen ons bedrieglijk op het verkeerde been zetten. Ze kunnen wijzen op een totaal andere medische aandoening die niets met stress te maken heeft.



4. Omgekeerd bestaan er ook ziektebeelden die niet aan stress doen denken en in feit wel stressgebonden problemen zijn. Een voorbeeld: bij bejaarden kan een beeld dat doet denken aan dementie, soms een depressie zijn i.p.v. dementie. Door dan de depressie te behandelen, verdwijnen alle symptomen van „pseudodementie“.

Hoe deze stressmeter gebruiken?

Wanneer je gedurende drie maanden op alle meters in de groene „normale“ zone zit, dan scoor je zoals de gemiddelde gezonde bevolking. Dan hoef je je normaal gezien geen zorgen te maken, tenzij je arts er anders over oordeelt.

Best doe je deze meting gedurende drie maanden om de maand over om een globaal beeld van je spanningstoestand te krijgen. Dit kan je doen door je gratis aan te melden om uitgenodigd te worden voor een maandelijkse opvolging met deze stressmeter. Onderzoek in Nederland^{iv}, Australië^v en de UK^{vi}, toont aan dat meer dan 80% van de bevolking in de „normale“ groene zone scoort, en voor angst is dit zelfs 94%. Bijgevolg scoren maar 6% à 20% van de bevolking hoger dan de groene „normale“ zone.

Het is altijd een goed idee om je huisarts een kopie te bezorgen van je meting voor zijn medisch dossier. Dit kan je doen door je rapport naar hem door te mailen of af te printen en mee te nemen op je volgende consultatie.



Groen licht

Vermits sommige deelnemers in de groene zone, graag het programma “Mijn Kwartier” volgen voor hun persoonlijke ontwikkeling, hebben we gezorgd dat ook zij het programma kunnen volgen voor hun persoonlijke ontwikkeling met als doel om nog meer oplossingsgericht te leren denken en handelen, dit om zich sneller te ontplooiën als mens en als professional. Indien je dit overweegt, moet je na inschrijving gewoon het veldje “*persoonlijke ontwikkeling*” aanklikken en dan wordt het programma op jouw maat aangepast!

Ongeveer 80 % van de bevolking bevindt zich in de groene of „normale“ zone ☺.





Oranje licht

Indien je hoger scoort dan de groene zone op één van de meters, in de zone “mild” of “matig”, dan is meestal het zelfhulpprogramma voldoende om jezelf weer naar de “groene” zone te coachen. We vertelden reeds dat mensen hun score gemiddeld tot ongeveer 1/3^{de} van de startwaarde kunnen verminderen.

Natuurlijk is ook hier het advies van je arts aanbevolen. Hij kan je ook ondersteunen tijdens je ontdekkingstocht!

Ongeveer 15% van de bevolking scoort in de oranje alarm zone, 7% in de donker oranje.



Rood licht

Wanneer één of meerdere scores “ernstig” of “uiterst ernstig” uitvallen, dan is hulp echt wel aangewezen. Dan raden we je aan het zelfhulpprogramma al te starten terwijl je meteen een afspraak met een arts organiseert om samen met hem te bespreken of je naast het zelfhulpprogramma nog medische ondersteuning of andere begeleiding nodig hebt. In dat geval is het raadzaam je arts minstens om de twee weken te zien om je evolutie nauw op te volgen. Je moet rekenen dat het ongeveer een twee à drie weken duurt eer je de gunstige gevolgen van dit programma zal merken, en soms is ondersteuning in deze overgangperiode nodig om te zorgen dat je de moed niet opgeeft, vooraleer je je eerste vorderingen zelf kan merken. Anders geraak je ontmoedigd.

Wat je zeker dient te bespreken met je arts, zijn de volgende punten:

1. Indien je soms zwarte of destructieve gedachten hebt, dien je samen met een arts te bespreken hoe je jezelf op moeilijke momenten kan beschermen tegen deze zwarte gedachten.
2. Indien je depressieve periodes hebt die afgewisseld worden met extreem overmoedige euforische periodes, dien je met je arts te bespreken of dit kan wijzen op een bipolaire depressie die medicatie vereist.



3. Indien je ernstig depressief bent en ook één van volgende klachten hebt, kan het zijn dat je een endogene depressie hebt die sneller geneest in combinatie met antidepressieve medicatie:
 - a. Weinig of geen eetlust
 - b. Weinig of geen zin in seks
 - c. Moeilijk kunnen inslapen (zonder medicatie)
4. Indien je verslaafd bent aan een product (koffie, alcohol, roken, medicatie, drugs, ...) of handeling (internet, chat, gokken, ...) dien je met hem te bespreken hoe je daarmee wil omspringen. De kans bestaat dat je stress moeilijk zal verbeteren zonder ook je verslaving aan te pakken. Je kan dan in overleg met je arts en familie overleggen of je kiest om volledig te stoppen met je gebruik, of opteert voor een gecontroleerd gebruik. Binnenkort zal "Mijn Kwartier" uitgebreid worden om je ook te begeleiden bij de aanpak van je verslaving. Je kan op www.mijnkwartier.be volgen wanneer deze uitbreiding actief is.

Om het programma bij "rood licht" te volgen, is dus noodzakelijk dat je een arts onder de arm neemt die de verantwoordelijkheid opneemt om je te volgen en ondersteunen tijdens dit proces.

Ongeveer 5% van de bevolking scoort in de rode alarm zone, 2% in de donkerrode ☹️.



Wil je leven zonder ... ?

Wil je leven zonder ...



Is alle stress één pot nat?

Ja en neen.

Ja, gedeeltelijk!

Ja want het onderliggend mechanisme dat tot verschillende stressgebonden ziekten leidt, heeft heel veel gemeenschappelijk. We lichten dit even toe.

Nieuwe inzichten in biologie en genetica

Professor Robert Sapolsky van de beroemde Stanford Universiteit te Palo Alto in Californië legt in zijn hoorcolleges uit hoe zelfs in bepaalde genetisch bepaalde vormen van depressie en andere stressgebonden ziekten, bvb. het depressie gen NIET bepaalt of je ziek zal worden. Zelfs als je het „depressie gen“ hebt, zal je enkel een depressie krijgen als je je hersenen zo gebruikt dat je jezelf (ongewild) onder druk zet. Als je (ongewild) toelaat dat de situatie je overmeestert.

Het goede nieuws van dit inzicht, is dat we niet bepaald zijn door onze biologie. Zelfs als we iets kwetsbaarder zijn dan de gemiddelde persoon, kunnen we leren onze



hersenen zodanig te gebruiken dat we niet (of minder) in onze kwetsbare zone terecht komen. Dus zelfs als we pech hebben met ons lichaam, kunnen we ons zelf beïnvloeden! Dit is waar het programma “Mijn Kwartier” op werkt.

Dat is waarom we dit programma ontwikkelden: om je te helpen de onderliggende stress te hanteren die maakt dat we in de pijnzone terecht komen. Sommige mensen lukken er volledig in om met dit programma buiten de pijnzone te geraken, anderen gedeeltelijk. Voor de ene vraagt dit meer inspanning dan voor de andere. De ene heeft voldoende aan het zelfhulpprogramma. Daar waar iemand anders misschien bovenop nood heeft aan medische hulp. Daarom raden we je aan je arts raad te plegen. Naarmate je meer in de rode zone terecht komt, is de kans groter dat je medische hulp moet combineren met zelfhulp.

Neen, gedeeltelijk niet!

Zoals de blauwe bollen in bovenstaande figuur tonen, verschijnt stress in meerdere gedaanten zoals burn-out, angst, paniekstoornis, fobieën, hyperventilatie, verslaving, onzelfzekerheid, vermoeidheid en zelfs depressie. Je arts zal je helpen de juiste diagnose te stellen, of om je gerust te stellen dat je geen medisch probleem hebt, maar enkel gewone spanning.

Rondom de blauwe bollen in de bovenstaande figuur, zie je een greep uit de tientallen symptomen en klachten die daar uit voort kunnen komen.

Zoals we hierboven al uitlegden, kan je veel van deze klachten verminderen of zelfs doen verdwijnen door de juiste psychologische principes op jezelf toe te passen.

Het programma “Mijn Kwartier” begeleidt je om dit onder de knie te krijgen.

Enkele bladzijden verder zullen we dit meer in detail uitdiepen wanneer we het hebben over hoe je **nieuwe gewoontes** ontwikkelt door invloed uit te oefenen op wat je **denkt, doet** en **voelt**.



Wil je leven met ... ?

Wil je leven met ...



Leven zoals je wil

Negatieve stress ontstaat wanneer we er niet meer in slagen om te leven zoals we willen^{vii}.

Liefde voor jezelf

We willen tevreden en gelukkig zijn, leven met levenslust, energie, liefde, passie, harmonie en zelfvertrouwen. Wanneer we het gevoel van vrijheid verliezen om zulk leven te leiden, worden we ongelukkig. Wanneer dit ongelukkig gevoel te lang aanhoudt, geraken we in de vicieuze cirkel van negatieve stress.



Liefde voor anderen

We willen niet enkel voor onszelf plezier. Ook voor anderen.

Ieder van ons heeft een diep geworteld verlangen om een goed mens te zijn voor anderen. We willen een goed vader zijn, een goede moeder, een goede collega, een goede vriend(in), een goede professional, ... We willen iets betekenen voor anderen.

We verlangen naar erkenning.

Wanneer we dit niet meer kunnen, wanneer we onze keuzevrijheid verliezen om ons leven zo in te richten dat we “leven zoals we willen”, dan geraken we klem in de vicieuze cirkel van stress.



Hoe leven zonder stress met levenslust?



Hoe helpt “Mijn Kwartier” me hierbij?

We hebben al geleerd wat ons ongelukkig maakt. We weten ondertussen dat negatieve stress het onderliggende mechanisme is van hoe we klem geraken als dit ongelukkig gevoel te lang duurt.

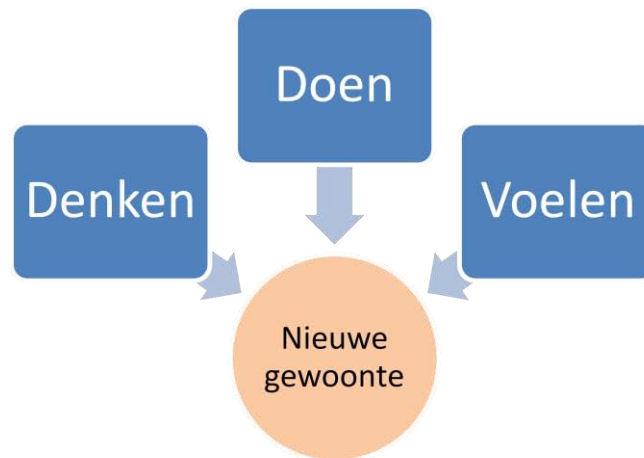
Nu rest ons nog te ontdekken hoe we opnieuw levenslust en geluk herwinnen.

Het programma “Mijn Kwartier” zal je dagelijks een aantal concrete specifieke „therapeutische” vragen stellen die als doel hebben je te laten ontdekken wat jou specifiek levenslust geeft en hoe je dat gevoel opnieuw kan opwekken in jouw leven.

Het blijft niet bij inzichten. We begeleiden je ook deze nieuwe oplossingen te “**doen**”. Vervolgens motiveren we je dit steeds opnieuw in te “**oefenen**” tot deze oplossingen een nieuwe geautomatiseerde “**gewoonte**” geworden zijn.



Hoe ontstaat een gewoonte?



Wanneer je je oplossing **30 dagen** dagelijks inoefent, wordt ze een **gewoonte**!

De drie bouwstenen van een gewoonte

Een gewoonte ontstaat telkens wanneer we steeds opnieuw dezelfde gedachten, gedragingen en gevoelens samen oproepen in onze hersenen.

Wat je **denkt**, **doet** en **voelt** bepaalt je gewoontevorming^{viii}!

Dus als je verandert wat je denkt, doet en voelt, leer je nieuwe gewoontes door deze nieuwe gedachten, handelingen en gevoelens in te oefenen!

Hersenonderzoek toont aan dat het ongeveer 30 dagen duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren. Onze hersenen hebben 30 dagen nodig om nieuwe blijvende verbindingen tussen verschillende zenuwcellen te maken.

Daarom zal “Mijn Kwartier” je helpen om nuttige gedachten, handelingen en gevoelens meer dan 30 dagen in te blijven oefenen.

Om herval bij chronische of hardnekkige langdurige gewoontes te voorkomen, zijn vier à zes maanden herhaling aangewezen. Dat is de tijd die een “stamcel” nodig heeft om uit te rijpen tot een volledig rijpe, volwassen hersencel. Dat is de reden waarom we mensen de keuze laten om “Mijn Kwartier” kort of lang te volgen, afhankelijk van hun eigen persoonlijke behoefte. Veel problemen zijn opgelost in 3 weken tot 3 maanden, maar als je herval vreest, ga je beter langer door.

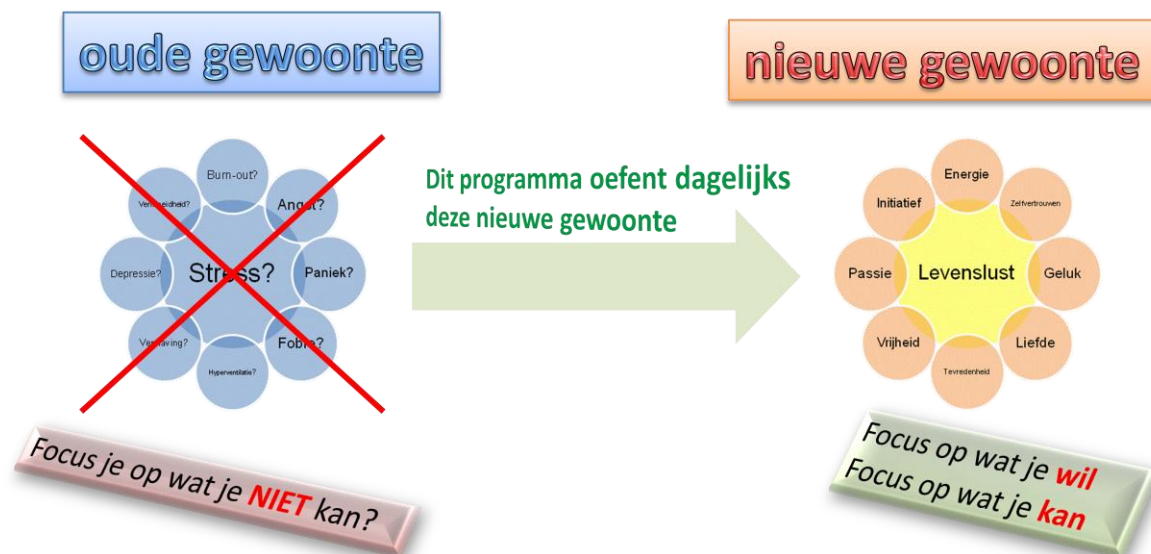


Gezond van geest in een kwartier per dag!

Die keuze hoef je niet vooraf te maken. Je kunt elke maand opnieuw kiezen wanneer je stopt of verder gaat met het zelfhulpprogramma Mijn Kwartier.



Houdt stress je tegen om gelukkig te leven?



... daarom zijn onze 15 minuten per dag zo belangrijk!

Oplossingsgerichte gewoontes ontwikkelen

De reden waarom we gemakkelijk vervallen in oude gewoontes, is dat we ons onbewust de verkeerde vragen stellen, waardoor we in hetzelfde cirkeltje blijven draaien. Piekerende gedachten zijn daar het mooiste voorbeeld van. Ze focussen onze aandacht op “wat we niet willen” en op “wat niet werkt”.

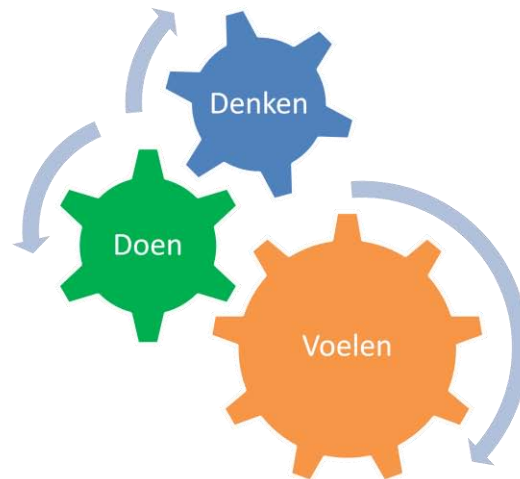
De oplossingsgerichte vragen in “Mijn Kwartier” zullen je helpen om je aandacht te richten om meer *nuttige* „gedachten”, namelijk “**wat je wel wil**” en “**wat je wel kan**”.

Dit werkt motiverend en hoopgevend. Hierdoor krijg je nieuwe moed en energie. Deze energie zal je helpen om niet allen nuttiger te „denken” maar ook nuttigere „handelingen” uit te proberen. Je wordt stap voor stap iets moediger en creatiever en leert realistischer in te schatten wat voor jou wel werkt. Dit op zich geeft je dan weer een beter „gevoel” over jezelf.

Naast de tientallen filmpjes met korte oefeningen om je gedachten en gevoelens te leren beïnvloeden, zullen deze oplossingsgerichte vragen je stap voor stap, dag na dag, helpen om **nieuwe ‘gewenste’ gewoontes** te ontwikkelen.



Hoe verander je een gewoonte?



We helpen je ontdekken welke **gedachten** en **handelingen** je helpen om je beter te **voelen!**
Daarna **oefenen** we dit in tot het een **nieuwe gewoonte** is.

Drie sleutels tot geluk: denken, doen & voelen!

Denken:

Je **gedachten** over jezelf beïnvloeden wat je **doet** en **voelt**. Er bestaat zelfs een therapievorm die helemaal gebaseerd is op het beïnvloeden van je negatieve gedachte: de *cognitieve gedragstherapie*, ook „*Cognitive Behaviour Therapy*“ of “*CBT*” genoemd in het Engels. Een andere variant is “*RE(B)T*” of „*Rational Emotive (Behaviour) Therapy*“ van Albert Ellis.

Beide vormen van therapie zijn ingebouwd in “Mijn Kwartier”, naast de vele andere therapievormen die we in dit programma integreerden.

We kozen tijdens de ontwikkeling ons om ons niet te beperken tot één therapievorm. Een goede therapeut past zijn programma aan, aan de persoonlijkheid van de deelnemer.



Zo ook Mijn Kwartier.

Doen:

Oplossingsgerichte vragen in Mijn Kwartier, helpen je nadenken over wat je doet. Je leert een onderscheid zien tussen twee soorten **handelingen**:

1. Daden die je **wel helpen** om dichterbij je doelen te komen
2. Daden die je **niet helpen** om je doelen te bereiken.

Doordat je dit onderscheid beter ziet, wordt het duidelijker voor je wat je meer wil doen en wat je minder wil doen.

Dit zijn dingen waar we ons vaak niet bewust van zijn tot iemand er je op de juiste manier naar vraagt. Dat is wat Mijn Kwartier elke dag gedurende tien minuten tot een klein kwartiertje voor je doet: jouw vragen naar die dingen die je wel helpen.

Daardoor zal je ze spontaan meer gaan doen! En dit tot ze een nieuwe gewoonte zijn geworden!

Voelen:

Elke week, leer je een korte oefening aan de hand van een video om je gevoelens te leren beïnvloeden als je dat nodig acht. We ontwikkelden tientallen korte oefeningen.

Ik soms er hier maar enkele op:

- anti-piekeroefening
- inslaapoefening
- anti perfectionisme training
- goed gevoel oefening
- pleziereiland oefening
- Mindful observeren
- Yoga ademhaling
- tevredenheidstraining
- ademhalingsmeditatie
- handenmeditatie
- piekeren op het toilet oefening
- slow motion techniek
- patroon doorbreking oefening
- linkerhand boodschappen

De meeste oefeningen zijn zo gemaakt dat je ze kan doen telkens als een negatief gevoel opkomt. Je leert dat onaangename gevoel in enkele minuten om te buigen naar een aangenaam gevoel.



Tegelijkertijd is het zo dat mensen die geregeld oefenen hun negatieve gevoelens om te buigen dit op den duur spontaan onbewust doen zonder dat ze de oefening op zich nog nodig hebben.

Natuurlijk zoals bij alle nieuwe dingen in het leven geldt steeds: “oefening baart kunst” ... als je je kwartiertje goed gebruikt zal je er de vruchten van plukken, maar je moet wel zelf oefenen.

Mijn Kwartier probeert de reis zo aangenaam mogelijk te maken zoals een goede reisgids op een trektocht of vakantie. Maar je moet natuurlijk nog steeds zelf de weg bewandelen. Je moet het nog steeds zelf doen.

Gelukkig kunnen we je geruststellen dat de meeste mensen verrast zijn hoe eenvoudig en aangenaam elke stap op zich wel is, eens je weet „hoe”.

We proberen de weg in kleine haalbare stapjes, stap voor stap op te bouwen. Het vraagt nog steeds moed en doorzetting, maar het blijft een redelijke en haalbare doorzetting die doenbaar is.

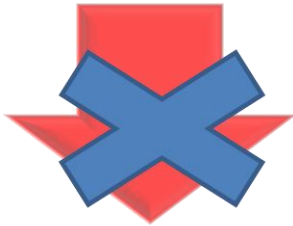
Trouwens - zoals je verderop zal zien - kan je tijdens je trektocht, de steun en hulp inroepen van een goede vriend(in), partner, of familielid.



Waar streef je naar?



Gewenste gewoonte



Pijnlijke gewoonte

Na **30 dagen** dagelijks je gewenste **gewoonte** in te oefenen, wordt het steeds gemakkelijker!

Psychologie samengevat

Het klinkt onwaarschijnlijk, maar je kunt de kern van de menselijke psychologie gemakkelijk samenvatten in de drie eenvoudige “**Wetten van Mijn Kwartier**”:

De drie wetten van Mijn Kwartier

1° wet van Mijn Kwartier:

1. Tevreden mensen doen meer van wat **plezier** geeft ➤
2. Tevreden mensen doen minder van wat **pijn** doet ➤

2° wet van Mijn Kwartier:

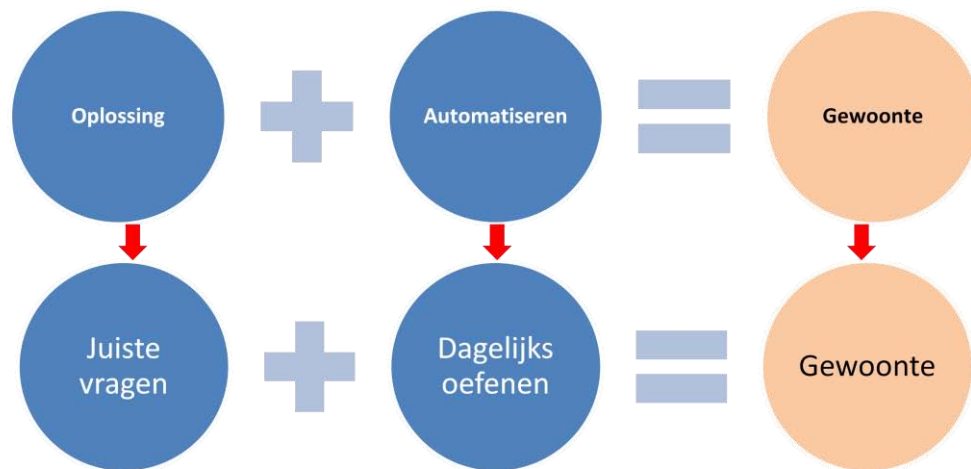
1. Gespannen mensen doen meer van wat *niet* helpt ➤ (bvb. *piekeren*)
2. Gespannen mensen doen minder van wat *wel* helpt ➤ (bvb. *creatieve oplossingen zoeken*)

3° wet van Mijn Kwartier:

1. Als je mensen hun aandacht richt op wat wel helpt, volgen ze de **1^{ste} wet!**
2. Als je mensen hun aandacht richt op wat niet helpt, volgen ze de **2^{de} wet!**



Hoe helpen wij je?



Wij stellen de juiste **vragen** waardoor je weer **oplossingen** ziet.
Wij doen dit **dagelijks** waardoor het een **gewoonte** wordt.

Je succesformule

Wanneer iemand je de juiste vragen stelt, vind je gemakkelijker juiste antwoorden en **oplossingen**.

Wanneer iemand je elke dag juiste vragen stelt, leer je jezelf juiste vragen te stellen. Dit wordt dan een **gewoonte**.

Wanneer je jezelf juiste vragen stelt, vind je juiste antwoorden en oplossingen. Wanneer je dit lang genoeg inoefent, wordt **oplossingsgericht denken** je tweede natuur.

Daarom heeft “Mijn Kwartier” enkel zin voor jou, als je jezelf voornemt om het programma effectief elke dag te volgen, elke dag een kleine kwartiertje¹.

Als je dit echt dagelijks doet, tot je merkt dat **oplossingsgericht denken** je **tweede natuur is geworden**, kan je op je beide oren slapen en gerust zijn dat je in normale omstandigheden niet meer diep zal hervallen.

Natuurlijk zullen er nog moeilijke dagen komen zoals in elk menselijk leven normaal is. Maar je zult geleerd hebben jezelf de juiste vragen te stellen. Daardoor zal je

¹ Op veel dagen is je tijdsinvestering zelfs minder dan een kwartier, eerder rondom de 10 minuten.



nieuwe creatieve oplossingen vinden, die je nu – terwijl je dit leest - misschien niet of veel moeilijker voor de geest kan halen.

Je zult na een drietal weken merken dat je geest helderder en scherper begint te denken. Je concentratievermogen en besluitvaardigheid zullen toenemen. Je zelfvertrouwen zal gegroeid zijn. Je zal gemakkelijker de opties en oplossingen zien waaruit je kan kiezen en het zal eenvoudiger voor je zijn om te kiezen omdat je minder zal twijfelen.

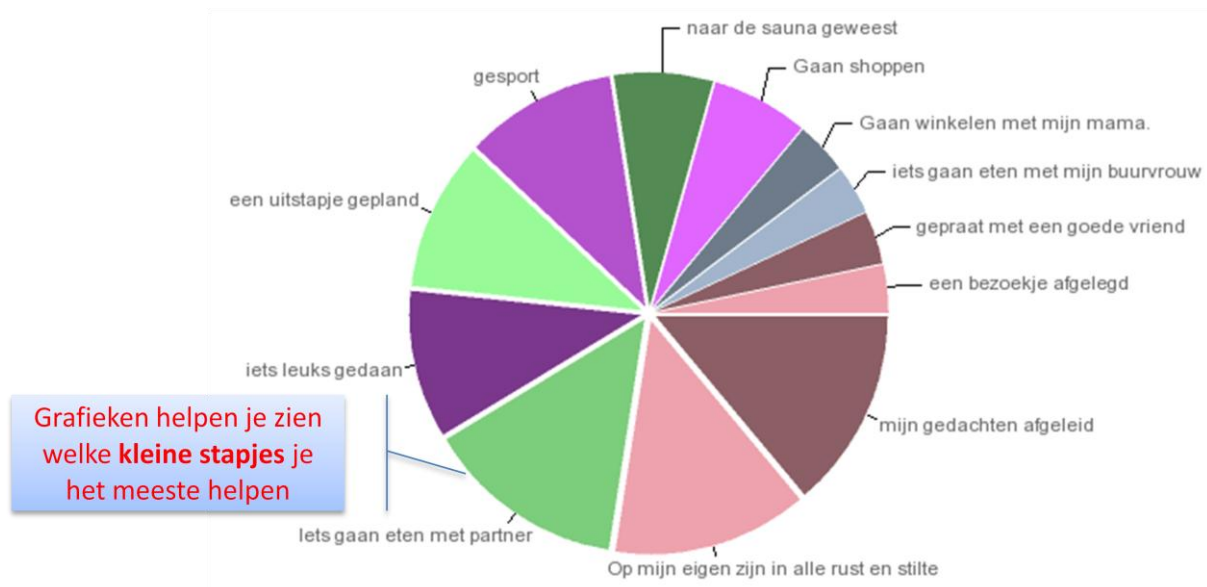
Dit komt omdat je hersenen een drietal weken nodig hebben om op te klaren na een periode van spanning, burn-out, angst of depressie. Na drie weken dagelijks oplossingsgerichte vragen te stellen, zal je merken dat je hersenen terug hun werk doen zoals voordien.

Nog enkele weken verder, zal je geleerd hebben „dreigend herval“ voortijdig te herkennen: vooraleer het te moeilijk wordt jezelf nog in de hand te houden.

Dat is de reden waarom wij je uitnodigen om zelf te kiezen hoe lang je dit programma wil volgen. Sommigen hebben genoeg aan enkele weken, anderen verkiezen enkele maanden. Je kunt die keuze op elk moment maken, dus daar hoe je nu nog niet over na te denken. Het is gewoon handig om te weten dat je die keuzevrijheid op elk moment hebt.



Welke oplossingen vinden deelnemers?



Goede oplossingen zijn kleine eenvoudige dingen

Kijk even naar deze taartgrafiek hierboven. Dit zijn de oplossingen die een deelnemer ontdekte tijdens de eerste dagen op “Mijn Kwartier”.

Dit is wat we keer op keer zien: als je mensen de juiste vragen stelt, komen ze met eenvoudige gewone oplossingen.

Het geluk ligt in kleine dingen. Het zijn geen spectaculaire technieken die ons uit onze burn-out, spanning, depressie, hyperventilatie of angsten halen. Neen, het zijn de kleine eenvoudige dingen des levens.

Natuurlijk, technieken zijn soms nodig om de aanloop te nemen om deze kleine dingen te herontdekken. Nadien worden ze overbodig!

Mijn Kwartier vraagt je keer op keer naar welke oplossingen voor jou werken en groepeerd of verzamelt ze in grafische voorstellingen. Het voordeel hiervan is dat je zelf kan zien welke oplossingen je het meest helpen.



Het geheim van elke goede begeleiding, coaching of therapie is “**reflectie**”. Gedurende twintig jaar onderzoek^{ix}, naar wat onze deelnemers het meeste geholpen heeft, komt keer op keer dezelfde rode draad naar voor:

“Jullie hebben me geleerd te reflecteren op mijn eigen gedrag!”

En meestal voegen ze er na een korte stilte iets aan toe in de aard van:

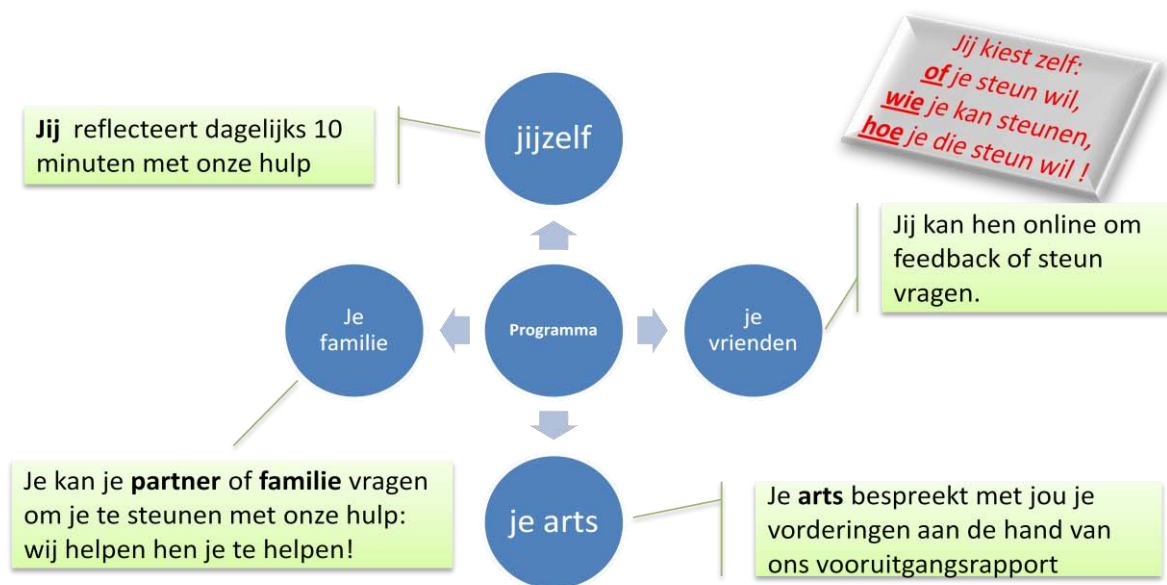
“Voor dit programma, besepte ik niet dat ik impact had op mijn eigen denken, doen en voelen. Nu weet ik dat ik zelf kan kiezen wat ik denk, doe en voel en dat ik dat kan doen door eerst te reflecteren op het impact dat ik heb op mezelf en anderen. En eens ik dat weet, kan ik mijn gedrag gemakkelijk veranderen zodat ik mijn doelen beter kan bereiken.”

We schreven hierboven al dat mensen levensvreugde zoeken in eenvoudige menselijke dingen zoals een tevreden persoon zijn, een goede mama of papa zijn, een goede collega, buurvrouw of buurman, een goede vriend(in), partner, ...

Overzichtsgrafieken van online deelnemers bewijzen keer op keer hoezeer deze menselijke wijsheid klopt. En als er al een keer – bij wijze van uitzondering - een medisch hulpmiddel (zoals bvb. medicatie) in de lijst van oplossingen verschijnt, dan zien we meestal na enkele weken dat het relatieve „aandeel” van dit hulpmiddel in deze taartgrafiek steeds kleiner wordt en wegsmelt als sneeuw voor de zon.



Wie helpt je onderweg?



Dit programma begeleidt **jou** én betreft je **arts, vrienden** of **familie**: **ENKEL** indien jij dit goed vindt

Je sociale steun

„Maar“, zeggen sommigen ... „een computerprogramma kan je toch niet helpen: je hebt toch een gesprek nodig?“

Dit is nou net het geheim van “Mijn Kwartier”!

Jijzelf

Je kunt jezelf helpen zonder de hulp van anderen, indien jij dat verkiest.

Als je niet graag praat of je onzeker voelt in het verwoorden van wat je denkt, dan kan je starten met zelfhulp *zonder* anderen te betrekken.

Je kunt dit zo houden, of - zoals velen doen – na enkele weken wanneer je je steviger voelt, toch de steun van anderen vragen of er gewoon over spreken.

Alles kan, niets moet!

Enkele deelnemers vertelden me achteraf:

“Paul, dit is geweldig, het voelt aan alsof ik elke dag een kort gesprek van een kwartiertje met jou persoonlijk heb.”



Je familie of vrienden

Je kunt ook gedurende de loop van dit programma een goede vriend(in), een collega of je partner of een familielid of andere vertrouwenspersoon uitnodigen om je te steunen.

Je zult in je zelfhulpprogramma Mijn Kwartier een pagina vinden waar je zelf iemand per e-mail kan uitnodigen: je „buddy“!

Die persoon zal dan een e-mail ontvangen om te vragen je te steunen tijdens je leerproces. Dit ondersteuningsproces begeleiden wij op drie verschillende manieren:

1. Wij geven je steunfiguur een aantal tips en uitleg over hoe je iemand best kan helpen, en wat niet behulpzaam is voor iemand zoals jij. Dit doen we omdat we merken dat heel veel mensen wel graag een geliefde of vriend willen helpen, maar helemaal niet weten hoe. Daardoor pakken ze het totaal verkeerd aan en geven „advies“ op zo een manier dat de geholpene zich niet begrepen en nog minder geholpen voelt. Het aanleren van een beperkt aantal basisregels maakt dat iemand van goede wil, plots beter begrijpt hoe hij of zij je eerst kan leren begrijpen en vervolgens beter steunen of helpen. We leren bijvoorbeeld ook aan om met elkaar te bespreken welke vorm van hulp *wel* gewenst is en welke *niet*. Zo ontstaat er meer **begrip** en minder misverstanden.
2. We stellen aan die persoon oplossingsgerichte vragen over welke dingen ze jou al goed zien doen. Jij kunt die antwoorden dan in jouw programmapagina nalezen. Door te lezen welke „*kleine stapjes*“ anderen al bij je opmerken, neemt jouw zelfvertrouwen dat je goed bezig bent toe. Dit geeft je meer moed en energie om verder te gaan. Het zwengelt je aan om je kleine stapjes stap voor stap vol te houden en verder te zetten. Dus jij kunt wel leren wat je „buddy“ over jou schrijft, maar natuurlijk niet omgekeerd. Al wat jij schrijft, blijft privé, enkel voor jezelf! En doordat wij ervoor zorgen dat we enkel oplossingsgerichte vragen aan die persoon stellen, loop je niet het risico dat deze je negatieve kritiek geeft die je moed ondermijnt. *(Zo vermijden we dat mensen – met de beste bedoelingen – je de verkeerde feedback geven: feedback die jou niet helpt, of feedback die je zelfs verlamt!)*



3. We moedigen jou en je “buddy” aan om samen te bespreken hoe je wel graag hulp en steun ontvangt en hoe niet. Aangezien je een buddy zal kiezen met goede bedoelingen, zal deze bereid zijn je op de juiste manier te helpen, zodra deze begrijpt wat voor jou belangrijk is. Doordat deze dat enerzijds van jou verneemt, anderzijds een stukje begeleid wordt door de aanwijzingen van “Mijn Kwartier”, - en zo van onze ervaring als deskundige geniet - wordt dit proces in goede banen geleid.

Je arts

Je kunt ook kiezen om er met je arts of een andere hulpverlener over te praten en zijn of haar steun te vragen. Indien je dat wenst, kan je het maandelijkse verslag dat wij voor je klaarmaken en naar je doormailen, doorsturen naar die arts of hulpverlener. Je kunt het ook afprinten en meenemen naar je afspraak. We raden deze optie natuurlijk aan om de redenen die we hierboven al bespraken. Doch als jij zeer gegronde redenen hebt om dit – natuurlijk helemaal op je eigen verantwoordelijkheid - niet te doen, ontzeggen we je die mogelijkheid niet.

Je bent een vrij mens, verantwoordelijk voor je eigen keuzes.



Welke stappen zal je zetten?



Wij stellen je in elke fase de juiste vragen om je volgende stap te zetten en te lukken!

Van oplossen naar herval vrij

Onderzoek naar wat werkt in therapie wijst uit dat de volgende vijf factoren het succes bepalen:

1. Wat wil ik?

Door terug te formuleren wat je wil (nadat je van je stress verlost zal zijn), formuleer je een positief doel i.p.v. een negatief. Het formuleren van positieve doelstellingen vergroot de motivatie en energie om ze te bereiken. Je aandacht wordt weer gericht op je doel. Daardoor wordt dit terug helderder in je geest, en zal je er gemakkelijker naartoe werken.

2. Wat kan ik?

Deze vraag zoekt naar je bestaande talenten. Door je aandacht daarop te richten, begin je te ontdekken hoe je je werkelijke talenten creatief kan gaan inzetten om je doel uit de vorige stap te realiseren. Dit helpt je om geen negatieve energie te steken in je gebreken. Door te zien wat je wel kan, leer je nieuwe mogelijkheden en oplossingen te ontdekken, in plaats van energie te blijven verliezen in pistes die toch niet werken.



3. Welke kleine stapjes eerst?

Deze vraag helpt je om grote doelen in kleinere haalbare stappen onder te verdelen. Kleine haalbare stappen helpen je om geregeld „mini successen“ te behalen. Deze successen motiveren je om met meer energie, moed en hoop verder te gaan. Ze versterken je zelfvertrouwen, en je geloof in jezelf en je hoop op een oplossing!

4. Hoe volhouden?

In deze fase ga je ontdekken welke hulpmiddelen (steun van anderen, motivatie, inzichten, kennis, talenten, ...) je kunt inzetten om moeilijkere dingen vol te houden tot ze hun vruchten afwerpen. Veelal geven we onze pogingen te snel op door gebrek aan zelfvertrouwen, of moedeloosheid. Nu “Mijn Kwartier” je geholpen heeft om beter te zien welke **oplossingen** je vooruit helpen, is het waardevol om door te zetten en **vol te houden**. (Soms hebben we voordien de moed verloren omdat we de verkeerde oplossingen te lang hebben volgehouden, om dan nadien te veralgemenen dat volhouden nooit goed is. Volhouden van de **juiste** oplossingen, is wel degelijk goed! Dit onderscheid tussen juiste en foute oplossingen zal je beter kunnen maken!)

5. Hoe hervat voorkomen?

Dit is een heel belangrijke stap die door veel mensen verwaarloosd wordt met alle gevolgen van dien.

Voor problemen die nog niet lang aanslepen is hervatpreventie niet altijd nodig. Dan volstaat het meestal om het programma relatief kort te volgen, tot je je beter voelt.

Voor chronische problemen die al meerdere jaren aanslepen, is het probleem dat de oude ongewenste gewoonte diep in de hersenen is ingebakken.

Door de oplossingsgerichte vragen in “Mijn Kwartier” leer je na enkele weken nieuwe *gewenste gewoontes* te ontwikkelen. De oude gewoonte wordt hierdoor niet uitgewist in de hersenen. Je kunt een oude gewoonte nooit echt uitwissen! Dit is wetenschappelijk bewezen.

Wel ontstaat nu de **keuzemogelijkheid** tussen de oude en de *nieuwe* gewoonte: je kunt voortaan op elk moment kiezen tussen deze twee opties.



De uitdaging wordt nu om **lang genoeg te oefenen** om tussen die twee gewoontes de nieuwe gewenste gewoonte te kiezen ... totdat deze keuze voor de nieuwe *gewenste gewoonte* op zich een nieuwe gewoonte geworden is.

Kortom:

Ten 1^{ste} zorg je via **oplossingsgerichte vragen** voor de **keuzemogelijkheid** tussen een gewenste en een ongewenste gewoonte.

Ten 2^{de} **oefen** je in het kiezen voor de goede gewoonte tot die ook een gewoonte is geworden: **de gewoonte de juiste gewoonte te kiezen!**

Gedurende dit proces om te leren kiezen voor de gewenste gewoonte, is het normaal dat je een aantal keren dicht bij de grens van herval komt. Ik noem dit een “*bijna herval*”. Als je dit “bijna herval” enkele keren succesvol hebt leren opvangen en corrigeren, wordt het vermijden van herval ook een gewoonte en wordt herval steeds onwaarschijnlijker. Mensen met een langdurig chronisch probleem die de begeleiding afbreken vooraleer ze hervalpreventie stevig onder de knie hebben, dreigen effectief te hervallen i.p.v. een “bijna herval” of zelfs “mini herval” te corrigeren.

Hervalpreventie wordt gedurende het programma “Mijn Kwartier” ingeoeffend tot jij het onder de knie hebt!

1bis. Wat wil ik?

Nu begint je echte **levensvreugde**: je hebt van je gewenste gewoonte je gewoonte gemaakt. Nu kan je je leven werkelijk gaan inrichten om te “**leven zoals je wilt!**”

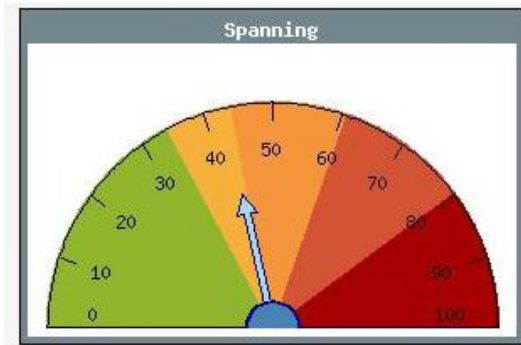


Hoe meet je vooruitgang?

Jij volgt je evolutie in je persoonlijke **cockpit**



Je arts volgt je evolutie via je **evolutierapport**



Je Stressmeter

De stressmeter die je zonet deed, zit ook in het zelfhulpprogramma "Mijn Kwartier", ingebouwd. Elke maand meet je je vooruitgang en maken wij een rapportje op voor je huisarts, specialist, therapeut of hulpverlener.

Je bent dan zelf vrij om te kiezen of je dit met hem of haar wilt delen. Je krijgt dit rapport per e-mail zodat je het kan doormailen. Je kan het ook afprinten en meenemen naar je afspraak.

Je blijft dus zelf baas van je gegevens.

Je ziet je evolutie grafisch en aan de kleuren kan je zien of je al opnieuw in de groene zone zit of nog verder moet timmeren aan je weg!

Een gratis toegankelijke versie van een verkorte versie van deze stressmeter, vind je op www.mijnkwartier.be



Hoe start je?



Dag en nacht startklaar: 24/7

We vatten nog even voor je samen:

1. Je schrijft je **online** in, ongeacht dag of uur, 24/7
2. Je **betaalt** via kredietkaart of PayPal of eventueel via bankoverschrijving.
 - a. Indien je via kredietkaart of PayPal betaalt, kan je meteen aan de slag nadat de financiële transactie bevestigd is. Dit neemt meestal hooguit enkele minuten in beslag tenzij jou eigen rekening leeg is natuurlijk.
 - b. Bij betaling via bankoverschrijving kan dit meerdere dagen duren omdat deze transactie niet geautomatiseerd verloopt.
3. Je **start** meteen na bevestiging van betaling.
4. Elke dag krijg je een **e-mail** die je uitnodigt je volgende kwartiertje aan jezelf te werken.
 - a. Soms krijg je een filmpje met een oefening of een kort stukje theorie.



5. Elke dag krijg je een aantal oplossingsgericht vragen.
Wanneer jij er zin in hebt kan je een “**buddy**” of steunfiguur uitnodigen om je te helpen of steunen. Je kunt dit proces zelf starten wanneer jij wil. Jouw “buddy” of steunfiguur krijgt dan één maal per week een mailtje met een klein stukje uitleg over hoe hij of zij jou kan steunen, gevolgd door enkele korte oplossingsgerichte vragen over jou. Je kiest dus best iemand die je voldoende kent of geregeld bezig ziet, al is dat geen absolute noodzaak.
6. Elke maand krijg je een kort **verslag** voor je arts zodat je hem kan vragen om je te ondersteunen of begeleiden tijdens je ontdekkingstocht. Dit geeft je meteen de gelegenheid om hem te vragen medische oorzaken uit te sluiten, indien dit nog niet gebeurd zou zijn.
7. Verder zijn er talloze andere **technieken** zoals filmpjes, oefeningen, aanmoediging, grafieken, vragen, testen, feedback, ...
8. Eens je voldoende inzichten en oplossingen hebt gevonden, volg je een module in **hervalpreventie**, zodat je leert hoe je herval zal voorkomen en dreigend herval zal ombuigen voor het te laat is. Indien je probleem al jaren bestaat, dan kan het soms nodig zijn om het programma te blijven doorzetten tot je één of meerdere „*bijna herval*” momenten zelf hebt leren overwinnen tijdens de begeleiding door het zelfhulpprogramma “Mijn Kwartier”.



Het Online Zelfhulpprogramma “Mijn Kwartier”

Het hoofdprobleem van stress is dat je hersenen het verward met piekerende negatieve gedachten en dat je meegezogen wordt in een negatieve vicieuze cirkel waar je precies geen vat op krijgt.

Als gevolg daarvan houden vele mensen hun goede voornemens na het lezen van een boek met nuttige inzichten en technieken niet vol.

En dan is alles voor niets geweest. Erger nog: je voelt je nog rotter omdat je het gevoel hebt dat je nu weet wat je zou moeten doen, maar je hebt er de moed niet toe. Om dit risico te voorkomen, maakten we een online zelfhulpprogramma op www.mijnkwartier.be. Dit programma neemt je bij de hand. Het voert je stap voor stap door de ontdekkingstocht naar je oplossingen.

Elke dag krijg je een mail. Je klikt op de hyperlink die je uitnodigt om een kwartiertje aan jezelf te werken. De meeste dagen duurt het zelfs maar 5 à 10 minuten zodat je nog een deel van je kwartier overhoudt om iets liefs voor jezelf te doen.

Je komt dan in je werkpagina waar je enkele vragen krijgt die je helpen anders naar je probleem te kijken, zodat je oplossingen begint te zien.

Tussendoor krijg je tientallen kleine oefeningen aangeboden, video's met relaxatietechnieken of video's met een kort stukje theorie.

Je test je vooruitgang en krijgt een vrijblijvend rapport voor je arts of hulpverlener zodat die je over je schouder mee kan volgen, indien jij dat wil.

Je kan in het programma zelfs een vriend, familielid of je partner uitnodigen om je te steunen² in dit proces. Deze geeft je dan enerzijds online een stukje feedback, anderzijds geven wij hem of haar tips over hoe deze persoon jou nog beter kan steunen. Dikwijls kennen diegenen die van ons houden en ons willen helpen niet de juiste manier van steun geven. In dit programma helpen wij hen daarbij, indien jij dit wil.

Je vindt dit programma op www.mijnkwartier.be

² Deze steun door partner, familie of vrienden is natuurlijk optioneel: jij beslist of je hen daarvoor wil uitnodigen of niet.



De Auteur

Dr. Paul Koeck studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de KUL. Na zijn Management opleiding aan de VLERICK School voor Management, volgde hij verschillende opleidingen in de Systeem Coaching, korte oplossingsgerichte therapie en Ericksoniaanse Hypnotherapie in Europa en in de Verenigde Staten.

Hij vestigde zich eerst als geneesheer te Antwerpen en al gauw ging zijn aandacht naar het fenomeen Coaching. Hij geraakte geïntregeerd door de vraag hoe mensen en systemen de vicieuze cirkel van negatieve stress en inefficiëntie kunnen doorbreken. Snel groeide het besef dat efficiënte therapeutische strategieën ook in het bedrijfsleven hun toepassing konden vinden, niet alleen voor het oplossen van problemen, maar ook voor het ontwikkelen van strategische competentie. Gesteund door de grondleggers van de Systeemtherapie in de VS en door de positieve feedback op zijn lezingen op internationale wetenschappelijke congressen, ontwikkelde hij zijn eigen model. Al gauw evolueerde dit model tot een algemeen model voor veranderingsmanagement, dat aan verschillende universiteiten gedoceerd wordt.

Paul Koeck is algemeen directeur en oprichter van het [Coachteam](#)® en van het Centrum voor Stressbegeleiding. Hij is als *trainer, coach* en *consultant* gespecialiseerd in het begeleiden van veranderingsprocessen bij bedrijven, organisaties, teams en individuen.

Hij gaf lezingen op verschillende internationale wetenschappelijke congressen en aan verschillende universiteiten over zijn model *SFM, Stressmanagement* en *Solution Focused Coaching & Leadership*.

[Coachteam](#)® groeide uit tot een international bedrijf dat wereldwijd Leaders in Organisations, Teams en Bedrijven begeleidt in het uitbouwen van hun oplossingsgericht Leiderschap en Coaching en het opbouwen van een oplossingsgerichte bedrijfscultuur.



Daarnaast worden ook initiatieven voor een persoonlijke coaching gelanceerd naar de individuele persoon. De derde peiler hiervan is oplossingsgerichte psychotherapie.

Mijn kwartier

Als vierde peiler ontwikkelde Coachteam® een baanbrekend oplossingsgericht online zelfhulpprogramma via het internet om mensen te begeleiden in het oplossen van stress, burn-out, depressie, angst, hyperventilatie en verslavingen aan o.a. alcohol, nicotine, cafeïne of eetverslavingen.

Hoe kan ik de auteur contacteren?

www.mijnkwartier.be voor online zelfhulp en zelfhulp boeken

www.coachteam.com voor bedrijfscoaching en leiderschap

www.paulkoeck.com is de persoonlijke Engelstalige blog van Dr. Paul Koeck



Boeken

Boeken van Dr. Paul Koeck

- **Stress oplossen in 10 stappen.** Een praktisch handboek om met stappenplan om je stress stap voor stap op te lossen in één kwartier per dag!
- **Hoe krijg ik stress?** Uitleg en oplossingen door een arts.
- **Gezond van geest in één kwartier per dag.**
- **Hoe help ik mijn naaste of geliefde?** Gids met gespreksvaardigheden voor leken die bezorgd zijn over een dierbare die ze willen helpen, maar niet weten hoe.

Online zelfhulpprogramma

- **Mijn Kwartier.** Online zelfhulpprogramma dat je elke dag een kwartiertje begeleidt om jezelf te verlossen van negatieve gevoelens of stress.



Referenties

ⁱ Studie door Ewin De Beurs, Sonja van Zweden, Carolien Hamming in TBV 18 / nr. 3 / maart 2010/ P. 106

ⁱⁱ Een endogene depressie is een biologische vorm van depressie waar de oorzaken niet zozeer psychisch zijn maar eerder biologisch: bvb. door een stoornis in de neurotransmitters in je hersenen. Sommige endogene depressies worden kunnen zelfs puur het gevolg zijn van hormonale veranderingen in je lichaam zoals in de postnatale depressie of zelfs als bijwerking van een medicament.

ⁱⁱⁱ Een „bipolaire“ of „manische“ depressie is een genetisch erfelijke biologische stoornis die in de meeste gevallen moet behandeld worden met Lithium, soms aangevuld met antidepressiva. Online zelfhulp, kan hier een ondergeschikt hulpmiddel zijn om je beter te leren in evenwicht houden. Veel belangrijker is voor die mensen om de juiste medicatie te nemen in overleg met hun arts.

^{iv} Studie door Ewin De Beurs, Sonja van Zweden, Carolien Hamming in TBV 18 / nr. 3 / maart 2010/ P. 103- 109

^v Manual for the Depression Anxiety Stress Scales, Second Edition, 1995, door S.H. Lovibond en P.F. Lovibond, Psychology Foundation Monograph

^{vi} Studie door John R. Crawford en Julie D. Henry, Department of Psychology, King's College, University of Aberdeen, UK in het British Journal of Clinical Psychology (2003), 42, 111-131

^{vii} Dit idee is geïnspireerd op het befaamde boek van Holocaust overlever en Weense psychiater Dr. Viktor Frankl "Man's search for Meaning." Vervolgens werd het concreter uitgewerkt en verdiept door mijn vriend, collega en co-ontwikkelaar, de psychiater Dr. Luc Isebaert in zijn boek "Kurzzeittherapie – ein Praktische Handbuch. Die Gesundheitsorientierte Kognitive Therapie", 2005, Thieme Verlag, P. 2-6

^{viii} Dit concept vindt haar eerste wortels in het boek "de retorica" van de Griekse wijsgeer Aristoteles en werd verder medisch-psychologisch uitgewerkt in het bovenvermelde boek van mijn collega Luc Isebaert, P. 6-16.

^{ix} Voordat we dit programma in dit online zelfhulpprogramma "Mijn Kwartier" uitbrachten, heeft dit zijn efficiëntie reeds meerdere decennia bewezen in onze eigen medische praktijk, zowel ambulante als in hospitaalverband. Over de jaren heen werd het ontwikkeld, verbeterd, bijgeschaafd en op punt gesteld dank zij de feedback van onze patiënten. Wij danken hen voor hun feedback en inbreng!



Gezond van geest in een kwartier per dag!

Mijn Kwartier

Dit boek zal je inzicht verschaffen in hoe je jezelf of een naaste kan helpen in één kwartier per dag. Je leert eerst je resultaten uit de gratis online stressmeter te interpreteren.

Vervolgens leggen we je kort uit hoe je je vicieuze cirkel van stress kan doorbreken door nieuwe toekomstgerichte gewoontes aan te leren. We leggen je uit welke stappen je zullen helpen om je lot in handen te nemen door één kwartier per dag in jezelf te investeren.

Voor wie?

1. Iedereen die wil weten hoe hij zichzelf van elke vorm van spanning, burnout, angst, stressverslaving of depressie wil verlossen
2. Iedereen die wil weten hoe een geliefde, vriend of naaste kan geholpen worden
3. Iedereen die wil weten hoe hij als persoon kan groeien, (ook als je geen stress hebt)
4. Iedereen die wil weten hoe hij de stressmeter kan gebruiken en interpreteren.

Dr Paul Koeck