

De Invloed van Anxiety op Leiderschap

Guus Goris en Hans van Buijten

hans@connectedactionlearning.nl 06 16 10 30 38

guus@connectedactionlearning.nl 06 55 87 15 65

4 december 2024



Connected Action Learning

Agenda

- Wat veroorzaakt anxiety?
- Wat is anxiety?
- Oefening in drietallen
- Wat kun je er zelf aan doen?



Wat wij delen is EEN perspectief
en NIET de waarheid!



Twée delen in ons brein?

Bewust

Ik

Denken

Traag

5.000 beslissingen per dag

Veel energie

Mens

Onbewust

Zelf

Emoties

Snel

95.000 p.d.

Weinig energie

Mens & Dier



Wat zijn symptomen van anxiety?

- Hyperwaakzaamheid
- Voortdurende stress en onrust
- Fysieke sensaties (spanning & pijn)
- Slapeloosheid en piekeren
- Is er verschil tussen 'fear' and 'anxiety?'
- Hoe ervaar jij dit?



Wat veroorzaakt anxiety?

- Reactie op de perceptie van een dreiging
- De gedachten onvoldoende met de dreiging om te kunnen gaan
- We denken dat de omgeving anxiety veroorzaakt, echter:

Het onbewuste creëert emoties en lichamelijke reacties

om ons aan te zetten tot een actie

met het doel ons fysieke overleven!



Grondoorzaak anxiety?



Gedachten aan falen

- Worden vertaald als een bedreiging
- Sympathisch zenuwstelsel wordt actief
- Creativiteit en vermogen tot luisteren stopt
- Humor, verbinding, wijsheid gaan 'off line'
- Nieuwsgierigheid en probleemoplossend vermogen verdwijnen

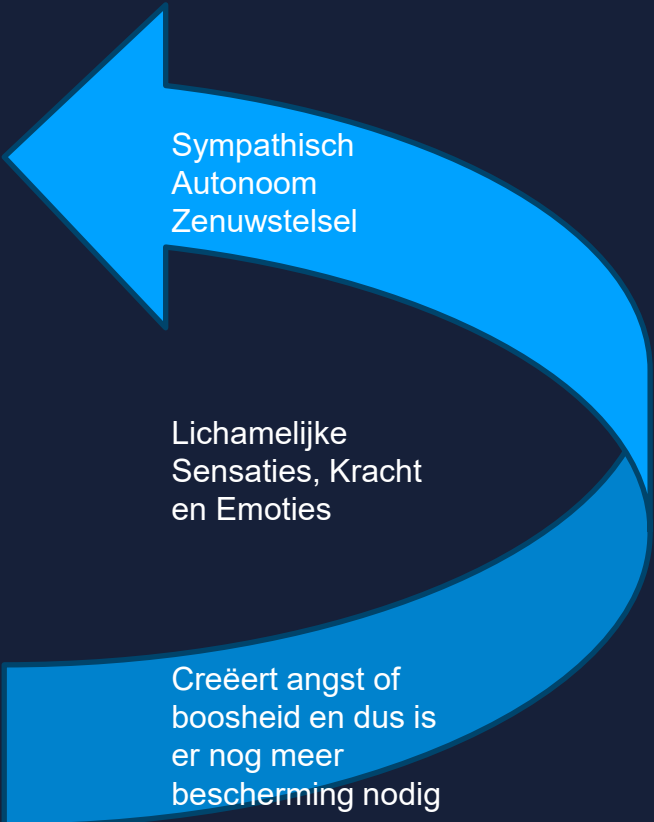


Anxiety kent drie fasen

1. De perceptie van een bedreiging start het overlevingsmechanisme
2. Biochemische processen gericht op kracht: lever-glucose-zuurstof
3. Informatie behoefte: gedachten, analyse, analyse van de analyse



De **bescherming**
tegen een **bedreiging**
wordt ervaren als bedreiging



Sympathisch
Autonoom
Zenuwstelsel

Lichamelijke
Sensaties, Kracht
en Emoties

Creëert angst of
boosheid en dus is
er nog meer
bescherming nodig





Wij zijn de enige levensvorm op aarde die de verdediging tegen een bedreiging, als bedreiging zien.



Wat is de invloed van anxiety op **Verbinding, Veiligheid en Vertrouwen?**



Connected Action Learning



Wat is de invloed van anxiety op **jouw gezondheid**?

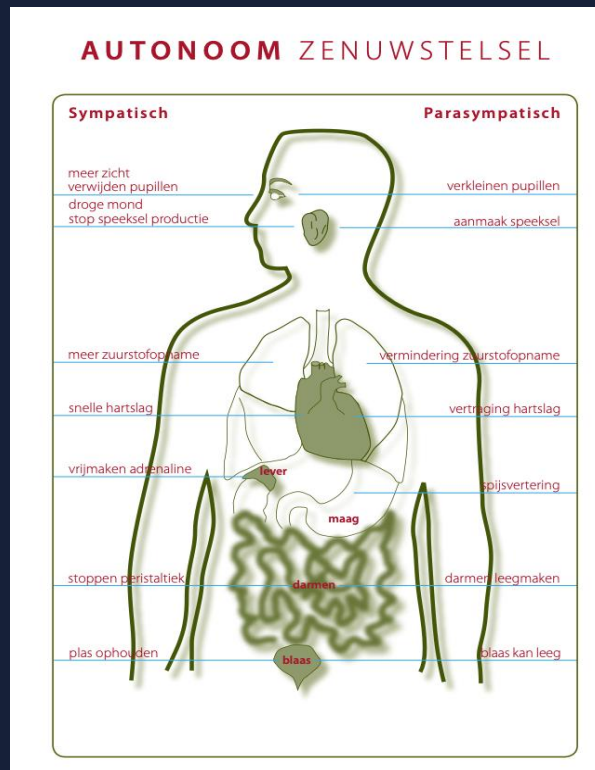


Top 2 oorzaken waarom leiders falen?

1. Uit verbinding
2. Risicomijding

Autonoom zenuwstelsel

De **bescherming** tegen een bedreiging wordt gezien als bedreiging



**De primaire taak van ons
onbewuste brein is overleven!**



Wat doen we (te) vaak?



Wat kun je zelf doen bij anxiety?

- Coherente buikademhaling (meting)
- Wandelen, sporten, natuur
- Mindfulness of Yoga
- Kwetsbaarheid in contact



Life-Changing Conversations?



Wat zijn Life-Changing Conversations?

Life-Changing Conversations (LCC) is door Dr. Jon Connelly gecreëerd. **Een methode die tegelijkertijd zowel de bewuste 'denkende mind' als de onbewuste 'emotionele mind' betreft**, in een luchtig en plezierig gesprek.



Wat zijn Life-Changing Conversations?

In slechts enkele sessies van twee uur kunnen we angst, woede, schuldgevoel en onder andere schaamte wegnemen. **LCC's helpen leiders bij de verwerking van de gevolgen van trauma, verlies en andere grondoorzaken waardoor ze vastzitten.**



Reflectie

