

## Het geheim van de smid (18)

# Hartcoherentie

In de themareeks 'Het geheim van de smid' zijn we op zoek naar methoden of aanpakken die lezers waardevol vinden voor de praktijk. Esther Gijsbers en Mark Vijverberg beschrijven de waarde van hartcoherentie.

Esther Gijsbers & Mark Vijverberg

We leven in een tijd waarin alles steeds sneller gaat én continu verandert. Bij veel organisaties waar wij komen, hebben mensen in verschillende vormen last van deze ontwikkeling. Ze zijn gejaagd, hebben stressklachten of raken burn-out. Er zijn irritaties en aanvaringen op de werkvloer en er is te weinig tijd voor echt goed contact met klanten of collega's. Door de hoge werkdruk weten medewerkers vaak niet meer of ze wel het werk doen dat bij hen past, werk waar ze écht blij van worden. Kortom, er is vaak sprake van een hoge werkdruk, veel stress en te weinig werkplezier, waar uiteindelijk ook de prestaties onder lijden.

## Onze troef: hartcoherentie

Als wij door organisaties gevraagd worden om het tijt te helpen keren, zetten wij vrijwel altijd ergens in het traject onze troef in: hartcoherentie. Met deze techniek leren zowel leidinggevendens als medewerkers in korte tijd hoe ze meer grip krijgen op werkdruk en stress, door het reguleren van hun hartritme. Dit helpt hen om op spannende of drukke momenten niet in de stress te schieten, maar om juist rustig en in balans te blijven. Wat is hartcoherentie nou precies? Wat gebeurt er met je hartritme als je coherent bent en wat zijn daarvan de effecten? En, hoe kan de techniek ingezet worden in coaching of in training?

## Zelfregulatie

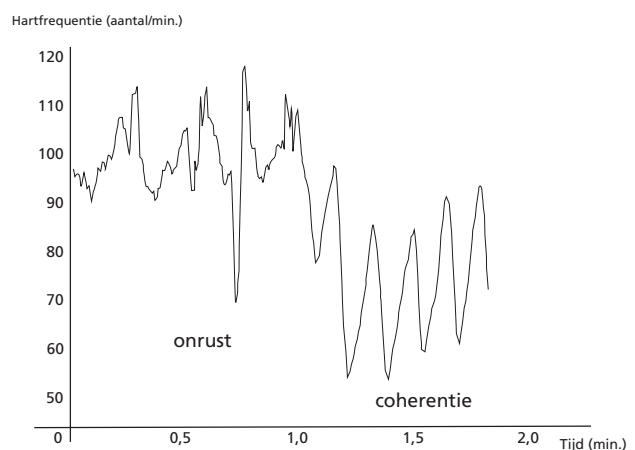
De hartcoherentie-methode van Heartmath® is een praktische en wetenschappelijk beproefde methode, waarbij je leert hoe je zelf je fysieke en emotionele reacties op stress kunt reguleren. Dit doe je door het beïnvloeden van je hartritme. Het is een vorm van *zelfregulatie*. Je leert hoe je zelf 'aan het stuur' kan blijven zitten, ook op stressvolle of hectische momenten. Als je de technieken beheerst, kun je gedurende de dag stress en de emoties die daarbij horen onder controle houden. Behalve dat je je hierdoor prettiger voelt, helpt het om optimaal te kunnen blijven presteren, ook als de druk oploopt.

## Hoe werkt hartcoherentie precies?

Je hart klopt niet als een metronoom de hele tijd in hetzelfde tempo. Je hart versnelt en vertraagt continu. Dat is gezond. Deze afwisseling wordt ook wel hartritme variatie (HRV) genoemd. Bij onrust en stress verloopt de afwisseling tussen versnelling en vertraging van je hartslag chaotisch en onvoorspelbaar. Je bent dan niet 'coherent'. Bij coherentie zie je een regelmatig patroon ontstaan, waarbij versnelling en vertraging elkaar ritmisch afwisselen (zie figuur 1). Met de hartcoherentie-methode leer je hoe je een onrustig hartritme (bij stress en gejaagdheid) binnen een paar seconden kunt ombuigen naar een rustig en ritmisch hartritme (coherentie). Dit kan onder andere met een bepaalde ademhalingsmethode.

## Biofeedback

Bij het oefenen van de hartcoherentie-technieken wordt gebruikgemaakt van biofeedback apparatuur (zie figuur 2). Je hartslag wordt ermee gemeten en wordt meteen zichtbaar gemaakt op een scherm. Het mooie is dat je hierdoor direct het effect ziet van de technieken. Niets zweverigs dus, maar meetbaar en



Figuur 1. Van 'onrust' naar 'coherentie'



Figuur 2. Biofeedback met Inner Balance

heel concreet! Al bij een eerste kennismaking met de apparatuur zie je dat de hartcoherentie-technieken je hartslag rustiger en ritmischer maken. Dit motiveert erg en stimuleert ook om de technieken in de praktijk te gaan toepassen. En daar gaat het uiteindelijk om.

Behalve dat je direct het effect ziet op het scherm, ondersteunt de apparatuur het leerproces ook nog op een andere manier. De feedback die je tijdens het oefenen krijgt, zorgt ervoor dat je steeds beter herkent of je wel of juist niet coherent bent. Met de apparatuur leer je dus beter voelen. Je maakt als het ware een thermometer aan voor de mate van stress; noodzakelijk om de stress te kunnen reguleren.

### Bewezen effecten

Er zijn meerdere wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar het effect van de coherentie-technieken. Aangevoerd is dat ze allerlei fysieke systemen in balans brengen. Zo blijkt dat de bloeddruk, de hormoonhuishouding en de spierspanning beter worden gereguleerd bij toepassing van de technieken. Ook kun je met hartcoherentie je emoties bijsturen en heeft het invloed op concentratie en helderheid van denken. Het helpt slaapproblemen verminderen, verhoogt de vitaliteit en je krijgt er meer energie van. Als je de technieken onder de knie hebt, heb je dus meer controle over stress en emoties, je vertrouwt meer op je gevoel én je prestaties verbeteren.

Hartcoherentie is wat ons betreft een heel mooie methode, die op vele manieren te gebruiken is. Om je een idee te geven hoe wij dat doen, beschrijven we een voorbeeld van een coachingstraject waarbij de hartcoherentie-methode is ingezet.

### Coaching van Tom

Tom (28 jaar) is een succesvolle projectmanager in de IT. Hij heeft snel carrière gemaakt en zijn motto was altijd 'prima, dat los ik wel op'. Helaas raakte hij burn-out. Er waren wel wat signalen, maar die had hij genegeerd: hij maakte veel te veel uren, had stressklachten, sportte niet meer en ook was hij wat kilo'tjes aangekomen. Het ergste was eigenlijk dat hij geen plezier meer in zijn werk had. Tom wist vooral hoe hij gas

moest geven, maar remmen kwam niet in zijn woordenboek voor...

Uiteindelijk wordt Tom gecoacht, om te zorgen dat hij weer zo snel mogelijk met plezier aan het werk kan. De coaching bestaat uit een combinatie van 'reguliere' coaching met hartcoherentie-sessies.

Tijdens de coachgesprekken ontdekt hij de belangrijkste oorzaak van zijn probleem: hij kan geen 'nee' zeggen, omdat hij mensen niet wil teleurstellen. Hierdoor neemt hij regelmatig teveel hooi op zijn vork. In de gesprekken leert hij dit patroon te herkennen en te doorbreken.

De sessies met de hartcoherentie-coach helpen hem daarbij, doordat hij leert op tijd te signaleren als hij over zijn grenzen heengaait. Hij voelt steeds beter wanneer hij gejaagd of gestrest is en leert daarop te reageren door wat gas terug te nemen.

Door de burn-out is Tom ook erg moe en heeft vaak weinig energie. De hartcoherentie-techniek helpt hem hiervan te herstellen. Door de technieken regelmatig te oefenen, zorgt hij dat zijn systeem van 'gas geven en remmen' weer in balans komt. In vaktermen: de sympathicus (gaspedaal) en de parasympathicus (rem-pedaal) gaan weer goed samenwerken. Hij weet ook hoe hij met hartcoherentie, gedurende de dag, korte momenten van rust kan inbouwen. Regelmatig 'resetten' noemen we dat. Bijvoorbeeld als hij staat te wachten bij de printer, het koffieapparaat of de lift. Maar ook gewoon achter zijn bureau of tijdens een vergadering. Het helpt hem om het einde van de dag te halen, zonder helemaal uitgeblust te zijn.

Gaande het coachingstraject voelt Tom zich steeds beter. Na drie maanden gaat hij weer met plezier naar zijn werk. En passant is hij ook nog 6 kilo afgevallen.

### 'Zelf doen'

Als trainer en als coach gebruiken wij de technieken zelf al een aantal jaren. Ter voorbereiding op een coachgesprek én gedurende het gesprek zelf, aan het begin van een werkdag, om te herstellen na een drukke dag, bij de voorbereiding op een presentatie, tijdens het hardlopen. Daarnaast maakt het steeds meer een integraal onderdeel uit van onze trainingen en coaching. Wij zien hartcoherentie inmiddels als een belangrijke basistechniek, waarmee je niet alleen fysiek in balans komt, maar ook mentaal, emotioneel en zelfs spiritueel optimaler kunt functioneren. ●

### Drs. Esther Gijsbers en Drs. Mark Vijverberg

zijn trainer en coach op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Esther is bewegingswetenschapper, Heartmath® coach en gespecialiseerd in hartcoherentie en gedragsverandering. Mark is bedrijfskundige en gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling, communicatie en leidinggeven. Ze zijn eigenaar van de Work Life Academy. Meer informatie: [www.worklifeacademy.nl](http://www.worklifeacademy.nl) | E-mail: [eg@worklifeacademy.nl](mailto:eg@worklifeacademy.nl) / [mv@worklifeacademy.nl](mailto:mv@worklifeacademy.nl)

