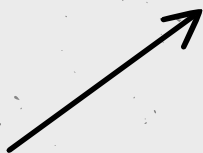
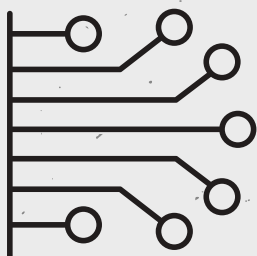


# ADEMHALING ALS OPLOSSING VOOR STRESS IN DE IT:

## 5 TECHNIEKEN DIE WERKEN



ADEM JEZELF NAAR SUCCES:  
TECHNIEKEN VOOR  
MAXIMALE IMPACT OP IT-WERK

*BOB NIEUWENHUIS*

## Inleiding:

Stress en burn-out zijn twee van de grootste uitdagingen in de IT-sector. Lange uren, hoge druk en complexe deadlines eisen hun tol van zowel lichaam als geest. Ademhaling is een eenvoudig, effectief en wetenschappelijk bewezen hulpmiddel om stress te verminderen, je prestaties te verbeteren en ziekteverzuim te voorkomen.

## In dit e-book leer je:

- Waarom ademhaling zo krachtig is tegen stress.
- Wat stress met je lichaam doet en hoe je dat kunt omkeren.
- Vijf praktische ademtechnieken die je meteen kunt toepassen.

Dit e-book is speciaal ontworpen voor IT-professionals en bedrijven die hun team willen versterken met concrete tools voor welzijn en prestaties.



## Hoofdstuk 1:

### Waarom Ademhaling Essentieel is voor Stressmanagement

#### Wat gebeurt er tijdens stress?

Bij stress komt je lichaam in een 'vecht-of-vlucht'-stand. Je hartslag versnelt, je ademhaling wordt oppervlakkig, en je lichaam maakt cortisol aan. Dit is nuttig voor acute situaties, maar langdurige stress put je uit.

#### De rol van ademhaling:

Je ademhaling is direct gekoppeld aan je zenuwstelsel. Door bewust adem te halen, kun je de signalen naar je hersenen sturen dat je veilig bent, waardoor je lichaam zich ontspant. Dit verlaagt je hartslag en kalmeert je geest.

#### Waarom IT-professionals dit nodig hebben:

- IT'ers zitten vaak in een 'altijd aan'-modus.
- Stress kan leiden tot verminderde focus en creativiteit.
- Slechte ademhaling versterkt symptomen zoals hoofdpijn en vermoeidheid.



## Hoofdstuk 2:

### De Impact van Stress op het IT-Team

#### Stress en burn-out hebben directe gevolgen voor bedrijven:

- **Ziekteverzuim:** Gemiddeld kost een ziekmelding €250 per dag of meer.
- **Tevredenheid:** Gestreste medewerkers voelen zich minder betrokken en kunnen sneller vertrekken.
- **Productiviteit:** Stress verstoort focus en creativiteit, wat directe impact heeft op projecten en klanttevredenheid.

Door ademhalingsoefeningen te integreren, kun je deze problemen proactief aanpakken.



## Hoofdstuk 3:

### 5 Ademtechnieken om Direct te Ontspannen

#### 1: Box Breathing

**Wat:** Adem in 4 seconden in, houd 4 seconden vast, adem 4 seconden uit, en houd 4 seconden vast.

**Waarom:** Kalmeert je zenuwstelsel en verhoogt focus.

**Hoe vaak:** 2-3 minuten per keer, ideaal voor een drukke werkdag.

#### 2: vier-zeven-acht (4-7-8) Ademhaling

**Wat:** Adem in 4 seconden in, houd 7 seconden vast, en adem 8 seconden uit.

**Waarom:** Verlaagt je hartslag en helpt bij het slapen.

**Hoe vaak:** 4-6 rondes, vooral aan het einde van een lange werkdag.

#### 3: Neusademhaling

**Wat:** Adem uitsluitend door je neus in en uit.

**Waarom:** Verbeterd zuurstofopname en verlaagt stress.

**Hoe vaak:** Continu tijdens dagelijkse activiteiten.

#### 4: Resonante Ademhaling

**Wat:** Adem 5 seconden in en 5 seconden uit, in een constant ritme.

**Waarom:** Synchroniseert hartslag en ademhaling, wat rust geeft.

**Hoe vaak:** 5 minuten om je dag mee te beginnen.

#### 5: Stress Reset (Langzame uitademing)

**Wat:** Adem diep in door je neus en adem langzaam uit, waarbij je 2 keer langer uitademt dan je inademt.

**Waarom:** Activeert je ontspanningsmodus direct.

**Hoe vaak:** Bij stressvolle situaties, zoals vergaderingen of deadlines.

## Hoofdstuk 4:

### Hoe Ademcoaching Structurele Oplossingen Biedt

Ademhalingsoefeningen zijn een geweldige start, maar ademcoaching gaat verder.

#### Met begeleiding leer je:

- Je adempatronen herkennen en verbeteren.
- Dieper liggende stress en blokkades aanpakken.
- Ademhaling integreren in je dagelijkse routine.

#### Resultaten voor bedrijven:

- Lagere ziekteverzuimcijfers.
- Meer betrokken en tevreden medewerkers.
- Verbeterde prestaties op de werkvloer.



## Hoofdstuk 5:

### Actieplan!

#### Implementeer Ademwerk in Jouw Bedrijf

1. Start met bewustwording:
2. Introduceer ademhaling als een belangrijk onderwerp in teamvergaderingen of nieuwsbrieven.
3. Geef toegang tot ademcoaching.
4. Plan workshops of individuele sessies met een ademcoach.
5. Integreer oefeningen in de werkdag:
  - Begin vergaderingen met een korte ademhalingsoefening.
  - Creëer rustmomenten voor medewerkers.
6. Meet het resultaat:
7. Houd ziekteverzuim en medewerkerstevredenheid bij om de impact te zien.



## Slotwoord

Stress is een onzichtbare vijand, maar de oplossing kan eenvoudiger zijn dan je denkt. Ademhaling is de sleutel naar een gezonder en energieke team.

### Wil je weten hoe ademcoaching jouw bedrijf kan versterken?

- Kijk voor meer tips en oefeningen op mijn website (QR).
- Of neem direct contact op voor een gratis adviesgesprek.



# ACTIVE BREATH WORKS ADEMCOACHING

INHALE COURAGE  
EXHALE FEAR

## ACTIVE BREATH WORKS

info@activebreathworks.com

Bob Nieuwenhuis

<https://www.linkedin.com/in/activebreathworks/>

<https://www.instagram.com/activebreathworks/>

