



## Ons jaag-, gevaar- en kalmtesysteem

In de vorige nieuwsbrief schreef ik dat we in de huidige tijd continu geprikkeld worden en lijden aan een gebrek aan rust en kalmte, overigens zonder ons dat laatste altijd te realiseren.

Als ik mijn cliënten de waarde van rust wil laten (her)ontdekken, maak ik altijd dankbaar gebruik van onze geschiedenis als jagers en verzamelaars. Om te overleven moesten we zorgen dat we te eten hadden, dus gingen we op jacht. Tijdens die jacht moest je natuurlijk oppassen dat je niet zelf prooi werd. Als dat lot je was bespaard, ging je met je haas of ree naar je grot om daar in alle rust en tevredenheid je buit op te peuzelen.

Dit verhaal illustreert de drie manieren waarop onze hersenen onze emoties reguleren: ten eerste middels het jaagsysteem (zorgen dat je te eten hebt), ten tweede via het gevaar-/beschermersysteem (voorkomen dat je opgegeten wordt) en ten derde door het kalmtesysteem (jezelf weer tot rust brengen).

Deze oerversie valt gemakkelijk in hedendaagse termen te vertalen. In het jaagsysteem vinden we bijvoorbeeld onze carrières terug, successen boeken, doelen stellen en halen enz.. Als het jaagsysteem echter te veel aandacht krijgt, zie je alleen nog wat er allemaal moet gebeuren, en als je iets hebt bereikt vier je dat niet maar ga je direct over naar het volgende doel. Het is nooit genoeg.

In het gevaar-/beschermersysteem vind je: alert zijn op concurrentie, de lat hoog leggen zodat je geen kritiek krijgt, perfectionisme et cetera. Als dit systeem dominant is vermijd je veel. Je begint er niet aan omdat je bang bent fouten te maken bijvoorbeeld. Je wilt voorkomen dat je in een kwetsbare positie terechtkomt. Je doet aan zelfkritiek en bekijkt ook anderen kritisch. Zo verlies je verbinding met jezelf en anderen.

In het kalmtesysteem zitten rust, kalmte, ontspanning, tevreden terugkijken als je iets hebt bereikt, successen vieren, enz. Binnen het gevaar-/beschermersysteem creëer je een gevoel van veiligheid met behulp van strategieën als vermijding, verbergen, compensatie, zelfkritiek. Het kalmtesysteem gaat ook over veiligheid, maar dan gezonde veiligheid. In het Engels: safety versus safeness.

Bij stress zijn deze drie systemen niet in balans. Het jaagsysteem en gevaarsysteem zijn dominant en krijgen alle aandacht (beide zijn sterk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar), het kalmtesysteem bungelt er maar zo'n beetje bij. Een dergelijke disbalans leidt tot stress. Het kalmtesysteem behoeft dringend herwaardering!

Misschien herken je aspecten van bovenstaande jaag- en gevaarsystemen in je eigen manier van denken, voelen en gedrag. Als je hiermee aan de gang wilt, breng dan voor jezelf in kaart hoe de drie systemen bij jou zich tot elkaar verhouden. Teken in drie cirkels hoe groot ze ten opzichte van elkaar zijn. Vraag jezelf af: wat zou je jezelf gunnen, wat is je wens, wat je behoefte? En wat is daarvoor dan nodig binnen die drie systemen? Een van mijn cliënten verwoordde de groottes als een meloen, een appel en een hazelnootje. Drie keer raden welk systeem het hazelnootje was...

**TEKST: [Sandra Sanders](#), COACH EN TRAINER OP HET GEBIED VAN STRESS- EN BURN-OUTKLACHTEN.**  
*Gepubliceerd in maart 2018.*



Wil je meer weten over chronische stress, burn-out preventie en/of begeleiding?

Lees dan verder op onze website [www.touch-coaching.nl](http://www.touch-coaching.nl).

Of neem contact met ons op via [info@touch-coaching.nl](mailto:info@touch-coaching.nl).

[Klik hier voor meer Touch-publicaties.](#)



*Dit document is eigendom van [Touch, training en coaching](#). Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag! Uiteraard wel met bronvermelding.*

*Wij delen graag onze kennis.*