

TOP OF YOUR MIND

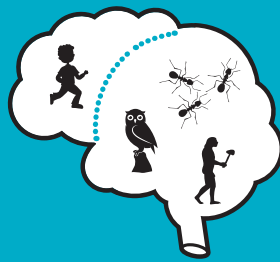


ISABELLE HOEBRECHTS / ANN CAROLINE ROYMANS

BESLISSSEN

IN EEN VUCA





WERELD



**INTRO** 9

**DEEL 1 | ken je brein** 13

**ONTMOET DE VIER HOOFDPERSONAGES IN JE BREIN** 18

- Je reptielgebied →  18
- Je groepspositie →  23
- Je emotionele hersendeel →  26
- Je prefrontale hersengebied →  29

**STRESS, ALS JE INTERNE BOEDDHA ONTWAAKT** 32

- Stop chronische stress 32
- Luister naar je interne Boeddha →  34
- Jij bent verantwoordelijk 35

**HOE BOYCOTTEN JE HERSENDELEN JE BESLISSINGEN?** 36

- Instant genot →  37
- Hoe blijf ik in de groep? →  39
- Oei, ik zit in het verkeerde bureau →  40

**HOE HELPT JE BLAUWE KAPITAAL JE RUSTIG BESLISSEN?** 41

<b>DEEL 2   ken jezelf</b>	<b>45</b>
<b>ONTMOET JE TWEE PERSOONLIJKHEDEN</b>	49
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je aangeboren persoonlijkheid → </li> <li>• Je aangeleerde persoonlijkheid → </li> </ul>	49 51
<b>ANGST, ALS JE INTERNE BOEDDHA BIBBERT</b>	53
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat onnodige angsten los</li> <li>• Durf kwetsbaar zijn</li> <li>• Leef zonder verwachtingen</li> </ul>	54 56 57
<b>WANNEER BOYCOT JIJ JE BESLISSINGEN?</b>	58
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nood aan (h)erkenning</li> <li>• Allergieën en taboes → </li> <li>• Aannames, echt of echt vals?</li> </ul>	58 60 61
<b>HOE HELPT JE BLAUWE KAPITAAL JE STABIEL BESLISSEN?</b>	64
<b>DEEL 3   jouw weg naar de juiste beslissing</b>	<b>67</b>
<b>MET WELKE MODUS BESLIS JE?</b>	68
<b>RUSTIG BESLISSEN</b> → 	69
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kater van kortetermijnkeuzes?</li> <li>• Jij en de groep</li> <li>• Beter in een andere bureau</li> </ul>	69 73 77

<b>STABIEL BESLISSEN</b>	82
• Mogen of moeten?	82
• Oeps, daar ga ik weer	86
• Dat is toch zo!	90
<b>DEEL 4   VUCA-proof beslissen</b>	<b>95</b>
<b>VUCA, VU QUOI?</b>	98
<b>STOP JE CORTISOLRACE</b>	103
• EHBS: eerste hulp bij stress	104
• Prefrontale hygiëne	106
<b>BOUW AAN JE PREFRONTALE DNA</b> 	107
• Van of-of naar en-en? En-of!	108
• Word jij de perfecte perfectionist?	112
• Je prefrontale DNA	113
<b>VUCA-TRIGGERS, JOUW ZWAKKE SCHAKEL?</b>	114
<b>DANKWOORD</b>	116
<b>OVER DIT BOEK</b>	117
<b>BRONNEN</b>	118



# INTRO

---

**‘Je blauwe kapitaal inschakelen is de beslissing van je leven, die ook alle andere grote en kleine beslissingen zal bepalen.’**

Ken jij de VUCA-wereld al? Of is deze wereld je nog helemaal vreemd? Blader dan eens door naar het allerlaatste hoofdstuk in dit boek en kom dan terug. Heb je dat gedaan? Vond je dit moeilijk of net makkelijk? Je reactie op deze onverwachte vraag zegt al iets over de verbinding met je prefrontale cortex, een behoorlijk nieuw en jong hersendeel in de voorkant van je brein. Een goede verbinding met je blauwe kapitaal, zoals wij dit stukje brein noemen, betekent dat je een aanpassingsvermogen hebt, openstaat voor het onverwachte, klassieke paden durft loslaten en nieuwsgierig bent. Dat is precies waar het in de VUCA-wereld om draait. VUCA is een Engels acroniem en staat voor veranderlijk, onvoorspelbaar, complex en dubbelzinnig. De term duidt precies de wereld aan waarin we vandaag leven, en eigenlijk al vanaf 2000, wanneer computers en andere digitale platformen in ons leven slopen.

Terwijl technologie bedacht werd om ons te dienen, worden we er soms slaaf van. Non-stop staan we in verbinding en krijgen we prikkels binnen, waardoor ons brein amper nog de tijd krijgt om te rusten. Ons mensengerebrein kan niet mee met de supersonische ontwikkeling van de bits, bytes en chips. Stress en burn-out lijken de codewoorden van onze tijd, net zoals jongdementie, voorbijgaande beroertes en de ziekte van

Parkinson. Doordat we continu met stress leven, en vaak ook met angst, nemen we almaar minder goede beslissingen. Stressreacties waarborgen je overleving in levensbedreigende situaties, maar op de lange termijn dwarsbomen ze je levenskwaliteit.

De vraag is dan: waarom zijn we zo (zelf)destructief? Waarom gaan we onderuit in een tijdperk waarin de medische wetenschap zo ver staat, waarin we het geluk op het internet kunnen kopen en er voor elk probleem een oplossing lijkt? Wat missen we? Het antwoord is eenvoudig: de verbinding met ons blauwe kapitaal, het stukje brein dat net houdt van alle onverwachte dingen die op ons afkomen en geen stressreacties ontketent bij de zoveelste onvoorziene variatie in ons levensverhaal. Maar we missen evengoed de verbinding met onszelf en verbindingen met anderen. De hightech wereld van vandaag vereist ook *smart brains*. Geen breinen die uitblinken in feitenkennis, maar breinen die ultraverbonden zijn en snel reageren op wat op ons afkomt.

De natuur begrijpt al langer dat mensen meer nodig hebben dan stukjes brein die draaien op een automatische piloot of oeroude overlevingssystemen. Je blauwe kapitaal, de prefrontale cortex, is wel opgewassen tegen de chaos, snelheid en overdaad aan prikkels waarmee we oog in oog staan. Wel moeten we dit hersendeel nog leren gebruiken doordat het zo nieuw is. Ons brein is dringend toe aan een inhaalbeweging, zodat het met de technologie en de VUCA-wereld meekan. En zodat jij, je collega's, leidinggevend, partner en kinderen ook morgen kunnen volgen, wanneer de wereld nog een versnelling hoger schakelt dan vandaag.

Doordat onze wereld zo snel verandert, zal dit boek nooit af zijn. Maar we vertellen je de essentie en geven je een persoonlijke handleiding voor het maken van de goede beslissingen. Heel concreet geven we je 100% mee van de 7% die de wetenschap kent over het brein, maar ook wat we hebben ondervonden tijdens onze jarenlange coaching en expertise. Vanuit ons kenniscentrum, het Institute of NeuroCognitivism, en de activiteiten van de spin-off 361°, waarmee we de link naar de bedrijfs wereld maken, weten we dat deze aanpak werkt. Meer denken vanuit je prefrontale cor-



tex, leert je beter reageren in de VUCA-maatschappij, waardoor je minder stress ervaart en betere beslissingen neemt. Wij menen immers dat burn-out, angst en ongelukkige gevoelens stoelen op foute beslissingen, beslissingen met het verkeerde hersendeel of vanuit een foute motivatie. Naast vanuit externe factoren, bouwen we dan ook aan je levensgeluk vanuit je interne wereld, de angsten waarmee jij worstelt en die je in deze maatschappij meer dan ooit onderuithalen. Met het oog op rust en sereniteit, geven we je technische antwoorden voor betere beslissingen vanuit wat wij weten en kennen. Voor de overige 93% raden we je aan naar jezelf en je lichaam te luisteren.

Net zoals in de VUCA-wereld en je brein, is alles in dit boek gelinkt. Je kunt dus beginnen lezen waar je wenst en inpikken op wat je nodig acht. Om je snel en gemakkelijk wegwijs te maken, werken we met symbolen en tekeningen die alles in een oogopslag duidelijk maken. Cijfers en ingewikkelde theorieën besparen we je. De media bruisen ervan en het laatste wat jouw brein nodig heeft is nog een extra prikkel die je het leven moeilijk maakt.

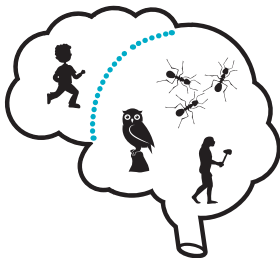
In deel 1 en 2 geven we je de nodige theorie, in deel 3 heldere antwoorden en een flinke VUCA-bagage in deel 4. Zoals je merkt, hanteren we in dit boek een no-nonsense stijl, die soms hard aankomt. Hoewel we weten dat er zo vaak nuances zijn, weten we uit ervaring ook dat extreme voorbeelden of verwoordingen soms wel wat peper onder de boodschap steken. Zo zijn we zeker dat wat we je willen vertellen met dit boek, daadwerkelijk een effect op je heeft. Ook al is het soms, we geven het toe, een shockeffect. Maar geloof ons, net zo doorbreek je vaak diepgewortelde patronen.

We houden net zo goed van overzicht. Om je te helpen en een klare kijk te bewaren, besluiten de drie eerste hoofdstukken met een tekening, waarop we deel na deel verder bouwen. Zo krijg je een grote tekening, waarmee je aan dynamisch stressmanagement doet. De onderste kwadranten staan voor de beslissingen die je misschien neemt als je leeft met stress of angst. Neem je vaak zo'n beslissingen, dan kun je dit als boodschap beschouwen om in actie te schieten. Deze actieplannen ontdek je in de bovenste kwa-

dranten van de tekening. De vier kwadranten in de tekening zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Neem je bijvoorbeeld veel kortetermijn- of onrustige beslissingen (links onderaan), dan schakel je over naar je blauwe kapitaal (links bovenaan). Je blauwe kapitaal maakt je stabiel, waardoor je minder instabiele beslissingen neemt, en wijst je samen met je persoonlijke kompas (rechts bovenaan) in je emotionele hersendeel de weg. Zo maak je een positieve beweging naar het onderste kwadrant en beslis je minder instabiel (rechts onderaan). Maak je omgekeerd veel instabiele beslissingen (rechts onderaan), dan leer jij jezelf best beter kennen met je persoonlijk kompas (rechts bovenaan). Je doet daarbij ook een beroep op je blauwe kapitaal (links bovenaan), dat je ook bij stressmomenten kunt inzetten, waardoor je minder onrustige beslissingen maakt (links onderaan).

**‘Ben jij klaar om sereen en rustig te beslissen  
in de VUCA-maatschappij?’**



## DEEL 1 | Ken je brein

---

**‘Zat jij ooit al eens op een op hol geslagen paard? Voor jou als ruiter is dat een heel beangstigend gevoel, want het lijkt alsof het paard een eigen leven leidt en in jouw plaats beslist naar waar jullie gaan.’**

Van je paard vallen of de verkeerde weg kiezen is precies wat er gebeurt als jij je brein onvoldoende kent of stuurt. Vaak neem je dan foute of weinig bewuste beslissingen. Zodra je weet hoe je brein werkt, kun jij negatieve patronen of gewoontes doorbreken. Samen temmen we je paard, je brein, zelfs al is het door je levenservaringen heel onstuimig of gekwetst. We geven je technieken, samen met een stevig zadel en goede teugels. Kortom, we geven je kennis en tools, zodat jij nieuwe banen in je hersenen kunt trekken. Stap voor stap neem jij de controle van je brein, denken en beslissingen weer in handen. En steigert je paard af en toe, luister dan naar dit signaal, want je stressreacties vertellen je dat je misschien iets fout doet. Zo zetten we je op weg voor het maken van bewuste en serene keuzes.

De wetenschap van de neuroplasticiteit, of hoe jij je brein kunt veranderen door het trekken van nieuwe hersenbanen via ervaringen en leerdrag, is een nieuwe wetenschap met heel wat ontdekkingen. De wetenschap loopt parallel met de evolutie van de functionele MRI-scans. Vroeger dachten neurologen dat je geboren werd met meer of minder hersencellen. Sinds ongeveer vijftien jaar weten we dat iedereen met de geboorte

ongeveer evenveel hersencellen meekrijgt en dat vooral het aantal hersenverbindingen bepaalt wat jij uit je brein haalt. En dus ook het soort beslissingen die je maakt.



### **BRANDT HET LICHT IN DE VOORKANT VAN JE BREIN?**

MRI-scans, of *magnetic resonance imaging*, bestaan al sinds de jaren 80. Via een lange tunnel met een magneetveld en korte radiogolven maken de artsen beelden van je organen en botten. Alle lichaamscellen weerkaatsen de radiogolven anders en zo krijg je een duidelijk beeld. In je hersenen zorgt een warme temperatuur er bijvoorbeeld voor dat bepaalde zones er wat meer uitspringen. Logisch, want als je dit deel gebruikt heb je bloed nodig en dat is warm. Op hersenscans vertaalt zich dat in de kleuren paars, blauw, groen, geel, oranje en rood. Hoe meer het hersendeel naar rood neigt, hoe meer je het gebruikt. Zo kun je echt meten of iemand meer vanuit de prefrontale cortex nadenkt of meer vanuit de instinctieve delen achteraan in het brein.

Wij beschrijven vier van onze hersenzones, die elk triljoenen hersencellen tellen. We hebben meer verbindingen in ons brein dan sterren in de kosmos. En net zoals de wereld bestaat uit continenten, landen, steden en dorpen, zijn ook je breingebieden eindeloos verbonden via een dradennetwerk. De vraag is dan naar welke continenten jij het meest reist en welke wegen je vaak neemt. Heb je een snelweg naar je blauwe kapitaal, het hersencontinent dat helemaal klaar is voor rustige en serene beslissingen, ook in een wereld vol verandering, onbekende factoren en complexe of dubbelzinnige vraagstukken? Of is die weg onbekend terrein en neem jij beslissingen met je overlevingsinstinct, je groepspositie of automatische piloot? En wie weet zijn er wegenwerken en onderbrekingen door kapotte hersenbanen, bijvoorbeeld door verslavingen of een neurologische vervuiling door je stresshormoon cortisol. Zeker in een wereld vol digitale trans-

formatie, is snel overschakelen van het ene continent naar het andere een noodzaak.

Je eigen, persoonlijke wereldkaart van hersenverbindingen begin je als baby aan te maken. We komen allemaal op de wereld met ongeveer evenveel hersencellen. Kijk maar naar Einstein, zijn grijze massa was zelfs 10% lichter dan het gemiddelde. Toch was hij gezegend met veel verbindingen naar de prefrontale cortex in de voorkant van het brein. Wij noemen dit je blauwe kapitaal. Terug naar de geboorte. De eerste drie maanden na de geboorte maken we veel neurologische verbindingen aan, waarna 90% weer afsterft en enkel de voor jou nuttige verbindingen overblijven.

Hoewel iedereen meer of minder verbindingen naar de prefrontale cortex heeft, kun jij je hele leven meer verbindingen trekken via training. Als je iets doet, of zelfs alleen al denkt of voelt, maak je een verbinding in je hoofd. Elke keer dat je dit denkpad bewandelt, wordt de baan sterker. Je geheugen slaat je actie elke keer op. Doe je het genoeg, dan kan je reactie uitgroeien tot een automatisme.

De wetenschap meent dat je iets heel vaak moet ervaren opdat je een nieuwe route opslaat of een oude route overschrijft. Neuroplasticiteit is eigenlijk als een grasveld, waarin je door levenservaringen paden trekt. Sla je voor het eerst een nieuwe weg in, dan is het wat zoeken tussen de hoge grassprietten. Bewandel je het pad vaak genoeg en blijf je banen slijpen, dan wordt dit een echte weg en kan je automatische piloot deze route in het repertoire opnemen. Je oude paden, die je meer en meer verlaat, overwoekeren stilaan met onkruid.

**‘Als je veel nieuwe hersenenbanen  
aanmaakt en oude paden minder  
bewandelt, dan zal je automatische piloot  
deze na een tijdje vergeten.’**

Vergelijk neuroplasticiteit met *fake it until you make it*. In het begin zal een reactie op een situatie misschien wat onwennig of zelfs onmogelijk aanvoelen, maar hoe meer je het doet, hoe meer jij je deze reactie eigen maakt. Een beetje zoals je spieren trainen in de fitness dus. En hoewel het allemaal eenvoudig klinkt, vraagt dit proces om een levenslange training. Oude patronen domineren vaak, zeker in stresssituaties, want ze echt verwijderen doe je niet, je overschrijft ze enkel. Ook angsten en andere interne spoken in je emotionele hersendeel belemmeren mogelijk dat je deze weg inslaat, want ze zitten goed in je brein ingekapseld en duiken af en toe weer op. Altijd opnieuw zal het een oefening blijven je niet te laten kisten door de dingen die op je afkomen of je niet onbewust te laten domineren door jouw gedachten en angsten. Maar je wordt er wel elke dag een beetje beter in. Zo nodigt de neuroplasticiteit je uit tot levenslang leren. Je daarvan bewust zijn is een eerste stap.

Banen in je hoofd trekken en je gedrag veranderen is een continu, nooit gefinaliseerd proces. Bovendien moet je het absoluut zelf willen, het kan nooit van buitenaf opgelegd worden. Als er een wil is, dan is er een weg. En als er een weg is, zeker een naar je blauwe kapitaal, dan heb je meer veerkracht. Eindelijk heb je een hersendeel dat om kan met de grote hoeveelheid informatie en dat net houdt van de onzekere, onvoorspelbare, veranderlijke en dubbelzinnige wereld waarin we vandaag leven. Eindelijk heb je een tegengewicht voor je stress en angsten, waardoor je meer doordachte en duurzame beslissingen neemt.

Wie weinig slaapt, overmatig drinkt en drugs gebruikt, slecht eet of leeft met chronische stress, breekt omgekeerd hersenverbindingen af. Als we kijken naar stress, dan is je stresshormoon cortisol de grote boosdoener. In het boek *Veerkracht* van neuropsycholoog Michael Portzky lezen we dat dit stofje je brein neurologisch vergiftigt en de uiteinden van je zenuwcellen aantast. Gevolg? De meer fragiele verbindingen naar je prefrontale cortex, het jongste deel van je brein, zijn iets gevoeliger en verdwijnen, de harde, instinctieve verbindingen blijven over. Je veerkracht daalt en je neemt je beslissingen nog meer vanuit instinctieve of automatische im-

pulsen. Zoals je raadt, gaan veel van deze oorzaken hand in hand. Ons advies? Als je systeem begint te trillen, luister er dan naar.

**‘Net wanneer wij ons brein, en onze banen naar onze prefrontale cortex, ons blauwe kapitaal, meer dan ooit nodig hebben, boycotten wij onze verbindingen door stresshormonen.’**

Minder verbindingen naar de prefrontale cortex, betekent minder controle en een minder bewuste focus. Je blauwe kapitaal nodigt je wél uit tot zelfreflectie, nuance en relativering. Je prefrontale cortex wikt en weegt, bekijkt het probleem zonder stressreactie of angst en loodst het als dat kan door naar de andere hersendelen. Is het probleem onvoorspelbaar, complex, veranderlijk of dubbelzinnig, dan zal je Benjamin het met plezier oplossen. Kortom, je neemt je keuzes met een hersendeel dat een kei is in moeilijke beslissingen én doet dit bewust. Immers, hoe meer je prefrontale cortex aan het werk is, hoe meer bewust je denkt, voelt en handelt. Hoe dieper in het primitievere gedeelte, hoe onbewuster je dat allemaal doet.

Stel jij de gps in naar je prefrontale cortex, je blauwe kapitaal, dat helemaal klaar is voor beslissingen in onze huidige maatschappij?

**‘Hoe meer je herkent dat je niet het denken bent, maar de waarnemer van het denken, hoe meer het denken zijn vermogen zal verliezen om jou ongelukkig te maken.’**

Erik van Zuydam

## ONTMOET DE VIER HOOFDPERSONAGES IN JE BREIN

Bij beslissingen spelen vier duidelijk onderscheiden hersengebieden een rol. Sinds de komst van de functionele MRI's kunnen we ze zichtbaar waarnemen op een hersenscan. De gebieden hebben elk hun eigen logica en kunnen soms tot interne conflicten leiden, waardoor je beslissingen misschien anders uitdraaien dan jij wenst.

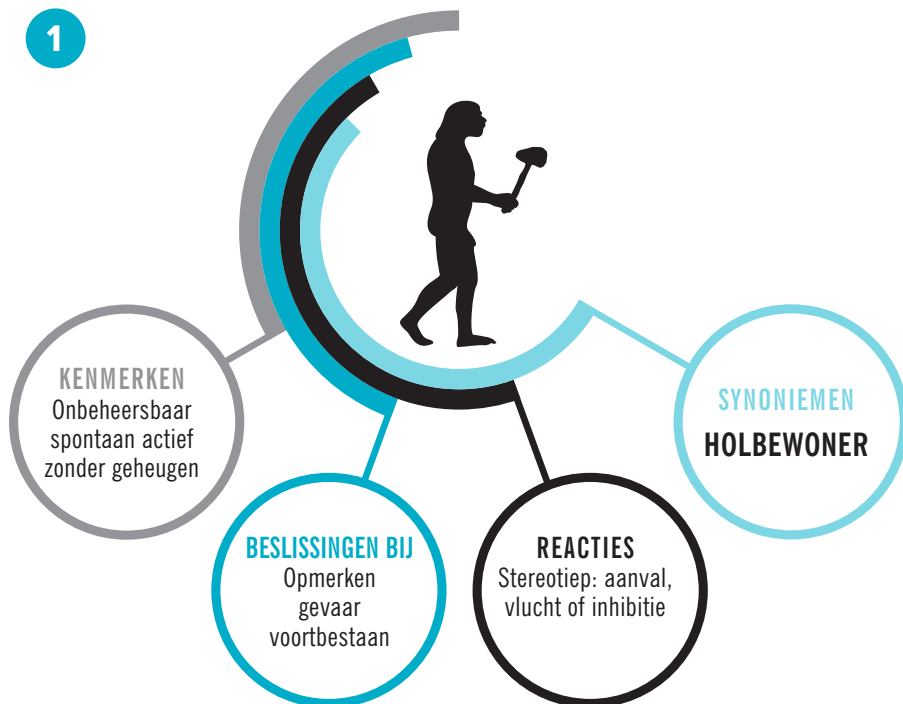
Kennis over de vier hoofdpersonages in je brein zorgt ervoor dat jij je niet volledig overgeeft aan je onbewuste automatische patronen. Jij neemt én houdt de touwtjes in handen en beslist wie je aan het woord laat voor je beslissingen. Zodra je dit weet, kun je via oefeningen leren om het juiste hersendeel aan te spreken bij je beslissingen. Klaar om de vier personages in je brein te ontmoeten? We stellen ze levendig en herkenbaar aan je voor.

‘Je holbewoner slaat bij bedreigingen met  
zijn knots in je ziel.’

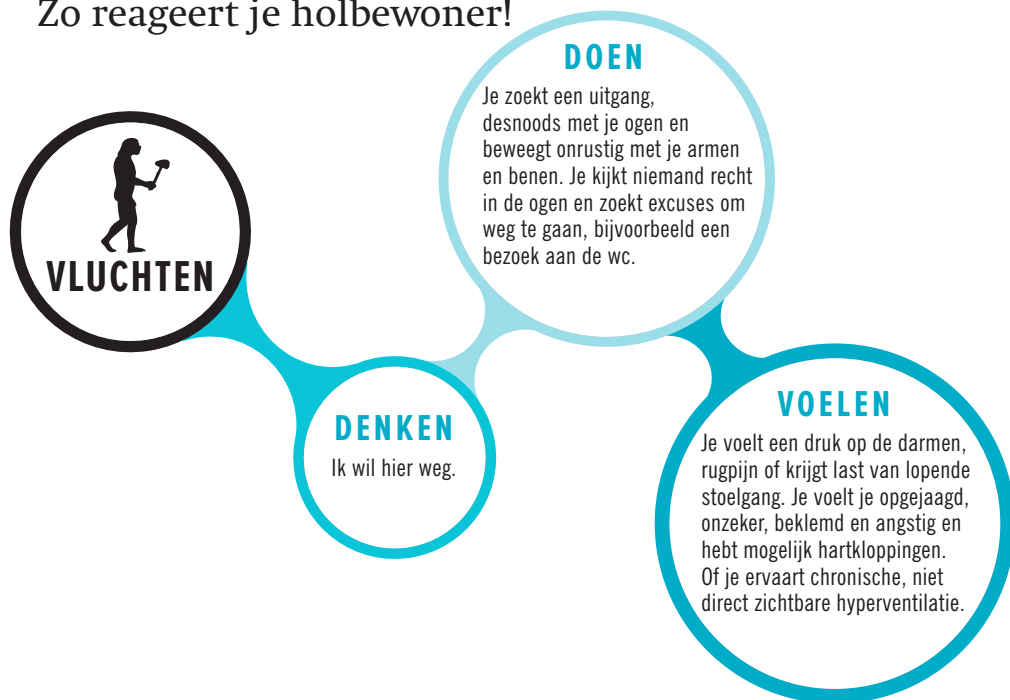
### Je reptielgebied

Het reptielgebied van je brein ontstond vijfhonderd miljoen jaar geleden en staat in contact met je autonome (en dus automatische) zenuwstelsel. Samen met je vitale lichaamsfuncties die je ademhaling, spijsvertering, temperatuur, hartritme en noem maar op reguleren, vind je er het primitief overlevingsinstinct. In situaties die jij als levensbedreigend beschouwt, schiet deze oude holbewoner van een rustpositie pijlsnel in actie met zijn knots. Hoewel wij vandaag nog amper oog in oog staan met gevaarlijke dieren en de gorilla of sabeltijger in de jungle en dit nu plaats maakt voor je collega, echtgenoot of onmogelijke opdracht, blijft je reactie gelijkaardig. Je voelt je aangevallen en reageert vanuit een gamma door de natuur geprogrammeerde stressreacties, namelijk vechten, vluchten of verlammen, die door elkaar voorkomen en elkaar kunnen afwisselen.





## Zo reageert je holbewoner!





## DOEN

Je reageert agressief en bijt op je lippen of beweegt je kaken. Je balt je handen tot vuisten en krijgt spanning in je nek-schouderlijn. Je spreekt luid en duidelijk of schreeuwt. Toch wordt niet iedereen een vechtmonster. Ook ongeduld, ergernis en prikkelbaarheid behoren tot deze reactie.

## VOELEN

Je voelt een onbeheersbare woede, kampt met nek- en hoofdpijn, een oppervlakkige ademhaling, drukkend gevoel op de borst, tintelende vingers of (chronische, niet meteen zichtbare) hyperventilatie.

## DENKEN

Wat een boel ambetanteriken, die zal ik eens goed liggen hebben!



## DOEN

Je reageert verlamd, duikt onderuit en maakt je klein. Je blik gaat weg, maar deze keer zoek je geen uitgang. Je bent sprakeloos, je gedachten zijn leeg en mogelijk krijg je een black-out.

## VOELEN

Je voelt je neerslachtig, moedeloos en zonder verlangens. Je spierspanning zakt, het heeft allemaal geen zin meer.

## DENKEN

Ik wil verdwijnen.

Over het reptielgebied van je brein heb je geen controle. Net als een holbewoner reageert dit stukje brein instinctief, ongecontroleerd, onbeheerst, onbewust en impulsief. Je hebt deze reacties nooit geleerd en ze gaan ook sneller dan jij kunt denken. Logisch, want mocht je bij een gevaar nog eerst mijmeren over de grote klauwen en mooie bruine ogen van de beer of 'wow, dat gaat pijn doen' denken, dan verlies je tijd en schiet je veel te laat in actie. Je brein neemt hier dus zelf de touwtjes in handen en reageert meteen, zonder dat jij de kans krijgt om goed na te denken over de situatie. Reageer je met je reptielgebied, dan ben je bovendien enkel met jezelf bezig, ik en overleven. Je voert geen dialoog, maar een monoloog en staat niet open voor de mening van andere partijen. Jij tegen de rest van de wereld, zo lijkt het wel, en enkel je eigen overleving telt.

Het oudste gedeelte van je brein is beresterk en overheerst heel snel je doen, voelen en denken. De holbewoner voelt zich opperbest thuis in je brein en speelt als stamhoofd graag de baas. En sta je voor een levensbedreigende situatie, denk aan een overval, een plots overstekende wagen, een verkrachting of een aanslag, dan zal dit systeem je de meeste overlevingskansen geven. In alle andere gevallen raden wij je aan om deze holbewoner een andere taak te geven.

In plaats van deze holbewoner continu te laten knuppelen op alle kleine (en soms grote dingen) die op je afkomen, kun je wel luisteren naar zijn signalen. Als hij veel knuppelt, weet je dat het hoog tijd is om even stil te staan. Zo kan deze oude holbewoner in je brein uitgroeien tot je interne Boeddha, die je aangeeft dat je best overschakelt naar de jongste van de vier personages, je Benjamin. Vind je deze overschakeling moeilijk, dan word je misschien achtervolgd door angsten en interne spoken in je emotionele hersendeel of ondervind je de gevolgen van langdurige stress, waardoor je stresshormoon cortisol aan je zenuwcellen knabbelt en je dus nog moeilijk naar de prefrontale cortex in de voorkant van je brein schakelt.



## **ADRENALINE EN CORTISOL, VRIEND OF VIJAND?**

Als je gevaar opmerkt, schiet je pijlsnel in actie. Je lichaam maakt adrenaline aan, een hormoon dat je hartslag en ademhaling doet versnellen, je spieren startklaar maakt en je alert houdt. Er duikt nog een ander hormoon op, cortisol, met een pijnstillend, mildereffect en verdovend effect, zodat je het zeker lang volhoudt in deze alarmtoestand. Adrenaline en cortisol helpen je op de korte termijn uit de nood, maar op de lange termijn maken ze je biochemisch kapot en worden ze je vijand.

- Langdurig adrenaline in je lichaam laten stromen zorgt voor een verhoogde bloeddruk. In het boek *Veerkracht* legt neuropsycholoog Michael Portzky bijvoorbeeld uit dat er door de hoge bloeddruk schade komt aan de dunste adertjes, je haarvaten of capillairen. Geen wonder dat de wetenschap stress koppelt aan dementie en jongdementie.
- Michael Portzky legt in *Veerkracht* ook nog uit hoe cortisol zich op de uiteinden van je hersencellen vastzet. Deze uiteinden of dendrieten bestaan uit lange tentakels en maken contact met andere hersencellen op koppelingsplaatsen. Op deze koppelingsplaatsen geven je hersencellen elkaar razendsnel elektrische informatie door via neurotransmitters, de boodschappers in je brein. Wat gebeurt er nu na een te lange blootstelling en te hoge dosis aan cortisol? De uiteinden van je hersencel worden korter, waardoor je minder koppelingsplaatsen en dus minder hersenverbindingen hebt. Michael Portzky linkt dit aan klinische depressie, samen met lichamelijke klachten zoals een verstoorde slaap, eetlust, seksualiteit en noem maar op. Maar doordat je minder hersenverbindingen hebt, maak je ook minder de verbindingen met je prefrontale cortex. Kortom: redenen genoeg om zeker te zijn dat chronische cortisol slecht is voor je gezondheid.