

RVB COACHING

Van Angst naar Kracht

Praktische stappen naar rust, vrijheid en beweging

Een gratis gids van Richard van Beek

Wat je in deze gids leert

Deze gids is gebaseerd op drie pijlers waarmee ik zelf mijn weg terugvond uit angst, en die ik nu dagelijks gebruik in mijn werk als coach: Rust, Vrijheid en Beweging. Per pijler krijg je een korte uitleg van wat er in je lichaam en hoofd gebeurt, en één praktische oefening die je vandaag nog kunt toepassen.

- Rust — hoe je je zenuwstelsel kalmeert op het moment dat het nodig is
- Vrijheid — hoe je piekeren en vermijding doorbreekt
- Beweging — hoe je lichaam meehelpt om spanning kwijt te raken

Je hoeft niet alles tegelijk toe te passen. Kies wat nu bij je past, en begin daar.

Introductie: Mijn verhaal

Jarenlang had ik zelf last van angst. De onrust die nooit helemaal wegging. Het gevoel dat ik dingen vermeed zonder precies te weten waarom. Nachten waarin mijn hoofd niet stil wilde staan, en dagen waarin mijn lichaam gespannen aanvoelde, ook als er niets 'aan de hand' was.

Ik heb veel geprobeerd. Sommige dingen hielpen een beetje, andere hielpen niet. Wat uiteindelijk het verschil maakte, was geen quick fix, maar een combinatie van drie dingen: leren mijn zenuwstelsel te kalmeren, mentale ruimte terugwinnen, en mijn lichaam weer als bondgenoot leren gebruiken in plaats van als bron van spanning.

Ik weet hoe het voelt om vast te zitten. En ik weet ook dat er een weg uit is.

Vandaag leef ik vrijer dan ooit. Niet omdat angst nooit meer terugkomt — dat is niet realistisch, en dat beloof ik ook niemand — maar omdat ik nu weet hoe ik ermee om moet gaan, in plaats van dat het mijn leven bepaalt.

Deze gids deel ik omdat ik wil dat jij dezelfde eerste stappen kunt zetten die voor mij het verschil maakten. Geen theorie, maar praktische dingen die je vandaag al kunt proberen.

Pijler 1: Rust

Je zenuwstelsel kalmeren

Wanneer angst toeslaat, schakelt je lichaam over op overleven: je hartslag versnelt, je ademhaling wordt oppervlakkig, je spieren spannen aan. Dit is je zenuwstelsel dat in de 'vecht-of-vlucht'-stand schiet — een reactie die ooit levens redde, maar die bij aanhoudende stress of paniek vooral in de weg zit.

Het goede nieuws: je kunt dit systeem actief kalmeren. Niet door de gedachte weg te duwen, maar door je lichaam het signaal te geven dat het veilig is.

PRAKTISCHE OEFENING

De 4-7-8 ademhaling: adem 4 tellen in door je neus, houd 7 tellen vast, en adem 8 tellen langzaam uit door je mond. Herhaal dit 4 keer. Deze langere uitademing activeert je parasympatische zenuwstelsel — het deel dat voor rust en herstel zorgt — en kan al binnen een paar minuten een merkbaar verschil geven.

Naast ademhaling helpt het om te kijken naar wat je systeem structureel onder spanning houdt. Cafeïne en suiker bijvoorbeeld kunnen je lichaam in een lichte alarmstand houden, ook als er verder niets aan de hand is — waardoor je gevoeliger wordt voor pieken van angst. Het schrappen of verminderen hiervan is geen wondermiddel, maar wel een stap die je zenuwstelsel structureel wat rust geeft.

Even stilstaan: Wanneer voelde jij voor het laatst die eerste tekenen van spanning in je lichaam — en wat deed je toen?

Pijler 2: Vrijheid

Ruimte maken in je gedachten

Angst voedt zich vaak met piekeren — dezelfde gedachten die blijven rondcirkelen, zonder dat je er verder mee komt. En met vermijding: dingen uitstellen of overslaan omdat ze spanning oproepen, wat op de korte termijn opluchting geeft, maar op de lange termijn je wereld juist kleiner maakt.

Vrijheid vinden begint niet met het wegduwen van die gedachten — dat werkt zelden. Het begint met ze even uit je hoofd te halen, zodat ze niet blijven ronddraaien.

PRAKTISCHE OEFENING

De braindump: pak een blaadje en schrijf, zonder na te denken over structuur of spelling, alles op wat er door je hoofd spookt. Zet een timer van 5 minuten en schrijf non-stop, ook als het rommelig is. Dit haalt piekergedachten uit de mentale 'loop' en geeft je een gevoel van overzicht en controle terug over je dag.

Vermijding doorbreken gaat het beste in kleine stappen. Je hoeft niet in één keer de grootste angst aan te gaan — begin met iets kleins dat net buiten je comfortzone ligt, en bouw van daaruit langzaam op.

Even stilstaan: *Is er iets dat je de laatste tijd vermeed, ook al wist je eigenlijk dat je het wel zou willen doen?*

Pijler 3: Beweging

De kracht van je lijf

Angst is niet alleen iets dat in je hoofd zit — het slaat neer in je lichaam. Gespannen schouders, een snelle hartslag, een onrustig gevoel in je buik. Je lichaam maakt stresshormonen aan zoals cortisol en adrenaline, die letterlijk ergens naartoe moeten om weer tot rust te komen.

Beweging is een van de meest directe manieren om die stresshormonen af te voeren. Het is geen vervanging voor de andere twee pijlers, maar een krachtige aanvulling — je lichaam en hoofd werken nauw samen, en verandering in het één beïnvloedt het ander.

PRAKTISCHE OEFENING

Een wandeling van 15 tot 20 minuten in de natuur, in een rustig tempo, zonder telefoon. Onderzoek laat zien dat wandelen in een groene omgeving de activiteit in het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor piekeren en stress kan verminderen. Als wandelen nu even niet lukt, werken ook simpele rekoefeningen van een paar minuten — vooral gericht op je nek, schouders en kaak, waar spanning zich vaak het eerst opstapelt.

Het gaat hier niet om intensieve training of prestatie. Het gaat om je lichaam een uitweg geven voor de spanning die het vasthoudt.

Even stilstaan: Hoe voelt jouw lichaam op dit moment — waar merk je spanning het meest?

Dit zijn de eerste stappen

Rust, vrijheid en beweging werken het sterkst niet als losse trucjes, maar als een samenhangend geheel — een fundament waarop je verder kunt bouwen. De oefeningen in deze gids zijn een begin. Ze zijn bedoeld om je vandaag al iets houvast te geven, niet om in één keer alles op te lossen.

Als je merkt dat je hier structureel mee aan de slag wilt — met persoonlijke begeleiding die is afgestemd op jouw situatie, in plaats van een generieke gids — dan is een traject bij RVB Coaching wellicht iets voor jou.

Wil je dit structureel toepassen in jouw leven?

Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek van 30 minuten.

[Klik hier voor een gratis kennismakingsgesprek](#)

Richard van Beek | RVB Coaching