



## Omgaan met veel prikkels van buiten

Als er teveel prikkels van buiten op je afkomen kan je ervan in de war raken.

Het is druk op het werk, je moet de belastingaangifte nog doen, je kan je sleutel niet vinden, er is iemand op bezoek, je hebt nieuwe schoenen nodig en je auto doet het niet goed en... Waar moet je beginnen, wat is het meest belangrijk.

Naast beter plannen kan het goed helpen om jezelf af te schermen van de prikkels met respect voor de anderen. Je kunt de prikkels zien als een stroom van energie, een bonte verzameling van geluiden, kleuren en impressies die over je heen stromen. Ieder mens ervaart dit anders. Je kunt als het ware een filter plaatsen tussen jou en de prikkels van buiten, waardoor je ze nog wel ervaart, maar ze minder sterk worden. Dat geeft je de ruimte om weer wat meer rust te ervaren en te bedenken hoe je met de prikkels om wilt gaan.

Soms zijn anderen zo nadrukkelijk aanwezig, dat zij in je ruimte komen en je als het ware wegdrücken. Stel je voor, je bent op een feestje en met iemand in gesprek. Je staat aan een bar, diegene waarmee je praat staat voor je gevoel net te dicht bij je. Je doet een stapje terug, maar hij doet dan weer een stap vooruit naar jou toe. Dit geeft een onbehaaglijk gevoel. Je hebt dan uiteindelijk geen zin meer in die persoon. Wat doe je dan? Loop je weg? Vraag je de ander een stapje terug te doen? Of blijf je in gesprek en voel je je onprettig hierbij? Sommige mensen staan op grotere afstand van je, maar ze drukken je toch met hun aanwezigheid voor je gevoel weg. Je bent niet altijd in de gelegenheid om weg te lopen. Je kunt hiermee leren omgaan. Je kunt leren letterlijk steviger op de grond te staan en op jouw manier aanwezig te zijn in de ruimte. Je zet dan als het ware de ruimte om je heen neer, die jij nodig hebt. Je geeft het bijvoorbeeld een kleur en zal merken dat anderen met meer respect met jouw ruimte omgaan.