

HOUD STRESS EN BURN-OUT OP EEN AFSTAND. SERVO, EEN EENVOUDIGE TECHNIEK MET DE TWEE VOETEN OP DE GROND.

In de loop van 2018 ontwikkelde **Jeff Keustermans** "SERVO" – een krachtige training om stress te vermijden en zo burn-out weg te houden. Emile & Ferdinand was benieuwd naar zijn verhaal.

Jeff Keustermans



Jeff Keustermans (57 jaar) is advocaat en medeoprichter van advocatenkantoor & De Bandt in Brussel. Jeff is lid van de balie te Brussel en New York. Hij schreef diverse boeken bij Larcier en publiceerde tientallen artikelen over Belgisch en Europees recht m.b.t. intellectuele rechten. Jeff gaf lezingen over IP en IT in Praag, Londen, Munchen, Los Angeles en Amsterdam. Hij doceerde gastcolleges aan universiteiten in Leuven, Londen en Brussel. Hij pleitte diverse keren voor het Europese Hof van Justitie te Luxemburg in geschillen over staatssteun en intellectuele rechten. In zijn vrije tijd is hij eindredacteur van het Italië-tijdschrift NON SOLO ITALIA, waarover u al meer kon lezen in Emile & Ferdinand nr. 6 (april 2017).

Emile & Ferdinand: Hoe kwam u op het idee om een anti-stress-opleiding uit te werken?

Jeff Keustermans: Zoals velen in ons beroep heb ik vele jaren last gehad van hinderlijk perfectionisme en overdreven bekommernissen. Vooral sinds mijn vijftigste werd werken zwaarder en nam mijn energieniveau voelbaar af. Ik keek rond mij en zag leeftijdsgenoten met hetzelfde probleem. Ik dacht dat het normaal was. Toch zocht ik naar oplossingen, want ik wilde dit niet zomaar aanvaarden. Als goede perfectionist vond ik natuurlijk dat ik dit helemaal zelf moest kunnen oplossen. Perfectionisten moeten van zichzelf van alles. Ze eisen vaak hetzelfde van hun omgeving. Als je vastloopt krijg je dat natuurlijk niet zelf opgelost. Je bent immers beroofd van een groot deel van je capaciteiten. In de zomer van 2017 viel ik uit. Ik kon nog elke ochtend en elke avond 10 minuten mijn e-mails lezen. Al de rest blokkeerde. Gelukkig kwam ik reeds enkele weken later een vroegere medewerker tegen die op de juridische dienst van een cliënte aan de slag was gegaan. Hij raadde me aan om een vierdaagse training te volgen in Nederland bij 'Ander Leven' (www.anderleven.nl). De website klonk volstrekt ongeloofwaardig ('te mooi om waar te zijn'), maar als iemand die vier jaar mijn rechterhand was dit aanraaide was ik graag bereid mijn kans te wagen. De training 'Ander Leven' is inderdaad bijzonder efficiënt en op enkele dagen was ik hersteld. Ik ben nu al weer bijna twee jaar volop advocaat. Ik ben weer mijn vriendelijke zelf en ik beschik over meer energie dan tien jaar geleden.

E&F: Wat was er zo bijzonder aan die training?

Jeff Keustermans: De training was zeer intens in een kleine groep met drie coaches in afzondering op een prachtig domein in de natuur van de Achterhoek in Nederland. Die begeleiding op maat was voor mij ook nodig. Ik kon immers al enkele weken niet meer voor- of achteruit. Maar ik bleek nog een 'licht geval' te zijn. Er waren deelnemers die zeven jaar depressief waren of nog langer chronisch vermoeid. Dat is me gelukkig bespaard ge-

SERVO

HELDER GROEIEN

“

bleven. Naast de hoge intensiteit van de begeleiding was vooral bijzonder dat ik krachtige hefbomen en bijzondere mogelijkheden van ons brein leerde gebruiken. Ik vind het onbegrijpelijk dat deze inzichten niet worden aangeleerd tijdens onze jeugd. Ik werd zo geboeid dat ik een bijkomende opleiding volgde en zoveel mogelijk las over de werking van ons brein.

E&F: Waarom zelf dan een training ontwikkelen?

“ Het was voor mij onmiddellijk duidelijk dat iedereen veel heeft aan die bijzondere mogelijkheden van het brein. Tegelijkertijd heeft niet iedereen een intense opleiding van vier dagen nodig. Daarom ontwikkelde ik op basis van mijn ervaringen, de opleidingen en zelfstudie een eenvoudig en helder systeem. Iets dat op twee dagen kan worden aangeleerd en eenvoudiger is dan de systemen die ik leerde tijdens mijn opleidingen, zodat het gemakkelijk is om de techniek elke dag even toe te passen. Voor mensen die niet vastzitten blijkt dit perfect te volstaan. In de loop van 2018 stelde ik mijn systeem proefondervindelijk op punt.

E&F: Hoe ging dat?

“ Naast lectuur sprak ik met artsen (onder meer internisten hebben vaak te maken met patiënten met stress), therapeuten en een bevriend psychiater. Ik pas het systeem natuurlijk zelf toe, net als enkele mensen in mijn nabije omgeving. Ik stuurde het systeem op basis hiervan bij en begon het aan te leren, eerst een per een, dan aan koppels. In de zomer van 2018 schreef ik mijn syllabus, 100 blz. met uitleg en vooral oefenformulieren om iedereen bij de les te houden in de eerste twee maanden.

E&F: En het werkt?

“ De enthousiaste beoordelingen van deelnemers aan twee trainingen in grotere groepen in de herfst van 2018 staan op de website (www.heldergroeien.com).

Als advocaat, maar ook in andere adviserende beroepen zoals geneesheren, handel je beroepshalve op diverse manieren die stress aanzwengelen. En dan bedoel ik niet alleen de tijdsdruk. Het voortdurend focussen op risico's, op wat er voor de cliënt kan mislopen is geen gezonde houding. Het onbewuste brein zet die focus verder buiten het beroepsdomein... ”

E&F: Wat is er zo bijzonder aan de SERVO-training?

“ Vooreerst de gebruikte technieken. SERVO maakt gebruik van de kracht van ons onbewuste brein. Ons onbewuste brein is 200.000 keer sneller dan ons bewuste brein en het automatiseert bijna elke taak. Daarom is het effect zo krachtig. Wat ons onbewuste brein doet kost veel minder energie dan wat ons bewuste brein doet of probeert te doen. In 2018 publiceerde John Bargh, professor aan Yale University, zijn boek 'Het verborgen brein' (Uitgeverij Hollands Diep). Daarin concludeert hij dat je zelfcontrole het best realiseert door het doeltreffend aanwenden van de onbewuste krachten van het brein (p. 355). Mensen die helemaal goed in hun vel zitten kunnen nog meer uit zichzelf halen als ze hun onbewuste brein leren aansturen. Ik ben overtuigd dat deze technieken een competitief voordeel geven aan iedereen die ze kent.

• • •



Advocaten, notarissen, accountants, bedrijfsrevisoren, magistraten,... kijken hun werk en het werk van anderen veelvuldig na. Die driedubbele controle is dagelijkse kost en het onbewuste brein gaat ook daar 'na de uren' vrolijk mee verder. Een contract moeten we drie keer nakijken voor het op punt staat, maar onze auto is na een keer klikken echt wel dicht. Ons werk veroorzaakt onrust ook na het werk. Dat leren we stoppen. ”

E&F: U zei 'vooreerst'?

“ Wel een tweede verschil met vele andere trainingen is dat de deelnemers zich niet moeten blootgeven. De training is natuurlijk erg nuttig voor mensen die een 'thema' hebben dat veroorzaakt wordt door stress, zoals bv. slecht slapen, teveel druk, piekeren, zorgen maken, van alles 'moeten', nu en dan last van overdreven vermoeidheid of stress-gerelateerde pijnen (hoofdpijn en buikproblemen zijn vaak door stress veroorzaakt). Als advocaat weet ik dat ik niet moet verwachten dat confraters aan zo'n training gaan deelnemen als ze moeten blootgeven wat er precies hapert. Dat is voor velen een stap te ver. De opleiding is daarom zo opgezet dat niemand iets moet blootgeven. Je kan perfect deelnemen om persoonlijk en professioneel jezelf nog beter te ontplooien. Ik leer een techniek die ieder thuis kan toepassen op maat van zijn eigen uitdagingen. De groep hoeft niet te weten waar die uitdagingen zoal liggen. Zoals gezegd, ook als je prima presteert, ga je nog beter kunnen presteren als je jezelf krachtiger kan aansturen via je onbewuste brein (zie hierboven Prof. Bargh). Je leert in de training niet alleen oefeningen voor het brein, maar ook principes op basis waarvan je energieverspilling waar je je niet bewust van bent kunt stopzetten. En wie wil niet meer energie?

E&F: Brengt u ook elementen aan vanuit uw eigen ervaring als advocaat?

“ Zeker, ik noem enkele voorbeelden. Als advocaat, maar ook in andere adviserende beroepen zoals geneesheren, handel je beroepshalve op diverse manieren die stress aanzwengelen. En dan bedoel ik niet alleen de tijdsdruk. Het voortdurend focussen op risico's, op wat er voor de cliënt kan mislopen is geen gezonde houding. Het onbewuste brein zet die focus verder buiten het beroepsdomein. Ook privé kijken vele vrije beroepers ver vooruit naar 'wat er allemaal niet zou kunnen gebeuren', vaak maanden ver weg. Dat slokt veel zinloze energie op, want die zaken gebeuren toch nooit of bijna nooit. Dat leer je stoppen. Veel beter is om daar pas mee bezig te zijn als ze meer nabij zijn of zich daadwerkelijk aandienen.

E&F: Nog een voorbeeld?

“ Advocaten, notarissen, accountants, bedrijfsrevisoren, maar ook geneesheren, magistraten, topambtenaren, politici en ondernemers, kijken hun werk en het werk van anderen veelvuldig na. Die driedubbele controle is dagelijkse kost en het onbewuste brein gaat ook daar 'na de uren' vrolijk mee verder. Een contract moeten we drie keer nakijken voor het op punt staat, maar onze auto is na een keer klikken echt wel dicht. Ons werk veroorzaakt onrust ook na het werk. Dat leren we stoppen. Timesheets, targets, etc. creëren evident nu en dan druk. Die druk voel je ook buiten het kantoor, en dat is zinloos. In de training leer je voluit rusten in je vrije tijd. Dat komt timesheets en targets ten goede. Vele van de juist genoemde beroepen zijn ook 'strijd-beroepen'. Het is belangrijk te leren hoe je kan vechten op de juiste manier, zonder dat dit een intern motortje aanzwengelt.

E&F: Is SERVO iets als meditatie?

“ Qua resultaat lijkt het er wel wat op, maar meditatie vergt veel meer tijd. Ik begrijp dat meditatie tot twintig minuten per dag vergt, elke dag. Als je de training hebt gevolgd en twee maanden een kwartiertje per dag hebt geoefend, hebben zich in je brein nieuwe neuronenvormingen gevormd. Daardoor heb je de nieuwe houdingen en technieken grotendeels geautomatiseerd. Ik besteed er nog amper twee minuten per dag aan en blijf probleemloos op het juiste spoor. Ons onbewuste brein is bijzonder krachtig en doet niet liever dan gewoonweg herhalen.

E&F: Mindfulness dan?

“ Van mindfulness gebruik ik het inzicht dat je jezelf moet controleren en bijsturen. Ik las enkele boeken over mindfulness en heb dat ervaren als nogal intens en inspannend. Door gebruik te maken van de specifieke kenmerken van het onbewuste brein gaat alles veel vlotter. De deelnemers aan de training hebben al mooie resultaten na twee weken thuis oefenen: de beoordelingen op de website zijn van op het einde van de tweede opleidingsdag. Bij mindfulness duurt dat naar mijn begrip veel langer.

E&F: Spiritualiteit?

“ Ik heb altijd met mijn twee voeten op de grond gestaan, en dat doe ik nog steeds. Wel moet ik bekennen dat als ik niet zou zijn vastgelopen, ik deze technieken nooit zou hebben leren kennen. Precies om te zorgen dat mensen zoals ik deze technieken toch leren kennen, heb ik een helder systeem uitgewerkt. Niks wierook. Niks chakra's. We maken gebruik van technieken die iedereen kan aanleren. Vergelijk het met leren zwemmen of fietsen. Je moet alleen weten dat 'zwemmen' en 'fietsen' mogelijk is en dan wil je het nooit meer missen. SERVO is een zuiver rationele benadering. We leggen de werking van het brein uit en hoe je het kan gebruiken om krachtig vooruit te komen. Ik zou het lessen in 'de fysica van de geest' noemen. Het is ook niet nodig om in het systeem te geloven. Het werkt voor iedereen die het toepast. Dan wordt er veel mogelijk op het vlak van energie beheren en stress voorkomen.

E&F: Wat zijn de belangrijkste gevolgen?

“ Als je de oefeningen en principes toepast vind je rust en krijg je meer energie. Je gaat ook veel meer zelfvertrouwen krijgen. Het wordt gemakkelijker te focussen op wat je echt wil. En hierdoor krijg je ook meer tijd. Het rondjes draaien of uitstellen en de tijd die je daarmee verliest verdwijnt. Bij veel deelnemers veroorzaakt het wegvallen van stress ook aangename gevolgen op lichamenlijk vlak.

Training

Houd stress en burn-out op een afstand

SERVO-training voor efficiënt beheer van je energie en tijd

Jeff Keustermans

1 maart 2019 + 15 maart 2019 OF Meerdere data

26 april 2019 + 10 mei 2019 OF

1 juni 2019 + 15 juni 2019

> Koningsteen Kapelle-op-den-Bos



larcier group

SERVO
HELDER GROEIEN**E&F: Hoelang duurt de opleiding?**

“ De opleiding wordt gegeven op twee dagen, een volle dag en een volle namiddag. Tussen de twee dagen oefenen de deelnemers thuis een kwartiertje per dag. Op de tweede dag klimmen we samen verder en leg ik verdere finesses van het systeem uit. Dan volgt nog een periode van zes weken waarin iedereen de basis versterkt. De syllabus helpt hierbij met een dagelijks in te vullen formulier dat ieder bij de les houdt.

E&F: Voor wie is de training niet geschikt?

“ Als je depressief bent, reeds een burn-out hebt of chronisch vermoeid bent, of een onverwerkt trauma hebt, alsook bij elk medisch of psychisch probleem, dien je hulp te zoeken via de geëigende professionele kanalen (artsen, psychologen). Dan is deze training 'te laat' en 'te licht'. In uitzonderlijke omstandigheden, neem je uitzonderlijke maatregelen. De 'Ander Leven' training dient m.i. dan ook te worden overwogen. De SERVO-principes en -oefeningen zijn bestemd voor het gewone dagelijkse leven van in essentie goed functionerende mensen die vinden dat ze zich kunnen verbeteren, persoonlijk en professioneel.

E&F: Wanneer kan men de training volgen?

“ Ik ben nog steeds advocaat in hoofdberoep en wens dat nog geruime tijd zo te houden. Ik ben zo blij dat ik al mijn krachten heb teruggekregen. Daarom zijn er in de eerste helft van 2019 maar drie trainingen. De twee trainingdagen vinden plaats op domein Koningsteen in Kapelle-op-den-Bos, op vrijdagen of zaterdagen, telkens met twee weken tussen. Voor meer informatie: www.larciergroup.com/nl/opleidingen.html