Floreren onder druk: vijf lessen

Als gastschrijver deelt Stephen Steijger in dit artikel de belangrijkste inzichten uit het masteronderzoek van zijn studie Executive Coaching aan de Vrije Universiteit van Amsterdam.

Waarom lijken sommige mensen onder hoge druk niet alleen overeind te blijven, maar zelfs te groeien? Als executive coach zie ik dezelfde vraag steeds terugkomen: hoe blijf je veerkrachtig wanneer de druk aanhoudt?
Voor dit onderzoek sprak ik met executive coaches en eindverantwoordelijke leiders. Hoewel het onderzoek zich richtte op leiderschap, blijken de lessen verrassend herkenbaar voor iedere coach.

De grootste verrassing? Floreren blijkt veel minder te gaan over stress vermijden dan over het tijdig herkennen van signalen, het versterken van herstel en het bewust ontwikkelen van zelfregulatie. Hieronder deel ik vijf lessen die mijn kijk op coaching blijvend hebben veranderd.

Les 1. Herstel is belangrijker dan minder stress
Leiders die duurzaam presteren hebben niet minder stress, maar nemen herstelroutines net zo serieus als prestaties. Ze herkennen eerder wanneer hun energie afneemt en organiseren bewust rust, reflectie en verbinding.

Les 2. Luister voorbij de hulpvraag
Een coachcliënt komt zelden binnen met de werkelijke vraag. Achter thema's als werkdruk, effectiviteit of besluitvaardigheid gaan vaak diepere vragen schuil over verbinding, zelfregulatie of betekenis.

Misschien is de belangrijkste vraag in een coachgesprek niet de vraag die wordt gesteld, maar juist de vraag die nog niet hardop is uitgesproken.

Les 3. Succes heeft ook een schaduwzijde
Een van de meest verrassende inzichten uit mijn onderzoek was dat juist succesvolle kwaliteiten onder druk kunnen doorschieten. Ambitie wordt perfectionisme. Verantwoordelijkheid verandert in controle. Daadkracht slaat om in ongeduld.

Onderzoek daarom niet alleen welke kwaliteiten iemand succesvol hebben gemaakt, maar ook wanneer diezelfde kwaliteiten beginnen door te slaan in schaduwpatronen.

Les 4. Het lichaam spreekt eerder dan het hoofd
Tijdens de interviews viel op hoe vaak ervaren coaches aandacht besteedden aan lichaamssignalen. Vermoeidheid, gespannen schouders, een oppervlakkige ademhaling of een voortdurend gevoel van alertheid blijken vaak eerder zichtbaar dan het besef dat iemand onder druk staat.

Veel cliënten zoeken eerst een cognitieve verklaring, terwijl hun lichaam allang signalen afgeeft. Aandacht voor lichaamsbewustzijn geeft vaak een completer beeld van wat werkelijk speelt. Vraag cliënten daarom niet alleen wat zij denken, maar ook wat hun lichaam hen al vertelt.

Les 5. Floreren vraagt om verbinding
Misschien wel de belangrijkste les uit mijn onderzoek is dat duurzaam floreren geen individuele prestatie is. De leiders die veerkrachtig bleven, hadden mensen om zich heen die ruimte boden voor reflectie, eerlijke feedback en nieuwe perspectieven.

Duurzaam floreren vraagt om mensen die eerlijk durven spiegelen wanneer de druk oploopt.



Drie effectieve reflectievragen die je in coachgesprekken kunt stellen:

1. Welke herstelroutine levert jou op dit moment de meeste energie op en krijgt die voldoende ruimte?
2. Welke kwaliteit heeft jou succesvol gemaakt, maar slaat onder druk het snelst door naar een valkuil?
3. Met wie voer jij de gesprekken waarin je echt alles kunt bespreken?

Juist deze vragen verschuiven het gesprek van probleemoplossing naar duurzaam floreren.

Tot slot

Dit onderzoek laat zien dat floreren onder druk niet begint bij het vermijden van spanning, maar bij het bewust organiseren van herstel, verbinding en zelfregulatie. Ik hoop dat deze vijf lessen je inspireren om daar in je eigen coachpraktijk bewust aandacht aan te besteden.

Verder lezen

Dit artikel biedt een praktische vertaling van de belangrijkste inzichten uit mijn masteronderzoek. Wie zich verder wil verdiepen, vindt hieronder drie publicaties waarin hetzelfde thema vanuit een praktisch, vakinhoudelijk en wetenschappelijk perspectief wordt uitgewerkt.

Whitepaper: Floreren onder druk: hoe blijf je scherp als het ertoe doet?
Een praktische whitepaper met de belangrijkste inzichten uit mijn master-onderzoek, aangevuld met direct toepasbare tips voor leiders, professionals en coaches. https://optimaal-talent.nl/florerend-leiderschap-onder-druk-hoe-blijf-je-scherp-als-het-ertoe-doet/

- **Vakartikel TVO, kwartaal 2, 2026: Tien buffers voor florerend leiderschap onder druk**
  Verschenen in Tijdschrift voor Organisatie-ontwikkeling. Een verdiepende uitwerking van tien beschermende buffers die bijdragen aan duurzaam functioneren onder hoge druk. https://www.professioneelbegeleiden.nl/tien-buffers-voor-florerend-leiderschap-onder-druk

- **Wetenschappelijke publicatie in Management & Organisatie (M&O), kwartaal 1, 2026 Florerend leiderschap onder druk**
  De wetenschappelijke uitwerking van mijn masteronderzoek, met de theoretische onderbouwing, onderzoeksopzet en belangrijkste onderzoeksbevindingen. https://boommanagement.nl/artikel/florerend-leiderschap-onder-druk-longread/?utm_source=chatgpt.com

Over de auteur

Stephen Steijger is executive coach (EMCC/NOBCO Senior Practitioner) en mede-eigenaar van Optimaal Talent. Al 25 jaar begeleidt hij leiders, professionals en teams in persoonlijk leiderschap en duurzame gedragsverandering. Dit artikel is gebaseerd op zijn masteronderzoek Floreren onder druk (2025), dat de basis vormt voor meerdere vak- en wetenschappelijke publicaties.