



Elf simpele tips om minder te piekeren

Heb je soms het gevoel dat je aan veel te veel dingen tegelijk aan het denken bent? Erger nog, je maakt je constant zorgen om al dan niet nutteloze dingen. Blijf je in een vicieuze piekercirkel zitten? Gebruik dan deze tips om dat door te pikken.

1. **Wees bewust**

Je bent je er niet altijd bewust van dat je aan het piekeren bent. Stap 1 is dus om opmerkzaam te zijn en te weten dat jij je zorgen aan het maken bent. Voel je plots dat je je gestrest voelt? Distantieer je even van de situatie en her-evalueer de context. Als jij je bewuster bent van je piekerreflex, dan zal deze slechte gewoonte je sneller opvallen en kan je ingrijpen.

2. **Vraag om anderen hun mening**

Raak je toch niet uit een situatie of probleem en begin je je er op suf te piekeren? Consulteer een collega of een vriend(in). Soms staren we onszelf blind. Deel dus deze gevoelens met iemand. Een frisse kijk op een probleem is vaak het perspectief dat je nodig hebt. Met twee ben je sterker dan alleen.

3. **Blijf positief**

Je zorgen maken gebeurt vaak uit angst of boosheid. In je hoofd maak je dan al snel een lijstje met dingen die fout zouden kunnen lopen. Probeer in plaats daarvan eens aan alle dingen te denken die wél goed kunnen gaan. Focus daarop.

4. **Zoek afleiding**

Heb je een piekeraanval? Verander eens van omgeving. Ga iets anders doen. Even een nieuwe locatie of andere bezigheid kan je hele gedachtenproces omgooien. Je kan ook een nieuwe activiteit opnemen waar je je energie in kwijt kan en jij meer controle over je gedachten krijgt. Ga daarom even een rondje joggen, dans de stress eruit, brei, of leer een nieuw instrument.

5. **Creëer visuele stopsignalen**

Plak een geschreven briefje dat je eraan herinnert om te stoppen met je zorgen te maken op je bureau of op de spiegel. Visuele hulpmiddelen kunnen je helpen om bewuster met je gedachten om te springen. Ze zijn een hint als je weer even op automatische piloot je stress aan het opjagen bent.

6. **Wees niet te perfectionistisch**

Alles kan niet altijd perfect zijn. Hoe geweldig het gevoel ook is als alles tot in de details klopt, vaak leidt dit ook tot teleurstelling en faalangst. Probeer daarom je perfectionisme te vervangen door een gevoel van voldoening als je gewoon vooruitgang boekt.

7. **Stel jezelf een goede afloop voor**

Focus op een goede afloop. Verwerk het in je bijvoorbeeld in je meditatiesessie, je schietgebedje of herhaal het gewoon voor jezelf. Door jezelf te richten op het einddoel, kan jij je angst een beetje beter in de hand houden en jezelf beter motiveren.

8. **Stel een timer in**

Geef jij jezelf te veel tijd om een beslissing te maken? Dan creëer je ook ruimte om in paniek te raken en elk mogelijk negatief scenario op te bouwen. Je zal jezelf te veel perspectieven en mogelijkheden voorstellen en uiteindelijk zit je met meer stress dan voorheen. Zorg daarom dat je op voorhand een tijdslimiet opstelt. Bepaal hoelang jij over een probleem of onderwerp mag nadenken alvorens je een beslissing moet maken. Stel je tijd bij aan de hand van de complexiteit van het probleem en de grootte van je beslissing.

9. Leer loslaten

Hou je graag de teugels strak in handen? Laat ze soms even vieren! Eventjes de controle uit handen geven kan je een hoop zorgen besparen. Als je stopt met alles zelf te doen kan je de verantwoordelijkheid leren delen. Dat is een hoop stress die dan van je schouders valt. Niet alles kan in jouw macht liggen.

10. Omring jezelf met positieve mensen

Maak jij je snel zorgen dan is iemand die die zorgen bevestigt wel de laatste persoon die jou moet aanmoedigen. Twee piekeraars komen niet verder. Hoe goed hun bedoelingen ook zijn. Omring je daarom met mensen die positief in het leven staan. Zo bekijk je de dingen ook eens door een iets andere bril en krijg je een nieuw perspectief.

11. Leef nu

In plaats van altijd te denken wat er allemaal volgende week en volgende maand kan misgaan, sta eventjes stil bij wat er nu goed gaat. Vergeet niet om terug te kijken op de geslaagde momenten in het leven en om te genieten van wat jij nu aan het doen bent. Over analyseer het verleden niet en pieker je niet suf over wat nog moet komen.

Natuurlijk wil jij al je opdrachten tot een goed einde brengen. Niemand wil je aanmoedigen om te slabakken of je voeten aan projecten af te vegen. Het is een mooie eigenschap dat jij inzit voor je werk, medemens en problemen in plaats van alles zomaar aan het lot over te laten. Maar soms moet je dingen uit handen durven geven en het zijn beloop laten gaan.

Op een bepaald punt, haalt piekeren niets meer uit en maak je je zorgen om niets. Goed nadenken, gefocust, positief en bewust je tijd besteden is de boodschap. Zo mis je niets, leer je bij en herpak je jezelf sneller, zodat je er weer met volle moed tegenaan kan.

Bron: Jobat.be, AdviesDevies

PIEKEREN
IS DE VERKEERDE
KANT OP
FANTASEREN