

WAT IS PIEKEREN?

Piekeren is een gemoedstoestand waarbij een persoon langdurig in een (niet beheersbaar) pessimistisch denkpatroon vastzit. Deze gedachten kunnen van allerlei aard zijn, bijvoorbeeld: negatieve ervaringen uit het verleden, persoonlijke zorgen (financiën of gezondheid) of angst voor maatschappelijke ontwikkelingen.

WAT CIJFERS OP EEN RIJTJE...

90% van alle mensen piekert wel eens.

76% van de piekeraars kan hierdoor vaak niet slapen.

30% weet niet hoe ze het gepieker moeten aanpakken en maken zich daar zorgen over.

40% van de dingen waar we over piekeren gebeurt nooit.

30% van de dingen waarover we piekeren is al gebeurd.

22% van de dingen waar we over piekeren gaan over dingen zoals wat iemand anders van jou vindt.

4% van de dingen waar we over piekeren ligt buiten onze controle.

TIJD
voor
ACTIE



VANDAAG WAS EEN

dag

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Dit was het mooiste moment van de dag:

.....
.....
.....

Er was ook een minder mooi momentje:

.....
.....

Een klein gelukje vandaag was:

.....
.....
.....



Met deze vrienden bof ik echt:

.....
.....
.....
.....
.....

Dit deed ik deze week helemaal voor mezelf:

.....
.....
.....



Hiermee heb ik deze week iemand goed geholpen:

.....
.....
.....
.....

Ik kreeg een lief berichtje van:

Het klonk zo:

.....
.....
.....



WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN PIEKEREN EN NADENKEN?



Je bent oplossingsgericht aan het denken.



PROBLEEM



OPLOSSING

- Er is een probleem en je probeert concreet tot een oplossing te komen.
- Nadenken is dus tot actie komen om het probleem op te lossen.
- Soms komt de oplossing onmiddellijk, maar soms moet je meer informatie gaan opzoeken of dingen noteren.
- Je neemt een standpunt in.

Nadenken kan wel overgaan in piekeren.

Je blijft in problemen denken over een gebeurtenis uit het verleden of iets dat nog moet plaatsvinden.



PROBLEEM

Piekergedachten zijn negatief. Dit gaat gepaard met emoties als onzekerheid, verdriet, angst, ... We noemen het niet meer nadenken maar doemdenken. Je zit vast, je herhaalt het probleem steeds in je hoofd en kan niet stoppen of tot een oplossing komen. Je krijgt geen antwoord op je vragen en kan niet stoppen wanneer jij dat wilt.

datum



VANDAAG WAS EEN

.....
.....

dag

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Dit was het mooiste moment van de dag:

.....
.....

Er was ook een minder mooi momentje:

.....

Ik heb heel hard gelachen om:

.....
.....
.....



Ik was gelukkig toen:

.....
.....
.....
.....
.....

Dit is mijn grootste wens:

.....
.....
.....



Vandaag ben ik
0 helemaal niet
0 een beetje
0 erg boos
geweest, omdat:

.....
.....
.....

Ik had deze week een schitterend idee:

.....
.....



WAAROVER PIEKEREN WIJ?

Je kan over alles piekeren, maar vaak gaat het over dingen die wat moeilijker lopen en over zaken of mensen die jij belangrijk vindt.

iets uit het verleden
Eigen gezondheid of die van anderen
Moeilijkheden op het werk
kritische opmerking van vriend of collega
Problemen in je relatie
(Gebrek aan) zelfvertrouwen
iets dat nog moet gebeuren

Meestal starten je piekergedachten met...



Onzekerheid en angst kunnen we omschrijven als de "voedingsbodem" van ons piekeren.