

Marleen Derks



Nooit meer piekeren

“Piekeren
heeft geen zin. Dit
boek lezen wel.”

BRAM BAKKER

Reken in vijf stappen af
met je innerlijke criticus

LUCHT

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	9
1. DE KEUZE-METHODE	11
Wat is piekeren?	17
Hoe ontstaat piekeren?	22
Samenvatting	27
2. KIEZEN	29
De kracht van de zichzelf waarmakende voorspelling	32
Had ik dat maar gezegd	38
Omgaan met conflicten en kritiek	43
Doorbreek de cirkel	46
Als piekeren een gewoonte wordt	50
Wat wil ik?	53
Samenvatting	55
3. EMOTIEMANAGEMENT	57
Klamme handen, vlinders in je buik en een droge keel	63
Gevoel en verstand	67
Slapeloze nachten	74
Wat je er nu aan kunt doen	77
Je zelfvertrouwen opbouwen	81
Wat maakt je gelukkig?	86
Samenvatting	90

4. UITVOEREN	91	7. PIEKEREN BIJ KINDEREN EN JONGEREN	163
Valkuilen herkennen	94	Piekeren op jonge leeftijd	163
Faalangst	97	Waar piekeren kinderen over	164
Omgaan met uitstelgedrag	100	De dubbele rol van sociale media	165
Jezelf motiveren tot ander gedrag	105	De echo van fouten en blunders	166
De strategie die voor jou werkt	111	Oorzaken van piekeren	167
Maak van je innerlijke criticus je beste coach	116	Coronabeperkingen en piekeren van kinderen en jongeren	172
Samenvatting	123	Van vergissingen leer je heel veel	183
		Samenvatting	192
5. ZELFREFLECTIE	125	8. PIEKEREN TIJDENS DE CORONACRISIS	193
Hoeveel heb je afgelopen week gepiekerd?	128	Eerste hulp bij gepieker rondom corona	194
Bruikbare hulpmiddelen	130	Rouw en verlies	196
Een terugval bestaat niet	132	Extravert versus introvert	201
De rol van je coach	134	Coronacrisis een piekerpandemie	203
Van piekeren naar positieve zelfreflectie	136	Veerkracht	207
Van positieve zelfreflectie naar effectief handelen	139	Goede gewoonten die helpen	210
Samenvatting	141	Nooit meer piekeren	211
		Samenvatting	213
6. EVALUEREN	143	OEFENINGEN	215
Hoe wil je er over drie maanden voor staan?	149	NUTTIGE ADRESSEN EN VERDER LEZEN	217
Focus op je doelen	151	GEBRUIKTE BRONNEN VOOR HOOFDSTUKKEN 7 EN 8	218
Het begin	153	DANKWOORD	221
Het proces	157		
Het resultaat	158		
Samenvatting	160		



VOORWOORD

Nooit meer piekeren. Dat is wat piekeraars willen bereiken. Om succesvol te stoppen met piekeren is het van belang dat je actief aan de slag gaat met dit boek. Het zal in de eerste plaats veel inzicht opleveren in je gedachten, gevoelens en gedragspatronen. Pas wanneer je weet hoe je piekergedrag werkt, kun je het veranderen. Inzicht is al genoeg om de verandering te starten. Misschien heb je al voor ogen hoe je leven eruit zou zien als je nooit meer piekert. Stel je voor dat je meer zelfvertrouwen hebt en helder kunt overdenken hoe je iets wilt bereiken. Dat je niet meer invult wat een ander van je denkt en dat het je niet meer uitmaakt wat een ander van je vindt. *Nooit meer piekeren* is een opstap tot het beter gebruiken van je capaciteiten.

Piekeren is de gewoonte gedachten te herhalen. Aristoteles was van mening dat menselijke gewoonten uit drie bouwstenen bestaan: logos, ethos en pathos. Logos zijn onze gedachten en overtuigingen. Ethos zijn onze handelingen of gedragingen. Pathos zijn onze gevoelens. Wanneer je een van deze drie elementen verandert, zullen de twee andere mee veranderen. De KEUZE-methodiek zet in op jouw gedachten, gevoelens en gedragingen. Je leven verandert ten goede op het moment dat je jouw vaardigheden onderzoekt en traint.

In mijn jaren als piekeraar heb ik alle piekergewoonten uitgeprobeerd. Nachten opblijven om zo veel mogelijk te piekeren over een presentatie die ik de volgende dag zou geven. Zo vaak mogelijk een vervelende situatie in mijn hoofd herhalen.



Dagenlang tobben over mijn opmerking waarvan ik dacht dat anderen dat een rare opmerking zouden vinden. Invullen wat anderen van mij denken. Piekeren over dingen die in het verleden waren gebeurd: had ik dat maar gedaan. Piekeren dat ik over me heen had laten lopen: had ik dat maar gezegd. Piekeren over dingen die in de toekomst kunnen plaatsvinden. Daarbij had ik een dominante innerlijke criticus. Deze tastte mijn zelfvertrouwen aan.

In plaats van mijn gedachten op een opbouwende manier te gebruiken, was ik bezig mijn hoofd vol te proppen met zaken waar ik niets aan kon veranderen of met gedachten die mij onzeker maakten.

Wat doen succesvolle mensen anders dan niet-succesvolle mensen? Daar zal dit boek zich vooral op richten. Op welke manier vorm je een piekerend brein om tot een geoliede machine? Hier heb ik zelf onderzoek naar gedaan en er wetenschappelijke literatuur op nageslagen. De mix van wetenschappelijke methoden, mijn ervaring en de ervaringen van mijn cliënten hebben bijgedragen aan de KEUZE-methode.

Nooit meer piekeren bevat tips, trucs en adviezen om van het piekeren af te komen. De KEUZE-methode helpt jou om jezelf beter te begrijpen. Je komt erachter wat belangrijk voor je is en je krijgt zelfvertrouwen tijdens het proces.

Om je te helpen heb ik aan het eind van elk hoofdstuk een samenvatting gemaakt. Je kunt dit vooraf bekijken om te zien waar het hoofdstuk over gaat. Daarnaast kun je geluidsbestanden en documenten downloaden op www.nooitmeerpiekeren.nl.

10

1. DE KEUZE-METHODE

'In hun natuur zijn alle mensen gelijk, het zijn hun gewoonten die de verschillen maken.'

Confucius

Topprestatie

In het stadion hangt een gespannen sfeer. Epke Zonderland bereidt zich voor op zijn prestatie op de rekstok. Hij is zichtbaar gefocust op zijn doel. Hij gaat ernaartoe als een ware kampioen. Hij springt op naar de rekstok en houdt zich vast. Hij is bezig met een perfecte vertoning van zijn kwaliteiten. Nu gaat het komen. Ja, jaaah, het is een enorme sensatie. Hij voert zijn oefening foutloos uit. Het publiek kijkt ademloos toe. En dan een kleine fout, bijna niet te zien zonder het beeld te vertragen. Epke herstelt zich en gaat door op kracht. En nu moet de afronding komen. De spanning is te snijden. Hij moet gaan vliegen. Dubbele salto, dubbele schroef en hij staat weer. En hij stáát weer, jawel! En we zien hier in het stadion..., iedereen gaat staan. Héél oranje gaat staan. Epke Zonderland heeft hier een superoefening neergezet. Een geweldige prestatie met enorm veel sensatie. Wat een beleving! Alles beweegt hier! Het publiek is uitzinnig! Ook de mensen uit andere landen. Epke Zonderland is wereldkampioen. Na Olympisch Goud tijdens de zomerspelen in Londen 2012, Goud tijdens het WK 2013 in Antwerpen, en Goud op het WK in Nanning, China in 2014, mag Epke Zonderland zich met recht ervaringsdeskundige noemen

11



als het gaat om presteren onder druk. Als Nederlands Sportman van het Jaar in 2009, 2011, 2012 en 2013, en met meer dan dertig gouden medailles op zijn naam, staat hij ondanks zijn jonge leeftijd al jaren in de schijnwerpers.

Epke is niet alleen succesvol in zijn sport, hij wil ook afstuderen in medicijnen en promoveren. Daarnaast is hij een teamspeler. Hij schuift het mannenteam naar voren, met als resultaat dat de prestaties van zowel het mannenteam als van hemzelf schitteren.

Hoe krijgt Epke het voor elkaar om op sportief, verstandelijk en sociaal niveau zo goed te presteren? En is dat te leren?

De kracht van visualisatie

Een bekende methode die Epke gebruikt is visualisatie. Topsporters worden begeleid door specialisten en zij leren visualisaties te gebruiken om zich voor te bereiden op een topprestatie. In de praktijk maakt negenenegentig procent van de topsporters gebruik van visualisatietechnieken. Dit doen zij niet zomaar. In de topsport gaat het om grote belangen en wordt het uiterste gevegd. Het moet effectief en efficiënt zijn. Een methode die omslachtig is, of niet werkt, wordt niet gebruikt.

Visualiseren helpt je jouw mentale kracht en motoriek te trainen. Wanneer je visualiseert, gebruik je al je zintuigen. Je bent in de situatie die jij je voorstelt, je ziet het om je heen, je ruikt de geuren, je hoort de geluiden, je voelt de warme zon op je huid, of een koude windvlaag. Op het dak van een torenflat kijk je de diepte in, je voelt de kriebels in je buik. Bij een blind-date voel je de spanning.

Tijdens het visualiseren gebeurt er veel in je hersenen. Een sporter die een beweging visualiseert traint dezelfde neurologische patronen in de hersenen als wanneer hij de beweging in het echt zou maken. Je hersenen kennen het verschil niet tussen de beelden die jij in je visualisatie creëert en de gebeur-

tenis in de werkelijkheid. Door te visualiseren kom je in de gemoedstoestand die bij de gebeurtenis hoort. Hierdoor kun je jezelf in gevoelens trainen en je voorbereiden op spannende situaties door deze te visualiseren op een moment dat je erg ontspannen bent. Dit wordt in de behandelkamer van de psycholoog ook wel systematische desensitisatie genoemd. Je voegt een tegengesteld gevoel (ontspanning) toe aan een stressvolle situatie. Ook hier geldt: voor je hersenen heeft dit al plaatsgevonden, want ze kennen het verschil niet tussen de werkelijkheid en zelf gecreëerde beelden en gevoelens.

Door je een situatie in te beelden merk je welke gedachten je daarbij hebt. Wat je gaat leren in dit boek is je gedachten omvormen tot helpende gedachten zodat je mentaal sterker wordt. In plaats van de gedachte: wat als het fout gaat, denk je: hoe kan ik mij zo goed mogelijk voorbereiden op dat ingewikkelde onderdeel? Je visualiseert dit in combinatie met helpende gedachten: ik kan dit! De gebeurtenis voltrekt zich in je visualisatie, je weet, ik heb al gewonnen.

De piekergedachten hebben extra aandacht nodig. Naast het visualiseren doe je oefeningen om de gedachten van een afstand te bekijken. Wat denk je? Klopt het wat je denkt? Je krijgt inzicht in je gedachten en waar je overtuigingen vandaan komen.

Met alleen visualiseren kom je er niet. Anders zou iedereen kampioen zijn. Als we naar Epke kijken zien we dat hij erg gedisciplineerd is. Misschien denk je tijdens het lezen, maar ik ben niet gedisciplineerd en ik ben geen doorzetter. Ik denk niet dat er mensen bestaan die niet gedisciplineerd zijn en die geen doorzetters zijn. Iedereen heeft met vallen en opstaan leren lopen. Baby's tussen de twaalf en negentien maanden oud vallen zeventien keer per uur, toch zijn ze doorgegaan. Je hebt de taal leren spreken, sociale vaardigheden geleerd en ga zo maar verder. Jouw doorzettingsvermogen kun je ontwikkelen. Je kunt gedisciplineerd doorzetten als je een doel hebt dat je heel graag



wilt bereiken. Als je écht van het piekeren af wilt komen, gaat het je lukken.

Discipline en doorzettingsvermogen trainen

Een goede manier om je discipline en doorzettingsvermogen te trainen is het beoefenen van een sport. Ook al voel je pijnjes en vermoeidheid en denk je, waar doe ik het allemaal voor, je zet toch door en na het sporten komt de grote beloning: een lekker en tevreden gevoel over jezelf. Je voelt je sterker. Elke sporter zal dit herkennen.

Hoe wordt de discipline en het doorzettingsvermogen van Epke gestimuleerd en in banen geleid? Epke heeft een doel, hij wil kampioen worden. Hij zet daarvoor alles opzij. Als zijn vrienden naar een feest gaan, is hij aan het trainen of studeren.

Een duidelijk doel kun je voor je zien (visualiseren) en je kunt ernaartoe werken, zoals een navigatiesysteem, van A naar B. Voor het navigatiesysteem geldt alleen: waar sta je nu? Dat is plaats A. Waar ga je naartoe (wat is het doel)? Dat is bestemming B. Daar is geen twijfel over mogelijk. Het navigatiesysteem heeft in vergelijking met ons het voordeel dat het niet na kan denken. Het twijfelt niet aan zichzelf, stelt de rit niet uit en heeft geen faalangst. Als je niet duidelijk weet wat de eindbestemming is, zal je navigatiesysteem je daar niet brengen. Dat geldt ook voor ons. Als onze doelen niet duidelijk zijn, weten we niet welke richting we op gaan. Op die manier maken we het onszelf alleen maar moeilijker, we blijven doelloos rondrijden. Pas als je helder voor jezelf hebt wat je wilt bereiken, weet je waar je aan werkt. Ook is het belangrijk om voor ogen te houden waarom je het doet. Je bereikt bijvoorbeeld een helder hoofd. Je wordt creatiever. Je kunt ad rem reageren. Je bent minder vermoeid. Je gaat gelijk op je doel af (in plaats van erover te piekeren). Je krijgt meer zelfvertrouwen en je stemming verbetert.

14

Piekeren versus rust

Piekeren maakt dat je vast komt te zitten in een onoverzichtelijke kluw van gedachten waarbij je alleen de onprettige situaties en gevoelens voor je ziet en voelt. Je kunt het vergelijken met een glas water waarin een laagje zand op de bodem ligt. Als je in dat glas roert, komt het zand omhoog en wordt het water troebel. Je kunt er niet helder doorheen kijken. Zo werkt het ook in je hoofd. Als je ergens over piekert, roer je allerlei gedachten rond. Het wordt lastiger om de situatie helder te bekijken omdat je blik vertroebelt. Als je erdoorheen wilt kijken, laat je het glas water met rust. Misschien heb je weleens geprobeerd tijdens een slapeloze nacht niet te piekeren en namen de gedachten alleen maar toe, samen met je frustratie. Een truc om het piekeren te laten bezinken is door afleiding te zoeken. Dit doe je door je focus op iets anders te richten.

Op het moment dat je hoofd is opgeruimd, blijft er ruimte over voor andere dingen. Leuke dingen. Je wordt flexibeler omdat je oude gedachtenpatronen loslaat. Je hebt geleerd te visualiseren en weet dat de wereld voor je open ligt. Het enige wat je hoeft te doen is elke dag aandacht hebben voor je proces. Elke dag een bouwsteen, elke dag een stap. Rembrandt heeft *De Nachtwacht* niet in één keer geschilderd. Met elke penseelstreek kreeg hij meer leven in het schilderij.

Wij zien vooral de prestaties van toppers. Wat wij vaak vergeten is dat zij tussen de prestaties door hun hoofd en lichaam rust geven. Zij doen dan een stapje terug, want niemand kan constant op dat hoge niveau blijven.

Dat geldt ook voor jou. Als jij aan de slag gaat om je doelen te bereiken is het van belang dat je leert te ontspannen en jezelf te belonen voor je prestaties. Reserveer daarbij dagen en momenten in je agenda om leuke dingen te doen en jezelf het beste te gunnen. Je hebt het verdiend.

15



Aandacht voor wat je hebt bereikt

Topsporters vieren hun successen. Ze springen juichend rond, vliegen elkaar in de armen, er worden handen geschud, complimenten gegeven en schouderklopjes uitgedeeld. Wat zou al deze positieve waardering met een topsporter doen? Wat doet het met zijn motivatie en zelfvertrouwen? Hoe vier jij je succes? Erken jezelf vanaf nu in elk succes dat je hebt behaald. Hoe klein het ook is, het is een succes! En vier het, beloon jezelf.

Omdat we allemaal anders zijn en onze talenten op verschillende gebieden liggen, gebruik ik in dit boek verschillende methoden. Het boek is op het denken, voelen en doen ingericht. Wat je stijl ook is, ik raad je aan met alle oefeningen aan de slag te gaan. Zo ontwikkel je elk aspect. Je leert voelen wat voor jou belangrijk is. Je wordt mentaal veerkrachtiger. Je daden hebben impact. Je functioneert als één geheel. Om je gedachten en gevoelens te veranderen hoef je jouw verleden niet door te spitten, je kunt nu veranderen hoe je denkt. Bewustwording over het ontstaan van je negatieve overtuigingen kan duidelijk maken wat je tot nu toe tegengehouden heeft iets te veranderen. Dat kan pijnlijk zijn. Blijf niet alleen tobben, zoek iemand op om mee te praten. Een goede vriend die naar je luistert kan genoeg zijn. Merk je dat je meer hulp nodig hebt, zoek dan een professional op. Informatie hierover vind je op www.nooit-meerpiekeren.nl.

Piekeren is het tegenovergestelde van creatief met problemen omgaan en zorgeloze momenten voor jezelf reserveren. Mijn ervaring, en de ervaringen die ik heb opgedaan met cliënten in mijn praktijk, is dat je van het piekeren af kunt komen. Om dit goed te doen werk ik al jaren met de KEUZE-methode, die ik in de praktijk heb ontwikkeld. De KEUZE-methode is een strategie om in vijf stappen van het piekeren af te komen. De letters staan voor Kiezen, Emotiemanagement, Uitvoeren, Zelfreflectie en Evaluatie. Met behulp van deze methode zet je

het denken, voelen en doen weer op één lijn en kunnen ze met elkaar corresponderen.

WAT IS PIEKEREN?

Vaak verwarren we onze denkprocessen met de realiteit en komen we er niet uit om tot helpende oplossingen te komen. We raken in conflict en voelen ons niet begrepen. We weten niet meer wat we willen. De denkfout die mensen maken is dat ze denken dat ze hun gedachten zijn. In feite is ons denken maar een deel van wie we zijn, misschien maar tien procent. We denken de hele dag door en als iemand ons vraagt te stoppen met denken, al is het maar voor één minuut, merken we dat we al na een paar seconden een gedachte hebben. Het denken is een verslaving geworden.

Waar je op focust, wordt groter

Onze hersenen zijn geprogrammeerd ons op gevaar te wijzen en onaangename ervaringen te vermijden. Als onze hongerige voorouders een boom vol met heerlijke appels zagen, waren zij voorzichtig bij het benaderen van deze boom. Er zou een leeuw in de buurt van de boom kunnen zitten. Hun overlevingsinstinct was gericht op het gevaar, niet op het positieve: de heerlijke sappige appels. In onze maatschappij zie je deze focus op gevaar en negativiteit elke dag terug. We hebben de hele dag het nieuws om ons heen, op de radio elk halfuur, in de (gratis) kranten, op tv, we praten erover. Het goed-nieuws-journaal bestaat ook, maar heeft weinig kijkers. Geen wonder dat we ons somber voelen als we dit mechanisme van aandacht voor het negatieve zijn gang laten gaan.

Als je ieder uur piekert, ben je door ervaring goed in piekeren geworden. Gelukkig kun je weer afleren wat je jezelf hebt aangeleerd. Je kunt je gedachten trainen door jezelf te leren



focussen op wat je nu echt wilt. Je kunt leren je gedachten los te laten. Is het je opgevallen dat je niet denkt op de momenten dat je intens geniet?

De meesters die ons voorgingen hebben ons laten zien dat zij waardevolle ingevingen hadden op de momenten dat ze niet over een op te lossen probleem nadachten. Einstein was van mening dat je geen probleem oplost door er op dezelfde manier over te blijven nadenken. De momenten dat Einstein vastliep en afstand nam, dus stopte met erover te denken, deed hij zijn belangrijkste ontdekkingen.

Wij hebben gedachten. Wij zijn niet onze gedachten. Wij hebben gevoelens, wij zijn niet onze gevoelens. Wij zijn veel groter dan dat en we kunnen onze gedachten en gevoelens inzetten als instrument, ze zijn er om ons te helpen, ze zijn niet onze identiteit.

18

Marianne kwam wekelijks bij mij om aan haar piekerprobleem te werken. Ze merkte dat ze het overzicht begon kwijt te raken. Na haar afstuderen had ze een drukke baan met veel verantwoordelijkheden gekregen. Ze wilde bewijzen dat zij de juiste persoon was voor de functie. Ze werkte in de avonden en in het weekend door om haar taken af te ronden. Daarnaast was ze net gaan samenwonen. Haar vriend was een echte feestganger en zij ging mee. Tijdens de weekenden werd aardig wat drank en drugs gebruikt.

Marianne vond het leuk om uit te gaan, maar op deze manier was ze zich nog nooit te buiten gegaan. Ze werd opgenomen in zijn vriendenkring en vond het een fijne afleiding zich in het weekend helemaal te laten gaan. Even los van het werk, even niet piekeren over de toenemende ruzies met haar vriend. De momenten dat ze alleen thuis was stelde ze belangrijke zaken uit. Ze dacht dat het haar niet uitkwam, dat ze geen inspiratie had of dat ze zich te moe voelde. Ze wist zich geen raad met

Nooit meer piekeren



zichzelf. Ze piekerde over de ruzie met haar vriend, over wat hij had gezegd en of ze wel goed genoeg voor hem was. Over haar werk en dat er een berg werk groeide waar ze niet doorheen kwam. Ze begon drugs te gebruiken als haar vriend niet thuis was. Of ze pakte een paar wijntjes, ter afwisseling van haar drugsgebruik. Zo hield ze de zaak onder controle, dacht ze. Al met al ontwikkelde Marianne een drank- en drugsprobleem om haar gepieker te verdoven. Het drinken en de drugs losten haar problemen niet op. Ze had er een probleem bij.

Associatienetwerk van negatieve gedachten

Tijdens het piekeren komen er steeds meer details bij die ervoor zorgen dat we uitstellen om tot actie te komen. Zodra je bedenkt wat je moet doen voor een activiteit en wat er fout kan gaan, zakt de moed je in de schoenen voordat je eraan begonnen bent. Als je denkt dat je een project niet aankunt, is de kans groot dat je niet aan dit project begint. Niemand wil falen.

Hoe komt het dat het piekeren nooit ophoudt, maar altijd met een ander argument aankomt om verder te piekeren? Is het je opgevallen wanneer je begint met piekeren bij onderwerp A je al snel bij B bent en vervolgens bij C om te eindigen bij Z en dan weer te beginnen bij A. Hoe vaker we dit 'pieker rondje' maken, hoe makkelijker het gaat. Dit pieker rondje wordt ook wel een associatienetwerk genoemd. Er is veel onderzoek gedaan naar associatienetwerken. Deze netwerken zijn er om onze denkprocessen te vereenvoudigen. Wanneer we piekeren, maken we op de verkeerde manier gebruik van een heel handig instrument. We worden een expert in het verbinden van rampen en dingen die verkeerd kunnen gaan. Deze verbinden we vervolgens aan ons zelfbeeld en onze prestaties. Wanneer je van het piekeren af wilt komen is het van belang een nieuw associatienetwerk te creëren dat je helpt je doelen te bereiken. Positief en realistisch. Op deze manier verleg je jouw

19

1. De KEUZE-methode



aandacht van het negatieve naar het positieve. Het piekeren wordt overbodig.

Een klein voorbeeld hoe een associatienetwerk werkt. Ik stel je drie vragen en je mag alleen een verkeerd antwoord geven.

1. Wat is de hoofdstad van Frankrijk?
2. Hoeveel mensen zitten er in een voetbalteam?
3. Wat is de lievelingskleur van mijn buurvrouw?

Ik heb deze vragen vaak gesteld en op de eerste vraag komen vaak antwoorden als Amsterdam, Londen, of een andere hoofdstad. Op de tweede vraag wordt vaak tien, vijftien of een ander getal gegeven. Op de derde vraag wordt vaak groen, paars of een andere kleur gezegd. Probeer het maar eens uit bij mensen, je zult dezelfde antwoorden krijgen. Waarom doen we dit? Omdat we in een associatienetwerk aan het vissen zijn. Bij de eerste vraag blijven we in de hoofdsteden zoeken, terwijl elk fout antwoord goed is, dus ook Delft, paard, groen of vijftien. Bij de tweede vraag geldt hetzelfde, we blijven in het associatienetwerk van de getallen zitten, terwijl elk ander antwoord goed zou zijn geweest. Bij de derde vraag nemen we een groot risico door een kleur te noemen. We weten immers niet wat de lievelingskleur van mijn buurvrouw is. Elk ander antwoord zou goed geweest zijn, maar toch blijven we in de associatievijver van de kleuren vissen...

Dit beseffende weten we hoe groot het belang is van het aanleggen van andere associatienetwerken die ons helpen. De niet-helpende netwerken zullen steeds meer op de achtergrond verdwijnen, totdat ze ons niet meer naar beneden trekken.

Accepteer dat je piekert

De verleiding is groot jezelf te verbieden om te piekeren. Misschien heb je dat weleens geprobeerd. Meestal gaan we juist doen wat we ons voorgenomen hadden niet te doen. Dit noem

20



ik een roze olifant. Probeer het maar uit. Zorg dat je een klok of horloge hebt waar je de tijd op kunt bijhouden. De komende twee minuten mag je niet aan een roze olifant denken. Het maakt niet uit wat je denkt, maar denk absoluut niet aan een ROZE OLIFANT.

Wat heb je gemerkt? Dacht je aan een roze olifant? Dit komt door de werking van je onderbewuste. Deze werkt niet met taal en ontkenningen. Het onderbewuste werkt met beelden en emoties. Dus als ik zeg dat je niet aan een roze olifant mag denken, komt je onderbewuste gelijk met het plaatje en een gevoel daarbij. Als je daar niet aan mag denken, vormt het onderbewuste weer dat beeld en het gevoel erbij en het wordt steeds sterker. Dit verklaart dat het misgaat als mensen tegen zichzelf zeggen: ik mag vandaag niet roken en drinken, geen gebakje eten, geen ruzie maken, enzovoort. Je onderbewuste ziet het beeld dat je een lekker gebakje aan het eten bent, je krijgt er een gevoel bij, lekker, gezellig, water in je mond en het onderbewuste heeft de toon gezet: je gaat dat gebakje eten.

Als je weet hoe het onderbewuste functioneert kun je daar gebruik van maken door te bedenken wat je wel wilt. Je denkt: vandaag ga ik gezond eten. Maak het concreet, net zo concreet als wat je niet wilt. Dus: vandaag eet ik een lekkere, knapperige salade (je onderbewuste ziet het plaatje voor zich). Ik voel me fit, gelukkig en gezond (je onderbewuste voelt het). Hoe meer je dit doet, hoe sterker het werkt.

Als laatste een statistiekje over piekeren, wat levert het piekeren je op? Uit onderzoek blijkt het volgende: veertig procent van het piekeren gaat over dingen die zich nooit zullen voordoen. Dertig procent gaat over zaken die in het verleden plaatsvonden. Tweeëntwintig procent gaat over onbelangrijke dingen die de moeite niet waard zijn. Vier procent gaat over zaken waar je niets aan kunt doen. En vier procent gaat over dingen waar je wel invloed op hebt.

21