

# ***TIEN MANIEREN OM TE STOPPEN MET PIEKEREN OVER DE TOEKOMST***

Er zijn zoveel redenen om ons zorgen te maken. Kan ik de huur volgende maand nog wel betalen? Gaat mijn geliefde soms vreemd? Wordt mijn tijdelijke contract wel verlengd? En als het mis gaat, wat dan? Wat DAN? WAT DAN?! Je kunt jezelf makkelijk vastdraaien in je zorgen. Hoe bevrijd je jezelf weer?

O daar lig ik weer. In bed. Zo moe, maar zo wakker. Mijn gedachten razen maar door. Het is alsof één piekergedachte de sluizen heeft opengezet voor allerhande andere zorgen. Van: ik hoop dat ik die meeting morgen niet verpest, naar: IK WEET HET ZEKER VANAF NU ZAL ALLES MISGAAN!!! Uiteindelijk zwem ik rond in een brij van fatalistische scenario's die mij ze-ker we-ten gaan overkomen.

Piekeren is een reactie op het onbekende, op mogelijk gevaar. Het punt is alleen dat dat gevaar er vaak helemaal niet is. En piekeren zuigt ondertussen wel je hele energievoorraad leeg en geeft daar een flinke dosis stress voor terug. In het ergste geval zorgt het ervoor dat je verlamt, geen keuzes meer durft te maken en niet meer kan genieten.

Twee zekerheden: NEE je bent echt niet de enige en JA er is iets aan te doen. Ook voor jou, piekerkoning.

1. **Onderzoek waar je angst vandaan komt.** Vaak zit er een bepaalde lijn in. Vraag jezelf af wat voor patronen je in je eigen piekergedachten kunt ontdekken. Gaat het over je werk? Je liefdesleven? Je kinderen? Je financiële situatie? Is het een specifiek aspect ervan? Dat je iets zult verliezen (je baan of geliefde), dat je niet gewaardeerd zal worden, het verkeerde zult kiezen, zult falen, iets anders? Waarom ben je daar bang voor? Je vraagt net zolang door tot je bij de kern komt.
2. **Is deze gedachtegang realistisch?** Stevige piekeraars hebben de neiging het contact met de werkelijkheid een beetje te verliezen. Ze zijn bang hun baan te verliezen en voordat ze het weten zijn ze zich aan het voorstellen dat ze in een doos onder een brug moeten slapen. Is deze gedachtegang logisch? Is de kans groot dat dit gaat gebeuren?
3. **Wat is het voordeel van piekeren?** Het klinkt misschien vreemd, maar jezelf deze vraag stellen is best verfrissend. Natuurlijk is je zorgen maken vaak een automatisch proces, wat in gang wordt gezet door je gevoel (angst). Maar als je je ratio vriendelijk aan je gevoel laat vragen: Wat hebben we hieraan, ons de hele tijd zorgen maken? Levert het iets positiefs op? Ja, zegt je gevoel misschien, anders word ik zomaar overvallen door een ramp! Want als ik niet oplet, roep ik allerlei ellendigs op

me af! Vraag dan: Is het nuttig om hier UREN over te piekeren? Kun je een mogelijk drama daarmee voorkomen? Dan kan je gevoel opeens toch meegaan in het besef dat dat eigenlijk niet het geval is.

4. **Waar heb ik invloed op en waarop niet?** Er zijn aspecten van een situatie waar je best iets aan kunt doen. Het is goed om te bedenken welke aspecten dat zijn.
5. **Zet actief stappen in plaats van passief te piekeren.** Als je weet waar je wel invloed op kunt hebben, kom dan in beweging. Stel je bent bang om je baan te verliezen. Ga praten met je baas. Is het een reële angst? Ga eens vacatures kijken. Spreek je netwerk aan. Richt je op wat je wel weet en onderneem actie. Al is het een klein stapje.
6. **Probeer rust te vinden in 'niet-weten'.** En dan hebben we de punten waar je geen invloed op hebt. Mensen zijn van nature niet erg dol op het onbekende. En hoe meer controle we krijgen over ons leven, hoe slechter we er tegen kunnen dat er nog best veel is wat we niet in de hand hebben. Er zijn tijden dat we vol vertrouwen de dag van morgen afwachten, maar op andere momenten proberen onze hersens er grip op te krijgen door allerlei scenario's uit te denken. Als we piekeren gaan we er vanuit dat iets onbekends automatisch iets gevaarlijks inhoudt. Probeer die aanname te doorbreken, je over te geven aan het onzekere.
7. **Houd een piekerdagboek bij.** Schrijf elke dag op waar je je zorgen over maakt. En kijk aan het einde van de week hoeveel van je zorgen uit zijn gekomen. Of elke maand. Je zult zien: de meeste zorgen waren echt niet nodig.
8. **Een oefening: herhaal je zorg.** Niet voor iedereen werkt dit, maar voor sommige mensen wel. Herhaal langzaam waar je bang voor bent. Eén zin, wel 200 keer. Vanuit het perspectief: Wat ik ook doe, het is mogelijk dat er iets heel ergs gebeurt. Stel je bent bang dat je op korte termijn een hartaanval zal krijgen. In dit geval zeg je: Misschien sterf ik binnenkort aan een hartaanval. Dat herhaal je, heel langzaam. In eerste instantie zal je angst toenemen. Hartaanval! Het is mogelijk! Paniek! Maar zodra je het vijftig keer hebt gezegd en het blijft herhalen, wordt de zin een beetje saai. Het verliest z'n kracht. Jaja, hartaanval, nu weten we het wel.
9. **Heb vertrouwen dat jij tegenslagen aankunt.** Wat voor rampen zijn er gebeurd in jouw leven? Hoe ging je daar toen mee om? Kwam je er uiteindelijk overheen? Wat verloor je? Wat leverde het op? Als je goed kijkt, dan zie je dat je veel sterker bent dan je denkt. Dat jij alle *twists* en *turns* van het leven best aankunt. Zeg dat ook eens wat vaker tegen jezelf (ik doe een suggestie: 200 keer). Voed jezelf met boodschappen vol positiviteit en veerkracht. Wat er ook gebeurt, jij zal (weer) oké zijn. Ook als er vreselijke dingen op je pad komen, zul jij een manier vinden om daarmee om te gaan.
10. **Wed niet op één paard.** Bij wijze van spreken dan hè? Als je je in je leven totaal richt op één ding, je werk of je partner bijvoorbeeld, dan vormt het verliezen daarvan een niet te overziene ramp. Maar als je je leven vol en gevarieerd maakt, heb je altijd iets om op terug te vallen.

# Ben je creatief en pieker je veel? Dan zou je wel eens geniaal kunnen zijn

We kennen allemaal het beeld van de ultieme kunstenaar die peinst en denkt en piekert en dan uiteindelijk iets briljants maakt. Recent onderzoek wijst uit dat de link tussen creativiteit en je zorgen maken groter is dan we misschien denken.

**Niemand** is helemaal piekervrij, dat mag duidelijk zijn, maar sommigen van ons maken zich meer zorgen dan anderen. Als je iemand bent die een probleem altijd van alle kanten bekijkt en je snel zorgen maakt of ergens snel bang voor bent dan is het goede nieuws dat je waarschijnlijk een verhoogde creativiteit hebt.

Onderzoekers van **King's College in Londen** kwamen erachter dat piekeraars meer activiteit in dat deel van het brein vertoont dat onze perceptie van angst onder controle houdt, wat betekent dat zij sneller in de paniek schieten dan anderen. Vanwege deze neurologische verschillen bleken de piekeraars ook een bijzonder actieve fantasie en creativiteit te hebben en dat is een combinatie die vaak bij genieën gezien wordt.

## ***In essentie gaat het hier om:***

**een overactieve fantasie en veel piekeren zijn niet alleen onlosmakelijk verbonden, maar voeden elkaar ook in een eindeloze cirkel van getormenteerdheid en ingeniositeit.**