



# MINI PIEKER CURSUS

**OMGAAN  
MET  
TWIJFELS**

**&**

**GEBRUIK  
MAKEN VAN  
GEPIEKER**

# INLEIDING

Piekergedachtes en twijfelmomenten. Wie kent ze niet.

Ze komen in verschillende vormen en maten. Soms is het zo'n zeurend gevoel dat je ergens nog iets mee moet. De andere keer weet je gewoon even helemaal niets meer. Meestal zijn het 10.000 gedachtes die in cirkeltjes door je hoofd draaien. Die je lekker wakker houden in de nacht.

Ik heb ze regelmatig. Over m'n bedrijf, inkomsten, een opdracht, een vraag, een vriendschap, een ruzie of relatie.

De natuurlijke reactie op die twijfels of piekergedachtes is wegduwen. Dat is in ieder geval de mijne. Je wilt ze negeren. Vindt het onzin dat je ze hebt. Je zou niet zo moeten zeuren. Hop, doorgaan. Dat genadenk. Levert niets op.

Het heeft helaas het tegenovergestelde effect. Hoe harder je ze wegduwt, hoe sterker ze terugkomen. Sh\*t.

In deze mini-cursus leer ik je een alternatief. Waardoor je minder last van ze hebt. Sterker nog: waardoor je ze gaat gebruiken als een sleutel naar succes.

## EFFECTIEF PIEKEREN

# 4 STAPPEN

Wegduwen werkt dus niet. Maar wat werkt dan wel?

**H**et belangrijkste is om te onthouden is het volgende: op de momenten van piekeren en twijfelen wil je gevoel je wat vertellen. Het is een indicator dat je intuïtie aan de deur staat te rammelen. Het zit zo:

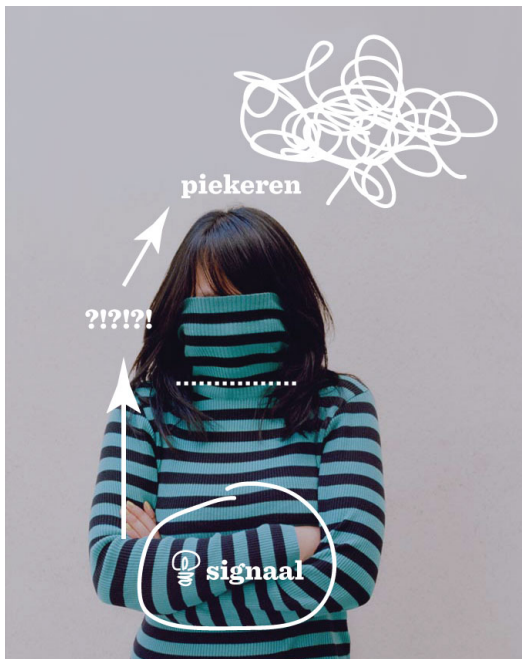
1. Je maakt afwegingen met je hoofd (je verstand) en je gevoel.



2. Je hoofd is getraind om risico's te vermijden. En dat is ook erg handig bij bijvoorbeeld het oversteken.

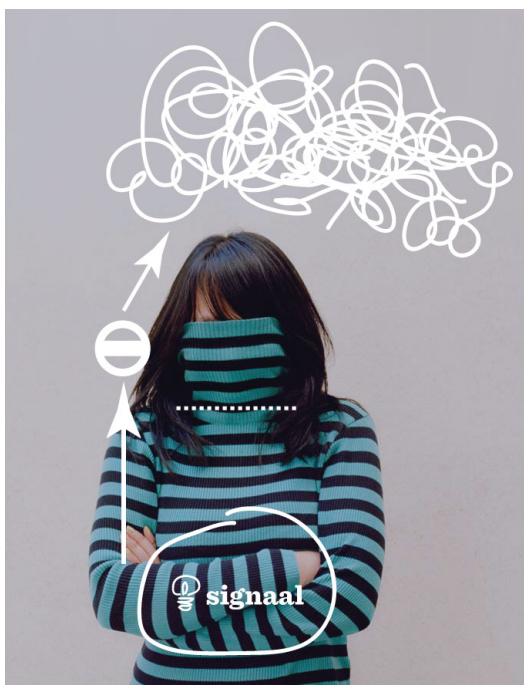
Maar we zijn er iets te goed in geworden. Alles dat de balans verstoort of een plan in de war schopt, identificeert het hoofd als gevaarlijk en onhandig. Dus wanneer je gevoel een signaal voor verandering uitzendt (bijv. hier klopt iets niet, dit voelt niet goed), raakt je hoofd in paniek. Afwijking van de norm!

Dus: tegenhouden dat signaal, daar gaan we niks mee doen. En wat is de beste manier om te voorkomen dat je ergens iets mee doet: er 1000 keer over nadenken. Piekergedachtes zijn de perfecte remedie. Piekeren blokkeert gedrag.



3. Maar hoe vaker je de signalen vanuit je gevoel negeert, hoe sterker ze worden. En hoe harder het hoofd moet piekeren om te voorkomen dat je er iets mee doet.

Het enige goede nieuws hieraan: hoe meer je piekert, hoe groter en sterker je gevoel is. Dus hoera voor alle pieker-koningen en -koninginnen, jullie intuïtie is supergroot! Anders had het hoofd niet zo zo'n best hoeven doen.



4. De oplossing: onderzoek je piekergedachtes en gebruik ze om te ontdekken welk signaal je intuïtie je probeert te vertellen. Luister naar ze. Schrijf ze op. Zo creëer je ruimte voor de signalen van je gevoel.

En wanneer je je verstand en je gevoel op een rijtje hebt, kun je altijd nog beslissen om een keer niet naar je gevoel te luisteren. Omdat het echt niet uitkomt. Maar dan hoef je ook niet van jezelf te verwachten dat je er veel plezier in hebt. En kun je de signalen van je gevoel beter accepteren.



# TWEE VOORBEELDEN:

## **Project**

Je werkt aan een project en je blijft maar piekeren en twijfelen. “Hoe moet ik dat aanpakken met die planning, ik twijfel over de volgorde. Heb ik wel de goede toon gebruikt in de mailtjes? Waarom was Henk nou zo stil in de meeting? En Klaas zat alleen maar z’n eigen straatje schoon te vegen. Ik moet er maar wat harder aan trekken. Ik had in die vergadering strenger moeten zijn. Of had ik het anders moeten voorbereiden?”

Los van het feit dat iedereen deze gedachtes wel eens heeft, bestaat er ook een grote kans dat je intuïtie je iets probeert te vertellen. Bijvoorbeeld: het projectteam zit niet op 1 lijn. De sfeer is niet okay. Er is geen begrip en geen goede samenwerking.

Maar dat is natuurlijk niet een hele handig signaal. Want je moet dat project afronden, je hebt strakke deadlines, dus je hebt helemaal geen tijd voor mensen die elkaar niet begrijpen.

Maar toch vergroot je de kans op succes (en bespaar je heel veel pieker-tijd), wanneer je stilstaat bij al die gedachtes en probeert te ontdekken wat eronder ligt. Want wie weet kun je dan met een paar extra koppen koffie met de



projectleden, een extra teammeeting of hulp van je manager, het onderliggende probleem oplossen.



## **Baan**

Je een baan vol kansen. Je zit in de groei van je leven, bij een mooi bedrijf. Je krijgt veel verantwoordelijkheden, mag van alles beslissen en werkt met veel verschillende afdelingen samen. Op papier is het helemaal top.

Maar het lukt je moeilijk om jezelf te motiveren. Je komt lastig je bed uit, bent misschien wel wat chagrijniger dan je zou willen zijn en hebt in gesprekken meer dan eens een kort lontje. Maar je hebt geen zin in je eigen gezeur. Schouders eronder, gewoon doorzetten. Wanneer een paar lastige projecten af zijn, wordt het vanzelf weer wat ontspannener en heb je het wel weer naar je zin.

Wanneer je naar goed naar je gevoel luistert, weet je misschien wel wat er aan de hand is. Je kunt eigenlijk niet met je manager overweg, de bedrijfscultuur past niet goed bij jouw manier van werken of de sfeer in het bedrijf is al tijden negatief door allerlei reorganisaties.

Maar je hebt geen zin om het toe te geven, want dat betekent dat je misschien wel wat anders moet gaan zoeken en dat is om 1000 redenen niet handig.

Toch kan het wel zinvol zijn om dit te onderzoeken. Want misschien kan een open gesprek met je manager de situatie enorm verbeteren, zijn er afdelingen binnen het bedrijf waar de manier van werken veel beter bij je past of kun je je focus proberen te verleggen naar projecten die zich richten op de toekomst.

En zelfs wanneer er geen oplossing voor het signaal is en je nu écht niet weg kunt, bijv. omdat je net een huis aan het kopen bent, is het goed om het te weten. Want dan kun je in je vrije tijd wat extra dingen plannen om te ontspannen en weer op te laden. In plaats van heel streng voor jezelf te zijn en verwachten dat je het allemaal moeiteloos kan.

# IN DE PRAKTIJK

Maar hoe krijg je de signalen van je gevoel helder? En hoe stop je (tijdelijk) het piekeren als je bijvoorbeeld wilt slapen?

**H**et is dus zonde is om je piekergedachtes weg te duwen. Met de volgende tips kun je ze omzetten in inzichten en succesfactoren. Of tijdelijk stilzetten wanneer je bijv. wil slapen.

## 1. Makkelijker kiezen

Deze oefening werkt perfect wanneer je (snel) een keuze moet maken.

Denk aan een geweldige dag of ervaring uit je verleden. Ja, heb je 'm? Als je zou visualiseren dat 'ie voor je hangt, hangt 'ie dan links of rechts?

Denk nu aan het keuze-object. Bijvoorbeeld een nieuwe trui of een promotie kans. Waar hangt die? Bij de 'echt heel gaaf'-kant (zoals je geweldige ervaring) of aan de 'liever niet'-kant?

Hangt 'ie in het midden? Dan heb je nog wat meer informatie nodig om je keuze te kunnen maken. Bij de

nieuwe trui: loop eerst nog even naar een andere winkel. Bij de nieuwe baan: geef jezelf nog een extra uurtje, week of maand. Aarzel niet om om uitstel te vragen wanneer dat nodig is, je mag vast iets later beslissen.



## 2. Slapen

Hoe graag je ook naar je piekergedachtes wil luisteren en ze wil gebruiken om je intuïtie te ontdekken: als je in bed ligt zijn ze gewoon mega onhandig. Ze houden je wakker en alert.

Er is een simpel trucje om de gedachtenstroom te stoppen. Stel jezelf de volgende vraag:

Wat is m'n volgende gedachte?

Zelf als je het nu doet, zul je zien: leeg. Niks. Stilte. En misschien komt er daarna iets opborrelen ("ik moet die mail niet vergeten"). Dan denk je: "Prima, welke gedachte komt daarna?". Dit kun je elke keer doen. Bij elke piekergedachte. De stiltes worden dan vanzelf steeds langer en voordat je het weet val je in slaap.



### 3. Doen

Zoals ik in stap 2 van de theorie uitlegde: piekeren is het ideale wapen van je hersenen om te voorkomen dat je iets doet met het gevoel dat je hebt.

Als je die omdraait, zou het dus betekenen dat wanneer je aan het piekeren bent, je eigenlijk iets wil doen! Dus stel jezelf de vraag:

Wat zou je nu het liefste willen doen? Het antwoord kan heel simpel zijn: iemand bellen, alleen zijn, wandelen, overleggen, beslissen, slapen, knuffelen of juist even helemaal niets. Volg je intuïtie, doe dat en probeer op deze manier de situatie te veranderen.



### 4. Gebruik woorden

Gedachten zijn vaak zinnen of verhalen. Gevoel en intuïtie zijn beter te vatten in woorden. Dus wil je weten welk gevoel er onder een hoop gedachten zit? Ga op zoek naar het woord wat je gevoel omschrijft. Bijv. onzeker, blij, verdrietig, sterk of klein.

Op de volgende pagina vind je een oefenvel vol woorden. Het enige wat je hoeft te doen is aanvinken wat je voelt. Succes!

# ZEG HET MET WOORDEN

Met 1 woord zeg je meer dan met 10 zinnen.

HET MAAKT ME:

- groot
- klein
- zeker
- onzeker
- rustig
- onrustig
- blij
- verdrietig
- zenuwachtig  
(pos.)
- gespannen (neg.)
- boos
- liefdevol
- energiek
- moe
- eenzaam
- betekenisvol
- trots
- jaloers
- verloren
- bevestigd
- gefrustreerd
- ....

IK ZIE:

- rust
- onrust
- chaos
- drukte
- verdriet
- blijdschap
- rommel
- structuur
- nervositeit
- 
- boosheid
- frustratie
- energie
- ontspanning
- moedeloosheid
- veel
- weinig
- strijd
- liefde
- betrokkenheid
- onverschilligheid
- enthousiasme
- ....

HET GEEFT ME:

- zin
- tegenzin
- hoop
- wanhoop
- verveling
- plezier
- stress
- ontspanning
- 'n veilig gevoel
- 'n onveilig gevoel
- ....

IK HEB NODIG:

- duidelijkheid
- bevestiging
- rem
- stimulans
- luisterend oor
- knuffel
- aandacht
- vrijheid
- liefde
- structuur
- ....

© Bureau Boel

Sigrid Boelens  
Bureau Boel  
[sigrid@bureauboel.nl](mailto:sigrid@bureauboel.nl)  
+31 6 15 09 41 68