

STOPPEN MET PIEKEREN

Tips en technieken om piekeren tegen te gaan

Iedereen piekert wel eens en daar is op zich niets mis mee. Een doktersafspraak waar u tegenop ziet, een woordenwisseling met uw partner of een verjaardagsfeestje wat veel geregeld met zich meebrengt, kunnen allemaal redenen zijn om te piekeren.

De bedoeling van de meeste mensen die piekeren is waarschijnlijk om hun gedachten op een rijtje te zetten. Of om zichzelf voor te bereiden op een situatie. Maar niets is minder waar: piekeren leidt niet tot oplossingen of nieuwe inzichten. Veel piekeren kan leiden tot stress, angst en somberheid. Bovendien kost piekeren veel tijd en energie.

Wanneer u veel piekert, is het daarom belangrijk om te leren hoe u uw piekergedrag kunt inperken. Dit kunt u natuurlijk niet zomaar in een uurtje veranderen. U moet actief aan de slag. Met de onderstaande tips en technieken kunt u de komende tijd concrete stappen zetten om uw gepieker te lijf te gaan. Wees niet ontmoedigd wanneer de technieken niet meteen vlekkeloos verlopen. Net als voor andere vaardigheden geldt ook voor stoppen met piekeren: oefening baart kunst.



Tips en technieken

Gedachten stop techniek Met deze techniek probeert u de stroom aan gedachten die u heeft wanneer u piekert te doorbreken en uw gedachten te richten op andere dingen. Piekergedachten zijn bijna altijd 'negatieve gedachten'. Wees u hiervan bewust en probeer de negatieve gedachten te vervangen door 'positieve gedachten'. Wanneer u in de gaten heeft dat u zich zorgen maakt, zegt u letterlijk en hardop 'stop!' tegen uzelf. Dit lijkt misschien vreemd, maar het kan erg effectief zijn. Vervolgens zegt u hardop: 'Op dit moment denk ik

aan ... (uw negatieve gedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan.... (uw nieuwe, positieve gedachte)'. Bijvoorbeeld: 'Op dit moment denk ik aan mijn tandartsafspraak van volgende week, maar eigenlijk wil ik denken aan afgelopen zaterdag, toen we zo gezellig uit eten geweest zijn'. Oefen hiermee net zolang totdat u alleen nog maar in uw hoofd 'stop!' tegen uzelf hoeft te zeggen om uw piekergedachten te doorbreken.

Zoek afleiding Wanneer u merkt dat u begint te piekeren, ga dan iets doen. Iets doen leidt uw gedachten af. Vooral bewegen kan goed helpen tegen gepieker.

Ga bijvoorbeeld sporten of wandelen. Sommige mensen geven aan dat zij door te bewegen echt 'hun hoofd leeg kunnen maken'. Wanneer u 's nachts ligt te piekeren, kan het ook helpen om afleiding te zoeken. Probeer bijvoorbeeld om een tijdschrift of boek te lezen. Of luister met een koptelefoon naar de radio of muziek.

Piekerkwartier Plan iedere dag voor uzelf een vast tijdstip waarop u een kwartier heel bewust uw zorgen overdenkt. Het is belangrijk dat u echt na vijftien minuten stopt en afleiding zoekt. Zet daarom een kookwekker of stel de stopwatch op uw telefoon in. Wanneer u buiten dit kwartier een piekergedachte krijgt, schrijft u deze op een 'piekerlijstje'. Pas wanneer uw piekerkwartier is aangebroken, mag u nadenken over de zorgen die u heeft opgeschreven op uw lijstje. Het kan best zijn dat tegen die tijd de zorgen niet meer relevant zijn. Zijn de zorgen nog wel relevant, dan kunt u hierover in uw piekerkwartier rustig nadenken. Wanneer u het prettig vindt kunt u in uw piekerkwartier uw gedachten ook opschrijven. Dit kan helpen om uw gedachten te ordenen. U zult merken dat het denken over zorgen een andere lading krijgt wanneer u het bewust doet en dat u buiten uw piekerkwartier op den duur minder gaat piekeren. Wanneer uw piekerkwartier aanbreekt en u heeft niets om over te piekeren, dan slaat u uw piekerkwartier natuurlijk gewoon over!

Piekerelastiekje Draag een elastiekje om uw pols (niet te strak!). Steeds als u merkt dat u een 'negatieve gedachte' heeft of begint te piekeren, trekt u aan het elastiekje en 'tikt' u hierdoor zachtjes tegen uw pols. Dit kan de stroom aan gedachten even doorbreken. Probeer vervolgens bewust aan iets anders, positiefs te denken. Misschien heeft u in het begin het idee dat u de hele tijd aan het elastiekje zit te plukken. Dat is niet erg. Het is juist de bedoeling dat u zich ervan bewust wordt hoeveel piekergedachten u heeft.

Doe een ontspannende oefening Een ontspannende oefening kunt u op ieder moment van de dag doen. Maar zeker ook 's nachts wanneer u wakker ligt omdat u ligt te piekeren. Een voorbeeld van een ontspanningsoefening is de buikademhaling. Deze kunt u het gemakkelijkste aanleren terwijl u ligt. Wanneer u meer ervaring met de oefening hebt, kunt u deze ook in zit of zelfs staand uitvoeren. Voer de oefening als volgt uit: ga gemakkelijk liggen of zitten. Sluit uw ogen en leg uw handen op uw buik. Duw uw buik uit bij het inademen en trek uw buik lichtjes in bij het uitademen. Tel in gedachten iedere in- en iedere uitademing. Probeer de in- en uitademing rustig en regelmatig te laten verlopen. Wanneer u merkt dat uw gedachten afdwalen, begin dan gewoon opnieuw te tellen. Op een gegeven moment zult u merken dat het ademen u ontspant en dat u alleen nog maar met het ademen bezig bent, in plaats van te piekeren.

Het kan zijn dat u zich zorgen maakt over uw gepieker. Als dit zo is, is het belangrijk dat u uw hart lucht en steun zoekt. Praat over uw gevoelens met bijvoorbeeld familieleden of vrienden.

Aarzel ook niet om steun te zoeken bij een professional.

Ga naar www.doelgerichtcoachen.nl of bel 06 – 21 504930

