

Stoppen met piekeren en malen!

Ammy van Bedaf

Loslaten.nu



In dit gratis eBook kun je leren de eerste stappen te zetten op weg naar rust in je hoofd.

Bezoek mijn website voor meer informatie:

www.loslaten.nu.

Ik geef ook waardevolle informatie over loslaten op mijn weblog:

www.loslaten.nu/mijn-blog/.

Loslaten.nu
Klarenbeek (bij Apeldoorn)
06-536 513 59
info@loslaten.nu

*Rustinjehoofd***Hallo, mijn naam is Ammy van Bedaf,****en in dit mini-eBook lees je wat jij kunt doen om te stoppen met piekeren en malen.**

Ook ik heb veel gepiekerd en ook ik had daar alle redenen toe.

Ik heb de bodem van de put gezien, zoals iemand dat treffend verwoorde.

Door verschillende omstandigheden ben ik me bewust geworden en ben ik in staat geweest mijn patronen van vroeger los te laten en er uit te komen.

In dit mini-eBook lees je over inzichten in loslaten. Het is natuurlijk onmogelijk om in dit eBook praktische tips voor j  uw specifieke situatie te geven zonder dat ik inzicht heb in jouw situatie en in de door jou ervaren onrust of emotionele pijn. Ook ken ik jouw blinde vlekken natuurlijk niet. Om het even in perspectief te plaatsen: een gemiddelde Eendaagse Coaching levert tussen de tien en dertig blinde vlekken op, waar mensen zich zelf niet van bewust waren. Ik heb in dit mini-eBook de aspecten verzameld die op vrijwel iedereen van toepassing zijn die wil loslaten.

Dit mini-eBook is geschreven voor twee doelgroepen: de mensen die zich hebben aangemeld voor mijn nieuwsbrief en de mensen die mijn boek *Stop liefdesverdriet* hebben gelezen (waarin naar dit mini-eBook wordt verwezen).

Dit mini-eBook bestaat uit twee delen.

Het eerste deel is inzichtgevend en omvat basisinformatie.

Het tweede deel geeft je 13 concrete handvatten over aspecten waar veel mensen die willen loslaten, tegenaan lopen. Het zijn meer de algemene loslaat-vaardigheden, ongeacht waar je last of hinder van ondervindt. Voor maatwerk is echter een Eendaagse Coaching nodig, omdat je nu zelf nog geen inzicht hebt in alle specifieke uitingsvormen van je patronen van vroeger die je nu nog, onbewust en onbedoeld, zelf in stand houdt. Toch denk ik dat je veel aan dit mini-eBook hebt, omdat deze inzichten en vaardigheden nog niet eerder beschreven zijn, laat staan zo concreet.

Tip: pak een arceerstift/potlood/pen, dan zul je vanzelf doelgerichter lezen.

Het eerste deel van dit mini-eBook geeft allereerst inzicht in:

1. Waar komt ons gedrag vandaan? (blz 3)
2. Waar komt onze emotionele pijn en ons gepieker vandaan? (blz 3)
3. Hoe komt het dat je onvrede of pijn in je relatie ervaart? (blz 4)
4. Wat is emotionele pijn? (blz 4)
5. Wat kun je doen om je volwassenbewustzijn te ontwikkelen? (blz 5)
6. Hoe kun je authentiek worden? (blz 6)
7. Wat kun je doen om je volwassenbewustzijn te ontwikkelen? (blz 7)
8. Hoe kun je authentiek worden? (blz 8)

In het tweede deel van dit mini-eBook kun je lezen over de ‘13 Manieren om te stoppen met piekeren en malen’. Het behandelt de onderwerpen:

2

1. Welke 4 manieren zijn er om van je besluiteloosheid af te komen? (blz 10)
2. Wat is de functie van piekeren en hoe kun je van je piekeren afkomen? (blz 12)
3. Hoe kom je van je angst voor afwijzing af? (blz 14)
4. Hoe kun je je eigen slachtoffergedrag herkennen? (blz 16)
5. Hoe kun je leren van tegenslagen? (blz 16)
6. Hoe kun je dingen onvoorwaardelijk doen? (blz 17)
7. Hoe kun je je uitstelgedrag doorbreken? (blz 17)
8. Hoe kun je omgaan met besluiteloosheid en moedeloosheid? (blz 18)
9. Welke 4 manieren zijn er om uit je machteloosheid te stappen? (blz 20)
10. Waarom kun je niet gelukkig worden, maar alleen gelukkig zijn? (blz 21)
11. Hoe kun je contacten leggen en vriendschappen aangaan en behouden? (blz 23)
12. Hoe kun je onvoorwaardelijke hulp leren ontvangen en geven? (blz 26)
13. Hoe kun je een meerdimensionaal denkniveau ontwikkelen? (blz 29)

1. Waar komt ons gedrag vandaan?

Ons gedrag wordt deels bepaald door onze genen en deels door onze opvoeding en de omgeving waarin we verkeren. Over de verhoudingen wat nou precies waarvoor verantwoordelijk is, wordt verschillend gedacht. Dit is het nature/nurture-debat. Nature is wat we bij onze geboorte hebben meegekregen qua erfelijk materiaal en nurture betreft onze opvoeding en onze omgeving.

Steeds duidelijker wordt dat ook de invloeden voor de geboorte (zoals stress of voedingsgewoonten van de moeder) een belangrijke rol spelen én dat we ook middels ander (emotioneel gezond) gedrag andere (emotioneel gezonde) hersenverbindingen kunnen ontwikkelen.

2. Waar komt onze emotionele pijn en ons gepieker vandaan?

In hoeverre is het mogelijk om emotionele pijn en gepieker kwijt te raken?

Er is geen twijfel dat we veel van de emotionele pijn zo niet alle emotionele pijn, gepieker en onrust in ons hoofd kunnen kwijtraken. We kunnen emotionele pijn voelen van een moeizaam huwelijk, van eenzaamheid, van leegte en doelloosheid, we kunnen boosheid in relatie of werk voelen. De oorzaak van de emotionele pijn is dat we onszelf onbewust deels behandelen zoals onze ouders dat deden. Zij deden dit, goedbedoeld en onbewust, zoals zij dat weer van hun ouders hadden geleerd. Het zou daarom niet terecht zijn om van schuld te spreken. Het was gewoon niet anders. Dat wil niet zeggen dat het ook zo zou moeten blijven.

Niet alle kinderen krijgen de liefde, aandacht en het begrip dat ze nodig hebben en waar ze als kind recht op hebben. Onze ouders waren het enige voorbeeld dat we als kind hadden en we wisten niet anders. We waren kwetsbaar en als kind afhankelijk van hen en we hadden geen ander referentiekader of vergelijkingsmateriaal.

We nemen dan onbewust voor een deel het oordeel van onze ouders over, zowel in hoe we naar zaken kijken, als hoe we dingen ervaren, hoe we op gebeurtenissen reageren en hoe we met anderen omgaan. We kijken door een bepaalde bril naar onze omgeving.

Als we niet serieus werden genomen of niet werden gehoord, als we niet het gevoel kregen dat we waardevol waren en als onze gevoelens en emoties er niet (altijd) mochten zijn, gaan we met die ervaringen onze volwassen relaties in. Datgene wat we aan liefde, begrip en aandacht hebben ontbeerd, zoeken we dan vervolgens bij anderen, vooral bij onze partner.

Onze emotionele pijn en gepieker ontstaan vanuit onze patronen van vroeger. We zijn ons daar niet van bewust. Omdat we als kind niet alles konden verdragen wat we meemaakte, blokkeerden we ons gevoel. Dat was vroeger functioneel maar nu niet meer.

Aan de uitingvormen van ons huidige gedrag kan inzicht verkregen worden hoe ons kinderbewustzijn er uit ziet. Dit verschilt natuurlijk per persoon.

3. Hoe komt het dat je onvrede of pijn ervaart in je relatie?

Onbewust zoeken we partners bij wie we hetzelfde gevoel hebben als in onze jeugd. Dat is namelijk wat ons bekend en vertrouwd voorkomt. Onbewust en onbedoeld herhalen we onze patronen van vroeger. Als je in je jeugd onvoldoende of geen aandacht, waardering, erkenning en bevestiging hebt gekregen, grijp je iedere kans aan om aandacht te krijgen. Bovendien heb je niet ervaren hoe het is er onvoorwaardelijk te mogen zijn: dat je er mag zijn, dat je gehoord en serieus genomen en gewaardeerd wordt om hoe je bent.

Als we niet hebben geleerd om vanuit het kinderbewustzijn een volwassenbewustzijn te ontwikkelen, kunnen we angsten en een gevoel van eenzaamheid ontwikkelen en hebben we niet geleerd hoe emotioneel onafhankelijk te leven. De in het heden gevoelde eenzaamheid is de weggestopte eenzaamheid uit je jeugd, toen je je niet gehoord en serieus genomen voelde. Uit angst voor eenzaamheid weten we niet wat we moeten doen met een relatie waarin we ons niet gelukkig voelen. We kunnen niet weg en we weten niet wat we moeten doen om te kunnen blijven.

4. Wat is emotionele pijn?

Door de enorme stappen die het laatste decennium zijn gezet in hersenonderzoek, wordt steeds meer duidelijk dat emotionele pijn net zo erg kan zijn als fysieke pijn. Fysieke pijn wordt serieus genomen, emotionele pijn is daarentegen moeilijk aan te wijzen.

Emotionele pijn kan zich bijvoorbeeld voordoen in de vorm van angst voor afwijzing, eenzaamheid, bindings- en/of verlatingsangst, jaloezie, schuldgevoel en schaamte.

Jouw emotionele pijn of onrust kan veroorzaakt worden door een grote verscheidenheid aan verschillende aspecten. Voorbeelden zijn onder andere: je verantwoordelijk voelen voor iets of voor iemand anders, niet je eigen grenzen kennen of aangeven, voorwaardelijkheid inbouwen in je gedrag, onbewust paradoxale boodschappen uitzenden of van de ander ontvangen, ongerichtheid (doel-loosheid) in denken en handelen, impulsiviteit, anderen willen redden of bevoogden, je van anderen afhankelijk maken, aantrekken en afstoten, jezelf wegcijferen. De uitingsvormen hiervan zijn legio, ze zijn bij iemand anders makkelijker te herkennen dan bij jezelf en ze werken ook op elkaar in waardoor ze elkaar beïnvloeden. De veroorzaker van jouw emotionele pijn of onrust betreft jouw blinde vlek, anders had je er niet zo'n hinder van. De grote gemene deler onder de uitingsvormen is je eigen machteloosheid en je eigen zelfverloochening. Als je dit al verandert, is de angel uit jouw pijn en onrust. Deze beide aspecten vormen het verschil tussen een kinderbewustzijn en een volwassenbewustzijn. Als je inzicht hebt in hoe jouw machteloosheid en zelfverloochening er uit zien, in hoe je het nu nog onbewust en onbedoeld zelf in stand houdt, kun je dat tevens veranderen.

Verderop in dit mini-eBook geef ik aan hoe je je eigen machteloosheid en zelfverloochening kunt beëindigen.

5. Twee belangrijke nuanceringsen ten aanzien van emotionele pijn.

Ten eerste is onze huidige emotionele pijn niet de door ons weggestopte kindpijn, maar het verzét tegen het toelaten ervan. Dit is misschien wel mijn belangrijkste bevinding tot nu toe geweest (hoe ik tot deze bevinding ben gekomen, staat beschreven in mijn boek *Stop liefdesverdriet*).

Ons verzét tegen die kindpijn zorgt er voor dat het blijft en dat het in de loop van de tijd erger wordt. Het is hetzelfde verzet als toen we kind waren; toen was er geen ruimte voor onze emoties (verdriet en boosheid) en daardoor stopten we deze weg. Sindsdien weten we niet anders en zijn we gewend onze emoties niet toe te laten, niet voor de buitenwereld maar ook niet voor onszelf.

Omdat het vanuit onze jeugd zo is gegroeid, hebben we dat verzet zelf niet door. Het verzet vindt plaats vanuit ons kinderbewustzijn, vanuit onze patronen van vroeger. Het toelaten van dat verdriet en van die boosheid van vroeger zorgt ervoor dat de er onderliggende angst en emotionele pijn verdwijnen. Het toelaten gebeurt met het volle bewustzijn dat het geen pijn van nu is; jij als volwassene kunt je léren realiseren, léren beseffen dat als er geen concreet gevaar dreigt (op jou afstormende auto of leeuw, overstroming, brand, tsunami, aardbeving, en dergelijke), jouw angst de vroeger weggestopte angst is van toen je klein was. Omdat je niets met je verdriet, je boosheid, je eenzaamheid en je angst naar je ouders toe kon, omdat er geen aandacht en ruimte voor was, heb je al die vroeger weggestopte emoties nog in je zitten. Tot je zelf alsnog jouw vroeger weggestopte verdriet en boosheid eruit laat. Dan lossen jouw emotionele pijn en angst in de loop van de tijd op.

Onze kindpijn wordt (niet meer dan) *getriggerd* door een situatie of door andermans gedrag in het nu. Hoe je op een louterende manier je vroeger weggestopte emoties kunt toelaten en hoe je kunt leren naar je gevoel te gaan, kun je lezen in mijn boek *Stop liefdesverdriet*.

Een tweede nuancering die ik wil maken is dat je door interactie te plegen op je manier van denken en communiceren, je tegelijkertijd kunt werken aan je volwassenbewustzijn. Hiervoor is nodig dat je inzicht krijgt in je manier van denken en communiceren (vanuit je patronen van vroeger). Via inzicht in je blinde vlekken, je onterechte aannames en interpretaties en je illusies, kun je daar een reëel zelfbeeld en daardoor vervolgens een reëel beeld van je omgeving voor in de plaats ontwikkelen. Dat is waar ik je onder andere in een Eendaagse Coaching mee help.

6. Wat is de functie van emotionele pijn?

Net als ons lichaam heeft onze psyche vermogens om ons te beschermen tegen beschadiging en om ziektes en verwondingen te genezen. Pijn heeft de functie je te beschermen en te waarschuwen (*Volgende keer niet wéér (op deze manier) doen!*) en je te wijzen op iets wat ziek of gewond is en behandeld moet worden om te kunnen genezen. Het vermogen om pijn te voelen is belangrijk voor het behoud van je fysieke en emotionele gezondheid. Dit geldt dus zowel voor je lichaam als voor je psyche.

Net zoals fysieke pijn is emotionele of psychische pijn een signaal dat je iets niet of in ieder geval op een andere manier moet doen. Er is iets aan de hand wat niet goed voor je is. Je kunt het beschouwen als het rode lampje in de auto dat gaat branden als het oliepeil te laag is. Als dat lampje brandt, zetten we de auto aan de kant en zorgen we dat er olie bijgegooid wordt, anders draait de boel in de soep. Als het rode lampje van ons gevoel gaat branden, staan we daar niet altijd bij stil, want we willen niet weten hoe het met ons emotionele peil is gesteld. Voor een deel stoppen we dat weg, er misschien onbewust wel op hopen dat het dan wel vanzelf zal overgaan. We merken aan ons gepieker en aan de onrust in ons hoofd dat het niet vanzelf overgaat, en als onze emotionele pijn ondraaglijk is geworden, gaan we hulp zoeken.

Dat we zo lang wachten met het zoeken van hulp, kan komen omdat we het niet aandurven en het daardoor (nog) niet nodig vinden. We zijn bang voor verandering. Vanuit ons verleden (onze bril en van hieruit onze blinde vlek) vullen we voor onszelf al in hoe die veranderingen er zullen uitzien, en die veranderingen vormen daardoor onze grootste angst. Bijvoorbeeld dat we de relatie moeten beëindigen of iets dergelijks. We hebben niet door dat we voornamelijk in alles-of-niets denken en dat we de vele andere opties, tussen dat alles of niets in, niet zien. We weten niet dat we die opties niet kunnen zien, omdat we de situatie vanuit ons kinderbewustzijn beleven en bekijken. En in ons kinderbewustzijn bestonden al die tussenoplossingen en al die nuanceringen niet. We weten niet wat we niet kunnen zien en dat wat we wel weten, is van vroeger. We zijn ons er niet van bewust dat er nog heel andere gedragsmogelijkheden, interpretaties, opties, mogelijkheden, aannames, etcetera, zijn die niet gerelateerd of gebaseerd zijn op wat we vroeger hebben meegemaakt en die dus niet gebaseerd zijn op onze afweermechanismen.

We hebben niet door hoezeer we zelf vanuit ons kinderbewustzijn naar oplossingen zoeken. Pas als we het kinderbewustzijn laten kennismaken met de mogelijkheden vanuit het volwassenbewustzijn, zal ons gedrag en de omgang met anderen en met situaties veranderen. Als je vanuit je volwassenbewustzijn handelt, pieker je niet en heb je geen onrust en emotionele pijn.

Mensen die vanuit volwassenbewustzijn handelen, hebben natuurlijk ook wel eens hun zorgen, hebben ook wel eens onrust in hun hoofd en hebben ook wel eens emotionele pijn, maar dat is aanzienlijk minder en van veel kortere duur. Vanuit hun volwassenbewustzijn hebben ze de nodige gedragsaspecten en ervaring om ermee om te gaan en het vervolgens aan te pakken en op te lossen. Ze zijn niet meer machteloos en verloochenen zichzelf niet en dat maakt voor hen het leven makkelijker en aangener. Op een gegeven moment weten ze wat ze met een situatie willen, geven ze hun grenzen aan en overzien en aanvaarden ze bepaalde consequenties.

Ook mensen met volwassenbewustzijn hebben te maken met life-events en met lastige of zelfs vervelende en pijnlijke situaties. Zij weten daar, eventueel met hulp van mensen uit hun omgeving, voor zichzelf oplossingen voor te vinden. Zij blijven niet ergens in hangen. Als zij piekeren is dat voor hen een signaal dat iets juist hun aandacht verdient en dat ze iets op een andere manier moeten en ook kunnen doen.

Iemand die handelt vanuit volwassenbewustzijn heeft de vaardigheden om er achter te komen wat, waarom en op welke manier hij of zij het anders kan doen. Onrust in hun hoofd krijgt hun volle aandacht en hun emotionele pijn laten ze toe, waardoor ze ook manieren vinden om het een plaats te kunnen geven. Dit kunnen ze doen omdat ze inzicht hebben in hun afweermechanismen en in de specifieke uitingsvormen hiervan.

In dat licht bezien is de functie van emotionele pijn dat het je de mogelijkheid biedt te kijken naar wat goed voor je is. En dat is niet de manier waarop je het op dit moment doet. Anders zou je nu niet piekeren en zou je nu niet onrust en/of emotionele pijn ervaren.

Als je je emotionele pijn niet serieus neemt, zal het in de loop van de tijd toenemen. Dat het toeneemt is omdat je nog niet anders weet te handelen dan vanuit je patronen van vroeger en het zijn die patronen van vroeger die de oorzaak zijn van jouw emotionele pijn en onrust. Van meer van het zelfde krijg je meer van hetzelfde. Daarom is het een progressief proces. Als je je emotionele pijn en onrust serieus neemt en er gevolg aan geeft door te kijken waardoor het in het heden wordt getriggerd, kun je hier iets aan doen en jezelf van kinderbewustzijn naar volwassenbewustzijn ontwikkelen, waardoor je emotionele pijn, je gepieker en je onrust navenant afnemen.

7. Wat kun je doen om je volwassenbewustzijn te ontwikkelen?

7

Hiervoor is het belangrijk dat je je gevoelens van pijn, verdriet, leegte of eenzaamheid als signaal ziet dat je iets kunt veranderen. Je gevoel van gemis of hunkering is echt, maar het is alleen iets anders dan je denkt. Het wordt nu getriggerd door iets of iemand. Het is hunkering naar niet gekregen liefde, aandacht, bevestiging, erkenning, geborgenheid, waardering enzovoorts vanuit je jeugd. Deze emotionele leegte van vroeger kun je nog wel degelijk als volwassene opvullen. Je kunt leren er in het heden invulling aan te geven.

Emotionele pijn heeft pas zin op het moment dat je er iets mee doet. Als je het serieus neemt door het niet meer weg te stoppen (lukt niet, zoals je al gemerkt hebt) of te negeren (lukt evenmin), heeft het pas zin gehad. Het zal op je deur blijven aankloppen tot je er wat mee doet. En je zult merken dat het in de loop van je leven steeds harder gaat aankloppen. Dat komt omdat je nu nog niet anders kunt dan handelen vanuit je patronen van vroeger, dezelfde patronen waar de oorzaak van je huidige situatie zit.

En je patronen van vroeger kloppen elke keer op (voor jou..., niet voor mij) onverwachte momenten aan. Triggers kondigen zich nu eenmaal niet aan. Dat dingen in jouw leven voor mij wel voorspelbaar zijn, is niet omdat ik helderwetend of heldervoelend of iets dergelijks ben, maar omdat je drie triggers zelf, onbewust en onbedoeld, organiseert. Zonder dat je dat door hebt natuurlijk. Dat je dat nu nog niet door hebt, is vanuit je blinde vlekken.

Als je in staat bent het verband te zien tussen je hedendaagse gedrag en je functionele afweermechanismen uit je jeugd (hiervoor hoef je in het geheel niet naar je kindpijn toe; het is namelijk jouw verzét waardoor jouw huidige emotionele pijn wordt veroorzaakt), ben je in staat het aan te pakken en hoef je dat patroon uit je jeugd niet meer steeds te herhalen. Je ontwikkelt

er emotioneel gezond gedrag voor in de plaats. Hierdoor nemen jouw emotionele pijn en onrust af.

In feite ben je dan bezig met je eigen emotionele genezingsproces: je bent jezelf emotioneel aan het helen en alsnog jezelf emotioneel aan het opvoeden. Het geven en krijgen van erkenning is een essentieel onderdeel van het proces van genezing naar emotioneel volwassenbewustzijn en naar het ontwikkelen van empathie, affectie, affiniteit en intimiteit. Als jij ander gedrag vertoont naar de ander toe, zal die zich anders naar jou toe gedragen. Hiervoor maakt het niet uit wie van beiden begint met het vertonen van ander gedrag.

8. Hoe kun je authentiek worden?

Doordat we in onze jeugd onbewust gevoelens en emoties hebben verdrongen, ontwikkelen we in de loop der jaren allerlei patronen: manieren van zien, denken, voelen en omgaan met mensen en situaties. Deze patronen hebben invloed op de manier waarop we ons leven inrichten, op hoe we reageren op mensen en situaties, op de keuzes die we maken, op de dingen die wel of niet lukken, op het niet kunnen nemen of vermijden van beslissingen en op de manier waarop we in het leven staan. Deze patronen vormen als het ware de bril waardoor we de werkelijkheid zien. Deze 'bril' heeft weer invloed op hoe we die werkelijkheid interpreteren en erop reageren. Het bepaalt dus ook de manier waarop we onze werkelijkheid en omgeving zien en vormgeven. Zonder dat we ons daar bewust van zijn, bevestigen we deze patronen.

Als je piekert, onrust of emotionele pijn hebt, hanteer je patronen die niet goed voor je zijn.

Net zoals al onze emoties heeft bijvoorbeeld ook boosheid een functie. We ervaren boosheid in de overtuiging dat iemand anders ons iets heeft aangedaan. Dat kan heel goed waar zijn, maar vanuit ons kinderbewustzijn zijn we niet altijd in staat dat goed te beoordelen. Vanuit een volwassenbewustzijn zouden we ten eerste niet zo snel geraakt zijn, ten tweede zouden we er niet impulsief op (hoeven te) reageren, ten derde zouden we kunnen invoelen wat het met ons doet, ten vierde zouden we kunnen nadenken wat het voor ons betekent (wel/niet reageren?), ten vijfde zouden we onze wens ten aanzien van de betreffende situatie kunnen formuleren en ten zesde zouden we een gepaste reactie kunnen laten zien in de lijn van het doel wat we beogen.

Boosheid vanuit kinderbewustzijn daarentegen geeft de ander de schuld, uit verwijten naar de ander, kropt het op, eventueel tot er depressieve gevoelens of een burn-out ontstaan of toont het tegenovergestelde in de vorm van vermijdingsgedrag of futloosheid. Als je kijkt naar wat je werkelijk wenst, is gedrag vanuit kinderbewustzijn niet constructief en kan het soms zelfs contra-productief en destructief zijn (zoals in relaties of in je werk): je bereikt er dan het tegenovergestelde mee van wat je beoogt.

Door een volwassenbewustzijn te ontwikkelen weet je beter wat je wilt, ontwikkel je een intuïtie voor wat goed voor jou is, ga je anders naar mensen en situaties kijken, kom je minder vaak in problematische en/of pijnlijke situaties terecht en leef je het leven op de manier die je verkiest.

We komen onszelf (in de vorm van ons kinderbewustzijn) tegen in de mate waarin we ons ergeren aan anderen, futloos worden, emotionele pijn ervaren, niet goed in ons vel zitten, vastlopen in werk of relatie, in de contacten met onze kinderen/ouders/broerszussen/collega's en dergelijke, in de mate van desinteresse, in de mate van onze conflicten, in de mate van depressieve gevoelens, et cetera.

Hoe meer je je eigen afweermechanismen en drijfveren van vroeger kent, des te beter je er mee kunt omgaan en des te dichter je bij je authentieke zelf komt. Naarmate je meer aan je eigen emotionele ontwikkeling werkt, zul je zien dat er ook een heel andere werkelijkheid is dan dat je dacht (alleen al door het ontwikkelen van emotioneel gezonde gedrags- en communicatiepatronen) en leer je hoe je (het grootste deel van) de door jou gewenste werkelijkheid zelf kunt creëren.

Authentiek worden doe je door het volgende, waarbij al deze aspecten ook weer op elkaar inwerken en elkaar faciliteren:

Je gevoelens en emoties serieus nemen: ze zijn altijd terecht en het zijn signalen;

Inzicht krijgen in je afweermechanismen;

Inzicht krijgen voor welke behoeften je compensatie zoekt;

Situaties en gebeurtenissen leren te gebruiken om aan je emotionele opvoeding te werken in plaats van om te kijken wie de schuld heeft;

Oefenen met een andere manier van kijken naar mensen en gebeurtenissen om je heen.

9

**Wil je weten wat jouw onvervulde behoeften zijn,
wat jouw afweermechanismen zijn,
wat jouw omgangs- en relatiepatronen zijn,
welke uitingsvormen van gedrag jij hebt,
welke triggers bij jou een rol spelen,
wat jouw blinde vlekken zijn,
wat jouw referentie-,interpretatie- en denkkader is,
hoe ze jouw huidige situatie (relatie, werk, overige contacten) beïnvloeden,
hoe jouw machteloosheid en zelfverloochening er uit zien
en wat jij er aan kunt doen om te stoppen met piekeren en malen,
weer lekker in je vel te zitten,
een einde aan je emotionele pijn en
weer rust in je hoofd en weer grip op je leven te krijgen
en alsnog je zelf te ontwikkelen en je volledige potentieel te benutten?**

Maak een afspraak voor een Eendaagse Coaching.

Ga naar mijn website www.loslaten.nu. Je kunt me ook mailen info@loslaten.nu of bellen op 06-53651359.

In dit volgende deel van dit mini-eBook lees je over '13 Manieren om te stoppen met piekeren en malen'.

Het zijn praktische tips en do's and dont's om te stoppen met piekeren en malen.

Omdat ik geen verkeerde verwachtingen wil wekken merk ik op dat, om j  uw piekeren en malen en emotionele pijn te stoppen en om weer rust in je hoofd te krijgen, het nodig is dat je inzicht hebt in je blinde vlekken in de vorm van afweermechanismen, je patronen, je gedragsuitingen, je illusies over vroeger en de onterechte aannames die daaruit voortvloeien in de vorm van je huidige referentie-, interpretatie- en denkkader.

Op grond van het volgende deel is het niet mogelijk om een oplossing te krijgen voor je probleem of dilemma. Daarvoor heb je inzicht nodig in je eigen blinde vlekken en in de manier waarop je die nu nog, onbewust en onbedoeld, zelf in stand houdt.

Het volgende deel geeft je interessante en concreet toe te passen tips!

Hoe kun je stoppen met piekeren en malen?

Door... toe te laten en niet te vechten tegen....

Ja, wat toelaten. En waar niet meer tegen vechten?

Hieronder kun je dat lezen!

13 Manieren om te stoppen met piekeren en malen en meer rust in je hoofd te krijgen:

10

1. Vier manieren om van je besluiteloosheid af te komen:

We ervaren allemaal wel eens dat we niet weten wat te kiezen, of wat we moeten doen. Dat kunnen net zo goed grote als kleine zaken betreffen.

Er zijn verschillende manieren om effectief en functioneel met besluiteloosheid om te gaan.

De allerbelangrijkste is: in geval van twijfel: niet doen, in ieder geval niet nu. Twijfel = nee.

Het is lastig om met twijfel om te gaan. We zijn rationele wezens en willen die twijfel helemaal niet. Twijfel is vervelend, daarom hakken we knopen door. Niet omdat we zo zeker zijn van onszelf: nee, om maar van die twijfel af te zijn.

Maar twijfel wil jou altijd iets zeggen! Namelijk iets waar je beter maar naar kunt luisteren. Die twijfel is in feite jouw gev  el. En door een rationeel besluit te nemen en de knoop dan maar door te hakken, negeer je dat restje gevoel....

Dit is een grote zo niet de belangrijkste veroorzaker van een besluit-waar-je-later-spijt-van-krijgt. Laat je twijfel daarom toe en verzet je er niet tegen.

Een tweede manier is: g   en besluit nemen, in ieder geval niet nu.

Je bent zo gewend te beslissen, dat je deze optie nog wel eens over het hoofd ziet.

Stel jezelf de volgende vraag: wie heeft er feitelijk belang bij een besluit?

En in hoeverre heb jij z  lf belang bij een besluit?

Je stapt zo als het ware uit de situatie waarover je een besluit zou moeten nemen.

Het komt namelijk voor dat je voor het blok wordt gezet om een besluit te nemen (dat je je voor het blok láát zetten).

Als je er nog niet uit bent of als het voor jou nog te vroeg is om er iets zinnigs over te zeggen, neem dan voor jezelf de tijd die je nodig hebt om te weten wat je wilt of om bijvoorbeeld nog meer informatie te verzamelen.

En hoeveel tijd je ervoor nodig hebt, dat weet je waarschijnlijk ook niet.

Het is de kunst om naar je gevoel te luisteren en je gevoel kent geen klok, laat staan een tijdslimiet. Alleen je ratio kent een tijdslimiet.

Als je naar je gevoel luistert, laat je jouw onbewuste 'meedenken' en zuiverder dan dat kun jij, en daardoor het besluit dat eruit rolt, niet zijn.

Mocht er sprake zijn van een deadline, dan kijk je hoe 'het' vlak voor die deadline voelt, en is dát wat daar uit komt, jouw reactie naar de ander toe. Als je het dan dus nog niet weet, laat je de deadline voorbij gaan omdat je het nog niet weet: "Ik ben er nog niet uit."

Het m😊😊ie is dat je dan vaak naderhand begrijpt waarom je toen niet tot een besluit kon komen. Als je daarentegen toch een rationeel besluit neemt die fout blijkt uit te werken, zul je niet weten hoe je tot het foute besluit bent gekomen. Je zult allerlei rationele verklaringen zoeken, maar die zijn in ieder geval níet de oorzaak. De oorzaak zit altijd in het negeren van je eigen gevoel, want ons gevoel liegt niet.

Een derde manier is om de situatie te herdefiniëren.

Stel je partner wil weten of je nog met hem door wilt. Dit is een gesloten vraag, dat wil zeggen dat hier alleen maar met ja of nee op geantwoord kan worden. Wat zou er echter gebeuren als jullie (of jij in dit geval) er een open vraag van zouden maken?

Zoals bijvoorbeeld: 'Hoe gaan we verder met ons leven?' of 'Hoe kunnen we ons leven verder (of opnieuw) inrichten?'.

Je ziet dat er dan een heel andere situatie ☺ntstaat. De koek wordt groter gemaakt door een andere vraagstelling over het zelfde onderwerp. In ieder geval hebben jullie dan veel meer mogelijkheden en is het bovendien een stuk minder bedreigend.

Door van een gesloten vraag een open vraag te maken, ontstaat er ruimte en tijd.

En als je oefent met allemaal verschillende open vragen over jouw onderwerp/situatie, zul je merken dat je je eigen leven kunt aansturen middels de open vragen die je stelt. En dat je tot nu toe ook je eigen leven hebt beperkt door de gesloten vragen die je stelde. De eerste keer dat ik oefende om van een gesloten vraag een open vraag te stellen waar ik tevreden over was, had ik daar twee weken voor nodig. Het resultaat was er naar! Daarna ging het langzaam steeds sneller en nu weet ik niet anders meer.

Een vierde manier is: neem een besluit en handel daarnaar, dan weet je gauw genoeg of je er spijt van krijgt of niet.

Als je bijvoorbeeld niet weet of je wel of niet naar de stad wilt of wel of niet naar die ene bijeenkomst wilt, of je wel of niet nu wilt joggen of in bad wilt, neem dan gewoon een besluit! Het maakt gek genoeg niet uit welk besluit je neemt: om (het) wel of om niet te gaan (doen). Zodra je een besluit hebt genomen, handel je ernaar. Dan merk je gauw genoeg (en dat is het gevoel dat dan van zich laat horen) of je spijt krijgt of niet.

2. Van je piekeren afkomen door jouw gepieker en malende gedachten toe te laten

Piekeren en malen heeft wel degelijk nut, maar alleen als je er iets mee doet.

De functie van piekeren is dat het aangeeft dat iets je behoorlijk dwars zit.

Als je je verzet tegen die malende gedachten, versterk je het gepieker juist, want je kunt niet niet-denken. Het heeft daarom een averechts effect als je jezelf opdraagt om 'er' niet aan te denken.

Als je je eigen piekeren en jouw malende gedachten echter serieus neemt en het aandacht geeft, beschermt het je tegen al dan niet vermeend naderend onheil, want dat is de functie van piekeren. Omdat wij de consequenties van onze gedachten (vaak onterechte, want te grote, angsten; vroeger weggestopte angsten uit onze jeugd) niet willen, denken we onszelf te helpen door die gedachten proberen weg te stoppen. Ten eerste los je daar niets mee op en ten tweede is het onmogelijk om gedachten weg te stoppen of 'er over heen te stappen'.

De functie van piekeren is dat iets jouw aandacht vraagt en daarom wordt het piekeren pas minder vanaf het moment dat je het die aandacht geeft. En dat is ook nodig om jouw gepieker uiteindelijk te doen stoppen.

Je piekert natuurlijk niet voor niets; er speelt wel degelijk iets wat jouw aandacht verdient... of je dit nu wil of niet. Dat je die gedachte niet wil hebben, komt omdat je er nog vanuit je jeugdpatronen naar kijkt. Iets, een gedachte, vraagt dus om aandacht, en jij blijft het wegstoppen. Dát maakt dat je blijft piekeren en malen.

12

De doorbraak bestaat er dan ook uit door de gedachten aan datgene wat om jouw aandacht vraagt, toe te laten. Laat je gedachten toe en schrijf ze desnoods op. Dan mogen ze er zijn. Dit toelaten doe je door je niet meer tegen je gedachten te verzetten, dus door ze niet meer proberen weg te stoppen. Trouwens, dat hielp tot nu toe toch al niet, zoals je inmiddels hebt gemerkt. Hoeveel bewijs heb je daarvoor nog nodig?

In de praktijk betekent het toelaten van je piekergedachten: niets doen, want de piekergedachten zullen dan gewoon blijven komen en dat is goed. Niets doen is al voldoende, want dan verzet je je er in ieder geval niet meer tegen. Als je een stapje verder bent, kun je je piekergedachten als het ware uitnodigen te komen (*Kom maar gedachten, kom maar gepieker, jullie mogen er zijn*), des te sneller zijn je piekergedachten weg.

Dit zijn geen esoterische of zweverige oefeningen: dit is het stoppen met je (vanuit je jeugd logische!) levenslange verzet tegen het wegstoppen van je emoties en je gedachten.

Het toelaten van je piekergedachten is nieuw gedrag voor jou en lijkt in het begin eng, omdat ze voor jou nog te veel en onlosmakelijk verbonden zijn met het (al dan niet vermeende) naderende onheil.

Het bijzondere is juist dat door de piekergedachten toe te laten, het piekeren niet alleen minder wordt maar je ook voor jezelf steeds duidelijker krijgt waar jouw gepieker nu écht over gaat. Je komt erachter wat nou echt jouw angst is die achter je piekergedachte zit.

Door het toelaten van je piekergedachten en het inzicht in de eronder liggende angst (bijvoorbeeld *'wat zullen ze wel niet van me zeggen? of vind ik wel een nieuwe baan?'*, *'wat wil ik met mijn relatie?'*, *'dan ben ik eenzaam'*, *'niemand wil mij nog hebben'*, *dan heb ik geen dak boven mijn hoofd'* en *'hoe betaal ik in godsnaam mijn rekeningen?'*) krijg je vanzelf ingevingen over hoe je je probleem zou kunnen aanpakken. Die ingevingen komen op enig moment alleen als je je piekergedachten leert toelaten.

Daar waar piekergedachten jou juist belemmeren om tot oplossingen te komen en daar waar piekergedachten het al dan niet vermeende naderende onheil juist levend of zelfs in stand houden (!), maakt het toelaten van je piekergedachten daarentegen dat je ingevingen krijgt; ingevingen die tot dan toe als het ware verborgen waren gebleven door jouw piekergedachten. Het tegenhouden van die piekergedachten maken eigenlijk niet alleen het gepieker steeds erger; tegelijkertijd wordt ook je probleem steeds groter doordat je oplossend vermogen navenant afneemt.

Door het piekeren toe te laten wordt het piekeren langzamerhand minder en het probleem gewoon een probleem dat juist jouw aandacht nodig heeft. Door het aandacht te geven, komen mogelijke oplossingen in beeld (al is het maar door te googelen of door hulp te zoeken bij een vriend(in) of een deskundige) waar je daarvoor niet op zou zijn gekomen als je nog jouw piekergedachten aan het bevechten zou zijn.

De grootste garantie voor het in stand houden van je gepieker én je probleem is door je gedachten te bevechten in de vorm van gepieker. Piekeren is in feite rationeel verzet tegen je gedachten.

Door het toelaten van je malende gedachten (schrijf ze op) wordt het probleem helder en duidelijk en worden mogelijkheden, kansen en alternatieven vanzelf zichtbaar.

Bovendien merk je dat je een keuze hebt (!) om er wel of niet mee aan de slag te gaan en wat hiervoor nodig is richting een/de oplossing van het probleem. Zo kom je uit je eigen machteloosheid, wat de angel uit jouw pijn haalt, want het is jouw eigen machteloosheid wat jou eigen emotionele pijn veroorzaakt. Dat is goed nieuws, want dat kun je ook zelf veranderen.

Er is er maar één die het gepieker in stand houdt: dat is niet het probleem maar dat ben jijzelf. Dat maakt dat jij zelf ook de oplossing bent voor je gepieker én voor het probleem waarover je piekert.

Als je 's nachts wakker ligt van het gepieker, leg dan een klein notitieboekje op je nachtkastje en schrijf op waarover je piekert. Als je je aanleert om je gedachten onvoorwaardelijk toe te laten, kan dat op een bepaald moment zelfs in één woord. Eronder schrijf je: 'Om 9 uur ben je de eerste'. Dit kan ervoor zorgen dat je onderbewuste het in ieder geval even tijdens de nacht los kan laten en jij kunt slapen. Het paradoxale van piekeren is namelijk dat je de gedachte én niet

wilt, én dat jouw onderbewuste bang is jouw gedachten kwijt te raken; vandaar je gepieker. Gepieker ontstaat dus eigenlijk doordat je zelf je brein een paradoxale en daardoor onmogelijke boodschap geeft: ik wil die voor mij belangrijke boodschap wel én niet horen.

In een pieker-schrift of dagboek, dat je er speciaal voor koopt, kun je elke dag voordat je naar bed gaat je gedachten op een rij zetten, waardoor je alles kwijt bent voordat je gaat slapen. Je kunt er ook voor kiezen je piekergedachten te concentreren tot twee piekerkwartiertjes per dag: 's ochtends en 's avonds. Je stopt pas na het piekerkwartier, die je ten volle gebruikt om op te schrijven wat je te binnen schiet. Schrijf op wat er in het ergste geval kán gebeuren. Dan heb je je grootste angst te pakken. Vervolgens ga je brainstormen over wat je allemaal zou kunnen doen om dat te voorkomen en/of op te lossen. Als jouw brein daar eenmaal in een oplossingsgerichte manier mee bezig is, zul je zien dat jou meer te binnen schiet dan je voor mogelijk zou hebben gehouden. Ook kun je er met andere mensen over praten. Zij worden niet gehinderd door jouw angsten van vroeger en kijken er anders tegenaan dan jij. En het meest effectief is natuurlijk om het allemaal te doen, zoals ik destijds zelf heb gedaan.

3. Hoe kom je van je angst voor afwijzing af?

Als je afwijzing hebt gekregen, is het belangrijk om de daarbij opkomende emoties te leren toelaten. Hoe je dat kunt doen, heb ik beschreven in mijn boek *Stop liefdesverdriet*. Daarnaast zijn er situaties waarin je afwijzing verwacht. Het gaat er om dat je de momenten herkent waarin je afwijzing verwacht en waarin je daardoor bepaald gedrag nalaat. Ik heb twee voorbeelden waarin ik actief heb geoefend met angst voor afwijzing.

Het eerste voorbeeld is toen een van mijn vriendinnen twee weken later jarig zou zijn, en ze resoluut zei dat ze haar verjaardag niet zou vieren op de dag zelf. Bleek dat zowel haar man als haar dochter er niet zouden zijn. Ik wist daarom dat het niet een positieve keuze van haar was om haar verjaardag niet te vieren.

Toen rees bij mij het idee om haar op haar verjaardag te verrassen met een bezoek. Maar wat als ze me echt niet binnen zou laten? Dat zou voor mij de ultieme afwijzing zijn, juist omdat ik haar met mijn bezoek wilde verrassen. Zou ik die afwijzing aankunnen? Afijn, ik gebruikte die twee weken om het bij mezelf in de week te leggen en kennelijk gaat dan je onbewuste er gewoon mee aan de slag. Ik merkte dat er juist daardoor onverwachts nieuwe ideetjes in me opkwamen, zoals: *'Ik hoef eigenlijk pas die bewuste avond rond half acht 's avonds te beslissen, niet eerder'* en *'Dan heb ik in ieder geval een leuk motorritje over de dijk'*. Deze nieuwe ideetjes waren anders niet in me opgekomen, want dat deed mijn onbewuste. Mijn ratio zou alleen maar angsten hebben kunnen bedenken. Naar ik nu weet: angsten van vroeger.

Ik had die twee weken mijn onderbewuste haar werk laten doen, en op die betreffende dag vroeg ik me af of ik de afwijzing aan zou kunnen dat ze me niet binnen zou laten. Ik voelde dat ik dat inmiddels aankon, en dan had ik in ieder geval een leuk motorritje. Dus ik kon inmiddels accepteren dat ze me niet binnen zou laten en dat ik desnoods alleen de motorrit heen en terug zou hebben. Daarom kon ik gaan...

En voor het moraal van dit verhaal is het niet belangrijk dat ze zeer aangenaam verrast was dat ik kwam. De clou is dat ik in gedachten had geoefend met de mogelijkheid van afwijzing en daardoor de afwijzing inmiddels aankon als ik niet welkom was geweest.

Het tweede voorbeeld was toen ik een keer met mijn motor naar de motorwasplaats ging. Ik zag er, tot mijn grote verontwaardiging, een auto op staan, kennelijk omdat alle andere wasplaatsen voor auto's bezet waren. Nu moet ik even vermelden dat alleen op een speciale motorwasplaats een metalen plaat op het rooster is bevestigd, waar je je motor op de middenbok kunt zetten.

Ik ging verhaal halen bij die bestuurder, kreeg nul op het rekest en was woedend.

Een jaar later zag ik dat de motorwasplaats weer bezet was toen ik mijn motor wilde wassen, ditmaal door een grote auto met een boot op de aanhanger. Ik herinnerde mij natuurlijk nog feilloos mijn debacle van het jaar ervoor. Ook was ik al een poos aan het oefenen met afwijzing. Ik ging het op een afstand bekijken, omdat ik in mijzelf wilde kijken of ik de afwijzing van die bestuurder aan zou kunnen. Ik bedacht hoe hij zou kunnen reageren en ging pas naar die man toe op het moment dat ik wist dat ik een afwijzing van hem aankon. Daar hield ik dus rekening mee. Juist doordat ik dat deed, kon ik heel rustig naar die man toegaan. Deze hersengymnastiek had me inmiddels hoogstens twee minuten gekost, niet meer.

Doordat ik deze geestelijke voorbereiding gedaan had, was ik helemaal niet boos en kon ik hem vertellen waarom dit een wasplaats voor motoren was, dat ik snapte dat hij dat over het hoofd had gezien... Ik hoefde niet eens verder te gaan, hij pakte zijn autosleutels, reed helemaal rond de wasplaats en parkeerde zijn auto met boot in een volgende, inmiddels beschikbare wasplaats. Ik had dus uitgestraald dat hij het zelf mocht beslissen; zodoende wist hij dat hij mij een plezier kon doen.

De omslag bij mij was dus gekomen doordat ik even een paar minuten voorafgaand voor mijzelf had genomen om me op de situatie te bezinnen en me geestelijk voor te bereiden op een afwijzing, die ik juist door mijn andere mindset en daardoor andere gedrag niet kreeg....

Ik heb mijzelf in de loop van de jaren aangeleerd om, elke keer als ik mogelijke afwijzing verwachtte, te kijken of ik die mogelijke afwijzing zou aankunnen. Ik ging alleen als ik die mogelijke afwijzing aankon. Hierdoor had ik er elke keer de controle over. Doordat ik daarmee bleef oefenen, werd mijn angst voor afwijzing in de loop van de jaren steeds minder.

Ook ging ik mensen en situaties uit de weg waarvan ik zeker wist dat ik elke keer afwijzing zou krijgen. Dat is de reden dat ik tijdens mijn hele loslaatproces een paar mensen in mijn leven heb losgelaten.

Zodra er iets staat te gebeuren waarvoor je afwijzing riskeert, kun je er ook op deze manier mee oefenen. Je kunt dit in gedachten oefenen of het bij jezelf in de week leggen; je onbewuste gaat er vanzelf mee aan de slag. Op het moment dat je de afwijzing aankunt, kun

je gaan en het wonderbaarlijke is dat je mindset daardoor dan inmiddels dermate is veranderd, dat er dan dus helemaal geen afwijzing komt....

Daarom raad ik je aan, om vooral veel in gedachten te oefenen. Het is als het ware droogoefenen. Je ontwikkelt er je vaardigheden mee en niemand die het ziet.

En nog een opmerking over afwijzing: dat iemand jouw gedrag afwijst, betekent nog niet afwijzing van jou als persóón. Vroeger voelde dat als kind wel zo, omdat de afwijzing voor jou als kind zo enorm aanwezig is geweest en je je er, omdat het jouw ouders betrof, niet aan kon onttrekken. Bovendien heb je waarschijnlijk als kind vaak of altijd afwijzing op je hele persoon gekregen. Afwijzing krijgen betekent dus niet afwijzing van jou als persóón, al voelt het vaak wel zo. Dat het nog wel zo voelt, komt door de vele afwijzing die je in je jeugd hebt gehad.

4. Herken je eigen slachtoffergedrag

Het is niet makkelijk om je eigen slachtoffergedrag te herkennen.

Een paar handvatten zijn de volgende:

Schrijf op wie je de schuld geeft in een bepaalde aangelegenheid

Bekijk per persoon welke verwijten je hebt en waarom en schrijf die op.

Denk na over de mogelijke beweegredenen van die personen (diens mogelijke angsten, diens mogelijke belangen). Schrijf die op.

Denk na over de door jouw gewenste uitkomst: hoe ziet die eruit? Schrijf dat op.

Haal het uit de schuldvraag (het gaat dus niet om de schuldvraag) en kijk, met de kennis van nú, wat je zélf toen beter anders zou hebben kunnen doen om de door jou gewenste uitkomst te realiseren. Je richt je dan op je eigen aandeel in jouw situatie, in plaats van zoals je waarschijnlijk tot nu toe hebt gedaan, je te richten op het aandeel en het veranderen van de ander. Dat gaat hem niet worden, zoals je inmiddels gemerkt zult hebben.

Op deze manier kom je ook vanzelf achter jouw eigen angsten en belangen.

Dit is niet alleen een manier om uit je eigen slachtoffergedrag te stappen; ook kun je hiermee toekomstig ongewenst gedrag van anderen voorkómen.

Dan heb jij daar in ieder geval geen last meer van.

16

5. Tegenslagen zijn nodig om ervan te leren

Als je niets met tegenslagen doet, zijn ze voor niets geweest.

Een mooie vraag om aan jezelf te stellen is altijd de volgende (ik heb hem hiervoor al genoemd):

‘Met de kennis van nu, wat zou ik toen anders hebben kunnen doen?’ Als je dit voor jezelf op

tafel krijgt, heb je een uniek en levenslang leermoment te pakken én is die tegenslag niet voor niets geweest én zal een dergelijke tegenslag zich niet meer herhalen.

We zitten als mens heel raar in elkaar, want we leren juist en voornamelijk van fouten. Als dingen goed gaan, leren we daar nauwelijks van. Raar maar waar.

Wat goed gaat, heeft nauwelijks onze aandacht en wat fout gaat doet pijn en krijgt zodoende meer aandacht. Als je leert van je fouten, ga je iets/het dus steeds beter doen.

Fouten maken is dus niet erg, sterker nog: we hebben ze nodig om ervan te leren.

En je maakt nooit eenzelfde fout twee keer.

6. Doe dingen onvoorwaardelijk

We hebben vaak niet door in hoeverre we dingen voorwaardelijk doen, dus dat je van jezelf eerst het ene moet hebben gedaan, voordat je het andere mag doen. Dit sluipt er dan ook in in gedrag naar anderen toe.

Je kunt het snel ontdekken door dingen in een andere volgorde te doen.

Dat kan eetgedrag betreffen, bijvoorbeeld eerst de bouillon van de soep en daarna pas de gehaktballetjes 'mogen' eten. Het kan groetgedrag betreffen, dat je vindt dat je pas groet nadat de ander jou heeft gegroet. Of je mag pas in bad nadat je hard hebt getraind. Afijn, de uitingsvormen zijn oneindig en verschillen enorm per persoon.

Gooi de volgorde maar eens om van dingen die je gewoon bent te doen, en je komt vanzelf achter je eigen voorwaardelijk gedrag.

Herkennen is één, veranderen is twee. Misschien zul je ontdekken dat erin is geslopen dat je eerst het 'zuur' (een minder leuke klus) moet doen en dat je daarna pas het 'zoet' (iets leuks) mag doen. Dit kan zelfs een oorzaak van je dips zijn.

De kans is groot dat als je eerst het 'zuur' doet, je weinig energie over houdt voor het 'zoet', waar je dan vervolgens geen puf meer voor hebt. Logisch, want je hebt je energie al opgebruikt toen je het 'zuur' deed. Terwijl als je eerst het 'zoet' doet, je zoveel positieve energie hebt opgedaan dat je hierna nog fluitend het 'zuur' kunt doen.

Doe eerst het 'z©et' en daarna pas het 'zuur'. Je zult zien dat dit heel verrassende resultaten geeft. Het 'zuur' is dan vaak al niet eens zo zuur meer. Verderop in dit mini-eBook zal ik aangeven waarom je ook te veel 'zuur' doet.

7. Hoe kun je je uitstelgedrag doorbreken?

Heb jij ook wel eens van die dingen waar je je gewoon niet toe kunt zetten?

Je hebt allemaal wel eens zo'n klus die gedaan móet worden, maar die je voortdurend uitstelt.

Stel je iets voor waar je een hekel aan hebt.

Ik weet natuurlijk niet waar jij een hekel aan hebt, maar laat ik dan even eigen voorbeelden nemen. Ik moest de band van mijn fiets plakken (ja de achterband nog wel....van mijn fiets met

bagagedrager, fietstassen, snelbinders en een ‘voor-de-oorlogse’ massieve jasbeschermer). Of ik moet mijn inkomstenbelasting doen. Dit waren dingen waar ik dus écht geen zin in had en waar ik me niet toe kon zetten.

Zo iets dus... Heb jij ook zo iets?

Een manier om jouw malaise hierover te doorbreken is de volgende:

Deel de activiteit op in zo klein mogelijke deelactiviteiten (bijvoorbeeld zet de fiets op zijn kop, of leg de blauwe envelop van de Belastingdienst op tafel);

Hierna neem je een besluit (dit is heel belangrijk, anders werkt het niet!): óf je stopt nu óf je gaat door. Doe dit op gevoel, anders werkt het ook niet. Is het nu genoeg geweest voor vandaag, dan stop je en ga je iets heel anders doen. Als je besluit om door te gaan, doe je de volgende kleinst mogelijke deelactiviteit (ventiel losdraaien; je pakt je ordner met de benodigde stukken voor de inkomstenbelasting);

Hierna neem je weer een nieuw besluit: of stoppen, of doorgaan met de volgende kleinst mogelijke deelactiviteit.

Ga het maar eens uitproberen en kijk wat het resultaat is. Je zult versteld staan. Het ‘geheim’ zit er in dat je de contr☺le terug hebt over de situatie, doordat je iedere keer weer een nieuw besluit neemt: of stoppen, of doorgaan. Juist het onbewuste controleverlies (ja, uit je jeugd) maakt de situatie zo verlamdend. Bovendien gun je jezelf te stoppen, waardoor je jouw veeleisendheidsduiveltje (ja, ook uit je jeugd) wegstuurt.

18

8. Hoe kun je omgaan met besluiteloosheid en moedeloosheid?

Naast allerlei specifieke onderliggende oorzaken van besluiteloosheid (in bijvoorbeeld dilemma's), zijn twee vaak voorkomende onderliggende factoren van besluiteloosheid iemands eigen doel-loosheid en het niet weten wat men zelf leuk/fijn/prettig vindt om te doen.

Doelgericht handelen is een heel belangrijke vaardigheid.

Je doelen bereiken doe je door eerst te leren formuleren wat jouw doel is en door vervolgens te kijken hoe je dat zou kunnen realiseren.

Zelfs als ik een telefoontje moet plegen, denk ik van te voren na over wat voor mij het doel van het telefoongesprek is.

Het doel is datgene wat ik met het telefoontje wil bereiken. Stel mijn printer doet het niet meer.

Een doel kan zijn het laten herstellen van je printer, of ook een vervangende printer, of een nieuwe printer binnen de garantie omdat het al de vierde keer is dat je printer kapot gaat.

Dit zijn verschillende doelen en als je zelf van te voren niet hebt nagedacht over welk doel je (minimaal) wilt bereiken, is de kans dat je die bereikt niet groot.

Andersom is ook waar: als je van te voren goed nadenkt over welk doel je wilt bereiken én over de manier waarop (jouw strategie) je jouw doel wilt bereiken, is de kans veel groter dat je je doel bereikt.

Zodra ik weet wat voor mij het doel is wat ik met het telefoontje wil bereiken, ga ik nadenken over hoe ik dat zou kunnen bereiken (Mailen? Bellen?) en welke vragen ik daartoe zou kunnen/moeten stellen. Ik weet zodoende van te voren waar ik zeker een antwoord op wil hebben.

Zo bereik ik vrijwel altijd mijn doel, omdat ik er van te voren over heb nagedacht.

Zelfs als het gesprek anders gaat dan ik verwacht, kan ik altijd teruggrijpen op de vragen die ik van te voren had opgeschreven; ik hoef alleen maar te zorgen dat ik daar antwoord op krijg. Doordat ik van te voren heb nagedacht over die vragen, herken ik ook vermijdingsgedrag en non-argumenten (flauwekul) bij de andere partij en kan ik elke keer weer terugkomen op mijn vraag, en doorvragen, net zo lang tot ik een antwoord heb.

Doelgericht handelen doe je als volgt:

- ✚ elke keer als zich een situatie voordoet, ga je voor jezelf formuleren wat jouw doel is. In het begin was ik daar gauw een week mee bezig, nu doe ik dat in een minuut
- ✚ als je je doel geformuleerd hebt, ga je kijken hoe je dat doel het beste kunt realiseren: wat de beste strategie is om jouw doel te bereiken
- ✚ die acties zet je om in zo veel mogelijk kleine deelactiviteiten
- ✚ die zet je in volgorde van prioriteit
- ✚ en je gaat aan de slag met je eerste prioriteit.

19

Om je moedeloosheid en futloosheid te doorbreken en om inzicht te krijgen wat je zelf fijn/prettig/leuk vindt, doe je het volgende:

Schrijf allemaal op wat je leuk vindt. Leg een A-4-tje op tafel en schrijf er elke keer weer iets op als je iets te binnen schiet.

Je schrijft je interesses op. Het werkt zo dat als je hieraan toegeeft, je vanzelf nog meer interesses ontdekt. Het maakt namelijk onderdeel van je zelfverloochening uit dat je nog niet met je interesses bezig bent, op welke manier dan ook.

Ga nadenken op welke manier je aan al die activiteiten en interesses invulling gaat geven: Hoe ga ik? Hoe ga ik maken? Hoe ga ik doen?

Het begint er mee dat je je gaat oriënteren op wat er al is over jouw interesses.

Waar het om gaat is dat het je erop oriënteren het doel op zich is. Het resultaat van het proces is wat er uit dat proces voorkomt. Het proces zelf is dus het doel. Dat geeft de grootste kans dat er iets uitkomt waarvan je zegt: dat is interessant/leuk!

Dat kan van alles zijn: van biologisch tuinieren tot fotograferen, van muziek componeren tot je eigen webshop beginnen.

In ons kikkerlandje zijn overal opleidingen, cursussen, verenigingen en clubjes over welk onderwerp dan ook en je kunt werkelijk alles leren. Het je hierop oriënteren is op zich al leuk

werk. Het is als een kind dat rondloopt in een snoepwinkel. En je kunt dingen uitproberen om te kijken wat je echt wilt, bv een proefabonnement, of een proefcursus, of je leent tijdelijk iets van iemand om te kijken of je het leuk vindt. Alles is mogelijk. Zodra je maar een eerste stap zet.

Kijk ook wat je van andermans dienstaanbod vindt. Kijk wat je er in mist. Kijk welke vragen er op website of forums worden geplaatst. Er is al heel veel bedacht, jij gaat ergens een nieuwe draai aan geven. Er zijn al veel masseurs, maar (ik verzin dit ter plekke) hoeveel masseurs zijn er die topvrouwen (sportvrouwen) in de Randstad (in Zeeland) masseren, met de massagetafel naar de werkplek komen, op een tijdstip dat het de topvrouw (sportvrouw) uitkomt? Je kunt altijd, in alles, een niche (een zo klein mogelijke doelgroep) vinden, die nu nog niet bediend wordt. Je begint met een goedkope kennismakingsmassage. Afijn, zo ga je een ontdekkingsreis in waarvan je niet weet waar die eindigt en dat is nou net het doel ervan. Dat is wat een zoektocht is. Gun jezelf die zoektocht.

Zodra je in een negatieve of minder prettige gemoedstoestand komt, doe je iets en/of op een manier die niet goed voor jou is.

In mijn boek *Stop liefdesverdriet* kun je lezen wat je kunt doen om achter de triggers te komen die jouw negatieve of minder prettige gemoedstoestand veroorzaken.

9. Vier manieren om uit je machteloosheid te stappen

Machteloosheid is het onvermogen iets te doen en kan emotioneel verlamdend werken. Het is het subjectieve (!) gevoel geen grip en invloed op de situatie te hebben.

We hebben allemaal onze blinde vlekken en datgene wat ons in een bepaalde situatie machteloos houdt, zijn onze eigen blinde vlekken.

4 Manieren om je eigen machteloosheid te doorbreken:

Deel je bevindingen met iemand anders. Wees kieskeurig en selectief in het kiezen van deze persoon. Zij/hij kan goed luisteren, oordeelt niet, vraagt goed door op wat jij wil, is in staat jou te spiegelen en projecteert niet diens eigen patronen van vroeger op jou.

Anderen hebben namelijk niet dezelfde blinde vlek als jij. Je zult dan verstoeld staan door welke onbedoelde en onbewuste belemmering, aanname of interpretatie van jouw kant de ongewenste situatie in stand wordt gehouden.

Kijk goed wie er in jouw situatie waarvoor verantwoordelijk is. Zoek het desnoods uit als jouw situatie je werk betreft. En leg dit naast de aansprakelijkheid en de beslissingsbevoegdheid van diegene(n). Dan kun je tot verrassende bevindingen komen en snap je waarom dingen soms gewoon niet kunnen slagen.

In een relatie zijn beide partners even verantwoordelijk.

Mensen die hun verantwoordelijkheid niet nemen, kun je door het stellen van de juiste vragen als het ware *positioneren* in hun verantwoordelijkheid.

Kijk wat je eigen aandeel is in het gebeurde. Alleen dat kun je namelijk veranderen. Ik heb het hier niet over de schuldvraag, want ook zonder dat jou ook maar enige blaam treft, kun je ongewenst gedrag van de ander onbedoeld en onbewust in stand houden.

Het stellen van de juiste vragen op de juiste manier. Dit is de belangrijkste vaardigheid om uit je eigen onmacht te komen. Als je in een onmachtige situatie zit, zijn er bepaalde belangrijke vragen die je nog niet hebt gesteld. Anders had je niet in je huidige situatie verkeerd.

Niet iedereen is in haar of zijn jeugd gestimuleerd om vragen te stellen.

Probeer zoveel mogelijk open vragen te stellen, dus waar de ander niet alleen maar met een ja of een nee op kan antwoorden (dat zijn namelijk gesloten vragen).

Een gesloten vraag is bijvoorbeeld: 'Heb je een leuke vakantie gehad?' of 'Zou ik inzage in de stukken kunnen krijgen?' Het antwoord hierop is ja of nee.

Een open vraag is dan: 'Hoe was je vakantie?' of 'Op welke manier (hoe en wanneer?) zou ik inzage in de stukken kunnen krijgen?'

Door het stellen van open vragen krijg je ten eerste veel meer informatie en ten tweede veel genuanceerdere informatie. Ook geef je meer controle aan de ander, wat eerder zal leiden tot bereidheid tot samenwerking.

10. Wat kun je doen om gelukkig *zijn*?

21

Het grootste misverstand over geluk is dat je gelukkig zou kunnen *worden*.

Gelukkig worden in de toekomst lukt niet, als je het niet ook nu al (in het heden) bent. Je kunt dus alleen maar gelukkig *zijn*. Als je het nu niet bent, zul je het ook niet worden. En om het te *worden*, moet je het nu *zijn*.

Een ander misverstand is dat je altijd zó maar gelukkig kunt zijn. Nee, daar moet je best wel wat voor doen.

En je zult gelukkige en minder gelukkige perioden hebben.

Wat je moet doen om gelukkig te kunnen zijn is om te stoppen met het doen van dingen die je niet leuk vindt én om de dingen te doen die je leuk, fijn en prettig vindt.

Dit zijn twee verschillende aspecten, zoals ik je zo meteen zal laten zien.

Het niet meer doen wat je niet leuk vindt en het doen van wat je leuk vindt, is voor jou een open deur. Waarom doe je dan toch zo veel dingen die je niet leuk vindt?

Ik weet zeker dat dat het geval is, want je bent niet voor niets op mijn website terecht gekomen of hebt niet voor niets mijn boek gelezen.

Daarom weet ik dat je onbewust en onbedoeld aan zelfverloochening doet, zoals iedereen die wil loslaten. 100% van de mensen die willen loslaten doen aan systematische en structurele zelfverloochening. Dat is goed nieuws, want dat kun je ook zelf veranderen.

Het doen wat je niet leuk vindt én het niet doen wat je wel leuk vindt, zijn twee verschillende aspecten, die verschillende oorzaken hebben.

Je doet dingen die je nu niet leuk vindt of op een manier die je niet leuk vindt. Jouw gevoel en lichaam liegen daarin niet. Dat kan zijn het plichtmatig bezoeken van bijvoorbeeld je (schoon)ouders, het volgen van (dienst)cursussen of trainingen waar je het nut niet van inziet, het afvallen wat keer op keer niet lukt, het fitnesssen wat je niet kunt volhouden, enzovoorts. Hou maar eens een maand bij wat je, diep in je hart, het liefst niet zou doen.

Het niet doen wat we leuk vinden zit al zo in ons systeem, dat we daardoor niet altijd meer weten wat we wel leuk vinden. Als doorgevraagd wordt over hobby's en interesses in de jeugd en over de opleidings- en beroepskeuzes, worden vaak zo een stuk of 5 interesses genoemd. Het opmerkelijke is vervolgens dat men, vanuit de patronen van vroeger, alles heeft gedaan, behalve die interesses.

Daar waren vroeger als kind of als jongvolwassene redenen, oorzaken, motieven en beweegredenen voor. Tot op de dag van vandaag leeft men daar, onbedoeld en onbewust, nog steeds naar. Dan zijn depressieve gevoelens, een burn-out, of futloosheid en moedeloosheid en andere psychosomatische klachten logische gevolgen van systematische en structurele zelfverloochening. Ons lichaam liegt gelukkig niet. Ons brein foet ons zolang we vanuit onze emotioneel ongezonde patronen van vroeger leven.

22

Elke dag, elk uur en elke minuut dat we dingen doen die we eigenlijk, diep in ons hart, niet leuk vinden, doen we niet wat we eigenlijk, diep in ons hart, wel leuk vinden.

Het dingen doen die we niet leuk vinden kan bijvoorbeeld zijn om te pleasen en/of uit angst voor afwijzing en dergelijke.

Het niet de dingen doen die we leuk vinden, komt omdat we vanuit onze jeugd gewend zijn dat we daar geen recht op zouden hebben, of omdat we zijn opgevoed met de boodschap dat we dat toch niet kunnen, of dat je daar niet van zou kunnen leven, of dat we beter voor vastigheid konden kiezen, en dergelijke. Die boodschappen hebben we nog steeds onbewust in onze hoofd zitten.

Om de dingen te doen die je leuk vindt, ga je in ieder geval je interesses en passies volgen. Dat je niet weet welke dat zijn, komt onder andere doordat je er in je jeugd niet in aangemoedigd en in geënthousiasmeerd bent.

Veel mensen weten niet wat hun passie is. Hun passie is dan in de loop van de tijd als het ware eigenlijk weg-generationaliseerd door allerlei andere behoeften of 'noodzaken'.

Passies verschillen enorm per persoon en het is datgene dat je vroeger heel leuk vond te doen maar waar onvoldoende ruimte voor was of waar je geen aandacht voor kreeg. En om allerlei verschillende redenen (ook weer vanuit je patronen van vroeger, zoals perfectionisme, controlegedrag en dergelijke) kwam het er later niet meer van.

Die redenen kunnen ook zijn: de beroepskeuze die jouw ouders (on)bewust doordrukten, je hield rekening met wat anderen ervan vonden, er werd van jou verlangd dat je het familiebedrijf of de winkel overnam, er was geen ruimte (qua geld, tijd, plaats) voor jouw passie, en dergelijke. Passies kunnen vele vormen aannemen: schrijven, houtbewerking, die ene studie die je vroeger had willen doen als niet...., herstel of reparatie van oldtimers... Afijn, oneindig. Juist door je passie te volgen kun je een nieuwe niche ontdekken. Zo heb ik de Eendaagse Coaching zelf bedacht na een telefoontje van een jongeman die de twee uren reistijd te veel vond voor een uurtje coaching. Het is opmerkelijk dat we in al onze reguliere beroepsopleidingen voornamelijk of helemaal worden voorbereid op werken in loondienst, zelfs nu de crisis al zo lang aan de gang is en er steeds minder banen zijn. Waar is (ook) die school voor zzp-ers?

Je kunt achter je passie komen door na te denken over de vraag: 'Als ik niet datgene dat ik nu doe zou hebben gedaan, dan zou ik'

Waarover gaan de documentaires waar je graag op tv naar kijkt of de boeken en de bladen waar je graag in neust?

Ook heb je je vroeger in je jeugd zeer waarschijnlijk bezig gehouden met iets wat al in de richting ging van je passie. Kinderen weten vaak nog wel wat passie is. Was je veel met dieren bezig? Intrigeerde vreemde volkeren je? Liep je altijd al allerlei dingen te repareren? Was je met stofjes bezig, of met sieraden, las of schreef je? Wat was het wat je deed óf wat je het liefst had willen doen?

Als je je passie (weer) gevonden hebt, hoeft je niet meteen rücksichtslos het roer om te gooien. Je kunt kijken of je er een cursus of een opleiding in zou kunnen doen; je zou het in ieder geval in eerste instantie als hobby naast je huidige werk kunnen doen. Er is van alles mogelijk.

Ik heb mijn geluk de laatste jaren bereikt door elke keer onvoorwaardelijk te kiezen voor wat ik het liefst wilde doen. Dat was eerst interim-opdrachten doen voor Twynstra Gudde. Toen de crisis kwam alsnog afstuderen, waarna ik marketingtrainingen ging volgen om mijn doelgroep te bereiken, waardoor ik onvoorwaardelijk voor Loslaten en dus voor coaching koos, waarna ik mijn huis moest verkopen en ik besloot terug te gaan naar de Veluwe, waarna ik in 2012 mijn doorbraak had en sindsdien een succesvolle onderneming heb, waarna ik een boek ging schrijven.

Ik heb ook gemerkt dat als je je dromen vervult, er elke keer nieuwe dromen voor in de plaats komen. Mijn volgende droom is om promotieonderzoek te doen naar patronen van vroeger. Dat levert 5 deelonderzoeken op, met even zo vele 'handelsedities' (het schrijven van prettig leesbare versies van mijn deelonderzoeken). Ik wil die boeken laten vertalen voor het buitenland. Tegen die tijd komt mijn boek uit over mijn eigen loslaatproces, dat ik ook laat vertalen. Vervolgens wil ik hulpverleners die een Eendaagse Coaching hebben gedaan trainen in mijn loslaatmethodiek en in hoe zij hun doelgroep kunnen bereiken en vervolgens helpen. Ook dat kan ik laten vertalen, realiseer ik me nu. Tenslotte wil ik graag promotor zijn van nieuwe promovendi die ik op mijn beurt begeleid in hun promotie-onderzoeken.

Dit zijn dromen die ik stuk voor stuk waarheid wil laten zijn.

Voor mij is er niet de vraag óf ik het doe, maar hóe ik het kan realiseren. Met andere woorden: wat is er voor nodig? En dan ga ik dat vervolgens organiseren. Op deze manier heb ik tot nu toe mijn doelen bereikt en invulling gegeven aan mijn dromen.

Geluk begint met het tijd besteden aan je passie! En om daar achter te komen begin je met je tijd onvoorwaardelijk te besteden aan datgene wat je leuk, fijn en prettig vindt om te doen. De rest is zelfverloochening. Begrijpelijk vanuit je patronen van vroeger en tegelijkertijd zonde van je tijd.

11. hoe kun je contacten leggen en vriendschappen aangaan en behouden?

Mensen die niet een emotioneel gezonde jeugd hebben gehad, kunnen niet altijd even makkelijk contact leggen of vriendschappen aangaan. Daarnaast is het contact leren leggen belangrijk voor mensen die sociale angst of relatieverslaafd zijn.

Het ontwikkelen van vriendschappen begint met het leren contact te leggen met mensen.

De basis van contact leggen met mensen is: oprechte en onvoorwaardelijke aandacht geven aan iemand en oprechte en onvoorwaardelijke interesse tonen in iemand. Het helpt hierbij enorm als je je eigen interesses volgt, want dan leer je ook mede-geïnteresseerden en hobbyisten kennen.

Iemand die affectief verwaarloosd is, is juist gevoelig voor het krijgen van aandacht van de ander. Je gaat stap voor stap oefenen met het géven van aandacht aan mensen. Je gaat dus datgene bij anderen doen wat je zou willen dat anderen bij jou zouden doen.

Onvoorwaardelijke aandacht geven, dus zonder dat je er wat voor terug verlangt.

Je gaat dan iets leren wat je zelf nooit hebt meegekregen: je hebt van huis uit niet meegekregen dat mensen oprecht aandacht voor jou hadden of oprecht interesse in jou toonden. Anders zou je er nu niet zo'n moeite mee hebben.

Juist door het onvoorwaardelijk aandacht besteden aan andere mensen, gaan ze op enig moment ook meer aandacht aan jou besteden.

Met name als je aan de slag gaat met je eigen emotionele ontwikkeling, zoals staat beschreven in mijn boek Stop liefdesverdriet, zul je alsnog in de loop van de tijd je gevoel ontwikkelen. Je zult zien dat het je dan in de loop van tijd makkelijker afgaat om iemand aan te spreken.

Zolang je bezig bent met je emotionele opvoeding (dit is een proces van jaren; je kunt uitgaan van een jaar of zeven. Het is een geleidelijk en een mooi proces, met allemaal resultaatjes en resultaten vanaf het moment dat je ermee begint) kun je jezelf bepaalde vaardigheden aanleren waardoor je de kans op contact met iemand vergroot.

Het begint allemaal met oprechte interesse voor en oprechte aandacht in de ander.

Wat helpt is oprechte nieuwsgierigheid: Wat zou die ander doen? Waar komt die ander vandaan? Waar gaat die ander naartoe? Waar is die ander naar onderweg? Wat zijn de interesses van de ander? Enzovoorts.

Voor relatieverslaafden zou het een grote valkuil zijn om deze interesse alleen te tonen in potentiële partners die beschikbaar zijn, dus die niet getrouwd zijn en die van jouw leeftijd zijn. Dan ben je toch weer voorwaardelijk bezig en heb je je focus onbewust toch weer op iemand die 'date-able' zou kunnen zijn, op iemand die 'relatie-materiaal' is.

Als relatieverslaafde ga je dat bij jezelf leren herkennen en ga je, zoals iedereen doet die een emotioneel gezonde opvoeding heeft gehad, gewoon in principe alle mensen aanspreken: jong, oud, ongeacht afkomst, opleidingsniveau, beroep. Als het alleen de doelgroep van date-able mensen zou betreffen, ben je voorwaardelijk bezig en is het niet oprecht en spontaan. Bovendien bevestig je er je relatieverslaving mee.

Ik hoorde een psycholoog een keer zeggen: 'Elk contact is belangrijk, ook met een klein kind.' Dit is helemaal waar. Ook met een klein kind kun je een leuk gesprek hebben en kun je juist je interesse in iemand oefenen en kun je oefenen in het stellen van open vragen. Nieuwsgierigheid heb je dan ook naar personen van de zelfde sekse, en naar mensen die veel ouder en die veel jonger zijn dan jijzelf, en die uit een heel andere maatschappelijke omgeving komen dan jijzelf.

Open vragen zijn vragen waarop mensen alles kunnen antwoorden, dit in tegenstelling tot gesloten vragen, waarop ze alleen met ja of nee kunnen antwoorden, of waarin maar twee of drie antwoordopties zijn. Een gesloten vraag is bijvoorbeeld: Vind je het leuk? Daar kan iemand ja of nee op antwoorden. Een mooiere open vraag is: Hoe vind je het? Met open vragen geef je iemand de ruimte om diens eigen antwoord te formuleren. Met gesloten vragen en met suggestieve vragen hou je zelf de controle en geef je de ander geen ruimte. Een suggestieve vraag is bijvoorbeeld: Vind je het ook niet duur?

Voor een lopend gesprek zijn open vragen belangrijk. Ga oefenen met het stellen van open vragen. Dat kun je ook altijd in gedachten doen.

Je kunt ook kijken in hoeverre je vragen van andere mensen kunt herkennen als open, gesloten of suggestief. Vooral interviewers zijn schitterend oefenmateriaal.

Oprechte nieuwsgierigheid, zonder bijbedoelingen, kun je ontwikkelen bij iedereen, altijd en overal waar er mensen zijn. Dus bij de persoon achter wie je in de rij voor de kassa staat bij het tankstation, bij het jongetje dat huult omdat het zijn ouders kwijt is, bij de oude dame die iets laat vallen, bij de persoon tegenover je in de trein of naast je in de te volle bus.

O-ve-ral... Al-tijd.

Het zijn juist deze toevallige ontmoetingen die leuke contactjes kunnen opleveren.

Waar het om gaat is een aard van oprechte en onvoorwaardelijke nieuwsgierigheid, interesse in en aandacht voor andere mensen te ontwikkelen, dus zonder dat je er ook maar

iets voor terug verwacht (want dan zou het weer voorwaardelijk zijn). Je weet dus van tevoren dat het contact alleen in het hier en nu is en dat er geen vervolg komt. Je probeert het gesprek nu zo prettig en leuk mogelijk te maken.

Dat kan door iemand te helpen, of door hulp te vragen, of door iemand anders om informatie of om advies te vragen, of door iemand een compliment te geven. Of door iets op te rapen als iemand iets heeft laten vallen, of door een zoekend iemand te vragen of je misschien kunt helpen. Je merkt vanzelf hoe mensen reageren en je kunt op grond daarvan je gespreksvoering voortdurend en altijd blijven verbeteren. Dat is zoals ik het heb gedaan.

Wat betreft vrienden en bekenden: ga zo veel mogelijk naar betrokkene toe (ipv contacten via social media etc) . Dat is wat contacten is. Contact leggen is elkaar zien en elkaar ontmoeten.

Vanuit een contact zou een keer een vriendschap kunnen ontstaan. Het paradoxale is dat dat juist gebeurt als en omdat je er niet op hebt aangestuurd.

12. Hoe kun je onvoorwaardelijke hulp leren ontvangen en geven?

26

Onvoorwaardelijk hulp leren ontvangen en leren geven is een heel mooie en gelukgevende vaardigheid die veel plezier en voldoening geeft. Het vragen en kunnen ontvangen en het aanbieden van hulp zijn belangrijke emotionele vaardigheden, die ook nog eens veel in je leven opleveren. Er worden zelfs problemen door opgelost nog voordat ze ontstaan. Dat is ook het geval door het leggen van contacten, want als je leert luisteren en doorvragen, levert dat veel informatie op, waar je op dat moment of anders later mogelijk nog wat aan hebt. Zo hoorde ik twee maanden geleden, toen ik vertelde dat ik wilde promoveren, dat er een goed boek bestaat voor 'buitenpromovendi'. Ik heb het schitterende boek besteld. Toeval bestaat niet; je kunt veel 'toevalligheden' zelf creëren. Toeval is datgene wat je er mee doet.

Mensen die in hun jeugd met kindermishandeling te maken hebben gehad, kunnen veel moeite hebben met het vragen, het ontvangen en het aanbieden van hulp. Hiervoor zijn verschillende redenen.

Het ontvangen van hulp geeft een gevoel van afhankelijkheid en dat weer van controleverlies.

Ook ontstaat de gedachte dat er dan ook een tegendienst geleverd zou moeten worden, en ook nog een tegendienst van ongeveer dezelfde omvang. En dat die tegendienst ook niet zo lang op zich zou moeten laten wachten, want *Wat zal de ander wel niet van me denken?*

Onbewust wordt bij het ontvangen van hulp het gevoel ervaren dat men de eigen controle kwijt kan raken of kwijt is.

Al deze gedachten zijn logische en tegelijkertijd onterechte interpretaties en aannames vanuit de eigen jeugd.

Het iets moeten terugdoen is eerder een projectie van de eigen verwachtingen als jou zelf hulp aangeboden zou worden. De projectie betreft jouw verwachting die je zelf hanteert: voor wat hoort wat.

Als er iets terug gedaan zou moeten worden (aandacht geven of een wederdienst), is de hulp voorwaardelijke hulp, en dat is niet zoals hulp bedoeld is.

Hulp zoals hulp bedoeld is, is onvoorwaardelijke hulp, zonder dat je er ooit iets voor terug hoeft te krijgen en zonder dat je er ooit iets voor terug verwacht of verlangt, ook niet op emotioneel gebied aan aandacht, waardering, erkenning of bevestiging en dergelijke. Het mooie van het onvoorwaardelijk geven van hulp is dat je het uiteindelijk ooit wel een keer terug krijgt, van iemand anders, op een onverwacht moment. Dat is dan ook iemand die gewend is onvoorwaardelijke hulp te krijgen. Zo heb ik de laatste jaren al een paar keer uit bekende en onbekende hoek hulp en ondersteuning gekregen, geheel onvoorwaardelijk. Ik geef ook hulp aan mensen, zowel bekenden als onbekenden.

Bij onvoorwaardelijke hulp is er dus geen wederdienst en is er daarom geen sprake van afhankelijkheid of van controleverlies.

Hulp aanbieden is dan eigenlijk het zelfde als een cadeautje aanbieden, maar dan in natura. En hulp ontvangen is dan het zelfde als een cadeautje in natura ontvangen.

Als iemand al onvoorwaardelijke hulp zou willen vragen, kan er de angst voor afwijzing zijn. Men weet namelijk niet altijd van te voren hoe de ander zal reageren. Je doet er daarom goed aan om in gedachten te nemen hoe het zou zijn als je afwijzing zou krijgen. Je gaat pas hulp vragen op het moment dat je deze (door jou vanuit jouw patronen van vroeger veronderstelde...) afwijzing aan kunt: dat wil zeggen als je het aan kunt dat de ander jou zal zeggen dat hij of zij jou niet kan of wil helpen (of niet reageert op jouw hulpverzoek, wat het zelfde is).

Zodra je dat aankunt, kun je jouw hulpvraag stellen. Anders is de kans groot dat je je eigen teleurstelling zit te creëren of dat je de ander in een ongemakkelijke positie brengt.

Het bijzondere is dat jouw eigen houding juist verandert als je het aankunt om een Nee te krijgen van de ander. En met die gewijzigde houding en uitstraling, ga je ook anders naar de ander toe voor het vragen van hulp, wat de kans weer groter maakt dat je een eerlijk en oprecht antwoord of hulp krijgt.

Omdat je al een Nee incalculeert, stel je de vraag anders, is je verwachtingspatroon reëler en zul je minder teleurgesteld zijn als je een Nee krijgt. Dit straalt je allemaal uit en onbewust pikt die ander jouw uitstraling op. Juist als je hulp verlangt of zelfs eist onder de noemer van een zogenaamde vraag, is de kans heel klein dat je het krijgt. Mensen kunnen dan uitstelgedrag vertonen, of doen alsof ze het niet gehoord of begrepen hebben en dergelijke.

Daarnaast speelt dat mensen graag hulp bieden; mensen helpen graag, omdat ze vereerd zijn dat je het hen vraagt. Om hulp te vragen moet je je toch een beetje kwetsbaar opstellen, tenminste, dat is doorgaans de interpretatie. Terwijl hulp vragen in feite een gave is.

De hulpvraag moet natuurlijk wel globaal in verhouding zijn tot de gratis dienstverlening die van de ander gevraagd wordt, anders kun je alsnog er tegelijkertijd iets voor geven of aanbieden. Of er kan ook weer een andere grotere dienstverlening van jou tegenover staan. Dit kan allemaal in onderling overleg. Alles is mogelijk, als het maar bespreekbaar wordt gemaakt.

Het aanbieden van hulp lijkt makkelijker dan het vragen om hulp, maar is dat niet altijd. De afwijzing kan namelijk des te groter zijn als iemand Nee zegt, juist omdat je het aanbiedt. Je begrijpt nu waarom het voor veel mensen (laten we zeggen 40% van de volwassenen, omdat 40% van de volwassenen in hun jeugd met kindermishandeling te maken heeft gehad) moeilijk is om Ja te zeggen tegen aangeboden hulp: uit angst voor afhankelijkheid en controleverlies. Als je hier rekening mee houdt, doe je een hulpaanbod pas als je het aankunt om Nee te krijgen. Ook moet jouw hulpaanbod onvoorwaardelijk zijn, dus zonder dat de ander er een wederdienst voor hoeft te leveren of op een ander gebied jou iets verplicht zou zijn of jou ergens in tegemoet zou moeten hoeven komen.

28

Van hulp zoals hulp bedoeld is (onvoorwaardelijke hulp, zonder verdere enige verplichting) worden beide partijen gelukkig. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het geven van hulp zelfs tot een van de gelukmakende factoren in het leven behoort. En het ontvangen van hulp geeft een gevoel van geborgenheid: de wetenschap dat je er niet (nooit....) alleen voor staat.

Als je hulp kunt vragen en kunt aanbieden, heb je een levensinslag en een mindset ontwikkeld waarmee je 'weet' dat er altijd hulp is en dat je er nooit alleen voor staat. Dit geeft een basisgevoel van zelfvertrouwen: het weten dat er altijd wel ergens of op enig moment hulp is.

Juist als je zelf leert hulp te bieden, zul je ook begrijpen waarom andere mensen dat doen en zul je begrijpen waarom andere mensen jou graag zouden willen helpen.

Deze nieuwe hulpvaardigheid begint bij jezelf, want wachten op hulp zonder dat je er zelf om vraagt, werkt niet. Je kunt tenslotte alleen jezelf veranderen. Het spreekwoord *Wie goed doet, goed ontmoet* is waar.

Bovendien ontstaat er door het hulpcontact een verbinding. Tussen bekenden kan het de band verdiepen en tussen onbekenden kan er een contact of een band ontstaan. Zelfs met tijdelijke en losse contacten tijdens een vakantie of iets dergelijks. Ik kwam hier op 18-jarige leeftijd achter toen ik met een vriendin ging fietsen in Frankrijk. We waren vergeten een hamer mee te nemen voor het in de grond slaan van onze tentharingen. Toen we merkten dat we elke keer leuk contact kregen met de Nederlanders in den vreemde aan wie we elke

keer een hamer te leen vroegen, besloten we er geen te kopen, omdat het te leen vragen van de hamer ons niet anders dan leuke contacten opleverde.
Het levert je dus veel op om te leren hulp of advies te vragen of hulp te bieden.
Het is zowel goed voor je eigen emotionele ontwikkeling als voor het leggen van contacten.

13. Hoe kun je een meerdimensionaal denkniveau ontwikkelen?

Van 1dimensionaal denken naar multidimensionaal denken.

Al mijn klanten (en ik vermoed sowieso iedereen die op mijn website terecht komt of die mijn boek leest) heeft, vanuit de eigen jeugd, een 1dimensionaal denkpatroon meegekregen: alles of niets, zwart of wit, zonder nuanceringen, zonder dat het in je op zou komen dat het ook anders zou kunnen zijn dan jij zelf denkt.

Dit 1dimensionale denkpatroon is logisch vanuit de jeugd, door de opvoeding die je hebt gehad. Ook jouw ouders hadden een 1dimensionaal denkpatroon. Ik had het ook, ondanks dat ik al veel onderwijs had genoten. Door mijn universitaire studie ben ik meer gaan nuanceren en was ik in staat om dingen van meerdere kanten te bekijken, maar de echte trigger van mijn eigen multidimensionele denken is mijn eigen loslaatproces geweest.

29

Hoe kun je leren multidimensionaal te denken?

Mensen die eendimensionaal denken (zwart-wit-denken en denken in alles-of-niets) en die in hun jeugd op de een of andere manier niet bevestigd zijn in het kunnen realiseren van dingen, denken ook eendimensionaal over de dingen die ze kunnen: ze kunnen iets wel of niet.

De affectieve verwaarlozing en de geestelijke mishandeling zorgen ervoor dat men vrijwel automatisch in de ik-kan-het-niet-modus en/of de ik-weet-het-niet-modus schiet.

Terwijl je iets vrijwel altijd in meerdere of in mindere mate kunt. Dat is een andere dimensie dan de dimensie van het wel of niet kunnen. Je kunt altijd iets in meerdere of mindere mate. Welke aspecten kun je wel of een beetje en welke niet? Waarom kun je bepaalde aspecten niet? Wat zou je kunnen doen om je die aspecten alsnog eigen te maken? Welk aspect is daarin het belangrijkste? Vind je het leuk om dat aspect alsnog te ontwikkelen? Zo nee, wat is er voor nodig om het leuk te maken? Wat zou daarvoor moeten gebeuren? Hoe zou je het kunnen realiseren om die aspecten alsnog te ontwikkelen? Waar? Wanneer? Wat kost het? Wat is er verder nog voor nodig?

En het ene moment kun je iets beter dan op het andere moment. Dit is ook weer een andere dimensie.

Kijk op welke momenten je voor jou belangrijke aspecten beter kunt dan op andere momenten.

Zoek vervolgens uit waar dat door komt: is het het tijdstip? Misschien ben je een ochtendmens, of een avondmens.

Is het de omgeving? Ben je sfeergevoelig? 50% van de cliënten in de hulpverlening schijnt hoogsensitief te zijn, tegen 15% in de samenleving. Het zou me niet verbazen als dat zo was. Ik ben zelf ook hoogsensitief.

Ontbeer je bepaald materiaal of heb je niet het meest geschikte materiaal? Ben je op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen?

En in de ene situatie kun je het misschien beter dan in een andere situatie. Dit is nog weer een andere dimensie.

De situatie kan jouw omgeving betreffen. Het kan zijn dat je liever buiten werkt, of liever op tijdstippen dat het jou uitkomt in plaats van in vaste kantooruren. Of dat je liever stilte en rust om je heen hebt, of liever thuis werkt of juist niet omdat het jou te veel afleidt, of dat je onvoldoende daglicht hebt of niet het juiste licht, etc.

Je kunt het altijd beter dan mensen die het helemaal niet kunnen! Heb je je dat wel eens gerealiseerd? We beschikken allemaal over bepaalde vaardigheden die voor ons normaal zijn, maar waar andere mensen vrijwel niet of in het geheel niet over beschikken. Denk na over welke vaardigheden jij beschikt. Wat gaat jou makkelijk af? Waarvoor komen mensen bij jou? Is dat IT? Is dat koken? Is dat analyseren? Afijn, de mogelijkheden zijn natuurlijk te veel om op te noemen.

En dan zijn er resterende activiteiten waar je niet voldoende capaciteiten voor hebt of die je niet leuk vindt om te doen. Daar kun je altijd en op elk moment andere mensen voor inhuren. Op het moment dat ik dit schrijf huur ik de diensten in van 6 mensen: iemand die mijn huis schoonmaakt, iemand die mijn tuin doet, iemand die mijn website beheert, iemand die mij helpt met zoekoptimalisatie van mijn website, iemand die interessante links of dvd's voor mij uitluistert en uittipt en een automatiseringsdeskundige die mij helpt met computerproblemen. Ik betaal hen alleen voor de gemaakte uren. Ik heb zo geen stress en kan me bezighouden met datgene waar ik goed in ben en wat ik het leukste vind om te doen: coachen en schrijven, zoals het schrijven van de klantenrapportages, van mijn boek en van deze Gratis Download.

Ga kijken wat je in meerdere en in mindere mate kunt, op welke momenten dingen beter gaan dan op andere momenten, in welke situaties dingen beter gaan dan in andere situaties, wat jij kunt wat anderen niet kunnen en kijk voor welke activiteiten je iemand zou kunnen inhuren.

Kijk wat de beslissende factoren zijn die een rol spelen.

Het is aan jou om factoren die jou belemmeren, uit te bannen.

Het is aan jou om enthousiasmerende en motiverende en energiegelovende factoren te organiseren en op te zoeken. Niemand anders doet dat voor jou, ook niet je baas als je die hebt.

De allerbelangrijkste vraag die je jezelf elke keer kunt en moet stellen, is:

Hoe kan ik....?

Hoe kan ik ervoor zorgen dat....?

Hoe kan ik krijgen?

Bijvoorbeeld: hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn zoon zijn kamer opruimt? Of: hoe kan ik er voor zorgen dat mijn auto door de apk-keuring komt? Of: hoe kan ik een gesprek aangaan over het samenwonen?

Ik leef niet meer met een mindset van óf iets kan, maar hóe iets kan. Dit is een belangrijke verandering in mijn leven geweest. De vraag of iets kan, werkt belemmerend, want de vraag stellen, is hem eigenlijk al beantwoorden: Nee het zal (waarschijnlijk) niet lukken.

De vraag hóe iets kan, maakt dat je het van andere kanten gaat bekijken, waardoor je met een oplossingsgerichte mindset aan de slag gaat. Met zo'n mindset gaat jouw onbewuste vanzelf aan de slag en het is opmerkelijk en bijzonder te zien dat als je eenmaal zo'n mindset hebt ontwikkeld, er allerlei kleine en grote ideetjes opborrelen, waarbij de ene weer tot een volgende ingeving kan leiden. Dat is wat creativiteit en inventiviteit is: dat je je onbewuste aan de slag laat gaan doordat je jouw belemmerende kan/weet-ik-niet-modus hebt veranderd in een *Hoe kan ik...?*

Vrijwel dagelijks krijg ik ideetjes en ideeën voor verbetering van mijn dienstverlening en het ene idee genereert weer een volgend idee.

Als je bijvoorbeeld op je werk (of waar dan ook) een projectopdracht (hier kun je van alles voor invullen) krijgt en je hebt dat nog nooit gedaan, heb je de keuze om in de ik-heb-dat-nog-nooit-gedaan-en-ik-kan-dat-dus-niet-modus te schieten of om na te denken over *Hoe kom ik daar meer over te weten?* Dan kom je vervolgens op een gegeven moment op het idee om te kijken wie in de organisatie of in jouw familie, vrienden-of kennissenkring ervaring heeft met projectmanagement (die kans is toch wel fifty/fifty schat ik in); of er boeken bestaan over projectmanagement (zeker! Het Dummyboek erover is erg goed); je gaat sowieso googelen op 'projectmanagement'. Als je alleen al deze drie activiteiten doet, zul je merken dat het ene weer tot het andere leidt en dat je als het ware in een ontdekkingsreis terecht komt.

Als je in de ik-heb-dat-nog-nooit-gedaan-en-ik-kan-dat-dus-niet-modus schiet én blijft hangen (dit is een slachtofferrol), gebeurt er niet zo veel. Leer bij jezelf zo'n moment herkennen, en realiseer je dan dat je hier een keer iets over gelezen hebt (dit!), pak het er bij en ga aan de slag.

Dit zijn vaardigheden die gewoon zijn aan te leren.

Je zult zien dat het niet-kunnen zichzelf bevestigt en dat het wel-kunnen zichzelf ook bevestigt.

Als je denkt dat je het niet kunt, heb je gelijk.

Als je denkt dat je het wel kunt, heb je ook gelijk.

Denk goed na waarin je gelijk wilt hebben.

Een ander heel belangrijk aspect is dat je anderen in jouw omgeving vertelt over waar je mee bezig bent en/of tegen aanloopt. De kans is erg groot dat je uit onverwachte hoek een opmerking krijgt die jou weer verder brengt richting je doel of die jou weer op een nieuw idee brengt.

Gemiddeld zit in het familie-, vrienden- en kennissenbestand van iemand zo'n 200 personen, waarvan er 50 (vrij) close zijn. De 200 mensen in jouw familie-, vrienden- en kennissenbestand kennen op hun beurt ook weer zo'n 200 personen. Er zit altijd wel iemand bij die jou ergens verder mee kan helpen of die iemand kent die meer weet over waar jij naar op zoek bent.

Ik heb de belangrijkste adviezen gekregen van mensen tegen wie ik vertelde voor welk 'probleem' ik een oplossing zocht. Een gouden voorbeeld hiervan is de vrouw die mij november 2010 een basistraining marketing adviseerde waar ze over had gehoord. Ik ging googelen op Business Bootcamp, meldde me aan, ging er heen, deed vervolgens in 2011 verschillende marketingtrainingen en vanaf augustus 2012 kan ik leven van mijn passie. De rest, waaronder mijn boek, is geschiedenis.

32

Zoek voor jezelf antwoorden op de volgende vragen:

Wat wil ik eigenlijk, diep in mijn hart, het liefst?

Wat kan ik allemaal doen om dat te realiseren?

Bij wie zou ik te rade kunnen gaan? Welke mensen zouden mij er wat over kunnen vertellen of mij verder kunnen helpen?

Waar zou ik naar informatie kunnen zoeken?

Dat ga je voor jezelf opschrijven en achter elk aspect schrijf je op: *Hoe kan ik dat realiseren?*

Een andere mooie zin is: *Wat is daarvoor nodig?* of: *Wat heb ik daarvoor nodig?*

Die exercitie heb ik natuurlijk ook gedaan voor het uitgeven van mijn boek. Doordat dit mijn eerste boek is, had ik daar geen enkele ervaring in.

Wat wil ik? Een boek uitgeven.

Wat heb ik daarvoor nodig? Informatie over hoe ik dat kan doen of kan laten doen.

Hoe kan ik dat realiseren? Door een training te volgen, door te googelen.

- Toen ik was begonnen met het schrijven (dat had ik geleerd in een van de marketingtrainingen), zag ik een online training over hoe je je eigen boek kunt uitgeven. Die heb ik gevolgd

- Toen het boek klaar was, ben ik gaan googelen (op 'boek uitgeven') en kwam zo een handvol bedrijven tegen, die mij interessant leken en die ik met elkaar ging vergelijken
- Zo kwam ik er steeds meer achter welke keuzemogelijkheden ik had (printing on demand/offset drukken; helemaal zelf uitgeven of toch een bedrijf een aantal activiteiten laten doen, etc., etc., etc.)
- Door dit uit te printen en voor mij belangrijke dingen te arceren, kon ik een overzicht maken van de aspecten die een rol spelen
- Ik had eerst een tijdlijn gemaakt, met kleurtjes, maar dit bleek niet te werken
- Waardoor ik daarna een soort draaiboek heb gemaakt
- Dat draaiboek is nu nog een werkdocument en ik wil hiervan een compact draaiboek maken met een checklist voor de volgende keer dat ik een boek ga uitgeven
- Door bovenstaande ben ik nu beslist niet meer een leek en heb ik me de kennis eigen gemaakt om dit boek uit te geven
- Ook heb ik geïnformeerd bij twee medecursisten die een stuk verder waren met hun proces van het boek uitgeven
- Ik overwoog dat bedrijf ook zelf in te huren
- Daartoe heb ik dat bedrijf een aantal vragen gesteld waar ik antwoord op wil hebben
- Op grond van die beantwoording en mijn doorvragen daarop, heb ik besloten ook met dat bedrijf in zee te gaan.

Zo kwam ik stap voor stap tot een beslissing over de manier van uitgeven waar ik een goed gevoel over had.

Ik heb daartoe voor mij belangrijke kanalen aangeboord (training, Google, medecursist), net zo lang tot ik het gevoel had dat ik voldoende wist om keuzes te kunnen maken. Voor elke vraag die opkwam zocht ik een antwoord.

Omdat het niet bij dit boek blijft, hou ik een draaiboek bij, zodat ik de volgende keer alleen maar het draaiboek hoeft te volgen. Het uitzoekproces waar ik nu door heen ging hoeft dan natuurlijk niet meer.

De aspecten waar iemand tegen aanloopt, verschillen per persoon en zijn daarom heel specifiek.

Als ik bijvoorbeeld in mijn eentje op de motor naar de Noordkaap in Noorwegen zou willen gaan, wat een rit van 7000 km heen en terug is, is hetgeen waar ik het meest voor bevreesd zou zijn dat ik wat aan mijn motor krijg, waardoor ik niet verder zou kunnen en zou stranden. Mijn oplossingsgerichte mindset denkt dan: *Wat is ervoor nodig om dan wel verder te kunnen?* Het zou mij bijvoorbeeld zeer helpen als ik van te voren weet waar alle BMW-dealers in Noorwegen zitten. Ik zou zorgen dat ik dat van te voren had uitgezocht. Ik zou ook kunnen uitzoeken of het mogelijk is of ik via mijn motorverzekering voor vervangend vervoer in de vorm van een andere motor in aanmerking zou kunnen komen in plaats van in de vorm van een auto (wat gebruikelijk is).

Een ander aspect waar ik nog niet uit ben, is of ik het voordeel van het alleen reizen (het kunnen doen en laten wat en wanneer ik wil, zoals wandelen bijvoorbeeld) vind opwegen tegen het alleen maken van de reis. Ik vertelde dat tegen goede vrienden en hij kende iemand die een groepsmotorreis had gemaakt naar Noorwegen, georganiseerd en wel, waarbij je iedere dag of alleen kunt reizen of je bij anderen kunt aansluiten en sowieso elke avond met elkaar het sociale aspect hebt. En onlangs zag ik bij mijn motordealer een brochure van weer een andere groepsmotorreisorganisator.

Ik zoek zelf dingen uit en krijg interessante informatie aangereikt omdat ik er over vertel. Zo kom ik tot keuzes en besluiten. Dit als voorbeeld van hoe je elke keer stap voor stap verder komt als je erover vertelt en vraagt en er informatie over opzoekt.

Als je in de modus en mindset leeft van *Wat is er nodig om...? Hoe kan ik....?* zijn er vrijwel geen belemmeringen meer en zijn problemen er inderdaad om opgelost te worden. De ontwikkeling die je doormaakt tijdens het oplossen van je problemen is blijvend.

Een andere manier om multidimensionaal te leren denken is om zelf altijd zo veel mogelijk redenen of oorzaken proberen te bedenken bij een gebeurtenis.

Ik heb dat zelf regelmatig beoefend en doe dat tot op de dag van vandaag elke keer als zich er een gelegenheid voordoet. Zo oefen je je brein om meer facetten of aspecten of kanten van het verhaal inzichtelijk te maken.

De eerste keer dat ik een reden zocht en die niet kon bedenken, was toen ik als toeschouwer naar de Amsterdam marathon stond te kijken. Ik stond bij een kruispunt waar een politieman het verkeer moest tegenhouden om de marathonlopers ongehinderde doorgang te verschaffen. Het viel mij op dat deze politieman elke keer nadat hij een rij auto's had doorgelaten, de laatste auto liet staan. Ik dacht aanvankelijk nog: *Wat kinderachtig, hij kan die laatste auto toch ook nog doorlaten?* Hij deed het zo consequent dat ik vermoedde dat hij er een reden voor moest hebben. Hoe ik ook nadacht, ik kon de reden niet bedenken. Ik besloot het hem te vragen. Zijn antwoord was: 'Ik heb dat in mijn verkeersopleiding geleerd. Een auto is zichtbaarder dan ik ben. Zo wordt me niet de vouwen uit mijn broek gereden.' Het was een veiligheidsaspect wat hij in zijn opleiding had meegekregen.

Ik stond een keer stil in een file op de A-1 en als motorrijder doe je iets niet goed als je niet vooraan in een file stilstaat. Ik zag daar allerlei hulpverleningsdiensten, maar van een ongeval was niets te zien. Ik vroeg me af wat er aan de hand kon zijn dat ze de A-1 afsloten. Ik bedacht een aantal mogelijkheden, maar het feitelijke incident zat er niet bij. Een dag later las ik in de krant dat er een koe was losgebroken.

Je kunt zelf denkoefeningen doen. Ik doe ze nog regelmatig, omdat ik het gewoon leuk vind. Ik kijk dan hoeveel verschillende mogelijkheden of oorzaken of oplossingen ik kan bedenken.

Dat kwam me heel goed van pas toen anderhalf jaar geleden mijn website van de eerste pagina in Google was gezakt tot buiten de eerste 75 pagina's in Google. Zou ik niet een oplossingsgerichte mindset hebben gehad, zou ik mogelijk enige vorm van paniek hebben gehad, want mijn eerste ingeving was: *Dan is mijn bedrijf nu dicht voor het publiek!*

Ik pakte een A-viertje, legde dat op tafel en ging de ideeën die mij te binnen schoten, opschrijven. Ik ging tussendoor gewoon door met mijn werkzaamheden en als mij iets te binnen schoot, schreef ik dat op.

Alleen al door deze actie (het opschrijven wat ik mogelijk zou kunnen ondernemen) schoot ik niet in de machteloosheid of in de slachtofferrol (bijvoorbeeld naar Google).

Doordat ik er zo mee bezig was, besepte ik ook dat mijn bedrijf helemaal niet gesloten was. Ik had tenslotte veel abonnees op mijn nieuwsbrief en ik wist dat ongeveer de helft van mijn klanten een Eendaagse Coaching doet nadat/doordat ze mijn nieuwsbrief lezen; de andere helft komt rechtstreeks op mijn website en boekt dan een Eendaagse Coaching. Mijn bedrijf was dus voor niet meer dan de helft dicht en nog wel degelijk voor de helft open. Dat was al een hele geruststelling.

Als eerste schreef ik op mijn websitebeheerder te mailen en dat deed ik ook onmiddellijk.

In de loop van de dag had ik zelf al 9 mogelijke oplossingen en deeloplossingen opgeschreven, waaronder ik er twee van mijn webbeheerder had gekregen. Ook hij ging aan de slag en de hele dag mailden we elkaar over bevindingen, mogelijke oorzaken en mogelijke oplossingen. Ook ik ging googelen naar mogelijke oorzaken en oplossingen.

Als laatste redmiddel had ik zelfs de oplossing dat ik een nieuwe website zou kunnen laten bouwen.

Waar het om gaat is dat je op deze manier uit je machteloosheid blijft en in een oplossingsgerichte mindset blijft zitten.

De oorzaak van het duikelen in Google hebben we nooit echt kunnen achterhalen. Wel heeft zowel mijn webbeheerder als ik, op grond van de kennis die we inmiddels hadden opgedaan door te informeren en te googelen, een aantal veranderingen aangebracht, waardoor mijn website weer langzaam omhoog krabbelde en binnen een paar weken weer op de positie stond die het verdiende: op de eerste pagina. Probleem opgelost! Door mijn oplossingsgerichte mindset heb ik er geen minuut minder om geslapen en heb ik niet meer dan een paar uur besteed aan het oplossen van een van de grootst mogelijke problemen van mijn bedrijf: niet meer in Google zichtbaar zijn.

Je kunt zelf denkoefeningen gaan doen door te kijken hoeveel verschillende mogelijkheden, oorzaken of oplossingen je voor iets kunt bedenken.

Je kunt dat ook met anderen doen, en dan juist leren van de ingevingen van de anderen.

Als je bijvoorbeeld ergens staat te wachten en je ziet een fiets op de grond liggen, kun je met jezelf gaan oefenen wat je ziet: waardoor zou die fiets liggend op de grond zijn gekomen?

Als het hard waait, heb je al gauw de neiging te denken dat het een omgewaaide fiets is, maar dat weet je niet want hij kan al op de grond hebben gelegen voor dat het waaide. Ook kan het gestormd hebben en dat hij toch ondanks die harde wind bleef staan en dat de eigenaar of iemand anders de fiets uit voorzorg heeft neergelegd. De fiets kan omgestoten zijn. Dat kan per ongeluk of met opzet zijn gedaan. Hij kan door de eigenaar neergelegd zijn omdat hij geen fietsenstandaard heeft. Zo kun je met jezelf oefenen over je eigen interpretaties en aannames.

Dan leer je beseffen dat je, zolang je niet zelf hebt gezien hoe het kwam dat die fiets op de grond kwam te liggen, je maar één ding weet: het is een fiets die op de grond ligt. De rest van de invullingen die je er zelf aan geeft, zijn jouw eigen niet gecheckte aannames en interpretaties.

Toen ik dan ook met mijn eigen loslaatproces bezig was, besloot ik dingen bij mensen te checken, om te kijken wat iemands motief was om iets te doen of na te laten. Ik kwam tot de ontluisterende ontdekking dat ik er in 9 van de 10 gevallen met mijn aannames naast zat. Als je je afvraagt waarom iemand iets heeft gedaan op een manier waarop hij/zij dat deed en je daar zelf al 10 redenen voor kunt bedenken en opschrijven, zul je versteld staan dat als je het bij betrokkene verifieert, je nog een elfde reden te horen kunt krijgen.

Wat enorm leerzaam is, is aan anderen te vragen hoe zij naar een gebeurtenis, situatie, of probleem kijken. Je hoeft het niet met hen eens te zijn, maar je leert zo dat er veel verschillende meningen, argumenten en beweegredenen en motieven zijn voor een zelfde gebeurtenis of situaties.

Een ander belangrijk leermoment voor mij is geweest dat er nooit slechts één reden voor iets is. Er zijn altijd meerdere redenen, die tegelijkertijd en naast elkaar en door elkaar spelen.

Ik leef nu in de gelukkige wetenschap dat ik de feitelijke reden of oorzaak van iemands gedrag niet kán weten, tenzij ik het bij die ander check of navraag. Dat maakt het toch allemaal wel weer heel overzichtelijk.

Je kunt deze oefeningen in je gedachten oefenen, zoals je alles in gedachten kunt oefenen. Het is droogoefenen. Je ontwikkelt er je vaardigheden mee en niemand die het ziet.

Dit zijn 13 manieren om te stoppen met piekeren en malen en om rust in je hoofd te krijgen. Ik hoop dat je er veel aan hebt, veel succes ermee!

Deze tekst is gebaseerd op eigen ervaringen als cliënt in de hulpverlening (bedrijfsmaatschappelijk werk, psychotherapie, Past Reality Integration (Ingeborg Bosch), regressietherapie (Speyer), op trainingen Bemiddeling en Buurtbemiddeling, op Cursussen Gespreksvoering en een training Geweldloze Communicatie en, last but not least, mijn eigen herstel en hoe dit, onder meer door de combinatie van dit alles, mogelijk was.

Heb je vragen over of zijn er onduidelijkheden in de tekst, dan hoor ik het graag van je.
nfo@loslaten.nu

© Ammy van Bedaf 2015

Mocht je mensen kennen die geïnteresseerd zouden kunnen zijn in deze Gratis Download, kun je hen wijzen op de downloadmogelijkheid op mijn website. Ze ontvangen dan tevens de driewekelijkse gratis nieuwsbrief met waardevolle en de meest actuele bevindingen en informatie over loslaten.

Wil jij binnen één dag inzicht in jouw probleem of dilemma, wil je weten hoe je dat nu nog zelf in stand houdt en wat je er aan kunt doen? Maak een afspraak voor een Eendaagse Coaching, om te stoppen met piekeren en malen en weer rust in je hoofd te krijgen en om alsnog je ontwikkelingspotentieel aan te boren.

**Ga voor alle informatie daarover naar mijn website www.loslaten.nu .
Je kunt me ook mailen info@loslaten.nu of bellen op 06-53 65 13 59.**

*Hartelijke groeten,
Ammy van Bedaf*