

PIEKEREN

Waarom piekeren we? Van **nature** uit is de mens geneigd om oplossingen te zoeken voor problemen. Alleen blijkt piekeren hiervoor niet de beste methode te zijn. De **focus** ligt hierbij namelijk op het **probleem** in plaats van op de oplossing. Het helpt je dus niet verder. Merk je dat je last hebt van steeds terugkerende negatieve gedachten? Probeer dan hieronder de **piekerboom** toe te passen!

Waarover pieker je?

Stap 1 = merk op wanneer, waar en waarover je piekert.



Loslaten is niet gemakkelijk. Hieronder staan een aantal helpende **tips/technieken** om je hierin te ondersteunen:



SCHRIJF het van je af

Schrijven helpt om je piekergedachten onder woorden te brengen waardoor je meer grip krijgt op datgene waarover je piekert. *Bv. Gebruik een dagboek waarin je al je zorgen en piekergedachten kan neerschrijven en inventariseren.*



Houdt een PIEKRDAGBOEK bij

Het bijhouden van een dagboek helpt om bewust te worden van jouw piekergedachten en te kunnen reflecteren over waar en wanneer jij aan piekeren doet. Daarnaast kan je ook terugblikken op het proces dat jij hebt doorlopen. *Bv. Gebruik een dagboek waarin je al je zorgen en piekergedachten kan neerschrijven en inventariseren.*



Zoek AFLEIDING

Leid jezelf af door je aandacht op iets anders te richten en/of door actief iets te doen.

Bv. Maak een wandeling, verdiep jezelf in een boek, bel een vriend(in), ga sporten, neem een douche, los een puzzel op...



Plan een PIEKERMOMENT in

Vergroot de controle over jouw piekeren door dit af te bakenen in tijd en ruimte. Een piekermoment is een vast moment (15 à 20 min.) in de dag op een vaste plaats dat je reserveert om na te denken. Daarna doe je aan een piekerstop door afleiding op te zoeken.

Bv. Plan na het avondeten een piekerkwartiertje in op jouw vaste piekerstoel.



Leer jezelf ONTSPANNEN

Ontspannen mensen piekeren minder. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om jouw lichaam en geest de nodige ontspanning en rust te geven. *Bv. Relaxatie, ademhalingsoefeningen (ademhaling vertragen, buikademhaling),...*



DAAG je piekergedachten UIT

Stel je piekergedachten in vraag en spoor irrationele redeneringen op. Door ze te toetsen doorbreek je de piekercirkel en worden je gedachten realistischer. Neem zeker een kijkje bij de infographic rond automatische gedachten.

Bv. Is dit wel zo? Helpt deze gedachte mij vooruit? Waaruit blijkt dat deze gedachte waar/niet waar is?



Je kan 'omgaan met piekeren' zien als een te trainen vaardigheid. Dit vraagt tijd en oefening. Geef dus niet op als het niet onmiddellijk lukt. Bekijk wat jou wanneer helpt. Probeer verschillende tips/technieken. Naargelang je deze vaardigheden traint worden deze sterker.