



## 1.4 Piekeren

*Piekeren is de  
verkeerde kant op  
fantaseren*

*- Loesje*

Iets wat je veel doet, daar word je goed in. Als je veel piano speelt, word je beter in piano spelen. Als je veel Wordfeud doet, word je beter in Wordfeud. Door iets veel te doen leg je namelijk netwerken aan in je hersenen. Door herhaling worden die netwerken steeds steviger. Dat geldt ook voor piekeren. Als je veel piekert, word je daar steeds beter in. En je hebt ook steeds minder aanleiding nodig om in de pieker-modus te komen. Het piekernetwerk in je hersenen wordt steeds sterker en effectiever.

Piekeren vermindert je motivatie voor de cursus of de opleiding. Simpelweg omdat je ergens anders met je gedachten bent. Je bent niet met je aandacht bij je doelen of je motivatie.

Als je iemand die veel piekert vraagt: 'Wat wil je precies?', dan is vaak het antwoord: 'Dat het goed gaat met die en die ...'. Of: 'Dat ik probleem X kan oplossen.' Piekeren gaat bijna altijd over iemand anders willen helpen of iets willen oplossen wat niet lukt.

Piekeren gaat over denken. Over heel veel denken. Over zorgelijk denken om oplossingen te bedenken. Piekeren is een constante stroom van zorgelijke gedachten. We praten met een gemiddelde snelheid van 800 tot 1400 woorden per minuut tegen onszelf. Ter vergelijking: de gemiddelde leessnelheid is 200 woorden per minuut. We denken dus vier tot zeven keer sneller dan we lezen.

Dit is waar onze gedachten gemiddeld over gaan: <sup>1</sup>

- 40% van onze gedachten gaat over dingen die nooit gebeuren
- 30% gaat over dingen die al gebeurd zijn en die niet meer kunnen veranderen
- 12% over nutteloze zorgen over persoonlijke gezondheid
- 10% over onzinnigheden
- 8% van onze gedachten gaat over gefundeerde en reële zorgen

Dit hoofdstuk is afkomstig uit 'Succesvol Leren! Tips en trucs voor volwassenen die een cursus of opleiding (willen) volgen'. Mirjam Pol. Uitgeverij Albert Sickler bv, 2013



Deze gedachten hebben allemaal effect op ons lichaam. Gedachten zorgen er namelijk voor dat bepaalde stofjes worden aangemaakt die ons lichaam beïnvloeden. Dat gaat razendsnel. Als we aan iets moois denken, maken we een hormoon aan waar we ons prettig door gaan voelen (endorfine). We voelen ons dan op ons gemak en we ontspannen. Als we aan iets naars denken, maken we stresshormonen aan, bijvoorbeeld adrenaline. Hierdoor voelen we ons angstig of gespannen.

Piekeren voelt vervelend. Niemand wordt daar beter, gezonder, slimmer of gelukkiger van. Jij wordt er ook niet beter van. En het kost een hoop energie die je wel anders zou kunnen gebruiken. Maar als het zo vervelend voelt en het levert niets op, waarom piekert iemand dan?

De redenen waarom we piekeren zijn verschillend, bijvoorbeeld:

- ✓ het is een gewoonte geworden in de loop der tijd
- ✓ de doelen die je hebt gesteld zijn tegenstrijdig
- ✓ je planning of het prioriteiten stellen is niet optimaal: piekeren wordt dan een symptoom van een gevoel 'geleefd te worden'
- ✓ je bent in de overtuiging dat nadenken/piekeren helpt
- ✓ je wilt niet accepteren dat iets onoplosbaars zou zijn
- ✓ als je zegt 'ik maak me zorgen om Natascha', wordt dat vaak door de omgeving gewaardeerd

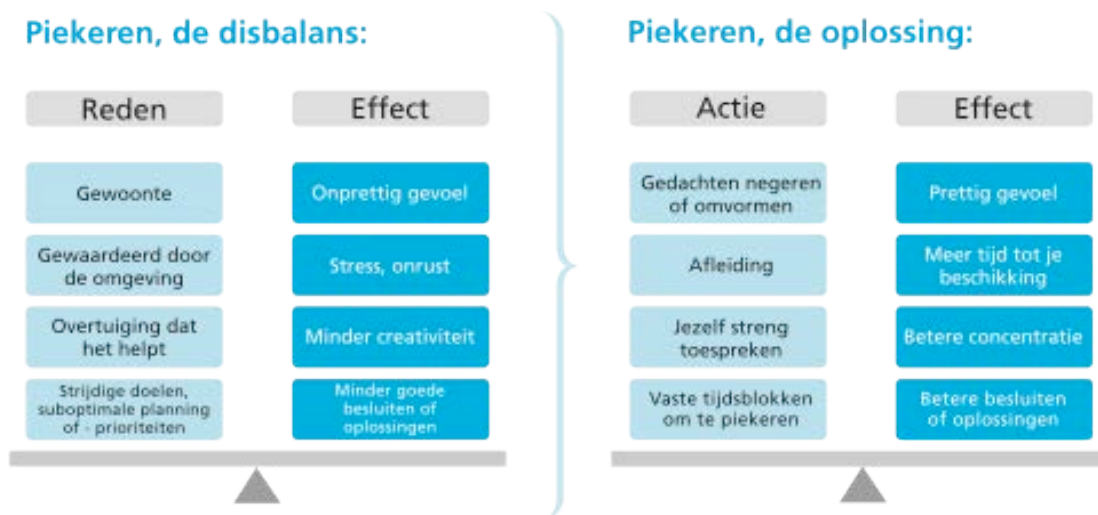
Dat laatste punt is belangrijk. Over het algemeen waarderen mensen het als iemand zich zorgen maakt om iemand anders. Het wordt gezien als een vorm van betrokkenheid. Je geeft om een ander. Je besteedt daar je tijd aan. Maar je lost met piekeren het probleem niet op. De Dalai Lama heeft hier ooit zo mooi over gezegd:

*Als een probleem oplosbaar is,  
dan hoef je je geen zorgen te maken  
En als er geen oplossing is,  
dan helpt bezorgdheid ook niet*

Het is dus belangrijk om het onderwerp van je piekergedachten te onderzoeken. Gaat het om een oplosbaar probleem? Maak dan tijd om je ermee bezig te houden. Zoek steun. Heb het er met andere mensen over. En als het om een groot onderwerp gaat, zet het hoog op je prioriteitenlijst. Plan het in je schema om er goed aandacht aan te geven. Is het niet oplosbaar? Werk er dan aan om de piekergedachten te verminderen.



'Dat kan zijn', zeggen sommige mensen, 'maar ik heb veel redenen om me zorgen over te maken'. Maar dat er nare dingen gebeuren of dat er veel aan de hand is, los je niet op met piekeren. Wanneer je piekert denk je vaak in herhalende cirkels en ben je gespannen en niet creatief. Door te stoppen met piekeren kun je wat afstand nemen van de situatie. Je ontspant dan meer en kunt vervolgens makkelijker op ideeën komen over hoe dit aan te pakken. Hoe stop je met piekeren? Je kunt piekergedachten inruilen voor andere gedachten, je kunt ze negeren, streng toespreken of ze in tijd aan banden leggen. Zie de oefeningen hieronder voor een paar voorbeelden daarvan.



### Tips

- ✓ Schrijf je piekergedachten op. Zo komt er ruimte in je hoofd en vaak ook ordening in je gedachten.
- ✓ Ga bij jezelf na of het probleem waar je zo over piekert oplosbaar is. Als het oplosbaar is, verzin dan een plan van aanpak of probeer met hulp van anderen die oplossing te vinden. Als het niet oplosbaar is, plan dan iedere dag een speciaal piekerkwartier in (zie de oefening hieronder).
- ✓ Elke keer als je je zorgen maakt over een dierbaar iemand, stel je dan voor dat je die persoon in gedachten ziet in een prettige omgeving en dat het goed met hem of haar gaat. Dat kun je zien omdat hij of zij glimlacht, zowel met de mond als de ogen.
- ✓ Zorg voor afleiding, afleiding, afleiding.
- ✓ Elke keer als je piekert, zeg dan tegen jezelf: 'Stop, hou op!'



## Oefeningen

### 1. Piekerkwartier

Gebruik hiervoor een apart boekje. De oefening gaat als volgt:

- ✓ Kies van tevoren een moment op de dag dat je een kwartier kunt zitten zonder gestoord te worden. Bijvoorbeeld om half tien 's avonds.
- ✓ Elke keer als je door de dag heen een piekergedachte hebt, schrijf deze dan op.
- ✓ Zeg tegen deze gedachte in stilte: 'Ik zie je en ik hoor je, vanavond om half tien kom ik er op terug.'
- ✓ Kom er inderdaad op dat tijdstip op terug. Als je dat niet doet, zal de oefening een volgende keer niet meer werken.
- ✓ De manier waarop je er dan om half tien op terugkomt, mag je helemaal zelf weten. Kijk naar wat je door de dag heen allemaal hebt opgeschreven. Mijmer hier over. Schrijf er misschien wat over. Praat er met iemand over die je vertrouwt. Luister naar mooie muziek terwijl je de woorden terugleest. Kies je eigen vorm.

Deze oefening is een vorm van *energy management*. Het uitgangspunt van *energy management* is dat alles er mag zijn, maar wel op een moment dat jij bepaalt. Jij bent de kapitein op het schip. Soms wordt er gemuit op jouw schip. Door bijvoorbeeld gedachten die je van je werk of je studie afhouden. De uitdaging bestaat er dan in om aan te geven dat er eerst doorgezeild moet worden en dat later het gesprek gevoerd zal worden over de reden van de muiterij. Dat is waar je op het afgesproken tijdstip dan verder over na gaat denken.

### 2. Stop, hou op!

Elke keer als je merkt dat je loopt te piekeren zeg je tegen jezelf: 'Stop, hou op!' Elke keer weer. Het kan zijn dat je dat soms meerdere keren moet zeggen in een korte tijd. Net als in dat opvoedprogramma van *The Nanny*. Daar wordt kinderen geleerd dat ze op de strafstoel moeten blijven zitten. Het duurt soms best lang voordat het werkt. Volharding is dan vereist. En vooral rustig blijven.

De werkzaamheid van deze oefening kan vergroot worden door hem te combineren met de volgende oefening, die van afleiding.

### 3. Afleiding, afleiding, afleiding!

Elke keer als je begint te piekeren, zoek dan afleiding. Denk meteen aan iets anders. Denk aan je boodschappenlijst. Wat je komend weekend zult gaan eten. Waar je naar op vakantie gaat volgend jaar. Wat voor kadootje je voor je collega/kind/partner zult kopen. Of ga iets doen. Het maakt niet uit wat je doet. Als het je maar afleidt (en jezelf of anderen geen kwaad doet).



#### 4. Leer relativieren

Wanneer je loopt te piekeren over iets, kun je jezelf afvragen: 'Doet dit er volgend jaar ook nog toe?' of: 'Maakt dit nog uit op mijn sterfbed?' Als het probleem inderdaad heel belangrijk is en er over een jaar nog toe doet, kijk dan wat er nodig is om het op te lossen. Als het er over een jaar of op je sterfbed niet meer toe zal doen, laat het probleem dan van je afglijden als een regenbui van het verendek van een koningspinguïn.

#### 5. Verzin absurde oplossingen

Deze oefening is bedoeld voor vlak voor het slapen gaan.

Schrijf je belangrijkste piekergedachten op. Verzin dan voor iedere piekergedachte Hele Goede Oplossingen. Ze hebben hier onderzoek naar gedaan en het blijkt dat het niet uitmaakt of die oplossingen ergens op slaan. Ze mogen dus volkomen absurd zijn. Het fijne is dat het minder energie kost om over absurde dingen na te denken. Dus als jouw grootste piekergedachte is: 'Ik haal dat examen nooit', dan kun je de volgende oplossingen verzinnen:

- ✓ 'Ik stuur mijn kinderen morgen via een betaalde oppas-service een week naar de Canarische Eilanden.'
- ✓ 'Ik absorbeer vannacht als een spons alle informatie uit alle boeken die ik nodig heb voor dit examen.'
- ✓ 'Ik koop morgen kauwgom die ervoor zorgt dat alle informatie die ik lees, zal blijven plakken.'

Schrijf al je bedachte oplossingen op.

#### 6. Je eigen Virtuele Ruimte

Je gedachten hebben invloed op je gevoel en op je lichaam. In de geneeskunde beginnen ze daar steeds meer mee te werken. Zo laten ze slachtoffers van brandwonden aan koude dingen denken. Dat doen ze door de slachtoffers in een aparte ruimte te zetten. Op alle wanden in deze ruimte laten ze levensgrote beelden van sneeuw zien. Beelden van de Noordpool en dergelijke. Het lichaam van het slachtoffer reageert daar op. Ook al is het helemaal niet koud in die ruimte. Het lichaam reageert op de gedachten die gevoeld worden door wat het slachtoffer ziet. In dit geval helpt het de slachtoffers van brandwonden om voor een deel te genezen. Ze noemen dit Virtuele Realiteit Therapie.

Als het probleem niet oplosbaar is, kun je ervoor kiezen om je eigen Virtuele Ruimte te creëren. Gaat de piekergedachte over jezelf? Denk dan elke keer als je die piekergedachte hebt meteen aan een prettige ruimte waar je zou willen zijn, waar het veilig, prettig, licht en aangenaam is. Waar al je problemen opgelost zijn. Kijk goed om je heen in deze ruimte en zie de dingen die voor jou prettig zijn. Voel in je lichaam dat je door deze prettige dingen te zien, je ontspant en je prettig voelt.



Gaat het om een ander? Plaats die andere persoon dan in gedachten in een ruimte waarvan jij denkt dat die ander dat fijn zou vinden. Waar het veilig, prettig, licht en aangenaam is. De persoon over wie het gaat staat heel ontspannen in deze ruimte. Het gaat goed met deze persoon. Hij of zij kijkt naar je en lacht. Omring deze persoon in deze ruimte met een kleur licht die hoort bij de liefde of genegenheid die jij voor deze persoon voelt.

Hoe gek het ook moge klinken, deze oefening werkt zelfs als het heel slecht gaat met de ander. Als iemand bijvoorbeeld erg ziek is. Zou die andere persoon het fijn vinden dat jij piekert? Waarschijnlijk niet. Piekeren kost veel energie. Als een probleem niet oplosbaar is, bijvoorbeeld als iemand heel ziek is, gebruik je energie liever voor deze oefening. En gebruik je verbeeldingskracht voor die ene kleine kans dat die ander voelt dat jij op een prettige manier aan hem of haar denkt, en zich daar een kort moment door gesterkt of getroost voelt.

+++++

### **Samenvatting Piekeren**

*Als je veel gitaar oefent, word je daar steeds beter in. Als je veel piekert, word je daar steeds beter in. En in de loop der tijd heb je ook steeds minder nodig om in de pieker-modus te komen.*

*Gedachten hebben effect op ons gevoel en op ons lichaam. Als we aan iets moois denken, maken we een stofje aan waardoor we ons prettig gaan voelen. Als we aan iets naars denken, maken we stresshormonen aan. Daardoor voelen we ons angstig of gespannen. Als we piekeren, maken we stoffjes aan waardoor we ons onprettig voelen.*

*Het gaat bij piekeren bijna altijd om situaties die niet op te lossen zijn. En als het wel op te lossen is, is piekeren geen goede methode om die oplossing te vinden. Als een probleem oplosbaar is, werk dan aan de oplossing in plaats van te piekeren. Als een probleem niet oplosbaar is, zorg dat je piekergedachten verminderen.*

### **Vragen**

- ✓ *Pieker je omdat er een probleem is of pieker je uit gewoonte?*
- ✓ *Hoeveel minuten per dag besteed je gemiddeld aan piekeren of je zorgen maken?*
- ✓ *Wanneer heb je voor het laatst een probleem met piekeren opgelost*

---

<sup>1</sup> J.W. van den Brandhof, p.100