



# POWER



## Ik wil je even bedanken

Je hebt dit stappenplan immers niet voor de lol. Net als jij kan ik soms enorm last hebben van dat beklemmende piekeren. En ik weet maar al te goed dat het heel moeilijk is om het te doorbreken. Ik heb dan vooral last van het gevoel van onrust. Anderen vertellen me dat het beklemmend voelt. Of dat er veel verdriet opkomt bij het piekeren. Of dat zij zich vooral heel eenzaam voelen op dat moment.

Dank je wel dus, vooral voor je moed en vertrouwen.

Je ziet, je krijgt naast mijn stappenplan ook wat achtergrond informatie over piekeren. Die krijg je ook nog in je e-mail de komende dagen. Als je aan de hand daarvan wat meer wil navragen bij me, dan kan dat natuurlijk.



## Het stappenplan dat energie geeft



# PIEKER POWER



Het kan er niet NIET zijn

## De gebeurtenis zelf

Het begint dus met beseffen dat je er niet omheen kan. Het doet er toe. Jouw gepieker geeft aan dat je geraakt bent. Dat je merkt dat je je zorgen maakt om iets wat in jouw ogen vanzelfsprekend moet zijn.

Je denkt misschien dat het gepieker gekoppeld is aan een specifieke persoon. Of dat een ander het allemaal wel zo van zich afschudt. Dat is lang niet altijd het geval. Het levert veel op als je ontrafelt waar het nu precies om draait.

Meestal gaat het dan toch om een bepaalde situatie. De dynamiek, de sfeer, de setting. Het kan in veel aspecten zitten. Laten we daar eens mee beginnen.

## STAP 1

Ga eens terug naar dat moment en geef voor jezelf antwoord op deze vragen:

Hoe was die situatie nu precies?

En vanaf welk moment werd het lastig voor je?

Wat was het meest lastig?



# PIEKER POWER



Alles, wat jou raakt, zeg wat telt voor jou

**Feit: zo'n situatie zal altijd lastig zijn en blijven**

Je weet nu ongeveer waar je vastliep. Eerlijk gezegd, in de toekomst, met andere personen, zal zo'n situatie weer hetzelfde gepieker oproepen.

Echt precies weten, wat jouw gepieker telkens doet opkomen, is nu nog gepuzzel. Dat komt omdat het ook weer zo vanzelfsprekend is, dat je er niet bij na denkt. Je kan het niet niet denken, zeg maar. Maar die hardnekkigheid kun je wel doorbreken.

Je hebt namelijk steeds weer dezelfde gedachte die opkomt. Die ene, die je ook telkens weer probeert te onderdrukken.

## STAP 2

Schrijf die gedachte eens op?

Misschien is het meer dan 1 gedachte, dat kan ook. Schrijf dan de kern ervan op. Wees gerust, het opschrijven maakt het niet erger. Wel duidelijker.



# PIEKER POWER



Van die dingen die je van jongs af aan al niet vond kloppen

## Dit is waar je voor staat

Nu je de situatie en jouw eigen gedachten erbij vast hebt gesteld, komt jouw eigen nadenkwerk. Even wat anders dan gepieker! Daar zit ook de sleutel: lukt het je om handig om te gaan met je gepieker? Dus lukt het je het te doorgronden?

Hier zit de hardnekkigheid. Als je deze stap niet doorloopt, blijf je piekeren. Je stelt in feite een confrontatie uit. Vroeger hielp dat misschien, hielp het je om uit de wind te blijven.

Maar de antwoorden op de volgende vragen zijn wezenlijk voor jou. Het is de essentie van jouw vriendschappen, de essentie van hoe jij je toelegt op alles wat je onderneemt.

## STAP 3

Neem je tijd om echt de woorden te vinden die voor jou de essentie pakken bij de volgende vragen:

Wat is zo vanzelfsprekend voor jou?

Hoe hoort het te gaan?

Waar kan een ander in zo'n situatie op rekenen bij jou? .



# PIEKER POWER



Sta je bewust stil bij wat je elk mens gunt?

## Besluit bewust wat je moet besluiten

Het is echt wat je te doen hebt nu. Wees wel mild voor jezelf. Het gaat dus over iets anders dan 'deed ik wel genoeg' of 'ik ben niet ok'. Je had er alles voor over. Maar als die ander dat niet heeft, stopt het daar wel.

Dat doet pijn. Dat voelt soms als een afwijzing. Dat roept veel spanning op. Ik noem dat het "**Het klopt niet-gevoel**". Nu ga je er handiger aanpak op loslaten. Je besluit gaat over wat die ander had kunnen doen en dus niet doet. Ook al heb je het grondig uitgelegd.

Die keuze van die ander raakt die kern: dat het in jouw ogen niet gaat zoals het moet. Daarom klopt die keuze niet voor jou. Los van wie die keuze maakt.

## STAP 4

Schrijf je besluit over die keuze van die ander op.

Schrijf ook je besluit op, over wat jij vindt van deze situatie, die jou zo hardnekkig aan het piekeren heeft gebracht.

En schrijf ook op wat jouw intentie was en altijd is in dit soort situaties. Wat je WEL wil, dus. Wat WEL klopt.





# POWER

\* Bewegen is goed, als het met vreugde is. Muziek, dans, zingen zijn ook vormen van bewegen!



Resetten vraagt hersteltijd

### Een blik vooruit werpen

Misschien heb je nu gelijk al het gevoel van ruimte en rust. Dat is echt heel fijn.

Het kan ook zijn dat de emoties nog niet meteen tot rust komen. Het duurt ongeveer 24 uur voor stresshormonen echt helemaal uit je bloed verdwenen zijn.

Misschien heb je ook vaker gehad dat het veel langer duurt dan deze 24 uur. Dat kan te maken hebben met dat je in feite een herbeleving hebt.

Een herbeleving is een emotie die opkomt, maar die eigenlijk te hevig en te lang duurt voor een vrij gewone situatie. Een herbeleving teert je uit en je kan niet zelf op zo'n moment zien dat je in verhouding te hevig reageert.

## STAP 5

Het kan ook zijn dat je nog niet meteen tot rust komt nu. Het duurt even voor stresshormonen echt helemaal uit je lijf verdwenen zijn.

Wandelen, knuffelen en voldoende vitamine c zijn factoren die de afvoer van stress ondersteunen. Kom in beweging dus! \*





## Gepieker of herbeleving?

Herbelevingen kosten ontzettend veel energie. Vaak reageren mensen er ook onvriendelijk op, stuit het op onbegrip. Voor iemand zelf is het helemaal niet helder dat de hevigheid en de duur ongewoon voelt voor anderen.

Herbelevingen komen vaak ongelegen en onverwacht. Het maakt onzeker in gezelschap, zeker als aanwezig zijn niet vrijblijvend is. Bij kinderen en jongeren geeft het aanleiding voor spot en pesterij.

Denk jij dat je ook herbelevingen hebt?

Dat kan heel goed. Mensen hebben veel vaker dan gedacht herbelevingen. Ook is het een misvatting dat herbelevingen altijd gepaard gaan met een duidelijke herinnering.

Herbelevingen ontstaan na situaties van onmacht of indringend verlies. Juist dan heb je een uitlaatklep nodig. Als je dan geen weerklank vindt bij de mensen bij wie je dat had moeten krijgen, kun je hier nu nog last van hebben. Soms is de periode rond die situatie van toen helemaal weg uit het geheugen.

## Herbelevingen aanpakken

Aanpakken van herbelevingen is heel zinvol, het levert veel energie op en een duidelijk beeld van wat je leven betekenisvol maakt. Je kan vragen of iemand jou daarin wil helpen. Dat kan natuurlijk ook bij mij.

[Stuur een WhatsApp bericht naar Felice](#)

[Ik puzzel graag verder in de Pieker Power Challenge. Stuur me naar de groep!](#)

