



K.Counseling – piekerplan

Deze opdracht heeft tot doel om weer op een productieve en positieve wijze te kunnen gaan denken. In tegenstelling tot piekeren, dat ons zelden tot een oplossing brengt en vaak focust op negatieve of beladen zaken.

Piekeren overkomt iedereen, en kan af en toe nuttig zijn om gevaren te herkennen of patronen te ontrafelen. Veel piekeren kan echter leiden tot lusteloosheid, (faal)angst, en vermoeidheid. Met wat oefening kan je piekeren omzetten tot constructief denken.

Kleine zaken die je kunnen helpen om deze overstap te maken:

- Elke dag bewust zijn van iets dat momenteel goed gaat in je leven: benoem het en voel wat terugdenken aan dat moment met je doet.
- Bewegen, en focussen op het hier en nu.
- Actie ondernemen: alles wat minder dan 2 minuten tijd kost, doe je onmiddellijk. Reflecteer ook over je houding ten opzichte van moeilijkheden, kan je het anders aanpakken? Kan je accepteren? Kan je actie ondernemen om je bezorgdheid te verminderen?

Meer info en tips vind je ook op www.geluksdriehoek.be/themas/piekeren

Piekerplan (gebaseerd op www.mijnkwartier.be van dr. Paul Koeck)

Week 1: observeer je gedachten

- Deze week doen we niets om het piekeren te veranderen. We gaan enkel observeren.
- Gedurende 15 minuten, bekijk je je gedachten vanop een afstand, zonder erover te oordelen. Alsof je naar een film bent aan het kijken. Doe dit ook wanneer je jezelf betrapt op piekeren. Wat zette het piekeren in gang?

Week 2: alternatieven ontdekken

- Deze week richten we de aandacht op momenten dat er minder of niet gepiekerd wordt.
- Gedurende 15 minuten, overloop je je dag in gedachten en zoek je naar de momenten waarop je minder of niet aan het piekeren was. Met welke activiteit was je bezig? (Wat deed je?) Wat dacht je? Welk gevoel had je toen? Noteer ze eventueel in een dagboek.

Week 3: oefenen met je alternatieven

- Deze week gaan we experimenteren met oplossingen.
- Wanneer je merkt dat je piekert, vraag je jezelf:
 - o Wat kan ik nu doen om mijn piekergedrag te verminderen of te beperken?
 - o Wat heeft me vorige week geholpen?
 - o Kan ik daar nu iets van proberen (zie notities week 2)?
 - o Welke gedachte kan nu helpen?
 - o Welke actie kan nu helpen?
- Test uit wat werkt, en probeer wat anders als het niet werkt. Experimenteren = leren!

Week 4: piekerruimte

- Deze week maken we ruimte om te piekeren en in te gaan op de inhoud.
- Gedurende 30 minuten, zit je op een vaste plek met pen en papier, en schrijf je al je piekergedachten uit. Ga ermee aan de slag door ze te structureren, prioriteiten aan te brengen, een actieplan uit te werken, enzovoort. Stop wanneer je tijd om is (zet een timer).
- Neem jezelf voor dat je hierbuiten vrij bent van het piekeren, en weet dat je morgen kan voortwerken eraan.



K.Counseling – piekerplan

Piekerruimte tips (week 4)

- 1. Tijdig stoppen is belangrijk omdat je het piekeren wilt begrenzen in tijd en ruimte. Je gebruikt dit moment om met je problemen bezig te zijn en naar constructieve oplossingen te zoeken, of te leren aanvaarden wat onoplosbaar is.*
- 2. Als je overdag toch begint te piekeren, spreek je met jezelf af dat je die gedachte 's avonds aanpakt. Vervolgens gebruik je één van je alternatieven (zie week 3).*
- 3. Plan je piekerruimte op zo'n moment dat je erna nog iets leuk of ontspannend kan doen.*