



Anti-Piekertips

Zelf aan de slag met uw gepieker

Aan het verminderen van piekeren kunt u zelf gelukkig veel doen. U kunt aan de slag gaan met de anti-piekertips in deze folder. Wilt u meer, volg dan een cursus bij Indigo. Minder piekeren heeft een positief effect op uw gezondheid en welzijn. Het maakt dat u opgewekter, actiever en meer ontspannen bent.

1. Besef dat piekeren niet helpt

Piekeren leidt niet tot diepe inzichten, eerder tot overdrijving van werkelijke problemen. Besef dat piekeren uw blik vernauwt en negatieve dingen uitvergroot.

2. Lees erover!

Er zijn diverse boeken verschenen over piekeren, onder andere: 'je piekert je suf' van h. Hermans, 'piekeren' van a. Kerkhof, 'leven met een piekerstoornis' van f. Sterk & s. Swaen en 'piekerprinsessen' van s. Nolen-hoeksema.

3. Zet een piekerkwartier in uw agenda

Plan dagelijks een piekerkwartier in (op een vast tijdstip) waarin u intensief piekert. Merkt u dat u toch aan het piekeren bent buiten het piekerkwartier, zeg dan tegen uzelf: 'niet nu, maar straks!'.

4. Sta op als u wakker ligt van het piekeren

In plaats van urenlang te liggen woelen, kunt u beter na een minuut of twintig opstaan. Ga iets doen waardoor uw aandacht wordt afgeleid en wat u ontspanning geeft.

5. Zoek steun

Praten over uw zorgen helpt ze te relativiseren en daarmee het piekeren te verminderen. Door praten kunt u afstand nemen van het probleem en beter naar oplossingen zoeken.

6. Ontspannen is iets wat dagelijks moet

Piekeren zorgt voor spanning en stress in uw lichaam. Daarom is het nodig om alle opgedane spanningen dagelijks af te laten vloeien. Zoek uit wat voor u ontspannend werkt. Misschien sport of lezen. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen, zoals: yoga of een cd/website met oefeningen.

7. Toets piekergedachten

Kijk kritisch naar uw piekergedachten en stel uzelf de volgende vragen:

- Waaruit blijkt dat deze gedachte waar is?
- Waaruit blijkt dat deze gedachte niet waar is?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Zou ik daar overheen komen?

- Wat is het beste dat er kan gebeuren?
- Wat is het meest waarschijnlijke dat er zal gebeuren?
- Wat zou ik nú kunnen doen?
- Wat zou ik tegen een ander in een soortgelijke situatie zeggen?

Door ze te toetsen, zullen uw gedachten vanzelf realistischer worden en minder rampzalig.

8. Handen uit de mouwen!!

Een goede remedie tegen piekeren is om niet uit te stellen, besluiten te nemen en problemen op te lossen. Steek niet langer uw kop in het zand en kom in actie.

9. Benader tegenslagen positief

Probeer de voordelen te zien van tegenslagen. Wat kunt ervan leren? Dit geeft een positief gevoel, helpt u sneller herstellen van stress en vergroot uw denkvermogen, waardoor u beter kunt nadenken over de oplossing van het probleem.

10. Leef nu

Piekeren gaat vaak over dingen die gebeurd zijn of nog kunnen gebeuren. Door u te concentreren op het hier en nu schakelt u deze gedachten uit. Mindfulness kan hierin behulpzaam zijn. Interesse? Informeer naar de cursus 'Voluit Leven' van Preventie.

11. Zoek afleiding

Als u merkt dat u piekert, onderbreek dat dan bewust door het zoeken van afleiding. Een positieve afleiding van acht minuten is al genoeg om u op te beuren en gepieker te stoppen.

Afleiding waarbij zowel concentratie als activiteit vereist is, is het meest effectief (tenzij u 's nachts piekert). (bronnen: 'tips voor tobbers' van website marij bär, 'je piekert je suf' van h. Hermans, 'piekeren' van a. Kerkhof)

Contact

Als u hulp wilt bij het verminderen van piekerklachten kunt u contact opnemen met Preventie: (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl Men kan vrijblijvend met u meedenken over welke training of andere vorm van hulp passend is bij uw klachten en wensen.

www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona