

# 12 tips en technieken om te stoppen met piekeren

1. **Bereid je voor op het ergste en hoop op het beste.** Oftewel, accepteer het slechtste geval en werk aan verbetering ten aanzien van het slechtste. Op het moment dat je het ergste scenario hebt geaccepteerd, kun je de situatie loslaten en stoppen met piekeren. Je hebt geaccepteerd dat het gaat gebeuren. Besteed de tijd die je over hebt aan acties die het ergste scenario verbeteren.

2. **Hou jezelf bezig.** Door actief met iets bezig te zijn, heb je geen tijd om te piekeren. Wie heeft er nog tijd voor iets anders als alle hersencellen in je hoofd druk zijn met het oplossen van een puzzel of je alle aandacht nodig hebt bij het kijken van een spannende film. Lig je 's nachts in bed te piekeren? Ga er dan uit en doe iets leuks tot je moe genoeg bent om in slaap te vallen. Maak een lijst met dingen die je nog moet doen. Dit is de ultieme gelegenheid om alle achterstallige karweitjes weg te werken.

3. **Leid jezelf af.** Bel een vriend of vriendin. Zoek de gezelligheid op of maak een wandeling. Er zijn genoeg dingen te doen in de tijd dat je piekert. Verdiep jezelf in een goed boek of doe de afwas eens met de hand. Stoppen met piekeren kun je ook doen door je gedachten bewust af te leiden. Denk aan iets leuks. Dit kan een gebeurtenis uit het verleden zijn waar je veel plezier aan beleefde of iets waar je in de nabije toekomst naar uitkijkt.

4. **Zoek steun bij vrienden of familie.** Door je gepieker te delen met mensen die om jou geven, zullen je zorgen minder worden. Gedeelde smart is halve smart. Andere mensen kunnen je zorgen in een nieuw daglicht zetten. Hierdoor ontstaat een andere kijk op je zorgen en kunnen ze verdwijnen als sneeuw voor de zon.

5. **Neem een beslissing.** Wanneer je tobt over wat je moet doen in een bepaalde situatie is het beste dat je kunt doen, een beslissing nemen. Kies ervoor om het éne te doen en accepteer de gevolgen. Besteed de rest van je tijd wederom aan het verbeteren van de gevolgen van je keuze.

6. **Ga je problemen direct te lijf.** Meestal is niet het probleem zelf dat het gepieker veroorzaakt. Meestal zijn het de consequenties van het probleem voor anderen die het gepieker veroorzaken. Hoe zullen anderen er op reageren of hoe zal het hen raken? In het kader van voorkomen is beter dan genezen: stop met piekeren nog voordat je begonnen bent. Door de problemen gelijk bij de staart te pakken en ze direct op te lossen begin je niet met piekeren en hoef je dus ook niet te stoppen met piekeren.

7. **Leer jezelf ontspannen.** Ontspannen mensen piekeren niet. Ze zijn relaxed en gaan daardoor relaxter om met problemen die op hun pad komen.

8. **Luister naar muziek.** Dit kan iedere soort muziek zijn waar jij je lekker bij voelt. Kies een genre waar je vrolijk van wordt en je gepieker zal naar de achtergrond verdwijnen. Je kunt natuurlijk ook luisteren naar speciale muziek om te ontspannen.

9. **Schrijf je zorgen van je af.** Schrijven helpt om je zorgen onder woorden te brengen. Nadat je je zorgen hebt opgeschreven zul je meer grip hebben op datgene waar je je zorgen om maakt. Het bijhouden van een dagboek is een goed instrument om te stoppen met piekeren. Schrijf desnoods 's nachts als je gepieker je wakker houdt.

10. **Zorg goed voor jezelf.** Wanneer je goed in je vel zit, zal er minder reden tot piekeren zijn. Neem veel rust en maak iedere dag tijd voor ontspanning. Eet en drink gezond en beweeg voldoende.

11. **Tel je zegeningen.** Veel mensen blinken uit in het opsommen van alles dat verkeerd gaat. Dit veroorzaakt een negatief gedachtenpatroon. Denken aan een glas dat half leeg is, is minder leuk dan denk aan een glas dat halfvol is. Dit gaat natuurlijk alleen op als er iets lekkers in het glas zit. Maak een lijst van alle dingen die wel goed gingen. Het zal je vrolijker maken en ervoor zorgen dat je kunt stoppen met piekeren.

12. **Hou je gedachten in de gaten.** Piekeren begint vaak automatisch. Let er dus bewust op waar je over denkt en hoe je erover denkt. Vervang negatieve gedachten door positieve gedachten. Doorbreek de eindeloze piekercirkel nog voordat hij één keer rond is. Stoppen met piekeren begint met bewustwording. Dit is een continue proces, iets waar je de hele dag alert op moet zijn.

**En als laatste de Piekerstop:** Spreek met jezelf af dat je een bepaalde periode, bv een uur NIET piekert.

- Kadootje: een uur lang hoef je niet na te denken over je probleem
- Wees niet bang, gedurende die tijd verandert er niets aan het probleem
- Na dit uur kun je dus gewoon weer verdergaan met piekeren, op de plek waar je gebleven was.