

Een ladder uit gepieker

Dit werkblad kun je er altijd bij pakken als je vastloopt in je hoofd. Het helpt je stap voor stap terug naar het nú te komen, terug naar de realiteit. Kies een situatie uit waarin je in de piekercirkel terecht kwam. Vul vervolgens onderstaande vragen in.

1. Omschrijf de situatie waarover je piekert zo objectief mogelijk

Bijvoorbeeld: Vrijdag om 12 uur is de deadline voor het budgetvoorstel. Ik heb de projectbeschrijving, kostenraming, inkomstenraming en tijdlijn uitgewerkt. De risicoanalyse is gedeeltelijk af. De verantwoording en evaluatie heb ik nog niet geschreven.

2. Wat zijn je gedachten over de situatie? Wees zo compleet mogelijk, houd je niet in, alle oordelen en verhalen zijn welkom. Het kan prima een A4'tje vol zijn.

Bijvoorbeeld: 'Ik moet volgende week een budgetvoorstel indienen en ik ben zó onvoorbereid! Waarom ben ik nog niet eens begonnen aan het hoofdstuk over verantwoording en evaluatie? Het slaat ook helemaal nergens op dat ik dit allemaal zelf moet doen! Misschien ben ik helemaal niet geschikt voor deze taak. Ik bedoel, ik zie andere collega's altijd alles soepel laten verlopen en budgetvoorstellen zonder problemen indienen, dat lukt mij echt niet!', et cetera.

3. Welke emotie(s) voel je opkomen? Als je je gedachten hebt uitgeschreven, zet de emoties dan tussen haakjes in de tekst op de plekken waar ze opkwamen. Kies uit angst, boosheid, verdriet, blijheid, schaamte, schuldgevoel en jaloezie.

Bijvoorbeeld: 'Ik moet volgende week een budgetvoorstel indienen en ik ben zó onvoorbereid! [angst] Waarom heb ik de risicoanalyse niet eerder afgerond? Het slaat ook helemaal nergens op dat ik dit allemaal zelf moet doen! [boosheid] Misschien ben ik helemaal niet geschikt voor deze taak. Ik bedoel, ik zie andere collega's altijd alles soepel laten verlopen en budgetvoorstellen zonder problemen indienen, dat lukt mij echt niet! [schaamte]', et cetera.

4. Scan voor de eerste emotie die je voelde systematisch je romp en merk op hoe deze emotie op per plek in je lichaam voelt: focus je één voor één drie ademhalingen lang op de volgende plekken in je lichaam: keel, borst, hartgebied, middenrif, buik en onderbuik:



Stap 1: De emotie waarop ik me richt, is [de eerste emotie die je in bovenstaande vraag opmerkte]. In mijn [plek in lichaam] voelt het warm/koud, gespannen/ontspannen, tintelend, jeukend, etc. [3 ademhalingen]

Bijvoorbeeld: De eerste emotie waarop ik me richt is angst. Mijn keel voelt samengeknepen. Het voelt warm aan. [3 ademhalingen] Op mijn borst voel ik druk. [3 ademhalingen] Ik voel een lichte steek in mijn hartgebied. [3 ademhalingen] Mijn middenrif voelt ontspannen. [3 ademhalingen] Mijn buik voelt gespannen. Het kriebelt en voelt warm. [3 ademhalingen] Mijn onderbuik voelt ontspannen. [3 ademhalingen]

Stap 2: Merk op of de sensaties nadat je je aandacht erop richtte hetzelfde zijn of zijn veranderd.

Bijvoorbeeld: Ik merk dat de spanning zich, nadat ik me focuste op mijn keel, verplaatste naar mijn hartgebied. Ik voel nog steeds wat druk in mijn keel, maar het is minder intens.

Let op: het doel is niet om de sensatie te veranderen of weg te krijgen. Je neemt hem enkel waar, zonder oordeel. Wanneer het lukt, probeer dan met een nieuwsgierige blik te volgen welke fysieke sensaties de emotie oproept. Het kan zijn dat de emotie na de oefening nog een tijdje blijft plakken. Dit is helemaal prima. De emotie besluit zelf wanneer het tijd is om weg te gaan (dit is meestal wanneer je het signaal hebt opgepikt).

5. Kun je voor de eerste emotie die je voelde, benoemen welk signaal het af probeert te geven? Wil je hier een vervolgactie aan verbinden?

Bijvoorbeeld: de angst geeft aan dat ik me onveilig voel. Het gevoel van onveiligheid komt voort uit het feit dat ik geen goed beeld heb over wat er in het hoofdstuk over verantwoording en evaluatie moet komen. Actie: ik lees een aantal andere budgetvoorstellen om een beeld te krijgen van hoe een hoofdstuk over verantwoording en evaluatie kan worden opgebouwd.

6. Adem nog een paar keer diep in en uit en richt je aandacht nu op een van de andere vijf zintuigen (zicht, gehoor, smaak of geur).

Bijvoorbeeld: Tel alle blauwe dingen die je om je heen ziet (zicht).

Welkom terug.

