



Margit.nu

coaching & communicatie

Anti-piekertips

- Piekeren mag, maar alleen in het 'piekerhalfuur'.
- Vraag je af: Heeft piekeren nu echt nut?
- Doorvragen op voelen: Wat heb ik nodig?
- Deel problemen in in 'oplosbaar' en (voorlopig) 'niet oplosbaar' -> leer accepteren.
- Visualiseren of beschrijven van wat er aan de hand is: tekenen, mindmappen, brief schrijven, overzicht maken.
- Afleiding zoeken, bijvoorbeeld door sporten, muziek, boek lezen.
- Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.
- In bed: tel je (langzame) ademhaling en visueel het getal (1,, 2..., 3...,)
- Mindfulness en mediteren.
- Afstand scheppen: "Ik merk dat ik de gedachte heb dat..."
- Positief fantaseren: Stel dat er een wonder gebeurt... (hoe zou een beter leven/betere situatie er uit zien?)

Anti-piekeroefening

1. Kies een zin of gedachte uit die kan helpen de situatie te accepteren.
2. Neem het probleem voor ogen.
3. Neem dan een rustige houding aan.
4. Zeg op rustige wijze de zin tegen jezelf, bijvoorbeeld: "Het is zoals het is, ik kan ermee omgaan."
5. Herhaal de laatste 4 stappen gedurende 5 minuten.

Bron: CSR Centrum