



F O C U S
O N
Y O U R
G O A L S



Piekeren, ook wel bekend als 'denken in cirkeltjes', houdt velen van ons regelmatig 's nachts wakker. Het begint vaak op het moment dat je weinig afleiding hebt, met name wanneer je in bed ligt om te gaan slapen.

PIEKEREN VERSUS NADENKEN: HOE STOP JE HET MALEN VAN GEDACHTEN IN BED?

Piekeren versus nadenken:

Piekeren kan verschillende vormen aannemen. Het kan gaan over dingen die zijn gebeurd, persoonlijke tegenslagen, een overvolle agenda, of zorgen over de toekomst. In alle gevallen is piekeren iets anders dan nadenken. Als je piekert, probeer je tijdelijk spanning en angst te verminderen. Hoewel het lijkt alsof je nadenkt en op zoek bent naar oplossingen, is het tegenovergestelde waar. Piekeren is een eindeloze lus van gedachten waaruit zelden een concrete oplossing voortkomt. Het resulteert meestal in negativiteit en verhoogt vaak juist de stress. Veelvoorkomende piekervragen zijn: "Waarom overkomt mij dit?" "Waarom lukt het me niet?" "Wat als hij/zij me niet meer aardig vindt?"

Nadenken daarentegen is een proces waarbij je een situatie of probleem analyseert. Je bekijkt het vanuit verschillende perspectieven en probeert tot een oplossing te komen.

Hoe kun je voorkomen dat je 's avonds in bed te veel piekert?

- Begin je nacht met een leeg hoofd: Om een goede nachtrust te bevorderen, is het essentieel om je nacht met rust te beginnen. Neem voor het slapengaan een moment voor jezelf, bijvoorbeeld door een korte slaapmeditatie te doen. Zo kun je zowel je lichaam als je geest tot rust brengen.
- Sta op uit bed: Als je merkt dat je in bed blijft malen, is het belangrijk om dit patroon te doorbreken. Sta even op, neem een glas water, doe een raam open, bezoek het toilet, of lees enkele pagina's uit een boek. Door een paar minuten iets anders te doen en je aandacht af te leiden, doorbreek je het piekerpatroon en kun je jezelf resetten.
- Toets je piekergedachten: Het is essentieel om je bewust te worden van wanneer je aan het piekeren bent. Vervolgens kun je een innerlijke dialoog aangaan. Piekergedachten zijn vaak onrealistisch en neigen naar het bedenken van worst-case scenario's. Stel jezelf vragen zoals: Waarom zou deze gedachte waar zijn? Hoe waarschijnlijk is het dat deze gedachte waar is? Wat zou er gebeuren als deze gedachte waar is? Wat is het ergste dat kan gebeuren? Waarom zou dat erg zijn? Hiermee kun je je gedachten ontleden en realistischer en beheersbaar maken.
- Plan je piekermomenten in: Neem de tijd om te piekeren. Als je weet dat je 's avonds in bed vaak blijft malen, plan dan overdag een moment in om te piekeren. Sta jezelf bijvoorbeeld van 15.00 tot 15.30 uur toe om te piekeren. Als je merkt dat het piekeren begint wanneer je in bed ligt, kun je met een gerust hart tegen jezelf zeggen: "Niet nu, morgen weer."
- Kom in actie: Piekergedachten proberen een probleem mentaal op te lossen, wat vaak niet effectief is. Om echte oplossingen te vinden, is het nodig actie te ondernemen. Neem de volgende dag een notitieboekje en schrijf op waarover je piekert. Bedenk vervolgens wat je kunt doen om het probleem aan te pakken. Misschien moet je hulp invoeren voor schoolproblemen van je kind, met je baas praten over zijn gedrag, of een diëtist raadplegen om van overtollige kilo's af te komen. Door het probleem in behapbare stappen te ontleden, zal het piekeren vanzelf verminderen.