



NIEUWSBRIEF ZELFWAARDERING

# DOEM DENKEN

ruudvanlent.nl

## Doemdenken of piekeren

RUUD VAN LENT

Doemdenken ontstaat door mentale conditionering van onze hersenen: wanneer we veel negatieve gedachten hebben is dit een trigger om opnieuw een negatieve gedachte te creëren. Dit heeft tot gevolg dat we op termijn automatisch zo denken en vastzitten in een vicieuze cirkel.

Als je onzeker bent over je werk of kansen en hoe je die kunt benutten kun je ook gaan doemdenken. De stap buiten je comfortzone, de stap om jezelf opnieuw uit te vinden, kan dan voor je gevoel alleen maar misgaan. Je gelooft vaak dat je doemgedachten sowieso gaan uitkomen of dat je gewoon niet de kennis, kunde of middelen hebt om iets aan dit doemverhaal te doen.

Gelukkig kun je een einde maken aan deze gedachten. Laat doemdenken je leven niet in beslag nemen, neem de regie over je denken weer terug. Je kunt het leren in een 1:1 traject waarbij gewerkt wordt aan het verhogen van je zelfwaardering. Gegarandeerd de oplossing om de regie van je leven weer terug te nemen.

voor meer informatie kijk op de website  
[www.ruudvanlent.nl](http://www.ruudvanlent.nl)

Doemdenken kan worden uitgelegd als: denken dat men, of de maatschappij, 'gedoemd' is, dat er niets te redden valt, of dat alles er somber uitziet. Aanleiding voor die somberheid was de angst voor een Derde Wereldoorlog.

## Zo stop je met doemdenken:

- Concentreer je op het hier en nu. Ga bijvoorbeeld wandelen en focus je op de verschillende kleuren groen die je ziet, of op de vogelgeluiden die je hoort. Je kunt ook naar een muziekstuk luisteren en letten op een bepaald instrument.
- Vermijd bevestigende informatie. Piekers gaan op zoek naar aanwijzingen die hun doemscenario's ondersteunen. Kijk als je bang bent voor ongelukken dus niet naar realityprogramma's op televisie. Onderneem liever activiteiten waarvan je energie krijgt.
- Las een dagelijks piekerhalfuurtje in waarin je je piekergedachten opschrijft en structureert. Waarvoor ben je bang, en hoe groot is de kans dat dat werkelijk zal gebeuren? Kun je misschien zelf iets doen om het te voorkomen? Zo ja, doe dat dan. Zo nee, stel dan voor jezelf vast dat het buiten je invloed valt. Ook dat kan bevrijdend werken.
- Ga de confrontatie met je angst aan: denk je piekergedachte helemaal door. Met piekeren blijf je hangen in een passief 'wat als...'. Door het rampscenario van begin tot eind voor je geestesoog af te spelen en de daarbij behorende emoties op te roepen, kun je er als het ware actief mee aan de slag gaan. Daardoor zal je je sterker gaan voelen.
- Zorg voor lichamelijke ontspanning. Wanneer je lichaam gespannen is, is je geest dat ook. Bedenk wel dat je moet afkicken van piekeren. Juist als je ontspant, kunnen al die gedachten door je hoofd gaan razen.



Je zou je kunnen afvragen waarom mensen piekeren als ze er zo veel last van hebben. Maar het heeft op korte termijn wel degelijk een functie. Je wordt er rustiger van, het is een manier om controle uit te oefenen over je omgeving. Wanneer je te veel piekert, kan het zich echter uitbreiden tot een gegeneraliseerde angststoornis. Ongeveer 5 procent van de bevolking heeft daar last van. Dan zit het piekeren je zodanig in de weg dat het je dagelijks leven verstoort.