WERKBLAD 7

De brain-dump

Maak je hoofd leeg, en kijk waar je energie het best *naartoe* kan gaan.

> *Je hoeft niet alles tegelijk op te lossen. Je hoeft alleen te weten waar je kan beginnen.*

Herken je dit?

Je ligt 's avonds in bed en je hoofd blijft maar draaien. Het werk, de kinderen, die afspraak die je nog moet maken, een opmerking van een collega, de zorgen over je moeder. Alles loopt door elkaar, en hoe meer je erover nadenkt, hoe groter de berg lijkt.

Ons hoofd is goed in nadenken, maar slecht in onthouden en sorteren tegelijk. Zolang alles daarbinnen zit, voelt het als één grote kluwen. Met dit werkblad haal je het eruit, op papier. Daarna kijk je per zorg of je er iets aan kan doen, en zo ja, wat je eerste kleine stap is.

1

Leegmaken

Alles opschrijven wat je bezighoudt, zonder te filteren.

2

Sorteren

Per zorg bekijken: heb ik dit in de hand, heb ik er invloed op, of niet?

3

Kiezen

Een eerste kleine stap zetten, of kiezen hoe je ermee omgaat.

Tip om te beginnen

Neem er een rustig moment voor van 20 à 30 minuten. Doe je de brain-dump 's avonds? Zet dan je eerste kleine stap al klaar voor morgen, zodat je hoofd het kan loslaten.

DEEL 1 · LEEGMAKEN

Wat zit er allemaal *in mijn hoofd?*

Zet een wekker op 10 minuten en schrijf alles op wat je bezighoudt. Groot en klein, werk en privé, dingen die je moet doen en dingen waar je over piekert. Je hoeft niets uit te leggen of op te lossen. Gewoon opschrijven, ook wat onbelangrijk lijkt.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

DAARNA

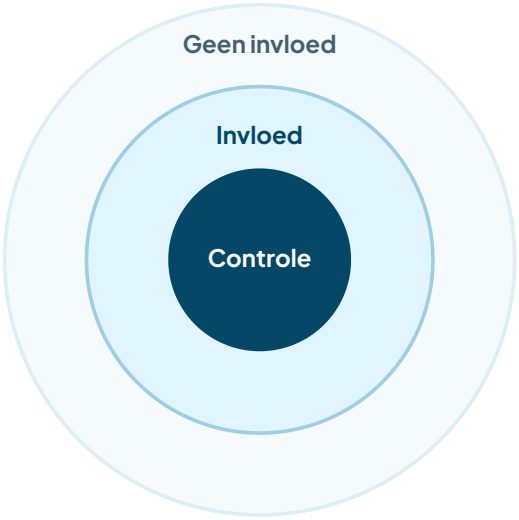
Omcirkel de 5 zaken die het zwaarst wegen

Niet wat het dringendst is, maar wat je het meeste energie kost of het vaakst terugkomt in je hoofd. Met die vijf ga je verder. De rest staat op papier, en mag daar voorlopig blijven.

Hoe voel ik me nu alles op papier staat?

DEEL 2 · SORTEREN

Waar heb ik *invloed* op?



Controle
Dit heb ik zelf in de hand. Wat ik zeg, wat ik doe, hoe ik mijn tijd invul, of ik om hulp vraag.

Invloed
Ik kan het niet alleen beslissen, maar ik kan wel iets in beweging zetten. Een gesprek aangaan, iets voorstellen, een grens aangeven.

Geen invloed
Hier kan ik niets aan veranderen. Wat een ander denkt of doet, het verleden, het weer, een beslissing die al genomen is.

Veel stress komt van piekeren over dingen in de buitenste cirkel, terwijl we vergeten wat er in de binnenste cirkels wél kan. Schrijf je vijf zaken op en kruis per zaak aan waar ze thuishoort. Twijfel je? Vaak heb je op een deel ervan wel invloed. Splits het dan op.

WAT MIJ BEZIGHOUDT	CONTROLE	INVLOED	GEEN INVLOED
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐

Voorbeeld: een zorg opsplitsen

“Mijn moeder wordt ouder en ik maak me zorgen.” Dat ze ouder wordt, kan je niet veranderen: geen invloed. Maar hoe vaak je langsgaat, of je je broer of zus vraagt om mee te helpen, en of je eens met haar huisarts praat: daar heb je wél controle of invloed op.

DEEL 3 · KIEZEN

Hier kan ik *iets doen*

Voor alles wat in de cirkel controle of invloed staat: wat is de eerste kleine stap? Maak hem zo klein dat hij bijna te makkelijk lijkt. Niet "het gesprek met mijn leidinggevende voeren", maar "een mail sturen om een moment te vragen".

Wat mij bezighoudt

Mijn eerste kleine stap

Wanneer?

Wat mij bezighoudt

Mijn eerste kleine stap

Wanneer?

Wat mij bezighoudt

Mijn eerste kleine stap

Wanneer?

Wat mij bezighoudt

Mijn eerste kleine stap

Wanneer?

Te veel stappen tegelijk?

Kies er één om mee te beginnen. Een kleine stap die je echt zet, geeft meer rust dan vijf grote plannen die blijven liggen.

DEEL 3 · KIEZEN

Hier heb ik *geen invloed* op

Ook als je de situatie niet kan veranderen, heb je nog een keuze: hoe je ermee omgaat. Er zijn drie mogelijkheden.

1

Er anders naar kijken

Kan je de situatie vanuit een andere hoek bekijken? Wat zou je tegen een vriendin zeggen?

"Wat kan ik hier toch uit leren?"

2

Aanvaarden dat het niet oké is

Aanvaarden is niet goedkeuren. Het betekent stoppen met vechten tegen wat je niet kan veranderen.

"Het is zo, ook al vind ik het niet oké."

3

De situatie verlaten

Soms is weggaan de gezondste keuze. Dat is een grote stap, die je best niet alleen zet.

"Wil ik hier blijven?"

Wat mij bezighoudt

☐ Er anders naar kijken ☐ Aanvaarden dat het niet oké is ☐ De situatie verlaten

Wat betekent dat concreet voor mij?

Wat mij bezighoudt

☐ Er anders naar kijken ☐ Aanvaarden dat het niet oké is ☐ De situatie verlaten

Wat betekent dat concreet voor mij?

Blijft je hoofd maar malen?

In het mindset traject leer je piekergedachten herkennen en bijsturen. Begin met een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/afspraak