

ROUTE KIEZEN | HOOFDSTUK 5

KEUZES MAKEN

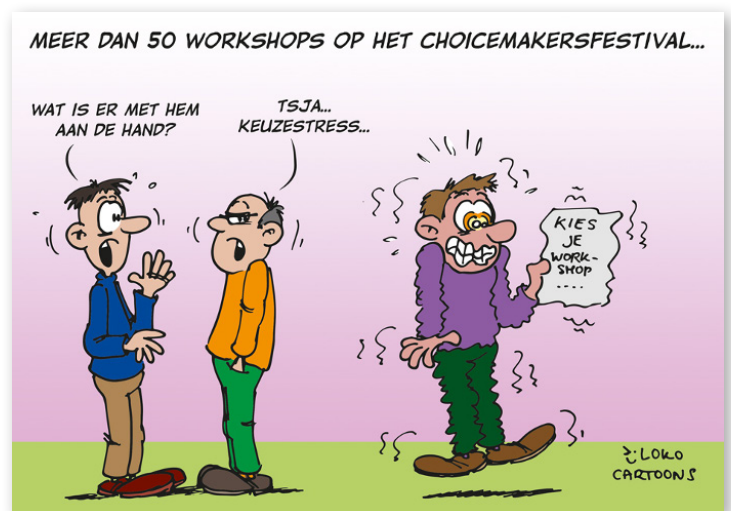
"Ik houd bij het maken van keuzes rekening met mijn belangen en behoeften."



In staat zijn om keuzes te maken en daarbij je eigen belangen en behoeften niet uit het oog te verliezen is een groot goed. Je maakt dan keuzes die in lijn zijn met wat voor jou het belangrijkste is. Door je belangen en behoeften als leidraad te gebruiken, neem je beslissingen die jouw persoonlijke groei, tevredenheid en welzijn bevorderen.

Het maken van een keuze kan veel invloed hebben op je leven. Echter weet dat je later ook weer een andere keuze kan maken waardoor je eerdere keuzes kan herstellen. Er is niet altijd een goed of fout, meer een weg die je kiest. Keuzes die anders uitpakken dan je had verwacht zijn juist ontzettend nuttig. Je ervaart wat je niet wilt. Uiteindelijk maken deze keuzes je extra sterk en ervaren.

Daadwerkelijk kiezen doe je met je verstand én je intuïtie. Met objectieve voor- en nadelen en je eigen gevoel. Het betrekken van al deze 'bronnen' maakt dat je weloverwogen kiest waarin je ook jouw behoeften betreft. Daarbij is het ook belangrijk om empathie en respect te tonen voor anderen en hun belangen. Keuzes maken met de intentie van wederzijds voordelige uitkomsten (win-win) draagt bij aan jezelf, de ander en de wereld.



ROUTE KIEZEN | KEUZES MAKEN

VERDIEPING

Keuzestress ontstaat wanneer we moeite hebben om een beslissing te nemen. Het kan leiden tot gevoelens van onzekerheid, angst en overweldiging. Het hebben van te veel keuzes kan ons verlammen omdat we bang zijn de verkeerde beslissing te nemen. Het is belangrijk om te erkennen dat het normaal is om keuzestress te ervaren en dat het helpt om tijd te nemen, informatie te verzamelen en te luisteren naar onze eigen behoeften voordat we een beslissing nemen. Het stellen van prioriteiten en vertrouwen op onze intuïtie kan ons helpen om met keuzestress om te gaan en uiteindelijk een weloverwogen keuze te maken.

De allereerste bouwstenen voor het maken van keuzes liggen in je gezin van herkomst. Als het daar veilig was en je als kind mocht experimenteren met jouw keuzes, dan voel je ook op latere leeftijd de ruimte om keuzes te maken.

Als het daar onveilig was en je het gevoel had op je hoede te moeten zijn, dan kan het moeilijker zijn om vol vertrouwen dit proces te doorlopen. Je bent dan als kind gewend geraakt om met je aandacht buiten je te zijn. Scannen of het veilig is, en wat er nodig is om het veilig te houden. Dat is een overlevingsmechanisme, en dat belet je om stil te staan bij jezelf en met je eigen belangen en behoeften rekening te houden. Het gevoel van veiligheid gaat voor. Dit overlevingsmechanisme is niet zomaar doorbroken. Als je stil gaat staan bij jezelf en je eigen belangen gaat voelen kan je systeem een alarm afgeven, vroeger voelde dat als gevaar. Om dat te kunnen verdragen is het raadzaam om naar dit onderliggende patroon te kijken. Het kind in jou heeft geruststelling nodig om nu zelf een nieuwe stap te zetten. Als je in dit oude systeem gaat kijken, kan er ruimte ontstaan om met je eigen belangen en behoeften rekening te houden. Dat geeft vertrouwen om keuzes te maken, ongeacht of ze 'goed' of 'fout' zijn.

“

Ik houd bij het maken van keuzes rekening met mijn eigen belangen en behoeften

Jijzelf

”

ROUTE KIEZEN | KEUZES MAKEN

Wat we vaak niet gewend zijn, is om bewust gebruik te maken van ons onbewuste denken. We kunnen bezig zijn met lijstjes met voor- en nadelen, het bedenken van scenario's en mogelijke gevolgen. Maar dit 'hoofd' werk brengt je niet altijd dicht bij een keuze. Een nachtje erover slapen werkt vaak het beste. Ap Dijksterhuis schrijft in zijn boek 'Het slimme onbewuste' dat de verwerkingscapaciteit van ons onbewuste ongeveer 200.000 keer zo groot is dan die van het bewust zijn. Dat maakt dat het nachtje slapen (waarin het onbewuste zijn werk doet) zo goed werkt.

Het mooie van het vertrouwen op je intuïtie is dat je keuze altijd doorspekt is met datgene wat goed is voor jou en de wereld. Je werkelijke behoeften zijn in je keuze ingebakken. Binnen de medische wereld is het onderbuikgevoel, je intuïtie, een belangrijke indicator bij het stellen van diagnoses, waarom zou jij het dan niet gebruiken bij je keuzes?

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik houd bij het maken van keuzes rekening met mijn eigen belangen en behoeften' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Edith Eva Eger was zestien jaar oud toen ze in 1944 naar Auschwitz werd gedeporteerd. Haar ouders werden direct naar de gaskamer gestuurd en Edith werd gedwongen om voor Mengele te dansen.



Haar onverschrokkenheid hielp haar en haar zusje te overleven, al waren ze nog maar nauwelijks in leven toen het kamp eindelijk werd bevrijd.

In het boek: De keuze deelt dr. Eger haar oorlogsherinneringen en de opmerkelijke verhalen van hen die zij sindsdien heeft geholpen. Ze doet uit de doeken hoe ze als psycholoog haar cliënten al jarenlang helpt om zich uit hun eigen gedachten te bevrijden, en hoe iedereen uiteindelijk voor vrijheid kan kiezen.

ROUTE KIEZEN | KEUZES MAKEN



Je kunt je onbewuste bewust aan het werk zetten. Hieronder staan een paar activiteiten die je kan uitvoeren bij het maken van een keuze om bewust te maken wat er zich op de onbewuste laag afspeelt.

1. Wat zou Superman doen?

Wie is jouw held of idool? Tegen wie kijk je op? Stel je eens voor dat jij deze persoon bent. Wat zou je dan doen als je met de keuze wordt geconfronteerd waarmee jij nu worstelt. Hoe zou je omgaan met de keuzestress en hoe zou je tot een beslissing komen? Welke keuze zou je maken? **Wat leert dit jou over hoe je deze keuze kunt maken?**

2. Nachtje slapen

Breng bewust alles in kaart rondom je keuze. Maak lijstjes met voor- en nadelen, schets scenario's en doembeelden. Inventariseer wat de alternatieven zijn voor je keuze. Doe dit totdat je niet meer weet wat je moet doen. En laat dan je onderbewuste zijn werk doen door het weg te leggen en een nachtje te gaan slapen.

Laat alle dingen los voordat je gaat slapen en val in slaap met de intentie dat je antwoord in de slaap komt.

Als je wakker wordt neem dan even de tijd om te noteren wat je voelt, welke dromen je hebt gehad en wat voor inzichten je over je keuze hebt gekregen. Dit is belangrijke informatie voor het maken van je keuze.

3. Kop of Munt

Twijfel je tussen twee opties? Gooi een muntje op en hang een keuze aan kop of munt. Kijk bij jezelf of je kunt voelen tijdens het opgooien of je wilt dat er een bepaalde voorkeur is voor een optie. Kijk vervolgens of je blij bent met de uitkomst, of baal je er juist van? Als je hier nauwkeurig naar kijkt, krijg je belangrijke informatie voor het maken van de keuze.

ROUTE KIEZEN | KEUZES MAKEN

OF:

Zet je keuze uiteen in een opstelling. Het is helpend om je keuze vanuit meerdere perspectieven te bekijken.

- Pak een stapel A4 papier.
- Schrijf je dilemma op een A4-tje en leg deze in het midden op de grond.
- Schrijf de mogelijke keuzes apart op een vel en leg deze bij het dilemma op de grond.
- Benoem max. 3 mensen die van invloed zijn of beïnvloed worden door je keuze. Schrijf de naam van elke persoon apart op een vel papier en leg op de grond.
- Ga nu afwisselend op elk A4 papier staan en voel wat er te voelen is op die plek. Registreer alleen, schrijf eventueel op, maar trek nog geen conclusies.



Voorbeeld keuze opstelling.

Nadat je op elke plek even gevoeld hebt verwerk je deze informatie om te komen tot een keuze. Je hebt hierbij gebruik gemaakt van je bewuste en onbewuste laag.

3

Het gaat niet om de beste keus maken. Het gaat om het maken van een keus en er dan het beste van maken.

OM
DENKEN

Omdenken Podcast - Aflevering 14 - Keuzes maken.

Luister naar de Omdenken Podcast waar in Berthold Gunster in gesprek gaat met Mariëlle die het ontzettend lastig vindt om keuzes te maken.