

Een uitgave van [www.depsycholoog.nl](http://www.depsycholoog.nl)

**ROBERT HARINGSMA**

---

# **STOPPEN MET PIEKEREN**

**5 OEFENINGEN OM JE  
GEDACHTEN ONDER  
CONTROLE TE KRIJGEN**

---

R O B E R T   H A R I N G S M A

# STOPPEN MET PIEKEREN

| Inleiding

**1** | Je gedachten veranderen

**2** | Denken over je gedachten

**3** | Trainen van je aandacht

**4** | Je aandacht verleggen

**5** | Slaapgedachten

Een belangrijk onderdeel van de training Natuurlijk Slapen is bewustwording.

Je leert dat je negatieve gedachten over slaap er voor zorgen dat je minder goed in slaap komt of minder goed doorslaapt.

Door te piekeren over je gebrek aan slaap, word je angstig en dat maakt dat het lastig wordt om in slaap te komen.

De kunst is dus om te stoppen met piekeren over je slaap. Maar hoe doe je dat nu precies? Hoe zorg je ervoor dat het vervelende stemmetje dat je 's nachts wakker houdt en overdag bezighoudt, nu eindelijk eens stopt?

In dit boek(je) geef ik je in het kort een overzicht van de verschillende manieren die je ter beschikking staan om het piekeren te stoppen.

De methoden zijn ontleend aan de behandeling van de piekerstoornis en worden door psychologen over de hele wereld gebruikt.

Deze methoden worden in de training uitgebreider besproken, dus dit is vooral een herhaling en een manier om alle methoden op een plek te zetten.

Veel sterkte bij het onder controle krijgen van je piekergedachten!

Groeten,

Robert Haringsma



OEFENING 1

# JE GEDACHTEN VERANDEREN

De eerste manier om je gedachten te stoppen is om ze onschadelijk te maken.

Als je inziet dat je gedachten niet waar zijn, helpt dat vaak om ze te stoppen.

Neem nu de gedachte: "*Straks slaap ik nooit meer.*" Dat is een gedachte die je natuurlijk behoorlijk wakker kan houden.

Toch is deze gedachte niet waar. Er is namelijk geen enkele medische aandoening bekend die er voor zorgt dat je ineens niet meer kan slapen.

Uiteindelijk zul je dus altijd weer in slaap vallen, dat heb je inmiddels in de praktijk ook wel gemerkt.

Dit onderzoeken van je gedachten doen we in deze training met behulp van het ABC-schema.

Met behulp van dit schema ga je kijken welke negatieve gedachten je over slaap hebt. Daarna ga je kijken of je er ook op een andere manier naar kan kijken.

In de training staan een aantal veelvoorkomende gedachten genoemd. Daarbij bespreek ik ook alternatieve gedachten.

Als het nu zo mocht zijn dat jij een overtuiging hebt die wat jou betreft moeilijk tegen te spreken is, kun je altijd contact opnemen. Ik kijk dan of ik je kan helpen aan een alternatieve manier om naar deze gedachte te kijken.



OEFENING 2

# DENKEN OVER JE GEDACHTEN

Als je eenmaal weet van het schadelijke effect van je gedachten, kan het zijn dat je er nog een extra probleem bij ontwikkelt.

Je bent nu niet alleen bang om niet te slapen, je wordt ook bang voor je eigen gedachten.

Zodra een gedachte opkomt, denk je: *"Oh jee, daar is er weer een. Die gaat me vast de hele nacht wakker houden."*

Het kan ook zijn dat je merkt dat de gedachten moeilijk onder controle te houden zijn. Misschien maakt dat je angstig en denk je: *"Ik ben echt aan het doordraaien"*.

Ook deze gedachten-over-gedachten zijn gelukkig niet de waarheid. Je kunt ze op dezelfde manier tegenspreken als je negatieve gedachten over slaap.

Allereerst is het daarbij belangrijk om te weten dat niemand totale controle heeft over zijn gedachten. Zelfs de meest ervaren Zen-meester dwaalt nog wel eens af.

Het is ook belangrijk om te weten dat niemand directe controle heeft over welke gedachten opkomen. Je hoofd gaat wat dat betreft zijn eigen gangetje.

Maar er is ook goed nieuws! Je kunt wel invloed uitoefenen op welke gedachten je aandacht geeft.

Dat is niet een vaardigheid die je kunt trainen. Ook als je het nu dus nog niet of nauwelijks kent, kun je er steeds beter in worden. In het volgende hoofdstuk bespreek ik hoe je dit doet.



OEFENING 3

# TRAINEN VAN JE AANDACHT



Je aandacht trainen doen we over het algemeen met behulp van een meditatie-oefening.

Deze oefening houdt in dat je 10 minuten lang probeert om je te concentreren op het gevoel van adem in je neus.

Als je dat probeert, zul je zien dat er allerlei gedachten opborrelen in je hoofd. De kunst is nu om die gedachten geen aandacht te geven.

Het gaat echter sowieso gebeuren dat dit niet lukt. Je aandacht wordt dan afgeleid en ineens ben je aan de boodschappen van die dag aan het denken of aan iets wat je op je werk moet doen.

Probeer dan om niet boos op jezelf te worden, maar bedank jezelf juist. Je hebt immers opgemerkt dat je bent afgedwaald en kunt nu weer teruggaan naar het gevoel van je adem in je neus.

Als je deze simpele oefening een aantal keer doet, zul je zien dat je steeds meer handigheid krijgt in:

1. het sturen van je aandacht
2. het opmerken dat je gedachten afgedwaald zijn

Zo krijg je steeds meer controle over je aandacht. Die controle kun je benutten om steeds weer weg te gaan van gedachten over slaap.

Denken over je slaap levert namelijk nooit iets op. Iemand zonder slaapproblemen denkt nooit na over zijn slaap.



OEFENING 4

# DENKEN AAN NUTTIGE DINGEN

Er is een manier om de oefening uit het vorige hoofdstuk nog beter te maken.

Het sturen van je aandacht naar het gevoel van je ademhaling in je neus is een goede *oefening*. Het maakt snel duidelijk wat het idee is.

Tegelijkertijd is het als activiteit betrekkelijk nutteloos. Je hebt nu eenmaal geen kampioenschappen aandacht-geven.

Daarom is het beter om te denken aan iets nuttigs.

Ik zie in de praktijk vaak dat mensen heel veel tijd kwijt zijn met het denken aan slaap. Terwijl dit hun slaap alleen maar slechter maakt. En bovendien kan dat toch niet de zin van het leven zijn: "nadenken over je slaap".

Als je nu leert om je aandacht weg te sturen van je slaap, en tegelijkertijd te sturen naar iets nuttig, sla je twee vliegen in een klap.

1. Je slaap wordt waarschijnlijk beter
2. Je leven wordt beter

Wat nuttig voor jou is, kan ik natuurlijk niet bepalen. het kan een werk-uitdaging zijn, een hobbyproject of het uitbreiden van je vriendenkring. Maar net wat voor jou belangrijk is.

En vergeet niet: plezier is ook heel nuttig! Als je graag nadenkt over een boek dat je wilt gaan schrijven of een reis die je wilt maken is dat uiteraard helemaal goed.

Dit is overigens vooral een tip voor overdag, in het volgende hoofdstuk beschrijf ik wat je 's nachts kunt doen met je gedachten.



OEFENING 5

# SLAAPGEDACHTEN

Hoe vertalen we dit nu naar een aanpak die specifiek is gericht op het controleren van je negatieve gedachten over slaap?

Allereest is het belangrijk om met behulp van het ABC te onderzoeken wat je negatieve overtuigingen zijn over slaap.

Je hoeft ze niet per se stuk voor stuk tegen te spreken. Als je maar bereid bent om er voorlopig van uit te gaan dat het denken over slapen nu niet gaat helpen. (Anders had het inmiddels wel gewerkt toch).

Daarna ga je de aandacht meditatie-techniek in de praktijk brengen. Je kunt dit het best overdag doen, op een moment dat je niet per se van plan bent om te gaan slapen.

Als je in bed ligt, probeer je je gedachten op dezelfde manier bij je het thema "slaap" weg te sturen. Je kunt dit het best doen door aan iets leuks te denken.

Als dit er niet voor zorgt dat je binnen 30 minuten in slaap valt, is het verstandig om op te staan. Als je in een soort halfslaap ligt, is het namelijk moeilijk om nog weerstand te bieden aan je gedachten over slaap.

Als je wakker bent, kun je het best iets gaan lezen. Je bent op zoek naar iets dat niet te spannend en interessant is maar ook niet dodelijk saai.

Als je merkt dat je weer vermoeid raakt, ga je naar bed om een tweede poging te wagen. Als dat ook niet lukt, herhaal je de reset net zolang totdat het wel lukt. Geen nood als dat betekent dat je nauwelijks slaapt, je slaapschuld zorgt er wel voor dat je morgen extra moe bent.

Tot slot: hou er rekening mee dat deze methode je misschien niet helpt om vanavond goed te kunnen slapen. De kans is echter groot dat je fantastisch slaapt als je dit een aantal weken stug volhoudt.

R O B E R T   H A R I N G S M A

# STOPPEN MET PIEKEREN

Dit ebook is een uitgave van Depsycholoog.nl B.V.

Omdat we de behandeling van slaapproblematiek brede bekendheid willen geven, rust er geen auteursrecht op deze uitgave. Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op  
[info@depsycholoog.nl](mailto:info@depsycholoog.nl) of het contactformulier op  
[www.depsycholoog.nl](http://www.depsycholoog.nl)

[www.depsycholoog.nl](http://www.depsycholoog.nl)