

Het Gedachten Analyse Programma

# Piekeren

School voor praktische menskunde

ISBN: 9789082384161

## Piekeren

De afgelopen 25 jaar heb ik mensen die piekerden gevraagd wat er in hun hoofd gebeurde als het piekeren begon.

Misschien is de belangrijkste conclusie wel dat het al die mensen overkwam. Het gebeurde gewoon zonder dat zij daar grip op hadden. Overdag, 's avonds bij het slapen gaan kwamen die gedachten weer. Stop roepen, afleiding zoeken, proberen aan iets anders te denken, vaak hielp niets. Je bent er dus niet schuldig aan. Het overkomt je. Het komt uit jouw bren.

Wat ook steeds terugkwam was dat het gedachten waren over de toekomst en hoe een ander denkt of zal reageren. Dat kan je helemaal niet weten.

Dat gaf houvast om het daarin te zoeken. De mensen denken te weten. Drie soorten gedachten roepen een gevoel op. Dat gevoel is niet bij iedereen hetzelfde. Het kan angst zijn, onzekerheid, teleurstelling, somberheid, of een ander gevoel. Het is het gevoel wat weer nieuwe gedachten oproept en zo begint het malen van het brein en je niet goed voelen. Daar zit een denkfout. Dat is wat je overkomt.

Hier vind je de kern van het Gedachten Analyse Programma. Het denken te weten wat je in de werkelijkheid niet kan weten. Gedachten over de toekomst en wat een ander denkt en reageert. Je kan het inschatten maar dat roept een gevoel op.

## We kunnen niet weten wat de toekomst brengt

Het zou een deel van de verlossing van de mens kunnen zijn. Kunnen weten wat de toekomst ons brengt. Al zouden we maar een paar minuten in de toekomst kunnen kijken. Weten welke gevaren er dreigen, om deze te kunnen ontlopen. Weten hoe een ander reageert, zodat we niet meer zo geschokt kunnen worden.

Maar we weten het niet. We kunnen het niet weten. Daarom overkomt het ons, ziekte, tegenslag, verraad en pech, maar ook een meevaller, genezing, voorspoed en de ontmoeting die ons leven positief verandert. Dat is de werkelijkheid. Wanneer we denken beseffen we dat niet. Dat was het geval bij alle ondervraagden.

Wanneer we terugkijken, kunnen we weten dat we niet in de toekomst kunnen kijken. Hoe anders is ons leven gelopen dan we ooit hadden gedacht. Hoe dikwijls hebben we ons niet vergist, terwijl we het eerst toch zeker wisten.

Natuurlijk komt het soms uit wat wij denken. We kunnen als mens namelijk inschatten. Dit doen we op basis van eerdere ervaringen en veel om ons heen zegt dat oorzaak en gevolg een wetmatigheid is die wij kunnen volgen. Elke dag komt de zon op. Dus, is de conclusie, ik weet dat morgen de zon opkomt. Na de zomer komt de herfst en zo zijn er nog veel meer natuurverschijnselen die voorspelbaar zijn.

Bovendien duidt de uitspraak: we kunnen niet weten wat de toekomst brengt, een beperking van ons denken aan. Dit terwijl de wetenschap maar doorgaat, schijnbaar zonder grens.

Het is verwarrend. Als we iets plannen, komt het meestal uit. Op de afspraak verschijnt de ander en wanneer dit regelmatig gebeurt volgt al snel de uitspraak: ik weet zeker dat hij komt.

Het is net alsof er geen grens is aan de mogelijkheden van ons denken. We onderzoeken, ontdekken, exploreren. De mens blijft zich ontwikkelen. Het einde is onvoorspelbaar.

Of het nu op macroniveau is, het bestuderen van de wereld en de ruimte, of op microniveau, het bestuderen van het atoom of de genen, op elk gebied komen we steeds verder. Daar is dan ook onze aandacht op gericht, op verdere ontwikkeling. Waarmee we dit alles bestuderen, ons denken, vormt de basis van waaruit wij onderzoeken. Het is ook de basis van waaruit wij praten, overleggen, redeneringen opbouwen, plannen maken. Het is de basis van hoe wij omgaan met het leven en alles om ons heen.

Het is die basis die we niet of nauwelijks kennen en waarvan we ons niet bewust zijn van de absolute begrenzing van de mogelijkheden die we met ons denken hebben.

We zijn ons, wanneer we denken en praten, niet bewust van de drie natuurwetten. Wanneer je deze herkent en toe gaat passen gaat er een nieuwe wereld voor je open. De wereld van de werkelijkheid met een duidelijke begrenzing.

Met zijn verstand weet de mens dat hij niet kan weten wat er in de toekomst gaat gebeuren. Wanneer de mens denkt en praat weet hij dat niet. Je kunt het horen in de uitspraken van een ander en wanneer je zelf denkt. Dit is de incongruentie tussen ons verstand en ons denken.

Nog geen minuut. Nog geen seconde konden honderden ondervraagden in de toekomst kijken. We kunnen de toekomst inschatten, daar moeten we het mee doen.

Betekent dit dat je kunt stellen dat niemand in de toekomst kan kijken? Nee, dat kun je niet weten. En daarom kun je het niet uitsluiten.

Maar van de honderden mensen die daarnaar gevraagd is, was er niemand die het vermogen had om in de toekomst te kijken en te weten wat er ging gebeuren. Hetzelfde geldt voor wat een ander denkt en voelt. Inschatten wel, maar weten kon niemand.

Je denkt te kunnen weten hoe iets zal verlopen maar dat is niet de werkelijkheid. En je denkt te kunnen weten wat een ander denkt of voelt, maar ook dat is niet de werkelijkheid. De stem in ons hoofd heeft het daarmee zo druk als een piloot in een cockpit van een vliegtuig zonder radar en zonder ramen. Het reageert op impulsen van buitenaf. Het reageert op wat wij zien, horen, voelen, ruiken en proeven, kortom op dat wat wij zintuiglijk waarnemen en dat vormt onze wereld, onze belevingswereld. Maar leren denken vanuit de echte wereld, dat is de wereld die je waar kunt nemen als je rekening houdt met de absolute begrenzing, zou misschien wel je grootste verandering zijn.

*Dan kun je elke keer als je een gedachte bij jezelf hoort die aangeeft dat je wel in de toekomst kunt kijken en weten wat een ander denkt of voelt, stoppen met het besef dat je dit als mens niet kunt weten. Je denkt het en je stopt het. Steeds weer, met het besef dat het een mogelijkheid is. Net zolang dat het is geïntegreerd in de manier waarop je denkt.*

Dan bedenk je iets. Een plan, een idee, of je maakt je een voorstelling van een gebeurtenis die nog plaats moet vinden. Maar met het besef dat je niet in de toekomst kunt kijken weet je dan, dat wat je net hebt bedacht slechts een toekomstgerichte gedachte is, één mogelijkheid. Niet meer en niet minder. Het kan uitkomen, maar misschien ook niet

Misschien is het een waardevolle gedachte. Misschien is het zelfs een grote ontdekking.

Maar zelfs al is dat het geval, dan nog besef je dat dit voor de toekomst geen zekerheid geeft op succes en bij een minder leuke gedachte, of het inderdaad zo slecht zal lopen.

Je denkt jezelf met dat besef niet meer 'goed' en je denkt jezelf dan niet meer 'slecht'.

*Hetzelfde als een plan bedenken is je zorgen maken. Het denkproces, je denkt aan iets van de toekomst, begint met dezelfde kerngedachte. Het komt neer op dezelfde manier van denken.*

## 2) We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt

Want hoe zouden we het kunnen, weten wat een ander denkt? Door iemand strak aan te kijken? Ons te concentreren? We hoeven alleen maar bij onszelf na te gaan hoe wij denken. Hoe wij van mening kunnen wisselen. De invloed van emoties op ons denken.

We zijn kwaad en doen allerlei uitspraken en wanneer we weer rustig zijn hebben we er spijt van, of juist niet. Dikwijls niet te volgen voor de ander.

Hetzelfde als bij in de toekomst kijken schatten we in wanneer we zeggen wat een ander denkt of hoe deze gaat reageren. Dat is eigenlijk wat we in de werkelijkheid doen, maar we ervaren het anders.

Weten wat een ander denkt noemen we telepathie. Ook hiervoor geldt dat het normaal en gangbaar is om precies te weten hoe de andere denkt. Immers iedereen doet het. Hoe de ander zal reageren. Hoe de ander zal gaan denken. Wat ze wel zullen denken als.

Ook hiervoor geldt dat we het nog wel eens goed hebben. Natuurlijk op grond van eerdere ervaringen. Ik ken hem al tien jaar, dus ik weet precies hoe hij is en zal gaan reageren.

De werkelijkheid geeft aan dat we niet kunnen weten wat een ander denkt. Dus soms zitten we ernaast. De impact van dit misgokken wordt bepaald door de situatie. De impact kan dan ook variëren van geen gevolgen tot een hevige teleurstelling, tot een ramp.

Al snel komt hier een kosten baten analyse. Met wat mensenkennis en levenservaring blijken mensen in staat tot een steeds betere inschatting die als een weten wordt gebracht. Het kan dus opleveren.

"Dat hoef je haar niet te vragen, dat doet ze nooit". En wat gebeurt er? Ze doet het niet.

"Nou, wat heb ik je gezegd?" "Ik ken haar toch".

Weet zo iemand dat? Kan hij of zij dat weten? Het antwoord is en blijft nee.

Maar ja, nogmaals, het levert op.

Suggesteren dat je weet wat er in de toekomst zal gaan gebeuren en dat je weet wat een ander denkt, kan bij anderen je status verhogen, je vergroot je territorium.

Jij kan iets wat de mensen om je heen niet kunnen. Je hebt het 'bewijs' geleverd, want je had het goed.

Het effect van deze manier van denken werd bij vele deelnemers zichtbaar. Denken, denken, veel denken. Bang worden, twijfels krijgen, zichzelf gerust proberen te stellen, wegedeneren.

Hoe meer je het goed hebt, hoe hoger de prijs. Want de momenten zullen komen dat je ernaast zit. Dan komt de klap.

Voor je het weet kijk je dan naar de situatie, bijvoorbeeld de ander en niet naar jezelf. Een situatie in de vorm van een persoon. Je kunt hem of haar als onbetrouwbaar beoordelen en je bent teleurgesteld. Hij zegt de ene keer dit en de andere keer dat. Je zoekt de oorzaak bij de ander. Dit terwijl de oorzaak in je manier van denken zit. Jij dacht dat je wist hoe de ander zou reageren. Dit gaf een verwachting en je bent teleurgesteld.

Toen je er over nadacht wist je zeker hoe hij zou reageren, hoe iets zou gaan lopen. Tot je er achter komt dat het toch anders liep. De verwachting die niet uitgekomen is. Dat geeft de schok.

Het leren herkennen van de soorten gedachten die dit veroorzaken voorkomt deze schok. Dit zijn de eerste drie kerngedachten. De niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten. Zichtbaar gemaakt door dit soort gedachten deze namen te geven.

## Je moet er voor leren.

1. Leren met een kleine oefening om steeds weer terug te gaan naar de werkelijkheid.
2. De drie soorten gedachten leren herkennen die ervoor zorgen dat je uit de werkelijkheid gaat en je gaat piekeren. In je hoofd, waar je maar niet of moeilijk uitkomt.

## Een kleine oefening om de werkelijkheid even te ervaren

Stop even met lezen en kijk eens om je heen en zeg dan: dit is het nu of dit is de werkelijkheid. Sta even stil bij dat moment. Gewoon het lezen even onderbreken. Lees dan verder.

Het zijn van die enkele momenten waar je even bewust niet denkt. Je gaat even naar 'buiten'. Met de bijbehorende zin markeer je dat moment. Deze oefening geeft je een manier om even uit je hoofd te gaan en naar de omgeving van dat moment te kijken. Wanneer je deze oefening veelvuldig herhaalt breng je jezelf elke keer even in de werkelijkheid. De gedachten komen weer snel op. Jij gaat jouw brein leren dat het niet kan weten wat er in de toekomst gaat gebeuren en wat een ander denkt, dus ook niet hoe de ander zal reageren. Oefen thuis op de bank, in de trein, auto, fiets. Het is de herhaling die het meeste effect geeft.

Elke keer als je om je heen kijkt en je zegt: dit is het nu, of dit is de werkelijkheid. Wat ook kan is: dit is het nu en dat is de werkelijkheid.

Maak de keuze die het beste bij jou past. Slijp het erin.

Het lijkt zo simpel, maar achter de oefening zit een hele wereld. Het is de wereld van ik weet het niet als dat van toepassing is. Het is van toepassing bij gedachten die zeggen dat je wel weet wat er in de toekomst gaat gebeuren. Gedachten die wel weten wat een ander denkt en hoe deze zal reageren.

Dan zijn er de soorten gedachten, kerngedachten, die je elke keer uit de werkelijkheid halen.

1. Dat zijn vragen. Er zijn te beantwoorden vragen en niet te beantwoorden vragen. Die laatste kan je leren herkennen.
2. Overtuigingen Er zijn overtuigingen die over het heden gaan en toekomstgerichte overtuigingen. De laatste kan je leren herkennen.
3. Fantasieën die je gebruikt om je er iets bij voor te stellen en niet herkende fantasiegedachten. Dat zijn ook fantasieën, maar die je niet als fantasieën herkent en die daarom het piekeren op gang zetten. De laatste kan je leren herkennen.

Met de herkenning van 1 van de drie kerngedachten zet je jouw denkproces even stil. Je doorbreekt het. Zoals een vraag die je herkent. Hé, dat is een vraag denk je dan, weet ik dit? Kan ik dit weten?

## Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vraag

Een **niet te beantwoorden vraag** is een vraag waar wij geen antwoord op kunnen vinden, omdat de drie grenzen van het speelveld van je denken het vinden van het antwoord onmogelijk maken.

De drie beperkingen:

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt.
3. We kunnen niet in oneindigheid denken, geven de grenzen aan van het speelveld van ons denken.

Jezelf vragen stellen of je iets afvragen, vormt een belangrijk deel van onze gedachtewereld.

Wanneer je iets niet weet, kan je het vragen of opzoeken. Dan gaat het over de te beantwoorden vragen. Tussen al de vragen die je jezelf stelt zitten ook vragen waar geen antwoord op is, omdat wij niet het vermogen hebben om deze antwoorden te vinden.

De vraag: 'Hoe zal hij gaan reageren', stuit bijvoorbeeld op de grens dat we kunnen niet weten wat een ander denkt of voelt. We kunnen het antwoord natuurlijk wel inschatten. Gewoon op grond van het feit dat je hetzelfde of iets wat erop lijkt hebt meegemaakt, of iemand al heel lang kent en daarmee de reacties die hij gaf. Het is de vraag of hij of zij hetzelfde zal reageren en dat weet je niet. Dat kun je alleen maar inschatten.

Het ogenschijnlijke subtiele verschil tussen weten en inschatten heeft een grote impact op de manier van denken en het gevoel.

Wat gebeurt er in iemands hoofd wanneer deze zichzelf een vraag stelt? Bijvoorbeeld de vraag: 'Waar heb ik mijn sleutels gelaten?' De stem in je hoofd, of jij met behulp van de stem in je hoofd, stelt die vraag. Jouw brein gaat op zoek naar het antwoord en richt zich op het geheugen. Daaruit komt dan meestal een antwoord. Het was een te beantwoorden vraag. Ineens weet je waar die sleutels liggen.

Anders gaat het met een vraag als: 'Zal ik mijn baan behouden?' Hetzelfde denkproces komt op gang. In het brein, in het geheugen, is echter het antwoord niet te vinden. Hooguit wat herinneringen over uitspraken, maar daarmee weet je het nog niet. Ook nu kun je inschatten en daarmee dat denkproces stoppen.

Het effect is meestal anders. De vraag blijft rondcirkelen en misschien stel je jezelf nog meer vragen. 'Vind ik dan een andere baan?' 'Ga ik dan hetzelfde verdienen?' 'Vind ik sowieso nog wel werk?'

Het brein zoekt verder naar de antwoorden. Het wordt al drukker in je hoofd door de niet te beantwoorden vragen. En dan gebeurt het.

In plaats van antwoorden komen er niet herkende fantasiegedachten en toekomstgerichte overtuigingen. Jouw brein vult de leegte in. Ons brein kan nog niet tegen het niet weten, terwijl dit vaak de werkelijkheid is. Je weet niet wat er in de

toekomst gaat gebeuren. Je hoeft alleen maar op je leven terug te kijken en je kunt al weten dat dingen dikwijls anders liepen als jij had gedacht. Als we iets begrijpen, dan geeft dat rust. Als je het maar begrijpt, dan kan je het plaatsen. Anders blijft het maar door je hoofd spoken. Beheerst het jou.

Vragen die blijven hangen en steeds weer komen. Zoek je daarmee rust? Voor een deel wel. De stilte na het antwoord als beloning. Dat is wat we doen, rust zoeken door te weten en te begrijpen. Een onophoudelijk proces, de contradictie van het leven.

Clënten met stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, angsten, maar ook cliënten die piekerden, herkenden de vragen die dat denkproces op gang zetten. Dikwijls vormden de niet te beantwoorden vragen het soort gedachte waar het denkproces mee begon. Piekeren is hierbij een duidelijk voorbeeld.

Dat is het destructieve effect van deze vragen. Ze trekken je in je hoofd en je komt er nog maar moeilijk uit.

De vragen staan aan de basis van het cirkel denken. Rondzingen in je hoofd. Op zoek naar antwoorden die je niet kunt vinden. Veel denken, piekeren, malen is het gevolg.

Iemand die wanhopig is hoor je vraag na vraag stellen. Vragen stellen doe je al bijna je hele leven. Zo lang is dat denkpatroon al ingesleten. Besef is een belangrijke factor in dit verhaal. Besef van de begrenzing van de mogelijkheden van je denken. Het voordeel van besef is dat het terug kan komen. 'Hé, waar ben ik nu weer mee bezig' als je aan het piekeren bent, is daar een voorbeeld van.

Na besef komt nu het leren en dat begint met het leren herkennen van de vragen wanneer je denkt.

## Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen

Schrijf 25 vragen op. Dit is nodig om je hersenen te oefenen. Met jouw stem in je hoofd leer je door de herhaling jouw brein wat deze wel en niet kan weten bij het stellen van vragen. Let nog niet op of ze te beantwoorden of niet te beantwoorden zijn. Gewone vragen die je ter plekke verzint.

De kern is dat je doorgaat met het leren herkennen totdat je zelf weet dat je het goed kan. Dan heb je de belangrijkste stap gezet. Je hebt de mogelijkheid om naar de gedachten in je hoofd te luisteren, je kent de grenzen van wat je nog kunt weten en je hebt dan de vaardigheid om de vragen te herkennen. Hetzelfde leerproces komt ook terug bij de volgende vijf kerngedachten. Daarom neem hier de tijd voor. Stel jezelf een voor een de vragen die je hebt opgeschreven. Dus denk even na over de vraag. Vraag voor vraag. Heb je een vraag in gedachten gesteld, denk of zeg dan: hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?

Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Is de vraag op de toekomst gericht of op wat een ander denkt of voelt, of op oneindigheid, dan weet je dat je het antwoord niet kunt vinden. Hoe lang je er ook over nadenkt. Is dit het geval, zeg dan in gedachten, dat weet ik niet, dat kan ik niet weten. Het is een niet te beantwoorden vraag.



In plaats van vragen op te schrijven kun je ook een andere weg kiezen. Die weg is om in gedachten steeds bewust één vraag te stellen en dan te reageren met: 'hé, dat is een vraag, weet ik het antwoord, kan ik dit weten. Dan weer een vraag en nog een vraag. Dat is het oefenen. Kijk wat bij je past. Kun je het antwoord niet vinden, benoem deze vraag dan als: dat is een niet te beantwoorden vraag.

Welke weg je ook kiest, opschrijven of in gedachten bedenken, het doel is dat je het net zo lang herhaalt totdat het 'in je systeem' zit, in jouw brein.

Of dit zo is kan je merken als je naar andere mensen luistert en de vragen hoort.

Is dat het geval, vraag je dan af of er een antwoord op de vraag die je hoort te vinden is. Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Met de herkenning van een kerngedachte heb je een denkproces bij de bron gestopt.

### **Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen**

Wat zou hij van me denken?

Zal ik die prijs ooit winnen?

Word ik ooit gelukkig?

Waarom reageert ze niet?

Waarom doet zij zo afstandelijk?

Zal hij ooit nog veranderen?

Wat zullen ze van me denken?

Waarom moet mij dat weer overkomen?

En, waarom is het leven zo ingewikkeld? Hoe zou die reageren? Komt er dan nooit een eind aan? Zou ik ooit nog een beetje rust kennen? Word ik oud? Denken ze dat ik niets te doen heb? Hoe denkt hij dat te kunnen betalen? Is er leven na de dood? Wanneer luistert ze nou eens? Zal ik mijn target wel kunnen halen? Blijven we altijd bij elkaar? Zal me dat later niet verweten worden? Is er dan niemand te vertrouwen? Wat zouden ze van mij denken? Waarom reageren ze niet? Zou ik nog eens een prijs winnen? Zal ik die baan krijgen? Zal dit verhaal de wereld over gaan? Hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?

Nee, het is een niet te beantwoorden vraag.

Zo leer jij, met de stem waar je mee denkt, jouw brein of hersenen, een vraag te herkennen en kun je er stil bij staan en er even over denken.

Net als het leren van de verkeersborden of iets anders wat je ooit in je hoofd moest 'stampen'.

In je denkproces kan een niet te beantwoorden vraag de dominosteen zijn die de rest in jouw brein het fatale duwtje geeft en het oneindige denkproces op gang zet. Wanneer je die kerngedachte bij jezelf te herkent, dan kun je het denkproces stoppen of ombuigen, door bijvoorbeeld een andere vraag te stellen, dat anders zou leiden tot een kettingreactie van gedachten.

Wees alert op vragen die worden gesteld of gebruikt in een gesprek of discussie.

Hoe kan het dan dat....? Is hier een voorbeeld van.

## Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen

Toekomstgerichte overtuigingen halen je alertheid weg  
Je weet het immers al,  
waarom zou je er dan nog over nadenken?

Een toekomstgerichte overtuiging is een gedachte over de toekomst die de mens als weten ervaart en daarmee een schijnwerkelijkheid creëert.

In feite is iedere toekomstgerichte overtuiging een fantasie. Het nuanceverschil met een niet herkende fantasiegedachte is het 'zeker weten'. Dat bepaalt dat het een toekomstgerichte overtuiging is.

Het nadrukkelijke is dan ook precies wat je dikwijls merkt bij iemand die een overtuiging uitspreekt. Vaak net iets nadrukkelijker of net iets heftiger. Soms zelfs gevolgd door: zeker weten.

Ook de lichaamstaal kan veranderen bij het uitspreken van een overtuiging. Een armbeweging bij bijvoorbeeld een uitspraak als: 'natuurlijk gaat dat door', een handbeweging bij: 'dat doet zij toch niet', kortom er is meer beweging zichtbaar. Het is net alsof men dan ergens toch het idee heeft dat er iets niet klopt. Dat is dus zo.

'Als je goed je best doet op school', zegt iemand tegen het kind, 'dan kan je later een heel mooi huis kopen en een mooie auto'. 'Ik wou dat ik groot was', zegt het kind, 'dan word ik heel rijk en kan ik alles kopen'.

Als een virus is het denkpatroon doorgegeven, net als mensen dat vroeger bij jou hebben gedaan.

Als je het zo opschrijft, dan leest dat als heel gemeen, maar zij wisten niet beter. Zo geven volwassenen hun manier van denken door aan de kinderen. Net zoals hun ouders dat bij hen deden.

### **Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen**

Schrijf 25 keer een toekomstgerichte overtuiging op.

Ga naar de eerste regel en zeg in gedachten de eerste overtuiging. Zeg vervolgens: hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Denk hierbij aan het speelveld van je denken.

Op het moment dat je beseft dat je het niet kunt weten, zeg dan in gedachten 'dat weet ik niet, dat kan ik niet weten'. Werk zo de 25 overtuigingen af.

Hetzelfde als bij de niet te beantwoorden vragen, kun je er ook voor kiezen om in gedachten steeds één overtuiging te bedenken. Heb je dat gedaan, reageer dan bewust met: hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Is het antwoord nee, dan is het een toekomstgerichte overtuiging.

Dan weer een overtuiging en weer een. Net zolang totdat je zelf het idee hebt dat je de herkenning voldoende hebt geleerd.

Luister dan met deze kennis naar anderen en ontdek de overtuigingen. Let ook een op de lichamelijke reacties bij het uitspreken van een overtuiging. Dan zie je het benadrukken.

### **Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen**

Dat komt wel goed. Dat doen ze wel. Dat doen ze nooit. Ik weet zeker dat het mij gaat lukken. Ik vergis me nooit in mensen. Wie goed doet, goed ontmoet en al die andere spreekwoorden en gezegden die op de toekomst gericht zijn. Als je maar genoeg bezuinigt, dan komt de groei vanzelf. Als je het echt wilt, dan kan je het. Die komt er wel. Mij ontslaan ze nooit. Dat zou mijn kind nooit doen. Ze komt wel. Ik weet zeker dat ik erachter kom. Grond houdt altijd zijn waarde. De aanhouder wint. Ze kunnen me echt niet missen. Mij pakken ze niet. Het heeft toch geen zin. Respect moet je afdwingen. Dat kan je best. Niets kan mij nog weerhouden. Ik overtuig ze wel.

Hé, dat is een overtuiging. Weet ik dat? Kan ik dat weten?

Nee dat kan ik niet weten, het is een toekomstgerichte overtuiging.

Ben je zelf in gesprek met iemand en je hoort een overtuiging, vraag dan: hoe weet je dat en ga erop door.

Als je doorgaat dan wordt het bijna voorspelbaar. De ander zegt na enige tijd, ik weet het niet, maar ik denk het. Maar ja, dat is toch eigenlijk heel iets anders dan weten. Opmerkelijk, vooral als je bedenkt hoe de ander begon met de overtuiging.

## **Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten**

Elke toekomstgerichte gedachte en wat een ander denkt of voelt is een fantasie

Elke fantasie is één mogelijkheid

Als je dat weet kun je er meer bedenken

5+1

### **Begripsbepaling**

Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt of voelt is een fantasiegedachte. Je kunt het wel denken, maar niet weten. Elke fantasiegedachte is één mogelijkheid. Wanneer je dat weet kan je meer mogelijkheden bedenken.

## **Denken in mogelijkheden**

Krijg ik die baan, of krijg ik hem niet? Zo maar een gedachte als reactie op wat op dat moment speelt. Het is de twee-wegen-gedachte. Zo hebben wij mensen geleerd om te denken. Wel of niet. We hebben deze twee-wegen-gedachte geleerd in onze jeugd. Van ouders en andere mensen om ons heen. Die hebben het weer geleerd van hun ouders, enz.

Het is een manier van denken die iemand aardig in de weg kan zitten. Na een lang denkproces komt iemand bijvoorbeeld tot de conclusie dat die de baan wel krijgt. 'Het kan niet anders dan', is dikwijls de onderbouwing.

Dan komt het bericht dat het toch niet doorgaat, terwijl het denkproces juist het tegendeel opleverde. De verwachting, verwoordt met de gedachte 'het gaat wel door', verandert in een teleurstelling. Hoe groter de verwachting, des te groter is de teleurstelling. De teleurstelling die iemand dus zelf met gedachten heeft gecreëerd. Het is dan ook geen wonder dat we regelmatig worden verrast wanneer iets niet uitkomt of iets op een manier loopt die je nooit had kunnen verzinnen. Je hoeft alleen maar op je leven terug te kijken. Is alles zo gelopen als je aanvankelijk dacht? Hoogst waarschijnlijk niet.

Er is een andere manier van denken. Misschien beter gezegd, een bijgestelde manier van denken.

In de 'oude' manier is er een situatie. Dat kan van alles zijn, maar wat het gemeen heeft, is dat er iets op iemand afkomt wat gedachten oproept. Een opmerking, een gerucht, een ingeving, etc.

De gedachten die als reactie opkomen, roepen dan weer een gevoel op. Afhankelijk van de gedachte is dit een meer prettig of een meer onprettig gevoel.

## Een manier om anders met situaties om te gaan

Elke toekomstgerichte gedachte is een fantasie. Elke fantasie is één mogelijkheid. Wanneer je dat weet kun je meer mogelijkheden bedenken.

'Als de reorganisatie doorgaat ben ik een van de eersten die er uit gaat', vertelde de man. 'Ik blijf ermee bezig'.

Angst voor een baan, angst voor de toekomst. Een steeds meer gehoord geluid. Hetzelfde geldt voor wat een ander denkt of voelt. Je bedenkt één mogelijkheid en ook dat roept een gevoel op.

Wat een ander denkt of voelt is eveneens een fantasie. Ook dat kun je als mens niet weten. Daarom kun je ook niet weten hoe een ander zal reageren of zich bijvoorbeeld net zo schuldig zal voelen als jij op dat moment denkt. Waarom iemand niet belt, niet reageert. Echt weten kan je het niet. Gedachten die het tegendeel beweren brengen een schijnzekerheid en daarmee een schijngevoel.

Het zijn nogal wat gedachten die we daaraan spenderen. Een deel van al die drukte in ons hoofd. Want ergens zit er toch iets van twijfel. Die moet weg voor ons brein. Invullingen kunnen dat bewerkstelligen. 'Als hij zo reageert, dan.....'. De op deze manier gevonden verklaring kan weer rust geven. Ook al is deze nog zo negatief. Rust, totdat het werkelijke antwoord komt van degene waar het om gaat. Soms sluit dat antwoord aan op de gedachten. Soms helemaal niet. Dan heb jij je druk gemaakt om niets.

In plaats van al die vermoeiende denkprocessen kan je het ook kantelen naar een middel om beter, rustiger en vooral creatiever te gaan denken.

## Een hulpmiddel

Een hulpmiddel om anders met een niet herkende fantasiegedachte om te gaan, is de methodiek van denken in mogelijkheden. Anders dan bij de twee-wegen-gedachte geeft de methodiek de kennis om in meer mogelijkheden te gaan denken. Vijf + 1.

Denken in 5+1 mogelijkheden neutraliseert een opkomend gevoel. Je kunt namelijk geen gevoel hebben bij meerderde mogelijkheden.

Daarnaast leert de methodiek een meer creatieve vorm van denken aan.

## Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen

De 5+1 methodiek Het is de methodiek voor het herkennen en ombuigen van niet herkende fantasiegedachten. Leer deze en je ontdekt dat jouw denkwereld verandert. Je ervaart meer ruimte en meer creativiteit. Ook dit is een manier om met je denken terug te gaan naar de werkelijkheid. Naar het NU.

De gedachten die je met deze methodiek opspoort, kunnen voor veel geestelijk leed zorgen. Voorkom dit door deze kerngedachten bij de bron, dus bij het begin van het denkproces, te herkennen.

Fantasieën zijn geweldig, mits we maar weten dat het een fantasie is. Alles wat we bedenken begint met een fantasie. Je bedenkt een huis, maakt een tekening en later is daar het resultaat. De fantasie is uitgekomen.

Alles om ons heen, door de mens gecreëerd, is ooit als een fantasie begonnen.

Anders zijn de fantasieën die zich in ons hoofd afspelen en ons in de wereld trekken van hoe het zou kunnen zijn.

Twee woorden. 'Stel dat', of het woord 'als' zijn al genoeg om uren met het denken bezig te zijn. Zo zijn er nog een aantal. Met die twee woorden wordt een fantasiewereld gecreëerd. Een wereld die anders is dan de werkelijkheid.

Nog een aantal van deze woorden zijn: 'misschien, ik denk, zij denken, ik wou dat...'

Doordat je gericht gaat denken krijg je meer mogelijkheden. Met de 'oude' manier van denken bedenk je hoe iets verder zal gaan verlopen. Daar kan je een gevoel bij krijgen. Een goed gevoel, maar ook een slecht gevoel. Dit gevoel is medebepalend voor de richting die je dan verder met je gedachten opgaat.

Met de 'nieuwe' manier van denken bedenk je naast de gedachte die je herkende als een niet herkende fantasiegedachte andere mogelijkheden. Bedenk nog 4+1 oplossingen.

De +1 is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken. Want hoe dikwijls gebeurt er iets wat je niet had bedacht? Met de +1 houd je daar in ieder geval rekening mee. +1 = 'ik kan het niet bedenken'. En ook al ga je een uur later door met het bedenken van nieuwe mogelijkheden, sluit je toch af met 'ik kan het nu niet bedenken'.

Bij 5+1 mogelijkheden heb je geen gevoel. Want je kunt geen gevoel hebben bij meerdere situaties. Je pakt het probleem of vraagstuk aan met je verstand.

Dit doe je doordat je er gericht over na gaat denken. Denken in mogelijkheden. Want dat is waar de toekomst uit bestaat. Het kan goed en het kan slecht gaan. Welke mogelijkheden uitkomen, weet je niet, kun je niet weten. Over elke 5+1 bedachte mogelijkheid kun je nadenken. Zo leer je jezelf om creatief te denken. Zo ga je met jezelf om. Zo ga je met je leven om. Er is meer mogelijk dan dat je nu kunt bedenken.

Als voorbeeld een sollicitatie. Je denkt misschien: 'Ik denk dat het moeilijk wordt'. Bekijk je meer kanten van de zaak, dan zie je meer mogelijkheden. 'Stel dat het niet lukt' = een niet herkende fantasiegedachte en dus één mogelijkheid. Dus het kan dat het niet lukt. Het kan ook anders gaan. Mogelijkheid twee, 'het wordt een groot succes'. Je weet het niet en als je het niet weet, dan is alles mogelijk. Of mogelijkheid drie, 'Het lukt voor een deel'. Mogelijkheid vier: 'het gaat niet door', er kan immers altijd iets tussen komen. Mogelijkheid vijf: 'misschien is het volgende week niet zo belangrijk meer'.

Mogelijkheid +1: iets dat kan gebeuren wat je zelf nu niet kunt verzinnen. Met name deze laatste mogelijkheid is de belangrijkste, omdat je, als je deze erbij neemt, rekening houdt met die mogelijkheid en dus minder wordt verrast. Want hoe vaak gebeurt er iets waar je geen rekening mee hebt gehouden. Een reactie die mee- of juist tegenvalt.

### **Een hulpmiddel bij de methodiek is:**

Neem je hand, met vijf gestrekte vingers. Je duim is de niet herkende fantasiegedachte die je hebt herkend. Dat is dan mogelijkheid nummer één. Bedenk vervolgens nog vier mogelijkheden. Voor elke vinger van je hand één. Dan neem je één vinger van je andere hand. Dat is dan mogelijkheid nummer zes. Nummer zes is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken. Door je van deze +1 mogelijkheid bewust te zijn, neem je de duim van je andere hand en je telt deze bij de vingers van je andere hand. Gebeurt er dan iets wat je niet had kunnen verzinnen, dan heb je er rekening mee gehouden.

5 + 1

1= **niet herkende fantasiegedachte**. – 2 – 3 – 4 – 5 +1.

Misschien bedenk je wel 10 of meer mogelijkheden. Maar zo lang er iets gebeurt wat jij niet hebt voorzien, blijft +1 oneindig En daarmee een bevestiging van 'ik weet het niet, ik kan het niet weten'.

Een deel van de mensen had moeite met het bedenken van meer mogelijkheden en wilden al bij drie stoppen. Net alsof het brein zich verzette. Dit stond los van intelligentie.

Bij doorvragen werd duidelijk dat het verlost zijn van het eerdere gevoel hier debet aan was. Bij het bedenken van twee of drie mogelijkheden ging het eerdere gevoel al weg. Bij mensen die wel doorzetten en er regelmatig mee bleven oefenen bleek dat het creatief vermogen zichtbaar sterker werd en ook was dit het geval met het relativiseringsvermogen. 'Ik weet het toch niet', was de zin die zij veelal terugbrachten. De ervaringen onderbouwen het advies om deze oefening veelvuldig te doen totdat het in het systeem en daarmee in je brein zit.

## Niet herkende fantasiegedachten. en de effecten die zij kunnen hebben

Met de 5+1 methodiek kun je naast creatiever denken ook een aantal angsten te lijf gaan.

Waar eerst de angst jou om het hart sloeg bij de gedachte aan wat er zou kunnen gebeuren en hoe een ander gaat reageren, die gedachten neutraliseer je door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

Bij coaching en in trainingen speelden ze een rol bij piekeren, stress, burn out, verlegenheid, onzekerheid, enz.

### **Heb je dit goed onder de knie, dan levert dit nog een extra op**

Dat is het besef dat je steeds weer opnieuw kunt beginnen. Elk moment. Dat besef groeit door een toekomstgerichte gedachte als kerngedachte te herkennen en daarmee teruggaat naar het NU. Dit in plaats van weg te zakken in een langdurig denkproces.

Of het lukt waar je op dat moment aan denkt of hoe het afloopt weet je niet, maar je kunt vanuit het NU blij zijn met elke goede mogelijkheid die je hebt bedacht. Denken in mogelijkheden, het geeft je een bredere kijk op de wereld.

### **Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten.**

Als ik het vraag, doet ze het wel. Als je maar wilt, dan kan je het. Als je in jezelf gelooft, dan kan je alles. Als ik mijn best maar doe, dan houd ik mijn baan wel. Als je maar goed leert, dan kom je er wel. Stel dat ze nee zeggen. Stel dat hij een ongeluk heeft gehad. Als die zo reageert, dan is die ook niet geïnteresseerd. Als het bedrijf moet inkrimpen, lig ik er als eerste uit. Als iedereen dat doet, dan wordt het een zootje. Als ik naar het zuiden ga, dan weet ik zeker dat ik goed weer heb. Misschien zijn ze op mijn geld uit. Ik denk dat zij zich aanstelt. Misschien word ik ooit nog eens rijk. En dan..... Als ik rijk ben, dan ben ik gelukkig. Stel dat ze niet betalen. Ik wou dat ik een mooi huis had. Misschien kan ik beter mijn mond houden. Stel dat het huis in brand vliegt. Ze denken zeker dat ik niets te doen heb. Als ik dat doe, dan denken zij zeker.....

Hé, dat is een niet herkende fantasiegedachte.

Dat kan. Het is één mogelijkheid.

Nu ik dat weet kan ik er meer bedenken. 5 + 1.

## Samenvatting

Drie kerngedachten en het speelveld van de mogelijkheden van je denken

Met de niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten, heb je de kerngedachten geleerd waarmee je onbewust de grens van de mogelijkheden van je denken over gaat. Deze gedachten zorgen voor de onrust in je hoofd die meestal begint met vragen die je jezelf stelt. Vragen waar je over nadenkt, maar waar je door de grenzen van het speelveld van je denken geen antwoord op kunt vinden. Ongemerkt komen ze dan, de niet herkende fantasiegedachten.

Wanneer je deze drie kerngedachten herkent, erbij stilstaat en zo nodig bijstelt, kom je steeds meer in de werkelijkheid.

Al die tijd die je bezig bent geweest met al die zinloze denkprocessen, die tijd heb je over.

Harmonie en geluk vind je in het NU. Nu voel je namelijk. Maar je oude vertrouwde manier van denken zoekt het regelmatig in de toekomst of in het verleden. Je voelt het effect van je gedachten. Dus niet van de werkelijkheid.

Dat ene, kleine zinnetje: ik weet het niet, wanneer een gedachte die opkomt die buiten de mogelijkheden van je denken ligt, leidt je terug naar het NU. Het is geen toverformule, geen mantra, geen geheime spreuk, maar je leidt je gedachtestroom gewoon terug naar de werkelijkheid.

Vanuit het NU, de werkelijkheid, kijk je naar de toekomst en kijk je naar het verleden. Dan heb je de positie van de toeschouwer. Je schouwt het verleden en je schouwt de toekomst, vanuit het NU.

Het zinnetje Ik weet het niet bij al die gedachten waarin dit de werkelijkheid is, kan voor jou de verlossing betekenen. Het kan zelfs de verlossing voor de hele wereld betekenen, omdat toekomstgerichte overtuigingen en niet herkende fantasiegedachten, die door de mens niet als zodanig herkend worden, als een virus zijn. Het woedt over de wereld en houdt de mensheid gevangen in twee werelden.