

column Annemiek



Ingewikkelderitis

Het komt bij iedereen voor dat je het jezelf moeilijker maakt dan nodig is. Het lijkt er op dat hoe langer je over iets nadenkt en hoe ingewikkelder je de structuur maakt, je de overtuiging hebt dat het dan wel goed móet zijn. Je hebt er tenslotte heel lang en ingewikkeld over nagedacht en het heeft erg veel energie gekost. Je baalt enorm als het in praktijk toch anders blijkt uit te pakken dan je had gedacht.

Het begint natuurlijk met een probleem waar je tegenaan loopt. Je wilt daar graag een goede oplossing voor. En bij het zoeken naar oplossingen gaat het vaak mis. Het begint meestal met enorm veel gedachten die door je hoofd gaan, al of niet gedreven door angst of onzekerheid wat er allemaal kan gebeuren.

Of je gaat voor mensen invullen wat zij tegen je zullen gaan zeggen. Je wilt bijvoorbeeld wat aan je buurvrouw vragen. Je bedenkt diverse mogelijke antwoorden. Je laat allerlei scenario's door je hoofd gaan. Bij elke vraag die door je hoofd gaat, ontstaat een nieuwe vraag en dat kan uren doorgaan als je niet uitkijkt. Je krijgt last van ingewikkelderitis.

Uiteindelijk stel je de vraag aan je buurvrouw. Wat schetst je verbazing? Je buurvrouw komt met een oplossing of antwoord waar je helemaal niet aan hebt gedacht. Vaak blijkt dat ook nog eens handiger te zijn omdat zij met een frisse blik tegen je probleem aankijkt.

.....

JE GAAT VOOR MENSEN INVULLEN WAT ZIJ TEGEN JE ZULLEN GAAN ZEGGEN

Wat zonde van je energie, de tijd en moeite die je erin hebt gestopt! In je hoofd bezig zijn met allerlei gedachten, kost heel veel energie.

Hoe voorkom je onnodige energieverpilling?

Gebruik KISS, Keep It Short and Simple. Oftewel hoe eenvoudiger je het houdt, hoe meer problemen je voorkomt.

Sommige mensen maken hier een sport van. Elke keer als zij ergens mee stoeien, stellen ze de vraag: hoe kan het nog simpeler? Hoe maak jij het eenvoudig voor jezelf?

Annemiek de Crom
www.annemiekdecrom.nl