

Kan jij ook moeilijk beslissen? Psychologe geeft tips: “Verspil je energie niet aan kleine keuzes”



© fb, Getty Images

Lang wikken en wegen voor je een keuze maakt, is alleen nuttig wanneer het gaat om écht belangrijke zaken, zo zegt psychologe Séverine Van De Voorde. “Je te lang bezighouden met kleine keuzes zorgt alleen maar voor energieverlies.”

Hanna Van Thienen

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe ga je om met keuzestress?

“Gaat het om beslissingen als studiekeuze of de aankoop van een huis, dan mag je gerust wikken en wegen. Maar doe het niet bij kleine dingen zoals welk gerecht je vanavond gaat koken”, zegt Séverine Van De Voorde. “Daar maakt je beslissing immers niet zo heel veel uit. De tijd die je spendeert aan overdenken kost je in zo’n geval vooral energie in plaats van dat het je iets oplevert.”

“Hoogsensitieve mensen maken in het algemeen heel weloverwogen keuzes. Ze kunnen goed kunnen voorspellen hoe iets gaan aflopen, zijn enorm opmerkzaam, leggen veel linken, hebben een groot voorstellingsvermogen ... Allemaal samen vormen deze eigenschappen een supertalent wanneer het aankomt op belangrijke beslissingen nemen. Waar anderen soms later op hun pad op problemen botsen die ze nooit hadden voorzien, heeft een hoogsensitief persoon er vooraf al rekening mee gehouden. Heel handig dus bij grote beslissingen.”

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

“Alleen kan dat lange nadenken en die vooruitziendheid ook zorgen voor keuzestress. Als hoogsensitief persoon kan je het bijvoorbeeld moeilijk vinden om met iets te starten

wanneer je nog niet alle info hebt. Of je blijft twijfelen bij kleine keuzes, want leidt tot energieverlies. Dan wordt die weldoordachte manier van beslissen eerder een obstakel." (Lees verder onder de illustratie)



Illustratie: Marloes De Vries

Drie tips om beter om te gaan met keuzestress:

1. Installeer routines

Routines zorgen er mee voor dat je geen energie verliest bij het maken van dagelijkse keuzes. Stel bijvoorbeeld een weekmenu op om niet elke dag te twijfelen over wat je gaat eten. Maak checklists van welke bagage mee moet op zomer- of skireis of voor als je kinderen op kamp gaan.

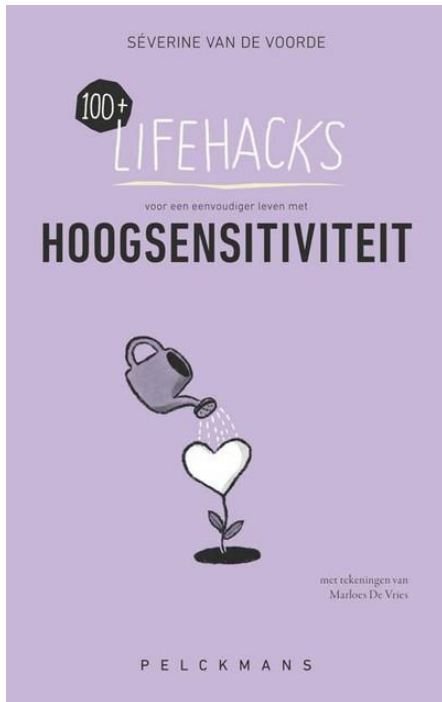
2. Iene miene mutte

Reduceer je opties tot twee, schrijf elke optie op een blaadje en doe het aftelversje 'Iene miene mutte', met de overtuiging dat je moet kiezen waar je op uitkomt. Voelt het resultaat goed, dan is het ook goed. Voelt het als 'o zo jammer', dan weet je dat je de andere optie moet kiezen. Zo leer je je buikgevoel te volgen door je ratio voor de gek te houden.

3. Geef jezelf beslissingstijd

Geef jezelf bij kleinere onbelangrijke keuzes, zoals het kiezen wat je gaat eten op restaurant, maar 30 seconden beslissingstijd. En houd je aan die beslissing.

Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensitieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? 100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op www.vanstressnaarveerkracht.be.