



## Eerste Hulp bij Dilemma's

Sta jij voor een lastige keuze (baan, relatie, huis...) en weet je niet hoe je eruit komt? Als je mijn **artikel** over de werking van het brein in beslissingen hebt gelezen, weet je dat je je hele brein moet gebruiken voor de juiste beslissing. Maar... Hoe doe je dat? Meld je aan voor mijn nieuwsbrief en ontvang gratis een beproefd en praktisch stappenplan. Zo kom je snel tot een weloverwogen en bij jou passend besluit.

Sta jij voor een lastige keuze (baan, relatie, huis...) en weet je niet hoe je eruit komt? Als je mijn **artikel** over de werking van het brein in beslissingen hebt gelezen, weet je dat je je hele brein moet gebruiken voor de juiste beslissing. Maar onder stress, lukt dat niet. Het brein vernauwt zich en gevoelens nemen de overhand. Je gedachten raken in cirkels en je ziet door de bomen het bos niet meer. Dit evidence-based stappenplan helpt je om eruit te komen. Om je hoofd koel te houden, maar wel te gebruiken. En om je gevoelens te betrekken, maar niet te laten overheersen. Zo kom je tot een weloverwogen en bij jou passend besluit.

## Stappen

1. Pak een vel papier en maak twee kolommen. Boven die twee kolommen schrijf je het dilemma waar je voor staat. Boven de eerste kolom schrijf je alle 'voors'/het ene alternatief en boven de andere kolom alle 'tegens'/ het tweede alternatief. Nu gaat het echt beginnen. Neem voldoende tijd (bij grote besluiten kan dit best een paar dagen duren) om alles wat je te binnen schiet op te schrijven.
2. Leg het vel geregeld even weg om te gaan wandelen, werken, slapen en eten. Kijk er dan weer naar en bedenk of je volledig bent geweest. Zo niet: Aanvullen maar.
3. En dan, als je echt alles hebt opgeschreven wat je aan voors en tegens kan bedenken, ga je je gevoel erbij betrekken. Je voelt vast al wel dat het ene 'tegen' zwaarder weegt dan het andere. Daarom ga je 'wegingsfactoren' bij alle argumenten noteren. Op een schaal van 0-10 geef je bij elk argument aan hoe zwaar het voor je weegt, hoe belangrijk dit dus voor jou **voelt**. Let op: dit is een heel persoonlijk proces en zal door iedereen anders ingevuld worden. Niemand kan dit voor jou doen en niemand kan je hierin ook iets kwalijk nemen.
4. Tel alle punten bij elkaar op. Je ziet nu welke kolom 'zwaarder weegt'. Deze kolom is dus belangrijker voor jou dan het andere en zal het beste bij jou passen. Het kan best zijn dat je niet eens meer toekomt aan dit 4<sup>e</sup> punt. Omdat je gaandeweg 'intuïtief' al gevoeld hebt wat zwaarder voor je woog.
5. Succes met het uitvoeren van je besluit. En bedenk: hoe dit besluit ook uitpakt, je hebt er goed over nagedacht en je kunt dus trots zijn op jezelf!