

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 5 bij "NEEM DE REGIE"

Problemen oplossen volgens plan

We krijgen allemaal te maken met problemen, groot en klein. Zeker tijdens deze Corona crisis kunnen we voor onverwachte problemen komen te staan.

Wanneer dingen niet lopen zoals we willen ontstaat er innerlijke onrust. Die onrust kan weer leiden tot stress waardoor je je minder in staat voelt je problemen op te lossen.

Soms sta je zelf de oplossing van je problemen in de weg. Bijvoorbeeld als:

- **je je probleem negeert.** In dit geval hoop je dat het probleem op termijn vanzelf weer weg gaat. Misschien is dit aan de oppervlakte zo, maar blijft het probleem op een dieper niveau nog steeds aanwezig en om je aandacht vragen.
- **je anderen de schuld blijft geven.** Al heb jij misschien het probleem niet veroorzaakt, het speelt wel degelijk een rol in je leven. Ben jij bereid een oplossing te zoeken?
- **je niet ziet dat je een probleem hebt.** Uit je omgeving of binnen in je lijf kunnen signalen komen dat er iets mis is. pik jij deze signalen op en doe je er wat mee?
- **je te onrustig bent om je probleem op te lossen.** In dit geval beïnvloedt het probleem dusdanig je gemoedstoestand, dat je je niet in staat voelt om te kunnen nuanceren en logisch na te denken. Kalmeren en eerst tot rust komen is dan verstandig, bijvoorbeeld door een meditatie.
- **je blijft malen en piekeren over je probleem.** Hier zit je als het ware vast in je eigen gedachten en al voelt het alsof je er druk mee bezig bent, je beweegt niet richting een oplossing.

Wil je problemen gestructureerd aanpakken, kijk dan naar onderstaande stappen.

Stap 1 wat is het probleem. Omschrijf je probleem zo concreet mogelijk. Waarom is het een probleem en voor wie? Bestaat je probleem uit meerdere problemen, kies dan welke je het eerst wilt aanpakken (en waarom). Neem hier de tijd voor, het is de basis voor succes.

Stap 2 wat is je doel? Wat wil je concreet bereiken? Zorg dat je doel haalbaar is.

Stap 3 welke mogelijkheden heb je? Neem de tijd voor een creatieve brainstorm. Alles wat je kunt bedenken is goed. Noem iedere aanpak die bij je opkomt, hoe onzinnig ook. Hier zou wel eens dé oplossing uit kunnen komen. Vraag je eens af wat een goede vriend of vriendin zou doen. Vermijdt belemmerende woorden als 'maar' en 'als'.

Stap 4 kies de beste oplossing. Hoe groot is de kans dat je hiermee je doel bereikt? Gebruik bv. een voordelen/nadelen lijstje. Meerdere oplossingen zijn wellicht ook mogelijk.

Stap 5 geen oplossing mogelijk? Voor sommige problemen is er misschien nog geen oplossing. In dat geval moet je accepteren dat het is zoals het is. Kijk nog eens naar oefening 2 'Omgaan met moeilijke Omstandigheden'.

Stap 6 voer je plan uit. Laat je oplossing 'los' op je probleem. Dit was de reden van alle voorbereiding, nu is de tijd voor actie. Is je oplossing te breed en is het niet helder waar je moet beginnen? Kijk dan of je e.e.a. kunt opsplitsen in kleinere stappen.

Stap 7 evalueer je voortgang én je resultaat. Soms hebben oplossingen meer tijd nodig of is er sprake van meerdere, kleinere oplossingen. Houdt tussentijds een vinger aan de pols en check of je nog steeds richting oplossing beweegt. Loop je vast? Doe dan een paar stappen terug en kijk of er misschien iets is veranderd in de omstandigheden of je aanpak.

Heel belangrijk:

Niemand zegt dat je dit alles alleen hoeft te doen. Hulp vragen is een teken van sterkte. En heb je je probleem succesvol getackeld? Besteed aandacht aan het ogenblik waarop je dat beseft en verbindt er iets fijns aan.

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld. En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!
Klik niet te snel weg!
Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt; iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.

Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten en gedrag in jezelf te verankeren.

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.

