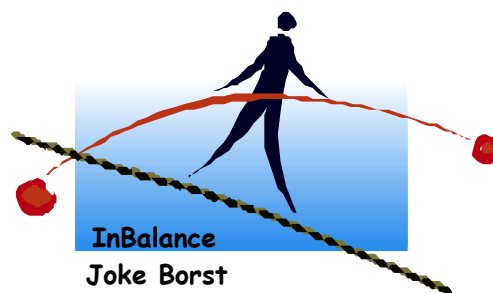


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
06 53363705  
[jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstthemabrief 2013

## Keuzes maken

In dit nummer:

- Moeilijk maar noodzakelijk
- Risico nemen
- Overvloed aan keuzes
- Verantwoordelijkheid
- Hoe maak je keuzes?
- Waarom moeite met kiezen?
- Angst om te kiezen
- Bewust of onbewust
- Tips
- Kerstwens



### *Moeilijk maar noodzakelijk.*

Ons hele leven bestaat uit het maken van keuzes. Kleinere of grote keuzen, keuzen die je moment, je toekomst beïnvloeden.

Wanneer ik bewust een uur let op de keuzes die ik maak, schrik ik van de hoeveelheid. Vele gaan er bijna automatisch en kosten me geen energie. Met andere ben ik bewust bezig, zal ik nu even wandelen of eerst mijn mail beantwoorden, welke kruiden zal ik in het eten gebruiken. Veelal relatief kleine keuzes, maar deze week kwam ik ook een grotere, lastige keuze tegen: 'zal ik van beroepsvereniging veranderen?'. Deze keuze kostte me veel energie. Een aantal dagen heeft het mij 'bezig gehouden'. Ik bemerkte dat ik er vroeg in de morgen in mijn bed mee wakker werd. *Een keuze, moeilijk maar noodzakelijk.*

Op het moment van keuzes maken,  
is iedereen bang.

Paulo Coelho



Je moet risico nemen,  
sommige wegen volgen en andere  
verlaten.

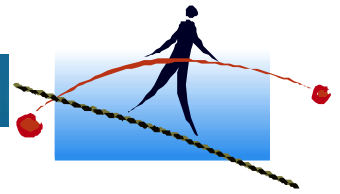


### *Risico nemen*

Keuzes maken, voor ieder wel eens lastig. Soms speelt het toeval ook een rol. Soms zegt je gevoel dat je beter het één kunt doen, terwijl je verstand zegt dat het veel beter is het andere te doen. Soms stel je het maken van een keuze uit, of kies je niet.

Keuzes maken is per mens verschillend, de één vraagt zich vooraf af wat nu toch te gaan doen, de ander heeft de keus al gemaakt, maar gaat daarna nog heel lang nadenken of het nu wel de juiste keuze is geweest.

Aan het maken van een keuze zitten gevolgen vast, vaak zijn we bang om een foute keuze te maken. Voor het maken van een keuze moet risico genomen worden.



## Overvloed aan keuzes

Wij leven op dit moment in een tijd van haast oneindig vele keuzemogelijkheden. Al die mogelijkheden lijken ons een grotere vrijheid te geven. Maar is dit ook zo? Het grote nadeel van meer keuze hebben betekent namelijk dat je meer beslissingen moet maken. En het maken van een beslissing kost moeite. Hoe lang is 'meer keuze hebben' nog leuk?

Hoe meer keuze er is, hoe waarschijnlijker het is dat je denkt dat je de perfecte keuze zult kunnen maken. Maar hoe meer keuze je hebt gehad, hoe groter ook de kans dat je achteraf het gevoel krijgt de verkeerde keuze gemaakt te hebben. En omdat de opties tot een andere keuze legio waren kan het niet anders zijn, of jij hebt de verkeerde keuze gemaakt. Geen schuld zo erg als eigen schuld en hoe kunnen we spijt vermijden?

In zijn boek 'De paradox van keuzes' verklaart de Amerikaanse psycholoog Barry Schwartz een en ander aan de hand van de wet van de afnemende meeropbrengsten: elke nieuwe keuzemogelijkheid voegt minder welzijn toe dan de voorgaande. En op een bepaald punt neemt het welzijn zelfs af als gevolg van de psychologische kosten die verbonden zijn aan het keuzeproces, zoals tijd, onrust, hoge verwachtingen en zelfverwijt als de uiteindelijk gemaakte keuze niet de juiste blijkt te zijn.



Je hebt altijd een oneindig aantal keuzes, want het veld van mogelijkheden is grenzeloos.



Niet beslissen, is je neerleggen bij de keuzes die anderen voor je maken.



## Verantwoordelijkheid

Kunnen kiezen is mooi, want mede door de keuzes die je maakt, onderscheid je jezelf van anderen en bepaal je de eigen identiteit. Het is goed dat een kind al op jonge leeftijd leert kiezen. Kinderen moeten leren dat de keuzes die zij maken, consequenties hebben voor henzelf, maar ook voor anderen. Van nature volgt een kind zijn impulsen, acties volgen op emoties zonder tussenkomst van het verstand. Het aantal keuzeopties moet aansluiten bij de levensfase. Van te veel keuzes wordt een kind op een bepaalde leeftijd namelijk juist niet zelfverzekerder of gelukkiger. Integendeel, het raakt ervan in de war. En eigenlijk geldt dat ook voor de volwassenen. Je kan maar een beperkt aantal keuzemogelijkheden aan. Ouders kunnen een kind ook te weinig verantwoordelijkheid, te weinig keuzes geven. Het beschermt hem tegen de gevolgen van zijn keuzes. Dit alles kan gevolgen hebben hoe het kind als volwassene met zijn keuzes omgaat.

Wie over elke stap nadenkt, staat zijn hele leven op één been.

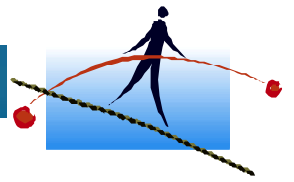


## Hoe maak je keuzes?

Kiezen tussen twee mogelijkheden is nog te overzien, je hersenen bepalen wat voor jou de meeste waarde heeft en kiezen de beste. Het wordt moeilijker wanneer je moet kiezen tussen iets dat je al hebt, en een alternatief waarvan je niet zeker weet of het meer waarde heeft.

Als je gaat kijken naar je brein blijkt dat je voor die zoektocht een diepgelegen hersengebied hebt, dat constant jouw omgeving afzoekt naar opties die voor jou voordeliger zijn.

Het dieper gelegen hersengebied laat je dus zoeken naar betere opties met meer waarde en anticipeert op beloningen en kosten. Het nieuwere, oppervlakkig gelegen gebied is een wat meer verfijnd systeem, dat op een flexibele manier voor- en nadelen tegen elkaar kan afwegen.



## Waarom moeite met kiezen?



Aan het maken van keuzes kunnen grote gevolgen zitten, bijvoorbeeld het kopen van een huis. Dan moet je goed geïnformeerd zijn en vooraf zorgen dat je de gevolgen goed kunt overzien. Soms heb je ook situaties waarin je moet kiezen voor 't één of 't ander, waarbij je voor het blok gezet wordt. Wat je ook kiest, je zult altijd iemand teleurstellen, terwijl je het juist voor iedereen goed wil doen. Ook zijn er situaties waarbij het lastig kiezen is omdat je alle opties open wilt houden. Ook wordt je onbewust overspoeld met informatie, indringende reclame, tv-series, meningen van familieleden, vrienden en kennissen, enz. Hierdoor leidt de omgeving (het externe referentiekader) ons bij het maken van keuzes. Je bent op zoek naar een zekerheid, maar bij het maken van keuzes is die zekerheid er niet.

Kiezen voor het één,  
betekent vaak nee zeggen tegen  
het ander.

Kiezen is verliezen.



De volmaakte weg  
is alleen moeilijk voor wie  
kieskeurig is.



Er gebeurt niets  
totdat je een besluit neemt.  
Oprah Winfrey

Iets besluiten, betekent openstaan  
voor vernieuwing.



## Angst om te kiezen

Bij het maken van keuzes worden wij vaak beheerst door angst.

### *Angst om op eigen benen te staan*

Als je met deze angst te maken hebt, merk je dat je bij het maken van keuzes jezelf afvraagt of je het wel kan. Je bent bang om je mening te geven. Ten diepste is het angst dat anderen jou niet accepteren als je laat zien wie je bent en wat je vindt. Je ontwijkt het maken van keuzes.

### *Angst voor overgave aan anderen*

Bij deze angst vertrouwt je alleen jezelf en niemand anders. Bij elke keuze die je maakt, kijk je of je door je keuze niet afhankelijk wordt van anderen. Het is alsof je aan de zijlijn van een sportveld staat: de anderen spelen en jij kijkt toe.

### *Angst voor verandering*

Sommige mensen kunnen alleen leven als ze weten dat alles onder controle is. Om dit te bereiken, leggen ze zichzelf en anderen regels en geboden op. Voor verrassingen komen te staan is niet prettig. Alles moet immers gaan zoals je het had gepland!

### *Angst voor verstarring*

Het tegenovergestelde van angst voor verandering is de angst om je te binden, om in een sleur terecht te komen. Je bent altijd op zoek naar avontuur. Omdat je niet vast wilt roesten, ook niet in je relatie met anderen, kan dit je hinderen in het maken van keuzes.



## Bewust of onbewust

Ons onbewuste speelt een grote rol bij onze beslissingen. En dat is maar goed ook. Sommige beslissingen zijn zo complex dat we met de beperkte capaciteit van ons bewustzijn nooit tot een goede keuze zouden komen. We bezitten veel onbewuste kennis. Door er bijvoorbeeld een nachtje over slapen, geef je het onbewuste zijn kans zijn werk te doen. En wie weet.....

Bij eenvoudige beslissingen kan bewust nadenken heel nuttig zijn. Een beslissing nemen op basis van deze beperkte informatie, dat kan ons bewustzijn goed aan. Daarnaast kan ons bewuste strakke regels volgen. Bij ingewikkelde beslissingen is het belangrijk naast je onbewuste ook je bewuste (tijdelijk) in te zetten. Zo moet je bij complexe besluiten informatie verzamelen die relevant is voor de beslissing. Hier is bewuste aandacht voor nodig. Voor het maken van de uiteindelijke keuze gebruik je het onbewuste. Hierna schakel je het bewuste weer in om te controleren of er geen addertjes onder het gras zitten.



## Tips

- Wees je bewust van de kracht van emoties en de kunst om jezelf voor de gek te houden. Relativeer, neem even afstand. Stop het wikken en wegen en hak de knoop door. En mocht je erachter komen dat je toch niet zo'n handige keuze hebt gemaakt, dan is er geen man overboord. Je weet gewoon een beetje beter wat je wél wilt.
- Wees alert op keuzes die om 'verlies of winst' lijken te draaien; vraag je af of je gemotiveerd wordt door de angst om iets kwijt te raken en kijk dan nog een keer meer rationeel naar je keuze. Goed is goed genoeg, verder onderzoek naar het beste kost veel energie en tijd. Stop en ga genieten!
- Denk aan wat jij leuk vindt, niet aan wat anderen doen. Wees niet bang om onaardig gevonden te worden of buiten de boot te vallen.
- Maak een lijst met pro's en een met contra's. Geef elk argument een cijfer naar de mate van belangrijkheid en tel de scores per kolom op.
- We slagen er vaak niet in om voldoende hypothesen te formuleren. Stel jezelf de 'waarom vraag' 5 keer. Je vraagt dus dóór: "waarom wil ik liever die bank?", "omdat ik dat een stoere auto vind?", "waarom is een stoere auto belangrijk?" etc. Dan kom je makkelijker bij de basis van je keuze en je verbreedt de zoektocht naar perspectieven.
- Je brein kan niet teveel opties tegelijk aan, dus verdeel ze in beheersbare groepen. Een beslisboom dus. Groepeer een overweldigende hoeveelheid informatie en mogelijkheden in categorieën, zo kan er telkens een cluster aan moedelijkheden afvallen.

*De grootste kracht die een mens heeft, is de kracht om te kiezen.*



*Je bent wie je vandaag kiest te zijn, niet wie je gisteren was.*

*Ik wens u gezellige kerstdagen toe!*

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.  
Joke