

Keuzetool 3: Als beslissen moeilijk gaat

IK KAN NIET KIEZEN



DOE DIT!



OK...



DOE DIT!



ZEKER NIET!



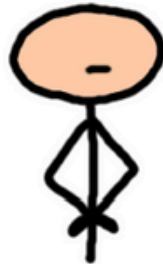
WAAROM ZOU IK IETS NIEUWS UITPROBEREN?



IK DURF NIET KIEZEN



MIJN MANIER IS DE JUISTE MANIER



BEUH...



HET IS TE INGEWIKKELD



© Ø & PRH

Mijn moeilijkheden bij beslissen leren herkennen

1 ONBESLISTHEID

Ik kan niet kiezen, ik blijf twijfelen. Ik ben bang om me te vergissen, bang om iets niet te zullen hebben, bang om verkeerd te doen, bang om bedrogen te worden. Ik ben bang voor de risico's die ik loop wanneer ik me engageer in een keuze.

2 IMPULSIVITEIT

Ik beslis zonder er over na te denken, zonder te overleggen. Het is als een reflex.

3 BESLISSEN VANUIT PSYCHISCHE AFHANKELIJKHEID

Ik durf niet voor mezelf op te komen. Ik kies vanuit wat ik denk dat de ander van mij verwacht, wenst, verlangt. Ik voel me niet vrij in mijn beslissing.

4 BESLISSEN VANUIT TEGENAFHANKELIJKHEID

Ik zal zéker niet doen wat die bepaalde andere persoon van mij verwacht. Ik kies het tegenovergestelde om me af te zetten. Ik laat me niet onderwerpen door die ander, ook al kies ik dan iets dat niet persé goed is voor mij. Ik zet me af. Ook hier ben ik niet vrij in mijn beslissing.

5 DE GEBEURTENISSEN ONDERGAAN

Ik kan niet echt kiezen om het anders te doen. Het lukt me niet om een standpunt in te nemen en daarvoor op te komen. Ik voel me geleefd. Ik laat me leiden door wat er gebeurt, ik heb het zelf niet in handen.

6 BESLISSEN VANUIT ÉÉN ASPECT VAN MIJN PERSOON

Ik laat één aspect van mezelf de bovenhand nemen in mijn beslissing. Bijvoorbeeld:

- Ik laat me leiden door mijn gevoelens.
- Mijn lichaam speelt de baas bij keuzes.
- Ik laat me leiden door ideeën en principes van mijn verstand.
- Ik hou geen rekening met niets of niemand en ik volg enkel wat ik graag wil.

7 JEZELF TE SELECTIEF BELUISTEREN

Ik laat me soms meeslepen door mijn voorkeuren. Ik sta innerlijk niet open om alle elementen die meespelen te onderzoeken. Ik wil die dingen niet voelen die niet in lijn liggen met mijn eerste gedachte.

8 MENTAAL OF LICHAAMELIJK NIET IN STAAT ZIJN OM EEN BESLISSING TE NEMEN

Ik voel me te uitgeput, mentaal of lichamelijk, om tot een goede beslissing te komen. Het ontbreekt me aan kracht, ik ben in de war, ik voel me verstart door stress of angst. De omstandigheden overspoelen me.

9 VERSCHEURDHEID ALS GEVOLG VAN EEN COMPLEXE SITUATIE

Ik zie door de bomen het bos niet meer. De situatie is zo complex dat ik totaal niet weet wat te kiezen

In welke van deze moeilijkheden kan ik mezelf herkennen?

Ik omschrijf met mijn eigen woorden wat ik dan meemaak en wat ik hier bij beleef.