

Krijg *grip* op je keuzes

Stop met overdenken en luister
naar je innerlijke kompas

J O S E P H N G U Y E N

Vertaald door Nicole Seegers





Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Altamira is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2025 by Pure Intuition LLC

Oorspronkelijke titel: *The Overthinker's Guide to Making Decisions*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Nicole Seegers

Omslagontwerp: Jan van Zomeren

Vormgeving binnenwerk: –Lein, redactie & vormgeving

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 013 0646 1

ISBN 978 94 013 0650 8 (e-book)

NUR 770

Eerste druk april 2026

Originele uitgave verschenen bij Authors Equity, New York

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl (info@harpercollins.nl)

www.altamira.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

I.	Een nieuwe manier van keuzes maken – Een totaal andere denkwijze over het maken van keuzes	9
1	De stille last van kiezen	11
2	Waarom denken we te veel na?	15
3	Je focus bepaalt je keuzes	18
4	Waar onze beste keuzes vandaan komen	23
5	Maar wat als ik de verkeerde keuze maak door op mezelf te vertrouwen?	26
6	Wat als iemand om wie ik geef niet blij is met mijn keuze?	33
7	Hoe maken we betere keuzes?	37
8	Het KLAAR-stappenplan om keuzes te maken	41
9	Conclusie: een nieuw perspectief	50
10	De drempel over	52
11	Zo haal je alles uit dit boek wat erin zit	55
12	Besluitvormingsprincipes	57
II.	Jezelf ontdekken als besluitvormer – Reflecties om de manier waarop je kiest te begrijpen en te veranderen. Een leidraad.	63

Deel 1: Zelfontdekking	65
13 Ontdek de verborgen patronen	67
14 De rol van emoties	72
15 De invloed van externe druk	76
16 Oordelen en narratieven herkennen	80
17 De prijs die je voor piekeren betaalt	86
18 Reflectie	89
Deel 2: Jezelf opnieuw uitvinden	91
19 Terugkeren naar innerlijk weten	93
20 Angsten en oude overtuigingen loslaten	96
21 Zelfvertrouwen	100
22 Het verwezenlijkte zelf	103
23 Voornemens bepalen	107
24 Reflectie	108
III. Oefenen met KLAAR – Een stap-voor-stapoefening voor als je te veel nadenkt wanneer je een beslissing moet nemen	113
IV. Kleine daden van zelfvertrouwen – Mini-experimenten die je helpen te stoppen met piekeren en weer vertrouwen te krijgen in jezelf	145
Wat zou je hierna kunnen lezen?	207

De stille last van kiezen

‘Als er iets ergs gebeurt, heb je drie keuzes. Je laat het een stempel op je drukken, je laat het je te gronde richten, of je haalt er kracht uit.’ – Dr. Seuss

Een van de machtigste dingen die we bezitten, is het vermogen om keuzes te maken, om bewust voor het ene pad te kiezen en niet voor het andere. Daardoor kunnen we in een oogwenk onze levensloop veranderen – iets wat weinig of geen andere levensvormen op dezelfde manier lijken te doen.

Maar dit machtige vermogen gaat gepaard met groot lijden.

We raken veel te makkelijk verstrikt in besluiteloosheid, en raken verlamd, niet door beperkingen, maar door eindeloze mogelijkheden. De boosdoener is niet te weinig keuze, maar te veel. En daardoor lijden we, niet omdat we te weinig opties hebben, maar omdat we erin verzuipen.

Keuzes drukken zwaar op ons.

De druk om de *juiste* beslissing te nemen kan overweldigend voelen, niet omdat de keuze vreselijk ingewikkeld is, maar omdat we het gevoel hebben dat er veel op het spel staat. Wat we op zo’n moment voelen, heeft niets te maken met de omvang van

de beslissing, maar met de zwaarte van onze emoties. Als onze gedachten met ons op de loop gaan, kan zelfs de kleinste keuze als een zware last voelen, alsof er ik-weet-niet-wat van afhangt.

Wat begint als een eenvoudige beslissing wordt al gauw ingewikkeld. Terwijl we over de verschillende uitkomsten nadenken, fixeert onze geest zich op het negatieve. Eén verkeerde beslissing, beseffen we, en alles kan in duigen vallen: de baan waarvoor we geknocht hebben, de liefde waar we net vertrouwen in beginnen te krijgen, de breekbare rust die we met moeite bereikt hebben, de kans waarvan we denken dat die alles zou kunnen veranderen.

Maar we zijn niet alleen bang voor slechte uitkomsten; we vrezen ook hoe anderen ons zien. De stilte die valt. De verandering in iemands toon. De blik in hun ogen wanneer ze anders naar ons zijn gaan kijken.

Wat als we hun respect verliezen? Wat als we hun liefde kwijtraken? Wat als de mensen die ons het dierbaarst zijn niet langer in ons geloven?

In gedachten zien we het glashelder voor ons: kies ‘verkeerd’ en we raken ineens onze baan kwijt, onze relatie brokkelt af, onze reputatie sneuvelt en het stemmetje in ons hoofd zegt hennend: *Zie je wel? Je verdient het gewoon niet.*

Dat is voor ons gevoel het grootste risico – niet het praktische gevolg van een slechte keuze, maar de manier waarop die als bewijs lijkt te dienen van onze diepste angst wat onszelf betreft. Een ‘verkeerde’ beslissing voelt niet alleen maar als een fout, maar als een bevestiging dat we niet bekwaam genoeg zijn. Niet verstandig genoeg. Niet goed genoeg.

Voor we het weten maken we ons gigantisch druk en is wat eerst een kleine beslissing leek, uitgegroeid tot een existentiële crisis.

En dus gaan we anderen om advies vragen, niet per se om dingen helder te krijgen, maar om gerustgesteld te worden. Als genoeg mensen ons vertellen wat we moeten doen, valt de last van het kiezen misschien wel van ons af. We hopen stilletjes – misschien zelfs zonder het te beseffen – dat iemand anders de keuze voor ons maakt. Want als die een vergissing blijkt te zijn, is het niet onze schuld, maar de schuld van de ander. Het is tenslotte veel makkelijker om ontstemd te zijn over de beslissing van iemand anders, dan daar zélf de gevolgen van te accepteren.

Maar hoe meer we op de meningen van anderen leunen, hoe moeilijker de beslissing wordt. Behalve dat we de ‘juiste’ keuze moeten maken, krijgen we nu ook te maken met de druk om te pleasen.

Zo wordt de last almaar zwaarder. Je weegt je verlangens en de verwachtingen van anderen tegen elkaar af en voelt je stilletjes schuldig om alles wat ze je gegeven hebben. Hoe kun je in hemelsnaam een pad kiezen waar ze het niet mee eens zijn? Je kunt de mensen die je gesteund hebben toch niet teleurstellen? Het is niet moeilijk om jezelf ervan te overtuigen dat voorrang geven aan wat jóú een goed gevoel geeft, egoïstisch is.

En toch, als anderen gelukkig maken de sleutel was tot je eigen geluk, had dat dan onderhand geen resultaat moeten opleveren?

De waarheid is dat hoe meer mensen we laten meepraten, hoe stiller onze innerlijke stem wordt.

Elke mening, hoe goedbedoeld ook, trekt ons verder weg van het stille, innerlijke weten waar we ons al vaag van bewust zijn. Iedereen oppert wat in zijn ogen het beste is, maar niemand kan je vertellen wat *voor jou* het beste is. Hoe meer we op anderen steunen, hoe minder vertrouwen we in onszelf hebben – en hoe

meer we een leven gaan leiden dat is gericht op goedkeuring in plaats van afstemming.

De meeste mensen geven advies op basis van hun eigen *angsten, spijtgevoelens en beperkingen*. Ze zien de wereld door de lens van hun verleden, niet jouw toekomst. Hun twijfels zijn niet jouw bestemming. Hun wonden zijn niet jouw pad. Hun overtuigingen zijn niet jouw waarheid.

Niemand kent jou beter dan jijzelf. Niemand anders heeft dezelfde passies, verlangens of dromen als jij. Anderen zullen je vertellen wat *zij* zouden doen, maar ze kunnen je niet vertellen wat *goed is voor jou*.

Als je probeert iedereen om je heen blij te maken, gaat dat ten koste van je eigen geluk.

Maar het goede nieuws is: alleen omdat iets altijd zo *geweest* is, betekent dat nog niet dat het altijd zo moet *blijven*.

Frank Sonnenberg heeft eens gezegd: 'Levenslessen blijven zich herhalen tot we ze ter harte nemen.' Maar hoe kunnen we een levensles ter harte nemen als niemand ons een alternatief laat zien? We kunnen pas een nieuw pad kiezen als we beseffen dat er een ander pad *is*.

Ik hoop dat dit boek je helpt om anders naar het leven te kijken – om te stoppen met te veel na te denken over beslissingen, om weer vertrouwen te krijgen in jezelf en om de moed te vinden een leven te creëren dat voor je gevoel past bij *je ware ik*.

2

Waarom denken we te veel na?

‘Een beslissing die is gebaseerd op angst is altijd een verkeerde beslissing.’ – Tony Robbins

Je denkt niet te veel na omdat er iets mis met je is. Je denkt te veel na omdat je iets *belangrijk* vindt.

Omdat iets je nauw aan het hart gaat. Omdat iets op dat moment van belang is. Omdat je ergens in je binnenste voelt dat deze keuze misschien bepalend is voor je toekomst – je identiteit, je veiligheid, je verbondenheid met anderen.

Toch is dat niet de echte oorzaak van al het gepieker. Dat is angst.

Niet het soort angst dat je naar de keel grijpt en in paniek doet raken, maar van het subtiele soort. Angst vermomd als verantwoordelijkheid. Angst die in je achterhoofd fluistert: *Wat als je de verkeerde keuze maakt? Wat als je niet kunt omgaan met wat hierna komt? Wat als dit het ding is dat eindelijk aantoont dat je niet goed genoeg bent?*

Als beslissingen alleen maar logisch waren, zouden we geen besluiteloosheid ervaren. We zouden de voors en tegens afwegen, een keuze maken en verdergaan zonder er nog een gedachte

aan vuil te maken. Maar beslissingen zijn niet simpelweg berekeningen; ze zijn spiegels. Ze laten ons zien wie we denken te zijn en wie we vrezen misschien wel te zijn.

Het gaat nooit alleen om *Welk pad moet ik kiezen?* Het gaat om *Wat zegt het over mij als ik deze keuze maak? Zal ik dan nog steeds geliefd, gerespecteerd, veilig en succesvol zijn?*

Altijd als we piekeren, ongeacht waarover, is dat terug te voeren op angst. Angst om te falen. Angst om ergens spijt van te krijgen. Angst om anderen teleur te stellen. Angst dat we niet zijn wie we denken te moeten zijn.

Toch wil te veel nadenken niet zeggen dat je geestelijk iets mankeert. Het betekent dat je geest probeert je tegen deze angsten te beschermen.

Je geest ontwikkelt mentale simulaties, beeldt elk scenario uit en bekijkt iets van alle kanten, niet om de waarheid te vinden – al voelt het zo misschien wel – maar om controle te krijgen.

Controle over pijn. Controle over verlies. Controle over hoe anderen jou zien.

Maar de aantrekkingskracht van controle is een illusie. Het is een paradox: hoe meer we de controle proberen te krijgen, hoe banger we worden en hoe minder vrij we ons voelen. Het is net psychologisch drijfzand: hoe meer we worstelen, hoe sneller we wegzakken in angst, onzekerheid en verlamming.

Om er weer uit te komen, moeten we dus niet proberen de controle te krijgen, maar accepteren dat het zo is. Wanneer je angst herkent en onder ogen ziet, geef je de angst geen macht. Je pakt de macht terug. Want als je je angst eenmaal duidelijk ziet – niet als waarheid, maar als een patroon – verliest die zijn grip.

Zodra je niet meer wegloopt voor angst, laat je je leven er niet meer door bepalen. Om te stoppen met piekeren hoeft je niet wéér een nieuw plan te bedenken, niet wéér een lijstje met

voors en tegens te maken en niet wéér aan mentale gymnastiek te doen. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn. En oprecht bereid te zijn om te voelen wat je uit de weg bent gegaan.

Dit is het keerpunt.

Als je eenmaal beseft dat al dat gepieker niet meer is dan vermomde angst, kun je stoppen met je tegen elke gedachte te verzetten en simpelweg de onderliggende emotie gaan aanpakken.

En dan duikt er een nieuwe mogelijkheid op: wat als alles wat we over angst hebben geleerd, achterhaald is? Wat als angst niet betekent dat er iets mis is, maar dat je op de drempel staat van iets goeds?

Denk eens terug – hoe vaak was angst niet het ergst vlak voordat je een keuze maakte die voor jou goed uitpakte? De angst was niet het probleem, het was alleen maar je ziel die wees op dat waarnaar je op zoek was geweest en waar je al die tijd al klaar voor was.

Wat als angst slechts een signaal is dat er iets belangrijks naar de oppervlakte komt – iets diep in ons binnenste dat vasthoudt aan de illusie dat onze waarde voorwaardelijk is?

Wat als het je ziel is die je laat weten wat jou het best zou helpen groeien?

3

Je focus bepaalt je keuzes

‘Mogen je keuzes je hoop weerspiegelen,
niet je angsten.’ – Nelson Mandela

Lang voordat er therapie, coaching of neurowetenschap bestond, begreep de mens iets essentieels: dat de geest vele stemmen laat horen. Sommige zorgen voor duidelijkheid, andere voor verwarring.

En ons pad wordt niet bepaald door welke stem het luidst klinkt, maar door naar *welke stem we verkiezen te luisteren*. Dit is niet zomaar een metafoor; zo werkt de geest. Vooral op momenten van onzekerheid, wanneer angst en hoop tegelijk praten.

Er is een verhaal, dat vaak wordt toegeschreven aan de traditie van de Cherokee, waarin deze universele menselijke ervaring wordt beschreven die van generatie op generatie wordt doorgegeven. Het is nog springlevend op de momenten wanneer in ons binnenste angst en vertrouwen strijden om controle.

Een oude man geeft zijn kleinzoon een levensles...

‘Er woedt een felle strijd in mij,’ zegt hij tegen de jongen. ‘Die gaat tussen twee wolven. De ene is angst,

afgunst, verdriet, spijt, hebzucht en onzekerheid. De andere is vreugde, innerlijke rust, liefde, hoop en zelfvertrouwen. Dezelfde strijd vindt in jou plaats, en in alle andere mensen.'

De kleinzoon denkt even en vraagt dan: 'Welke wolf gaat winnen?'

De oude man antwoordt simpelweg: 'De wolf die jij voedt.'

Je overwint angst niet door ertegen te vechten. Hoe meer je je ertegen verzet en hoe meer je die uit de weg gaat, hoe harder je de vlammen van de angst aanwakkert. Want verzet is een vorm van aandacht, en aandacht is brandstof. Angst proberen te onderdrukken is hetzelfde als aanmaakhout gooien op een vuur dat je wanhopig probeert te blussen: het gaat alleen maar feller branden.

Angst is als vuur: het dooft niet door ertegen te vechten. Het dooft wanneer je weghaalt wat het in stand houdt.

Jouw aandacht voor angst is hetzelfde als zuurstof voor vuur.

Haal de zuurstof weg en de vlammen gaan uit.

Haal je aandacht weg van je angst en die begint te doven.

Je hoeft je angst niet aan te pakken. Je hoeft hem alleen maar te erkennen.

Je hoeft niet tegen je angst te vechten. Je hoeft alleen maar te *stoppen met hem te voeden*.

De emotie van waaruit we een beslissing nemen, is de emotie die we versterken. Daar waar je aandacht naartoe gaat, stroomt energie. En waar energie stroomt, groeien dingen.

Als we kiezen uit angst – angst om te falen, om afgewezen te worden, om te verliezen – ontsnappen we niet aan de angst, maar laten we die voortduren.

Als we ons concentreren op wat we *niet* willen, in plaats van het te vermijden, voeden we het. Het groeit tot het het besluitvormingsproces overwoekert, waardoor we blijven vastzitten in een reactieve vecht-of-vluchtstaat.

En terwijl het misschien aanlokkelijk is om daarom te denken dat de oplossing ligt in het minimaliseren van emoties in het algemeen, willen we onze beslissingen niet helemaal zonder emoties nemen. Als we alle emoties weghalen, raken we de ‘goede’ emoties die cruciaal zijn bij het proces, ook kwijt: de hoopvolle verwachtingen, de dromen, de verlangens en de opwinding.

Het doel is daarom niet om emoties uit te schakelen, maar om onze focus te verschuiven. Dan gaat het er bij het beslissen niet om dat we vermijden wat we *niet* willen, maar dat we bewegen in de richting van wat we *wel* willen.

De beste skileraren leren hun leerlingen één simpele regel: kijk naar waar je heen wilt, niet naar de obstakels die je wilt vermijden. Zodra je op de bomen focust, neig je ernaartoe en stijgt het risico dat je ertegenaan knalt. Niet omdat ze je op magische wijze aantrekken, maar omdat jouw focus je daarheen leidt. **Je focus is een mentale magneet.** Hij trekt je stilletjes naar datgene waar je aandacht aan geeft, of dat nu de hindernissen zijn die je vreest of het pad dat je graag wilt volgen.

Hetzelfde geldt voor beslissingen. Als al je energie opgaat aan pogingen om het worstcasescenario te vermijden, ga je niet vooruit, maar beweeg je juist *naar* datgene waaraan je probeert te ontsnappen. Je ziet alleen de hindernissen en verliest de weg ertussendoor uit het oog.

Onze geest toont ons niet de wereld zoals die is; hij laat ons de wereld zien door de lens van wat we verwachten te zien. Hier zien we onze voorkeur voor bevestiging in actie. Als we ons op angst focussen, trainen we onze geest om op zoek te gaan naar meer

angst. Als we denken dat iets fout gaat lopen, gaat ons brein op zoek naar bewijs, en we zullen altijd bewijzen vinden die ondersteunen wat we kiezen te geloven. Het filtert de werkelijkheid, zodat die overeenkomt met wat we al verwachten, en versterkt op die manier de patronen waaraan we juist proberen te ontsnappen.

Als we onze aandacht ergens anders op richten, betekent dat niet dat we de werkelijkheid negeren; het betekent dat we *onze waarneming van de werkelijkheid uitbreiden*, zodat we geen leven leiden dat alleen bestaat uit angst en negativiteit. Het betekent dat we volledig accepteren wat er is, terwijl we ook verder kijken en nieuwe mogelijkheden zien in plaats van onbewust oude patronen te herhalen.

Door onze blik te verbreden, verwerpen we niet de wereld zoals die is; we ontwikkelen ons voorbij de beperkingen van hoe we de wereld ooit zagen. We geven onszelf **toestemming om beslissingen te nemen op basis van wat we willen in plaats van alleen maar te vermijden waar we bang voor zijn**.

Het mechanisme waardoor we blijven vastzitten, is tegelijk het mechanisme dat ons kan bevrijden. Focus bij een beslissing niet op de angst, maar op de mogelijkheden, en je geest zal keuzes maken die ervoor zorgen dat je dromen werkelijkheid worden. Focus op wat je wilt, en je zult er vanzelf naartoe bewegen.

Neem beslissingen op basis van hoe je je *wilt* voelen, en niet op wat je *vreest* te ervaren, en je leven zal worden gevormd door je dromen in plaats van door je angsten.

Aandacht is de architect van je werkelijkheid.

De geest is vruchtbare aarde, en emoties zijn de zaden die erin geplant worden. Jouw aandacht is het water dat ze tot leven brengt. Wat je ook voedt – angst of liefde, twijfel of zelfvertrouwen – het zal wortelschieten en groeien. De geest maakt geen onderscheid; hij brengt voort wat jij hem voedt.

Als je beslissingen neemt om angst te vermijden, geef je het onkruid van bezorgdheid water, waardoor het zich kan verspreiden en de boel kan overnemen. Maar als je beslissingen neemt om innerlijke rust, liefde en vreugde te kweken, verzorg je een tuin van groei en uitbreiding, waar elke beslissing de toekomst zaait waarin je wilt leven.

De aarde kiest niet wat er groeit. *Dat doe jij.*