

Sigmunds  
zelfhulp  
**ABC**

**Van Peter de Wit verschenen bij De Harmonie**

Sigmund

Eerste t/m Vijfendertigste sessie

Sigmund weet wel raad met  
Managers, Vrouwen, Kinderen, Vakantie,  
Feestdagen, Mannen, Relaties, 50-plussers,  
Therapie, Spiritualiteit, Narcisten,  
Opvoeden, Werkstress, Gevoelens

Burka Babes

Burka Babes International Edition

Polderburka's

Burka Basics

Het lege nest

We gaan u eens lekker doodmaken

Sigmunds Dikke Pil

My Therapy needs You

DSM – De Sigmund Methode

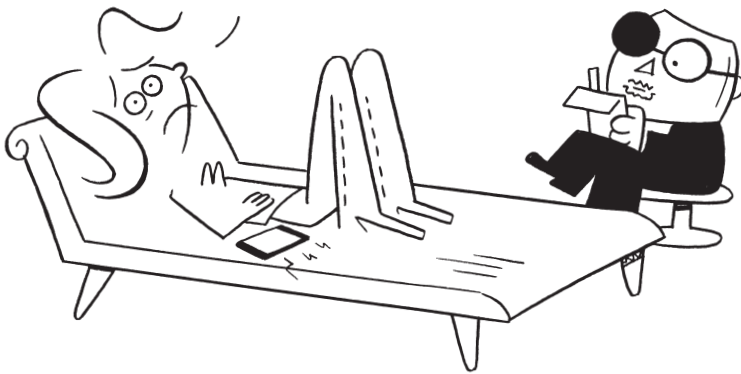
DSA – De Sigmund Almanak

Sigmund gaat eropuit

Peter de Wit

# Sigmunds zelfhulp ABC

Mijn leven doet auw.



UITGEVERIJ DE HARMONIE

---

## Inhoud

---

|                                        |    |                      |    |
|----------------------------------------|----|----------------------|----|
| <b>Inleiding – De reis naar binnen</b> | 7  | <b>G</b>             |    |
|                                        |    | Gaslighting          | 40 |
| <b>A</b>                               |    | Gelukkig zijn        | 42 |
| Ademhalen                              | 11 | Gender               | 43 |
| Assertiviteit                          | 12 | Generatie A          | 46 |
|                                        |    | Generatie Z          | 47 |
| <b>B</b>                               |    | <b>H</b>             |    |
| Beautyterreur                          | 14 | Hoogsensitief        | 49 |
| Boomknuffelen                          | 15 | Humor                | 50 |
| Bubbel                                 | 17 | Hypochonder          | 51 |
| Burn-out                               | 18 |                      |    |
| <b>C</b>                               |    | <b>I</b>             |    |
| ChatGPT                                | 19 | Identiteit           | 53 |
| Coach                                  | 20 | Influencers          | 54 |
| Controlfreak                           | 21 | Innerlijke kind      | 55 |
| Cosmetische chirurgie                  | 22 | Introvert            | 57 |
| <b>D</b>                               |    | <b>J</b>             |    |
| Decemberdoem/Doesomber                 | 23 | JA zeggen            | 58 |
| Doodgaan                               | 24 | Jarig                | 59 |
| Dromen                                 | 25 | Jezelf zijn          | 60 |
| Drugs                                  | 25 |                      |    |
| <b>E</b>                               |    | <b>K</b>             |    |
| Eenzaam                                | 29 | Karakter             | 62 |
| Emoties                                | 30 | Klimaatstress        | 63 |
| Empathie                               | 32 | <b>L</b>             |    |
| Empathisch leiderschap                 | 33 | Leeftijd             | 64 |
|                                        |    | Leiderschap          | 65 |
| <b>F</b>                               |    | Lichaamsbeweging     | 66 |
| Faalangst                              | 35 |                      |    |
| Familie                                | 37 | <b>M</b>             |    |
| Fomo                                   | 39 | Manifesteren         | 69 |
|                                        |    | Medicatie            | 70 |
|                                        |    | Meditatie            | 71 |
|                                        |    | Mentale weerbaarheid | 72 |
|                                        |    | Millennials          | 73 |

**N**

|            |    |
|------------|----|
| Narcist    | 76 |
| Natuur     | 77 |
| Noodpakket | 78 |

**O**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Online Shopping | 80 |
| Ontspullen      | 81 |
| Overbevolking   | 82 |
| Overprikkeling  | 82 |

**P**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Perfectionisme  | 86 |
| Plannen         | 87 |
| Pleasen         | 87 |
| Positief denken | 89 |
| Problemen       | 91 |

**Q**

|           |    |
|-----------|----|
| Querulant | 92 |
|-----------|----|

**R**

|             |    |
|-------------|----|
| Relaties    | 94 |
| Relativeren | 96 |
| Ruzie       | 97 |

**S**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Seks               | 99  |
| Sociale interactie | 100 |
| Sociale media      | 101 |
| Spiritualiteit     | 103 |

**T**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Test – Ben ik een narcist?        | 77  |
| Test – Ben ik een perfectionist?  | 86  |
| Test – Wat is je persoonlijkheid? | 136 |
| Tevredenheid                      | 106 |
| Twijfel                           | 107 |

**U**

|               |     |
|---------------|-----|
| Uiterlijk     | 108 |
| Uitstelgedrag | 109 |
| Unicorns      | 112 |

**V**

|              |     |
|--------------|-----|
| Veerkracht   | 113 |
| Verlegenheid | 114 |
| Verveling    | 116 |
| Vrienden     | 117 |

**W**

|            |     |
|------------|-----|
| Wachtlijst | 119 |
|------------|-----|

**X**

|             |     |
|-------------|-----|
| X (Twitter) | 120 |
|-------------|-----|

**Y**

|      |     |
|------|-----|
| Yoga | 121 |
| Yolo | 122 |

**Z**

|            |     |
|------------|-----|
| Zelfliefde | 126 |
| Zingeving  | 128 |
| Zelfhulp   | 130 |

**Nawoord**

|  |     |
|--|-----|
|  | 137 |
|--|-----|

**Register**

|  |     |
|--|-----|
|  | 136 |
|--|-----|

**Notities**

|  |     |
|--|-----|
|  | 141 |
|--|-----|

**Lijst van adverteerders**

|  |     |
|--|-----|
|  | 143 |
|--|-----|

# Laat je handen spreken! **LEER HANDLEZEN**

In deze online cursus leer je de grondbeginselen  
van het oeroude handlezen

Krijg inzicht in je relaties, uitdagingen en talenten



## Wat biedt deze cursus?

- \* Vijf lessen o.l.v. gecertificeerd hand- en zandlezer Dick Duim
- \* Handgeschreven certificaat
- \* Gipsafdruk van de hand van een Bekende Nederlander naar keuze



Meld je nu aan voor de cursus en scan de QR-code!

## Inleiding



### ■ De reis naar binnen

Onze levens zijn een voortdurende ontdekkingsreis. Daarmee bedoel ik niet de wereld overvliegen om tussen tienduizend andere toeristen een selfie te maken met een tandeloze monnik op houten sandalen bij een vervallen tempel. Dat noemt men vakantie en is zonde van de tijd.

De echte queeste speelt zich af in je hoofd. Het is een avontuur dat de meeste mensen niet aandurven. Liever *scrollen* en *swipen* ze zich als levende doden doelloos door het leven heen.

Jij bent anders. Jij hebt deze uitgave opgepakt omdat je de reis naar binnen durft te maken en daarvoor verdien je al een pluim. Jij neemt geen genoegen met zomaar een beetje bestaan. Niet vegeteren, maar presteren is jouw motto. Het allerallerbeste uit jezelf halen. Je sterke kanten ontdekken en accentueren, maar ook je zwakke eigenschappen niet uit de weg gaan. Dat vereist moed, kracht en doorzettingsvermogen. Ik kan het weten. Als onderdeel van de opleiding tot psychiater ga je bij een collega in analyse. Je keert jezelf binnenstebuiten. Dat gaat niet zonder slag of stoot kan ik je melden. De doorgewinterde pschoanalyticus bij wie ik op de divan lag, rende al na een kwartier gillend weg en is nog steeds onvindbaar. Ik wil maar zeggen: Het is niet alles goud wat er blinkt daarbinnen.

Gelukkig zijn er daarom zelfhulpboeken. Gidsen die je vertellen hoe je beter, zelfverzekerder en succesvoller kunt worden. Die boeken staan altijd hoog in de *Bestseller Top 60*. Daarom heb ik mijn uitgeverij gesmeekt om er ook eentje te mogen schrijven.





Dus hou je vast, vanaf hier ben je Indiana Jones en Lara Croft ineen. Je begint aan een avontuur met levensgevaarlijke en angstaanjagende ontmoetingen... met jezelf. Want wie ben jij echt? Een vat vol tegenstrijdigheden. Een explosief vol onderdrukte emoties. Een stakker die bij elke beslissing wordt verlamd door twijfel en angst.

### ■ **Waarom de titel *Sigmunds zelfhulp ABC*?**

Mijn zelfhulpboek maakt alle andere overbodig en dat scheelt behoorlijk in de uitpuilende Billy boekenkast of de overvolle E-reader. Hoe ik dat heb aangepakt? Goeie vraag, ik merk dat je scherp bent. Simpel, zelfhulpboeken focussen doorgaans maar op één enkel aspect van je persoonlijkheid. Bijzonder jammer, want als je daarna aan iets anders wilt werken, moet je weer een nieuw boek aanschaffen en dat is zonde van het geld.

In mijn boek behandel ik gewoon de hele handel. Ja, je leest het goed. Je kan het zo gek niet bedenken of ik heb er een oplossing voor. Hoe dat kan? Door mijn jarenlange ervaring als psychiater en mijn nuchtere aanpak. Geloof me, in therapieland wordt er oeverloos gekletst en bar weinig gezegd. Maar niet bij mij, in mijn spreekkamer is elk woord raak. Daarbij heb ik in mijn drukke praktijk elk probleem wel tig keer zien langskomen. Ik neem je (figuurlijk) bij de hand en leid je van **A** via **B** tot **Z** langs elke denkbare onzekerheid, ambitie en verlangen. En geef toe, dat is toch veel en veel beter dan je blindstaren op één enkel lullig deelgebiedje van jouw rijke psyche. Alles hangt immers met alles samen in het leven en in ons brein! Het is net als bij een psychische aandoening. Als iemand depressief is, gaat dat negen van de tien keer gepaard met slaapproblemen, concentratiestoornissen, schuldgevoelens, financiële zorgen et cetera. *Everything is connected*. Of zoals mijn oude leermeester Leopold von Scheisseimer mij altijd voorhield: '*Alles hangt ja mit alles zusammen, du dummer Hobbit*.'



**Sigmunds zelfhulp ABC** staat boordevol praktische tips. Om in deze maatschappij te overleven moet je aantrekkelijk, charmant, topfit en succesvol zijn? Wie is dat? Ik zeker niet. Toch ben ik er nog steeds. Ik heb een manier gevonden om mij staande te houden op mijn niveau. En dat gun ik jou ook. Nee, niet mijn niveau, vanzelfsprekend mikken we in alle opzichten een stuk hoger.

### ■ **Mijn boek is jouw hoofd**

Dit boek heeft een toegankelijke opzet. Je kunt bij de **A** beginnen te lezen, maar ook denken: Zelfliefde, dat is echt iets wat ik nog mis. Dan fiets je net zo makkelijk meteen door naar de **Z**. De handige en overzichtelijke indeling nodigt uit tot bladeren. Je begint zomaar ergens te lezen en dan stuit je vanzelf op andere lemma's die je ook aanspreken. Het werkt een beetje als YouTube. Je kijkt naar een video van Dua Lipa *Live at The Royal Albert Hall*, dat brengt je naar *The Phantom of the Opera* door Henk Poort en Floor Jansen. Van daar rol je als vanzelf via *K-Pop Demon Hunters*, Mister Bean, Femke Bol, AC/DC, Peter Pannekoek, *Saturday Night Live*, *The Alternative Way* van Anita Meyer, Nelson Mandela, en *De Vlieger* van André Hazes naar *Vandaag Inside* over Gaza. Terwijl je eigenlijk op zoek was naar een makkelijk recept voor stoofpeertjes. Zo werkt onze geest nou eenmaal, gedachten schieten alle kanten op, er is geen lijn of logica in te bekennen. Leuk toch? Vind ik wel.

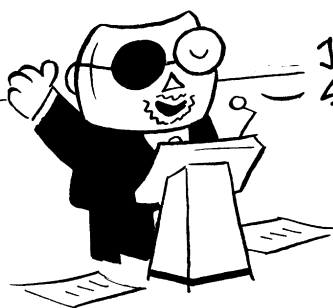
Denk nu niet, hij doet maar wat, die dokter Sigmund. Zijn ABC van de Zelfhulp is een bijeengeraapt rommeltje zonder kop of staart. Dan doe je mij en jezelf ernstig tekort. Mijn boek is jouw hoofd. Alle facetten van jouw rijkgeschakeerde persoonlijkheid komen aan bod. Als ik iets heb geleerd in al die jaren is het wel dat een patiënt meer is dan die ene klacht waarmee hij of zij wordt doorverwezen naar mijn praktijk. Het gaat erom dat ik heel de mens zie. Daarom is het verstandig om altijd schoon ondergoed aan te trekken als je een therapeut bezoekt. Grapje natuurlijk, dat is niet nodig, als psychiater kijk ik dwars door je heen.

Leer al lezend jezelf kennen. En neem jezelf vooral niet te serieus. Dat doe ik ook niet en misschien is dat wel mijn grootste verdienste.

Dus ik zeg: huppekee, aan de slag!

*Dr Sigmund*

# JE BENT GOED GENOEG



Je kunt aan alles  
sleutelen, maar  
dit is de kern.



# A



## ■ Ademhaling

*Haal vaker bewust adem*

Je denkt natuurlijk: die gekke dokter Sigmund, ademen gaat toch vanzelf. Dat dacht ik ook, maar niets is minder waar. Veel mensen halen verkeerd adem. Adem je te snel, dan kan dat veel ellende veroorzaken, zoals spanning in je nek, duizeligheid of een uitgeput gevoel. Wat mij altijd overvalt als ik kijk naar *The Masked Singer*. En helemaal geen ademen kan zelfs leiden tot chronisch dood zijn.

Het gaat erom dat je bewust ademhaalt. Rustig inademen door je neus en uitademen door je mond. Wedden dat je dat nu automatisch gaat doen terwijl je dit leest. Fijn toch? Niet dat gejaagde, maar er echt bij zijn. Zo word je vanzelf rustig, merk je wel? Een goede ademhaling zorgt voor betere nachtrust, meer energie en minder angst en paniek en het is nog gratis ook.

Je hebt buikademhalers en borstademhalers. Bij een buikademhaling bereikt de lucht het onderste deel van je longen, daar waar de meeste zuurstof wordt opgenomen. Een borstademhaling daarentegen laat alleen je borstkas bewegen en op die manier gebruik je maar een klein deel van je longcapaciteit en dat is zonde. En nee, een dikke buik zorgt niet voor meer zuurstof!



Een mens ademt per dag 1 kilo CO<sub>2</sub> uit. Met een bevolking van 8 miljard komt dat neer op 2,8 gigaton per jaar. Dat is hartstikke slecht voor de planeet. Maar ga nu niet van de klimaatstress sneller ademen, want dan zijn we nog verder van huis en we zijn al zo ver.

Door je ademhaling te vertragen kun je het autonome zenuwstelsel beïnvloeden en de spanning verminderen. Zo kun je beter omgaan met emotie en stress, hoe fijn is dat. Adem in... adem uit... adem in... adem uit... Goed zo!

### ■ Assertiviteit

*Maak rustig duidelijk wat jouw mening is*



Sommige van mijn patiënten verwarren assertiviteit met agressiviteit. Dat is nooit mijn bedoeling geweest. Oké, op korte termijn kunnen schreeuwen en fysiek geweld bijzonder aangenaam zijn. Het licht op en doodsangst zien in de ogen van de ander is een heerlijk gevoel, dat je niet licht vergeet. De vreugde is echter doorgaans van korte duur. Alleen de CEO van een techbedrijf, of een bekende psychiater die weerloze patiënten terroriseert kan er gedurende lange tijd mee weggkomen (ik noem geen namen).

