

Keuze is té reuze

Van alledaagse dilemma's tot grote levensvragen: we wikken en wegen heel wat af. Tegenwoordig is álles mogelijk. De keuze is zo reuze dat velen van ons ervan in de stress schieten. Goed nieuws: die stress is te voorkomen. Al vergt dat enige oefening.

Door **Hortence Chen** Illustratie **Kees van de Nes**

Besluiteloosheid kan op alle denkbare momenten om de hoek kijken. Tijdens het boeken van de vakantie (kamperen in Spanje of Frankrijk?), terwijl we ons aankleden (welke outfit?) of in het restaurant (te veel lekkere gerechten). Moeite hebben met een beslissing nemen over grote levensvragen kan zo'n opgave zijn dat deze u 's nachts wakker houdt. Scheiden of blijven? Verhuizen? Ontslag nemen?

Het lijkt alsof besluiteloosheid iets van de laatste jaren is aangezien we in een maatschappij leven waarin alles mogelijk is. Gedeeltelijk waar, stelt psycholoog en 'loslaatcoach' Ammy van Bedaf (56). „Het aantal mensen met keuzestress wordt niet groter”, stelt zij. „Wel neemt de keuzestress toe onder mensen die het lastig vinden om een besluit te nemen.”

Keuzestress heeft volgens haar vooral met angst te maken. „Wie in een restaurant niet kan kiezen, is bang dat een ander gerecht tóch lekkerder is. Degene die de knoop in een winkel niet kan doorhakken, vreest dat het andere product beter is.”

Volgens Van Bedaf zijn vooral degenen die iets in hun jeugd tekort zijn gekomen, hier gevoelig voor. „Zij hebben emotionele behoeften als waardering, erkenning en bevestiging gemist. Stel dat je niet weet welke opleiding je moet kiezen, dan is het mogelijk dat je als kind door je ouders niet bent aangemoedigd in je interesses en hobby's. Anders zou je moeiteloos je passies kunnen volgen.”

Psycholoog en besliscoach René Wokke (54) ziet in zijn praktijk meer cliënten als het economisch voor de wind gaat. „Dan hebben we namelijk meer te kiezen en dat zorgt weer voor twijfel en spanning. Ik spreek veel piekeraars die een fantastische baan hebben, maar die zich afvragen of ze het juiste werk doen. Zij hebben het idee dat geluk maakbaar is. Als ze ongelukkig zijn, voelen ze zich een *loser* en twifelen ze aan hun keuzes.”

Beide psychologen zijn het erover eens dat keuzestress op alle leeftijden voorkomt. Wokke: „Als je puber bent, heb je het niet altijd even makkelijk. Maar dat geldt ook als je dertiger, veertiger of vijftiger bent.”

Keuzestress is te tackelen door beslissingen op basis van kennis én intuïtie te nemen. „Met je verstand kun je aardig wat rekensommetjes oplossen, maar er zijn dilemma's waarbij je je gevoel een kans moet geven”, vindt Wokke. „Mijn cliënten blijven bijvoorbeeld maar malen over hun relatie of ze vragen zich af of ze dat huis moeten kopen. Ik zeg dan: stop met denken. Wat zegt je gevoel?”

Luisteren naar je gevoel klinkt makkelijk. Maar, zo geeft de besliscoach toe: „Een kwestie van oefenen. Ook fietsen leer je met vallen en opstaan. Hoe ervaren je bent, des te kleiner de kans dat je op je snufferd gaat.” Van Bedaf: „Ons gevoel laat ons nooit in de steek. Door af en toe risico te nemen, kom je vaak tot de mooiste ervaringen. Krijg je toch spijt? Zie het dan als een leermoment.” ●

Hoe kies ik?

• Houd rekening met tegenslag en verlies

• Vraag gerust uw omgeving om advies, maar onthoud dat het erom gaat wat u wilt

• Schrijf alle twijfels op en leg het papiertje vervolgens weg zodat u uw gevoel de ruimte geeft

• Vraag uzelf af wat uw grootste angst is en of die reëel is

• Beeld u in dat u twintig jaar ouder bent en blik in gedachten terug op uw leven. Aan welke beslissing denkt u dat u met een gelukkig gevoel zal terugdenken? Neem dan die beslissing!

• Ga er gewoon voor!



Onlangs deed ik er vijf (!) dagen over om een lastige beslissing te nemen. Belachelijk, want achteraf gezien wees mijn gevoel me direct in de goede richting. Voor 'medebesluitelozen' heeft collega Hortence Chen goede tips! Over keuzes gesproken: verderop het verhaal van Niels die het roer totaal omgooide. Respect!

Charlotte Snel
Leef nu!

Asja's levensstijl

Koken met specerijen

Zoutloos koken is een kunst, zou je denken. Goed nieuws voor mensen met nier- of hartproblemen die zo min mogelijk zout mogen eten: Specerijen zijn een uitstekend alternatief voor zout.

Door specerijen aan je gerechten toe te voegen, krijg je de gewenste smaak, maar dan zonder vet, zout of suikers. Als je erachter komt hoe je verschillende specerijen in gerechten kunt toepassen, kun je ervoor zorgen dat dat ene vleugje zout compleet overbodig is.

Specerijen zijn afkomstig uit landen met een tropisch klimaat. Van wortel zijn onder meer gember en geelwortel afkomstig.

Specerijen van vruchten en bloemen zijn kruidnagel, nootmuskaat, peper, paprika en vanille. Van schors wordt kaneel gemaakt.

Wist je dat de wetenschap ons nu vertelt dat bepaalde specerijen als antioxidanten en als ziektebestrijders kunnen worden benut?

Onderzoekers zijn ervan overtuigd dat mensen met chronische aandoeningen er baat bij hebben.

Specerijen zijn lekker, maar ook nog eens goed voor je gezondheid. Gelukkig zijn ze inmiddels al bijna niet meer weg te denken uit de keuken. Gebruik ze volop!



Voedingsdeskundige Asja Tsachigova vertelt elke week over haar Levensstijl Methode.

delevensstijl.nl

Lees op telegraaf.nl/vrij hoe je aan de slag kunt gaan met specerijen.

