

# coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR

Titel: Stoppen met piekeren  
Hoe je omgaat met een crisis

Schrijver: Ria Bettgens

ISBN: 9789079872046

Uitgeverij: Succesboeken

“Je hebt nu alle informatie om te kunnen stoppen met piekeren. Van nu af aan is het je eigen verantwoordelijkheid. Je hebt een waardevol naslagwerk in je handen. Gebruik het ook. Vind dat je het waard bent. En ga aan de slag.” Het zijn de slotwoorden van Bettgens in het boek 'Stoppen met piekeren'. Woorden die direct een indruk geven van de toon van het boek.

Het is een gemakkelijk toegankelijk boek met allerlei oefeningen die, als je volhardend bent in het oefenen, er toe zullen leiden dat je minder piekert, beweert de schrijfster. Zo vinden we de oefening over buikademhaling die helpt ontspannen, de elastiekjesoefening die bewust maakt van storende gedachten, visualisatieoefeningen en de propjesoefening waarmee vervelende gedachten in de prullenbak terecht komen.

Het boek is mooi uitgevoerd met een hard kapt en kent grappige illustraties van Vincent van der Leest. De inhoud van het boek wordt ondersteund met korte verhalen van ex-piekeraars. Op mij maken die verhalen de indruk dat ze zo geconstrueerd zijn dat ze me, als in een reclameboodschap, moeten overtuigen dat het echt zin heeft om de oefeningen te doen.

Na een beschrijving van de oorzaken van piekeren en de gevolgen daarvan op ons welzijn gaat het boek over denkpatronen en de daaruit voortkomende gevoelens. Het geeft de lezer inzicht in oorzaken van piekeren. Vervolgens heeft Bettgens verschillende dingen bij de kop als 'positief denken', 'leven in het nu' en 'grenzen aangeven'.

Dat de schrijfster in het boek best vaak het woord 'moeten' gebruikt komt mij wat vreemd over. 'Moeten' om te kunnen stoppen met piekeren, het lijkt haaks op elkaar te staan.

Voor de piekeraar die inzicht wil krijgen in wat piekeren nu is en hoe je kunt oefenen om dat minder te doen is het een prima boek. Als coach vind ik niet zoveel nieuwe of inspirerende dingen en vind ik dat het allerlei verschillende dingen aanstipt en tegelijk wat aan de oppervlakte blijft. Zo staan er willekeurig in het boek allerlei spreuken en wijsheden die het stoppen met piekeren ondersteunen. Eentje wil ik noemen: *'Het leven is als ganzenborden. Je kunt altijd opnieuw beginnen tenzij je in de put blijft zitten'*.

Peta Twijnstra  
Hobbemastraat 14  
8932 LB Leeuwarden



058 - 744 00 24  
info@petatwijnstra-coaching.nl  
www.petatwijnstra-coaching.nl