

# 10 tips om keuzestress te verminderen

**We leven in een wereld waarin we onbeperkte (keuze) mogelijkheden lijken te hebben. Dit kan voor de nodige keuzestress zorgen. Jonathan Herring schreef het boek 'Beter leren keuzes maken' waarin hij praktische handvatten geeft om met verschillende soorten keuzes om te gaan. Gebaseerd op dit boek vind je hieronder 10 tips om betere keuzes te maken.**

## Bepaal voor welke keuze je staat

Ga je voor rood of voor blauw? Ga je wel of niet mee met je vrienden op stedentrip? Het kan al moeilijk genoeg zijn om een keuze te maken wanneer je een helder dilemma hebt. Maar het maken van een keuze is nóg lastiger wanneer je niet precies weet waar je een keuze over moet maken. Je bent niet blij met een bepaalde situatie, maar waar ligt dat eigenlijk precies aan?

Maak helder wat je keuze is. Deel een grote keuze eventueel op in kleinere stukjes, zodat je keuzes te overzien zijn. Stel, je overweegt een nieuwe baan. Dan kun je de vraag opdelen in subkeuzes: wil je een korte reisafstand, leukere collega's, een uitdagendere functie, of vind je een beter salaris belangrijk?

## Verzamel feiten en blij doelgericht

Alleen als je bepaalt waar je nu staat, kun je beoordelen of een verandering slim is. Zet daarom alle feiten op een rij en let op dat je je keuze niet baseert op veronderstellingen, overdrijvingen of meningen van anderen.

Let ook op de hoeveelheid informatie die je inwint bij het maken van een keuze. Te veel informatie maakt je keuze onmogelijk. Als je een relatief kleine en simpele aankoop doet, zoals een tosti-ijzer, staat het niet in verhouding om een dag lang te besteden aan informatie verzamelen. Ga je een auto kopen of sta je voor een beslissing die een grote impact heeft op je leven, dan is dat weer een ander verhaal.

Houd daarnaast je doel helder voor ogen. Hoe draagt je keuze bij aan je dromen en prioriteiten? Dit geldt voor fundamentele levensvragen, maar ook voor meer alledaagse voorbeelden. Laat je niet afleiden van je doel wanneer je voor een nieuwe jas de stad in gaat, zo voorkom je dat je thuiskomt met drie broeken en twee truien.

## Laat de juiste factoren meespelen in het maken van je keuze

Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig door irrelevante

factoren mee te laten spelen in je keuzeproces. Houd vast aan feitelijke informatie, je principes, waarden en doelen en vermijd valkuilen zoals:

### Angst of een gebrek aan angst

Het is belangrijk om risico's af te wegen, maar let op dat je hierin niet overdreven angstig of juist overmoedig wordt. Probeer feitelijk te blijven: wat is de waarschijnlijkheid van het risico, de ernst en ook: zijn er manieren om dit risico te verkleinen?

### Druk van buitenaf

Het is moeilijk om bij het maken van een keuze niet met (de mening van) anderen rekening te houden. Belangrijk is dat je voor ogen houdt dat het jouw keuze is. Je kunt je dus laten adviseren, maar jij bent degene die met de consequenties leeft. Niet de anderen.

### Verkeerde stemming

Je krijgt een vertekend beeld van je keuze als je boos, somber of juist enthousiast bent. Een goed besluit vraagt een realistische kijk op de wereld. Wanneer je je evenwichtig voelt, ben je beter in staat keuzes te maken waar je later nog steeds achter staat.

## Gebruik hulpmiddelen

Je kunt verschillende hulpmiddelen inzetten bij het maken van een keuze. Zet bijvoorbeeld de pro's en contra's tegen elkaar af en hang een cijfer aan de waarde van de argumenten. Zo zet je de elementen die van invloed zijn op je keuze handig op een rijtje. Zit je vast in een keuzeproces? Dan kan het ook handig zijn het vraagstuk vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Gebruik bijvoorbeeld de zes denkhoeden van De Bono. Door een vraagstuk afwisselend vanuit alleen een feitelijk, rooskleurig, pessimistisch, intuïtief/emotioneel, creatief of rationeel standpunt te bekijken, krijg je de verschillende invalshoeken boven tafel.

## Vertrouw op je gevoel

Ook emoties spelen een belangrijke rol bij het maken van keuzes. Als je de feiten op een rij hebt én je vindt het nog steeds moeilijk om een keuze te maken, volg dan je instinct en vertrouw op je gevoel. Kortom: kies met hoofd en hart. Let overigens wel op dat emoties na tegenslag je keuze kunnen beïnvloeden (zie de derde tip).

## Vermijd eindeloos vergelijken

In onze westerse wereld van overvloed zijn onze verwachtingen over het algemeen hoog. Het risico van teleurstelling is groot als je veel keuzes hebt en onvermijdelijk gaat vergelijken. Barry Schwartz gebruikt in zijn TedEx 'The Paradox of Choice' het voorbeeld van

# 10 tips om keuzestress te verminderen

spijkerbroeken. Vroeger had je één smaak spijkerbroek, die over het algemeen geen mooi model had en oncomfortabel zat. Als je hem maar vaak genoeg droeg en veel had gewassen, dan zat hij 'wel oké'. Nu zijn de spijkerbroekopties gigantisch. Toen Barry eens na een uur lang passen een winkel verliet met de best passende broek die hij ooit had gedragen, merkte hij op dat hij zich slechter voelde over de aankoop dan toen hij zijn vertrouwde slechtzittende spijkerbroek had afgerekend. Waarom? Hoe meer keuzes, hoe hoger de verwachtingen dat je de perfecte variant vindt, en hoe groter de kans om teleurgesteld te worden omdat het resultaat 'slechts' goed is.

Dus: bedenk wat voor jou de beste keuze is. Mensen zijn geneigd te denken in relatieve termen in plaats van absolute termen. Je bent blij met je keuze, maar dat kan opeens omslaan als je iemand tegenkomt die een betere vakantie heeft geboekt, een spannendere baan heeft of lekkerder toetje heeft besteld. Accepteer dat je niet altijd overal de beste in kunt zijn of altijd het beste kunt kiezen, maar wel iets dat goed genoeg is. Dit helpt om – nadat je eindelijk de knoop hebt doorgesneden – ook daadwerkelijk tevreden te zijn met je keuze!

## Accepteer onzekerheid

De toekomst is onzeker en dat maakt het maken van een keuze moeilijk. Bij sommige keuzes kun je de gevolgen vrij goed overzien, bij anderen minder. Denk bijvoorbeeld aan het kiezen voor een bepaalde baan, vakantie of studie. Een belangrijke stap is om je hiervan bewust te zijn en te accepteren dat je teleurgesteld kunt worden: zo werkt het leven. Daarnaast kun je natuurlijk ook de toekomst zo goed mogelijk proberen te 'voorspellen'. Sta je bijvoorbeeld voor de keuze om van baan te wisselen, bedenk dan waar jij blij van wordt in een baan en welke waarden voor jou belangrijk zijn. Waar is de kans het grootst dat je dit gaat treffen? Je kunt hierover gerichte vragen stellen tijdens je sollicitatiegesprek of vragen of je mogelijk toekomstige directe collega's kunt spreken.

## Beslis!

Nog steeds geen keuze gemaakt? Feiten verzameld, prioriteiten gesteld, waarden bepaald en je gevoel laten spreken? Op een gegeven moment is het een kwestie van doen! Je mag een nachtje slapen over keuzes, maar zet een tijdslimiet als je besluiteloosheid aanhoudt. En dan beslis je (met de vorige tip in je achterhoofd)!

## Maak een plan van aanpak

Heb je eenmaal je keuze gemaakt, vergeet dan niet dat ook de uitvoering aandacht behoeft. Timing en stijl zijn vooral van belang als jouw beslissing van invloed is op anderen. Bedenk hoe je jouw keuze uitlegt. Ook in het geval van grotere keuzes kan het handig zijn om een plan van aanpak te maken. Deel het plan op in bereikbare en meetbare doelen en anticipeer op problemen. Zo vergroot je de kans dat jouw keuze ook echt goed uitpakt!

## Vergeet niet te lachen

Het kan natuurlijk zijn dat je keuze toch anders uitpakt dan je had gedacht. Je kunt slimme afwegingen maken, maar in de toekomst kijken blijft onmogelijk. Zit niet bij de pakken neer, maar bedenk wat je nu kunt doen om toch weer in een gewenste situatie terecht te komen. En blik terug! Is er iets waar je van kunt leren voor de volgende keer? Heb je bijvoorbeeld een belangrijk feit over het hoofd gezien? Of heb je je laten verleiden te veel te luisteren naar anderen en ben je daarbij aan je eigen wensen voorbijgegaan? Als je terugblik op je fouten zie je steeds beter waar je valkuilen liggen en let je daar extra op bij een volgende keuze.

## Meer weten?

Keuzes maken is een vaardigheid! Dit kun je leren. Wil jij meer inzicht in waar jouw valkuilen liggen om daadkrachtiger door het leven te gaan? Kijk dan ook eens naar onze training Van Keuzestress naar Besluitvaardigheid.

Verder gebruikten we voor dit artikel het boek 'Beter leren keuzes maken' van Jonathan Herring en de populaire TedEx Talk 'The Paradox of Choice' van Barry Schwartz. Barry vertelt hierin over het paradoxale effect van de verlamme werking die keuzevrijheid heeft.



**Kennis delen is kennis  
vermenigvuldigen.**

