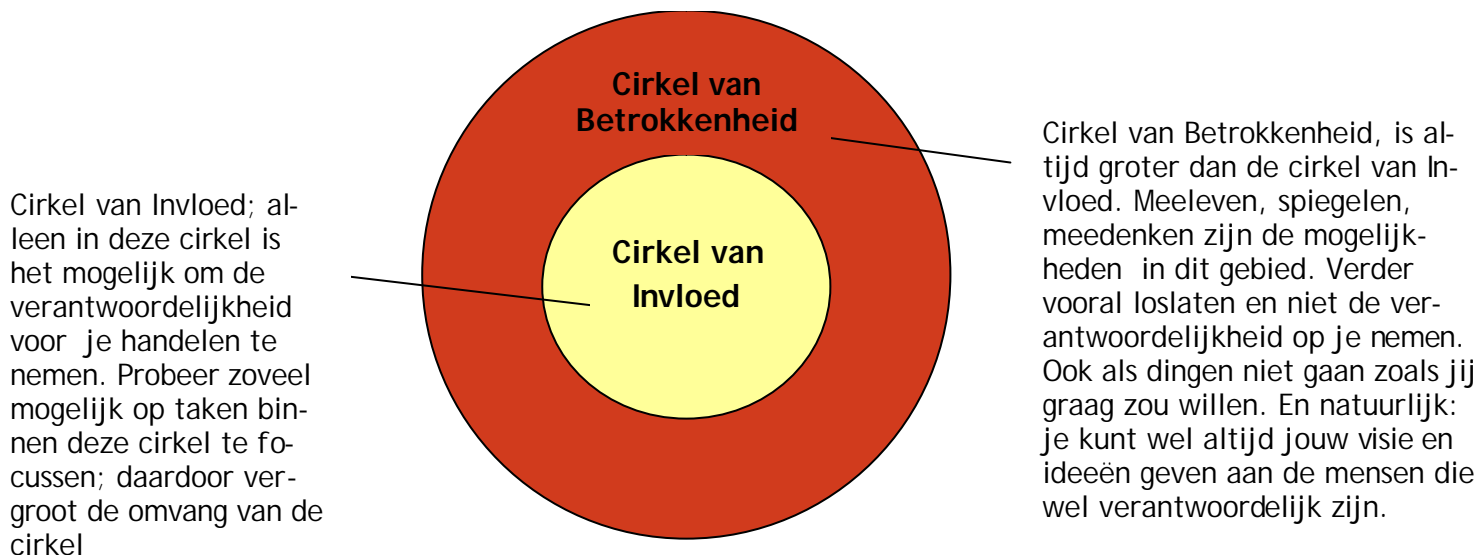


# Grip hebben

*“Tobbe of niet tobbe”. Piekeren heeft nooit zin. Ofwel het is mogelijk om iets te doen aan de situatie en dan is het zaak om te gaan handelen; ofwel je hebt geen enkele invloed op de situatie en dan kan je alleen maar loslaten. Het gaat er om de wijsheid te ontwikkelen, om het verschil tussen die twee te leren zien.*

*Dalai Lama*



Onze overbekende behoefte aan controle is gericht op 'grip' op de situatie. Dit is een onmogelijkheid. Situaties zijn niet onder controle te krijgen, daarvoor spelen te veel verschillende factoren een rol, waar je nooit allemaal invloed op kunt hebben.

De enige mogelijkheid is grip hebben op jezelf. Zodat je elke keer op de meest adequate manier weet te reageren en daarmee de situatie zo effectief mogelijk weet te beïnvloeden.

Om grip te hebben op jezelf is het nodig om:

- Overzicht te hebben, zodat je kunt inschatten wat nodig is
- Beseffen dat de enige persoon die jij kunt veranderen JIJ bent
- Te beseffen dat er **altijd** keuzemogelijkheden zijn (anders ontstaat stress en wordt de mogelijkheid om te handelen voor een groot deel afgesneden)
- Weten wat je wilt; eigen keuzes maken en daarvoor gaan staan
- Eigen gevoelens te kunnen hanteren in plaats van 'slachtoffer' zijn van eigen gevoelens, driften, verlangens
- Ondersteuning te creëren, zodat er niet een gevoel van 'alleen staan' ontstaat
- Waardering hebben voor alle -kleine- dingen die goed verlopen
- Zeer regelmatig stilte, rust, pauzemomenten inlassen om de waan van de dag te doorbreken en het heft weer in eigen handen te kunnen nemen
- De moed te hebben om te handelen waar dat nodig is, en
- De kunst van het loslaten eigen te maken voor die situaties waarin handelen niet op z'n plaats is
- Te weten wat de eerste stappen zijn die gezet kunnen worden en deze ook daadwerkelijk inzetten

*Waar je je aandacht op richt, groeit*