

# “Aaaarg! Gremlins in je hoofd”



Veel vrouwen hebben gedachten die ze niet uit kunnen schakelen of die snel naar boven komen als iemand iets zegt of er iets gebeurt. Bijvoorbeeld: “Ik kan het niet”, “Waarom lukt mij dat niet”, “Weer niet perfect”, “Durf ik niet”, “Niemand vindt mij leuk, knap, interessant”. Ik noem dat Gremlins.

Niet de schattige, pluizige variant maar de lelijke, stoute, enge. Deze gedachten bijten zich vast, gaan niet meer weg of komen keer op keer terug. Het vervelende hieraan is dat je continu hetzelfde tegen jezelf zegt, waardoor de gedachten en bijbehorende gevoelens sterker worden. Je draait in hetzelfde kringetje rond. Blijft malen, je hoofd raakt overvol, je kunt niet meer stoppen met denken.

Vrouwen zijn geneigd om vooral aan negatieve ervaringen te denken. Ik hoor een vrouw nooit zeggen: “Dat was zoooo leuk, ik kan gewoon niet stoppen met daaraan te denken.” Gremlins zijn gedachten die gekoppeld zijn aan ongewenste emoties

zoals kwaadheid, jaloezie, angst, verdriet enz. Bijvoorbeeld: “Het moet anders”, “Ik mag dat niet zo voelen”, “Waarom reageer ik nou weer zo”, “Ik had dat niet moeten doen of zeggen”. Wat jij tegen jezelf zegt, wat je denkt beïnvloed hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt. Constant piekeren zorgt voor onrust en stress en kan ervoor zorgen dat je niet meer geniet van je leven. Vrouwen gaan anders om met piekeren en de emoties die daarbij komen kijken dan mannen.

**Wil jij je Gremlins de deur uitzetten? Boek een ‘Stoppen met Piekeren’ sessie (telefonisch of via email) en ervaar hoe specifiek op het vrouwenbrein gerichte coaching werkt.**

- Claudia Koehoorn

