10-10-10

Bij grote, persoonlijke beslissingen spelen onderliggende emoties een grote rol.

Veel beslissingen leiden tot een innerlijke conflict. Bijvoorbeeld wanneer we een bepaalde beslissing pijn zal doen aan de mensen om ons heen, of wanneer een keuze in strijd is met ons zelfbeeld, of omdat het besluit het tijdelijk tot een onprettige situatie zal leiden.

Mensen hebben de neiging om pijn te vermijden. Als we verwachten dat een besluit ons op de korte termijn pijn gaat geven, zullen we minder snel geneigd zijn dit besluit te maken. Ook wanneer het besluit goed voor ons is op de lange termijn.

Zo kan één moeilijke confrontatie met iemand waar we van houden ons jarenlang op een pad houden waar we niet achter staan. Korte termijn-gevoelens worden zo belangrijker dan onze diepere waarden.

Zonde eigenlijk, hè?

**Instructie**

Wanneer korte termijn-pijn in de weg komt te staan van het maken van een weloverwogen besluit, dan is het zaak om van perspectief te veranderen. Het perspectief van een buitenstaander bijvoorbeeld, of van toekomstige zelf.

**1. Welk advies zou je geven als de keuze niet jezelf betrof, maar een goede vriend.**

|  |
| --- |
|  |

**2. Stel je voor dat je een besluit genomen hebt.**

**Sluit desnoods even de ogen om je voor te stellen hoe dat zou zijn.**

**Beantwoord de volgende vragen:**

* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 minuten verder ben?**
* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 maanden verder ben?**
* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 jaar verder ben**

*Bronverwijzing: oefening Suzy Welch; tekst Carla Geenen*