




---

  
 De  
**DENK-  
MACHINE**

 *Eerste hulp voor twijfelaars*

Ga je na de vakantie nu wel of niet solliciteren op die baan? Of je kind toch op een andere school doen? Knopen doorhakken is niet voor iedereen even makkelijk. Speciaal voor twijfelaars is er de Denkmachine van psychologe Jolet Plomp.

**Z**e blijven knagen, en dringen zich telkens weer op tijdens het baantjes trekken in het zwembad en het lezen van die heerlijke vakantiepil – die uitgestelde beslissingen. Of je nou wel of niet aan die nieuwe opleiding moet beginnen. Of dit de juiste tijd is voor een carrièrestap, of een eigen bedrijf. Of je kind niet beter af is op een andere school, en of samenwonen met je nieuwe liefde te verkiezen is boven latten. Waarom kunnen we ellenlang blijven worstelen met een besluit? En waarom kan het zo moeilijk zijn om een goede beslissing te nemen? Psycholoog Jolet Plomp, auteur van *Beslissen doe je zo*: ‘Als je geen besluit kunt nemen, zijn er vaak motieven die je voor jezelf verborgen houdt; argumenten waar je geen weet van hebt. Als je iemand bent die graag op basis van verstandige overwegingen beslist, krijgen emoties vaak te weinig ruimte. Terwijl de vraag of je er buikpijn of juist energie van krijgt net zo relevant is. Zo had ik eens een vrouw in mijn praktijk die een verantwoordelijke baan kon krijgen bij een prestigieus kantoor op de Amsterdamse Zuidas. Haar hele familie was enthousiast, haar vrienden jaloers: wat een kans! Zelf wilde ze het eigenlijk helemaal niet. Maar ja, verstandelijk leek het besluit zo duidelijk: dit moest ze toch gewoon doen? Voor veel mensen is het een taboe om het gevoel óók te laten spreken.’

## VAREN OP JE EIGEN KOMPAS

Voor het nemen van een juiste beslissing is een blakend zelfvertrouwen ook een belangrijke factor. Maar het lukt niet iedereen om op zijn eigen kompas te varen.

Plomp: ‘Heel wat mensen hebben niet het gevoel dat ze zelf mogen kiezen. Die luisteren te veel naar anderen, durven niet te doen wat ze zelf willen.’

Ben je ook nog eens een perfectionist, dan bestaat helemáál kans dat je een halfjaar na het voornemen om voor jezelf te beginnen nog steeds je oude baan niet vaarwel hebt gezegd. Zo kun je blijven tobben over de vraag: maakt mijn website/visitiekaartje/Instagram-account wel genoeg duidelijk wat ik allemaal te bieden heb?

Jolet Plomp wil duidelijk maken dat kiezen wél leuk kan zijn, en dat – als je de ramen in je hoofd maar wijd openzet – er creatieve manieren bestaan om oplossingen te bedenken. Daarvoor ontwikkelde ze de zogeheten Denkmachine, hét hulpmiddel voor die mensen die geen knopen kunnen doorhakken.

De Denkmachine is een *tool* vol vragen die helpen om je gedachten anders te ordenen. En om verborgen, nieuwe oplossingen tevoorschijn te halen. ‘Vaste denkpatronen ruil je met deze “machine” in voor een lossere, meer associatieve wijze van denken,’ zegt Plomp. ‘Daardoor neemt de kans toe dat je compleet nieuwe oplossingen vindt. Mensen zijn vaak gefixeerd op een bepaald idee. Maar als je nou eerst eens tegen jezelf zegt dat je nog niet hoeft te kiezen, en eerst je blik verbreedt. Dan kan er weleens een oplossing opdoemen waarvan je denkt: dat ik daar niet eerder op was gekomen!’

## ZO WERKT DE DENKMACHINE

De Denkmachine schotelt je ongewone vragen voor. Vragen waarvan je wellicht niet direct ziet hoe ze je gaan helpen. Schuif ze niet te snel terzijde, want het gaat er juist om dat je in je gedachten paden opgaat die je eerder niet betrad. Je kunt ervan uitgaan dat niets vanzelfsprekend is voor deze Denkmachine. Ze vraagt je soms om dichter op je probleem in te zoomen, om het vanuit verschillende hoeken te bekijken of om het juist vanaf grote afstand te bezien. Oordeel niet te snel over je nieuwe inzichten. Net als bij een brainstorm: als alles wat in je opkomt mag meedoen, is de kans het grootst dat je in een volgende fase tot een goede oplossing komt. Later kun je altijd weer ideeën verwerpen. ►



## OMSCHRIJF JE PROBLEEM OP EEN NIEUWE MANIER

Eerst is het zaak je probleem helder te krijgen. Een moeilijke beslissing stukt vaak bij: zal ik nou zus of toch zo? Om uit dat heen-en-weer-geslinger te komen, stel je jezelf eerst de volgende vraag: welk resultaat verwacht ik van de keuze die ik moet maken? Wat wil ik bereiken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Dat kan nog best eens lastig zijn. De volgende vragen helpen om je probleem wat uitgebreider te verkennen. Wat is precies het probleem? Welke elementen houden het in stand? Je mag de vragen een voor een afwerken, maar ook gewoon kiezen waar je zin in hebt. Neem de tijd om even goed op de vragen te kauwen.

➤ Wat zijn harde, vaststaande feiten bij dit probleem? Welk deel van de probleemomschrijving is je eigen interpretatie van die feiten? Heb je die feiten gecheckt?

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ Wat is de geschiedenis van dit probleem? Hoelang heb je het al? Is er iets veranderd in de loop der tijd? Wat heeft het probleem doen veranderen? Waarom is het niet opgelost?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ Wat gebeurt er als je niets doet? Hoe groot is de kans dat datgene wat je nu bedacht hebt daadwerkelijk gebeurt? Hoe erg is het als dat gebeurt? Wat kun je doen om dat nadeel op te vangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ Wat is het voordeel van dit probleem? Wat houdt dit probleem in stand?

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ Wie heeft er last van dit probleem? Wie het meest?

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ Welke mensen zijn betrokken bij dit probleem?

---

---

---

---

► Welke mensen houden het probleem mede in stand? Wat is hun voordeel aan dat in stand houden? Hoe weet je dat zo zeker?

---

---

---

---

---

► Wanneer vind je dit probleem opgelost?

---

---

► Wat heb je over voor die oplossing? Qua tijd? Qua geld? Qua moeite? Qua verstoorde verhoudingen? Wat wil je ervoor opgeven? Waarom heb je dit nog niet gedaan?

---

---

---

---

---

► Als je dit probleem vergelijkt met een landschap, hoe ziet het er dan uit? Je mag het ook tekenen.

---



► Als je dit probleem vergelijkt met een verkeerssituatie, hoe ziet het er dan uit? Tekenen is toegestaan!

---

---

---

---



Ruil je vaste denkpatronen  
in voor een *vrijere manier*  
*van associëren*

➤ Welke materiële gevolgen of oorzaken heeft dit probleem? Wiens voordeel is het? Wiens nadeel?

---

---

---

---

---

---

➤ Als je dit probleem vergelijkt met een vakantie, hoe ziet het er dan uit?

---

---

---

---

➤ Als je dit probleem vergelijkt met een ziekte, hoe ziet het er dan uit?

---

---

---

➤ Met welke film, welk boek of toneelstuk associeer je dit probleem? Hoe loopt het af?

---

---

---

---

➤ Hoe zou iemand dit probleem in de vorige eeuw hebben omschreven?

---

---

➤ Hoe zou iemand in de binnenlanden van Afrika het probleem omschrijven?

---

---

---

---

➤ Hoe zou een kind van 5 jaar het probleem omschrijven?

---

---

---

---

➤ Hoe zou een boer dit probleem omschrijven?

---

---

---

---

➤ Hoe zou de directeur van een wereldconcern dit probleem omschrijven?

---

---

---

---

➤ Hoe zou je oma dit probleem omschrijven (of omschreven hebben)?

---

---

---

---

---

▶ Hoe zou je dit probleem uitleggen aan een kind van 6?

---

---

---

## ▶ HOE KAN IK...

Nu je je probleem hebt verkend, kun je een heldere probleemdefinitie formuleren. Giet datgene wat je wilt bereiken in de hoe-vorm. Dus niet: moet ik minder gaan werken, of is het tijd voor een coach, maar: hoe kan ik meer rust in mijn leven creëren? Niet: moeten we nou apart blijven wonen of toch samen een huis zoeken, maar: hoe kunnen we verbonden zijn en toch onze vrijheid behouden?

---

---

---

---

---

## ▶ LUKRAAK OPLOSSINGEN KIEZEN

▶ Wat zou je doen als je met niemand rekening hoefde te houden?

---

---

---

---

---

---

▶ Wat zou een slak doen?

---

---

---

▶ Wat zou een topmanager doen?

---

---

---

---

▶ Hoe deed je dit toen je 20 was?

---

---

---

---

▶ Wat zou een reiziger in een vreemd land doen?

---

---

---

---

▶ Wat zou een huisarts doen?

---

---

---

---

▶ Wat zou een losbol doen?

---

---

---

---

▶ Wat zou iemand die traint voor de marathon doen?

---

---

---

▶ Wat zou je doen als je nergens bang voor was?

---

---

---

▶ Wat zou men in China doen?

---

---

---

▶ Wat zou je doen als je een heel goed mens was?

---

---

---

▶ Wat zou je doen als je alles kon en vrij mocht kiezen?

---

---

---

▶ Wat zou je doen als je een boef was?

---



—  —  
Voor veel mensen  
is het een taboe  
hun gevoel *ook te  
laten spreken*  
—  —

▶ Wat zou een dirigent doen?

---

---

---

▶ Wat zou een poes doen?

---

---

---



» Wat zou die leraar doen die je bewondert?

---

---

---

» Wat zou je partner doen?

---

---

---

» Wat zou een zorgzame huisvader van een groot gezin doen?

---

---

---

» Wat zou je doen als je alles kon?

---

---

---

---

---

» Wat zou je kind doen op 3-jarige leeftijd?

---

---

---

» Wat zou iemand die alle tijd van de wereld heeft doen?

---

---

---

---

» Wat zou je moeder doen?

---

---

---

» Wat zou men in de middeleeuwen doen?

---

---

---

» Wat zou een gevierd filmregisseur doen?

---

---

---

» Wat zou een wantrouwig iemand doen?

---

---

---

---



De Denkmachine helpt je  
je gedachten anders  
te ordenen, *en nieuwe  
oplossingen te vinden*



## DE BESLISSING NEMEN

Je hebt een probleem gedefinieerd, meerdere oplossingen verkend en diverse oplossingen opgeschreven. Om te kunnen kiezen ga je de oplossingen groeperen. Kijk eens naar het schema hieronder. Beoordeel elke oplossing op twee criteria: aantrekkelijkheid en haalbaarheid. Geef ze een plaats in de matrix. De opties bij punt 1 zijn de beste.

**1.** Aantrekkelijk én haalbaar. Dit zijn de beste oplossingen. Heb je meer dan één goede oplossing? Kies dan een willekeurige mogelijkheid. Een dobbelsteen gooien kan ook; je oplossingen zijn immers in principe allemaal geschikt. Of vergelijk ze door ze met voor- en nadelen naast elkaar in een tabel te zetten.

**2.** Aantrekkelijk, maar niet haalbaar. Is het mogelijk dat je een aantrekkelijke oplossing met een kleine wijziging toch haalbaar kunt maken? Bedenk dat een aantrekkelijke oplossing een stuk makkelijker is uit te voeren dan een onaantrekkelijke, en bovendien veel meer kans op succes heeft.

HAALBAAR

NIET HAALBAAR

**3.** Niet aantrekkelijk, maar wel haalbaar. Dit zijn de vervelende oplossingen, de saaie, die van 'kiezen op elkaar'. Vervelende oplossingen kosten veel energie en hebben veel meer kans om te mislukken dan andere. Kijk eerst goed naar andere mogelijkheden. Of laat je probleem lekker onopgelost.

**4.** Niet aantrekkelijk en niet haalbaar. Vergeet deze oplossingen liever. ▶

AANTREKKELIJK

NIET AANTREKKELIJK



## GEEN OPLOSSING GEVONDEN?

Hoe kan dat nou? Is het probleem wel reëel? Wil je het wel oplossen? Welke oplosrichting heb je ten onrechte uitgesloten? Welke oplossingen heb je te snel terzijde geschoven? Ben je niet te krampachtig, te serieus bezig met dit probleem?

## OM TE OVERDENKEN IN DE ZON

### **Kijk als een buitenstaander**

Een belangrijk probleem wil je graag met alle energie uit de wereld helpen. Soms zie je betere oplossingen als je de verantwoordelijkheid minder zwaar op je schouders voelt drukken. Wat zou je zeggen als dit niet jóuw probleem was, maar dat van een verre vriend? Hoe zou je ertegenaan kijken als het een probleem van de concurrent was?

### **Laat het overbodige los**

Soms wordt een probleem in stand gehouden doordat we elementen ervan niet kunnen loslaten. Wees reëel. Laat los wat niet (meer) werkt en wat slecht voor je is. Het heeft geen zin om kwaad te blijven omdat de wereld en de mensen zich niet gedragen zoals jij wilt.

### **Tijd werkt**

Veel problemen worden vanzelf opgelost, als je ze maar de tijd geeft. Soms gaat een ander de kwestie oplossen. Soms verdwijnt het probleem omdat een bepaalde verwachting niet blijkt uit te komen. Moet dit probleem echt nú worden opgelost? //



Zou ik niet...? Had ik niet...? Als ik nou...? Met een besluit *kunnen we ellenlang worstelen*