



Erna Claes

Dr. Erna Claes is doctor in de psychologie, gespecialiseerd in de gezondheidspsychologie en cognitieve gedragswetenschappen. Zij heeft zich als expert – trainer gespecialiseerd in alles wat te maken heeft met welbevinden – mentale gezondheid.

Loslaten, anders leren omgaan met piekeren



Iedereen piekert wel eens en heeft wel eens gedachten als “Stel dat ...”, “Wat als ...” of “Had ik maar...”.

Soms kan piekeren je leven gaan beheersen, je wil leren loslaten maar merkt dat dit niet zo evident is. Gebaseerd op recente ontwikkelingen uit de neurowetenschappen, op de positieve psychologie, de mindfulness, en de cognitieve gedragstherapie wordt tijdens deze informatieve sessie uitleg gegeven over wat piekeren nu onderscheid van “gewoon zorgen maken”, hoe het ontstaat, wat het doet verergeren en waarom “loslaten” zo moeilijk wordt .

Op basis van de kennis over de werking van ons piekerende brein kunnen tips en technieken aangereikt worden om anders te leren omgaan met piekeren.

“We kunnen niet voorkomen dat gedachten als zwarte vogels boven ons hoofd cirkelen.

We kunnen wel voorkomen dat ze nesten bouwen in ons haar. (Chinees spreekwoord)