



HOE MAAK IK EEN GOEDE KEUZE?

Door Pimento | 14-20 jaar

Help, keuzestress! 🤔

Ben je een twijfelaar? Je bent niet alleen. 5 tips om je gerust te stellen.

Spreek over je twijfels

Keuzes maken is **niet makkelijk**. Zeker als het gaat over grote toekomstkeuzes. Blijf niet alleen met je twijfels zitten. Neem een vriend, vriendin of een volwassene in vertrouwen. Maar wees voorzichtig met advies. Voor je het weet heb je 10 verschillende meningen van mensen over wat jij zou moeten kiezen. Chaos! **Vraag dus om een luisterend oor**, niet om een concreet advies.

Laat het rusten, maar zet ook een deadline

Zoek afleiding of **slaap er een nacht over**. Vaak kom je tot een betere beslissing als je het probleem een tijd laat rusten. Ben je een uitsteller? Zet dan wel een deadline om een keuze te maken. **Laat je deadline weten aan anderen**, zodat zij je ook kunnen 'verplichten' om te beslissen. Hard, maar het werkt.

Wat zou jij aanraden aan je beste vriend?

Bij keuzes zien we dikwijls vooral de **voordelen op de korte termijn**. Terwijl we weten dat een andere keuze ons op lange termijn gelukkiger maakt. Een truc om je minder te laten verleiden door de voordelen op korte termijn: stel dat je vriend met dit dilemma zou zitten. Wat zou jij hem of haar aanraden? Dan is dat wellicht ook voor jou de beste keuze.

Wees tevreden met 'goed genoeg'

Probeer niet altijd de **perfectie na te streven**. Dat maakt het keuzeprocess minder zwaar. En dan ga je jezelf ook niet verwijten dat je iets anders had moet kiezen. Wees tevreden met 'goed genoeg'.

De 'foute' keuze bestaat niet

Je maakt elke dag keuzes. Later beseft je dat sommige keuzes niet zo verstandig waren. Maar dat wil niet zeggen dat je foute keuzes maakt. **Je maakt een keuze die voor jou op dat moment goed lijkt**. Dat is meestal niet erg. Door te kiezen leer je meer over jezelf en wat je wel en niet wilt.

Merk je dat je echt **grote faalangst en keuzestress** hebt? Blijf er niet mee zitten, maar neem contact op met een advies- of hulplijn uit het blokje PRAAT EROVER op deze pagina.

PRAAT EROVER



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Chat met Awel

Ma-za:18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!



NOKNOK.BE [↗](#)



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!

FITINJEHOOFD.BE [↗](#)