





# BETER BESLISSSEN KUN JE LEREN

JURK OF ROK? KROEG OF BANKHANG-AVOND?

KRIJG JIJ HET SPAANS BENAULD VAN KEUZES MAKEN  
EN HEB JE ALTIJD HET GEVOEL DAT JE DE VERKEERDE  
KEUZES MAAKT? MET DEZE TIPS NIET MEER. VANAF NU  
HAK JIJ DE JUISTE KNOPEN IN NO TIME DOOR.

## Op mijn laptop staan meer dan tien sites open van coaches en psychologen,

die allemaal even geschikt zijn om te interviewen voor dit artikel. Terwijl ik overpeins wie ik zal bellen, komt er een snapchat binnen op mijn telefoon. “Zwarte, witte of bruine trui?” vraagt een vriendin vanuit het pashokje. Ik luister een spraakbericht af van een andere vriendin, over het dilemma waar ze al maanden mee worstelt: ze wil graag met mij op reis naar Indonesië deze winter, maar dan loopt ze als freelance danseres misschien een grote opdracht mis. Wat is belangrijker?

’s Avonds ga ik wegmetten met een vriendin die ook al maanden tegen een ondoorgehakte knoop aanhikt: blijft ze bij de man met wie ze net een kindje heeft gekregen, of gaat ze een nieuwe relatie aan met de man van haar dromen?

## Flexgeneratie

Keuzes, keuzes, keuzes: we worden ermee overspoeld. Vooral die grote, levensveranderende keuzes over werk, relaties, huizen en kinderen zijn een *pain in the ass*. Ga je voor een vaste baan of kies je toch voor die interessante tweede studie? Durf je een vaste relatie aan of wil je nog even verder scharrelen? Kopen jullie samen een huis of spaar je liever voor een wereldreis? En: wil je kinderen? Zo veel mogelijkheden.

We zien door de bomen het bos niet meer. Keuzestress!

**Verlamd door de angst om de verkeerde keuze te maken**, stellen we onze keuzes uit. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) bestempelde ons dit jaar dan ook tot de flexgeneratie: een razendsnel groeiende groep twintigers en dertigers die het maken van grote keuzes steeds verder uitstelt en zich niet wil vastleggen. “Waar tien jaar geleden nog ongeveer net zoveel twintigers waren met een vaste relatie en vast werk als zonder, is de laatste groep nu bijna twee keer zo groot”, zo stellen de onderzoekers. Deze ‘flexgeneratie’ volgt langer onderwijs, komt op latere leeftijd op de arbeidsmarkt en kiest ook later voor vastigheid in hun liefdesleven.

**Dat levert de nodige dilemma's en crisissen op.** Je hebt vast weleens van de term dertigersdilemma of quarterlifecycle gehoord. Psycholoog en loopbaanadviseur Nienke Wijnants schreef er een boek over en legde deze extra midlife-crisis onlangs uit in *NRC Next*. “Omdat we als twintiger kinderen en relaties steeds langer uitstellen, denken we als dertiger vaker na over wat we nou écht willen. Vroeger waren we op die leeftijd meestal al druk bezig met luiers verschonen en dachten we pas na over het leven rond ons vijftigste.” Tijd om knopen door te hakken en keuzes te maken, dus. Maar wat is de juiste keuze?

## Comfortzone

De juiste keuze bestaat niet, benadrukt Marije de Jong van Naturalflowcoaching.nl, die als intuïtief coach veel twintigers en dertigers begeleidt bij het maken van grote keuzes. “We hangen te veel gewicht aan De Juiste Keuze. In onze maatschappij wordt een aantal keuzes gepresenteerd als de juiste: je opleiding afmaken, zorgen dat er geen gaten in je cv vallen, vóór je dertigste kinderen krijgen. Dat wordt zo groots en algemeen gemaakt, dat je bang wordt om ‘de verkeerde keuze’ te maken.” Maar, zo zegt De Jong: die verkeerde keuze is onzin. Die bestaat niet. “Wat voor de een de juiste keuze is, is voor de ander de verkeerde en op een ander moment is dat weer totaal anders.”

**De kunst is dus om erachter te komen welke keuze bij jou past.** Goed nieuws: het belangrijkste instrument dat je nodig hebt om daar achter te komen, heb je al in huis: je intuïtie. Je kent 'm wel: de stem in je achterhoofd die zegt dat je eigenlijk op reis wilt, nog niet toe bent aan een koophuis of liever een andere studie zou doen. De Jong: “We zijn geneigd om dat stemmetje te negeren, want luisteren naar wat je écht wilt is doodeng. Je moet uit je comfortzone stappen en er zitten allerlei consequenties aan die je nog niet kunt overzien. Maar als je dat stemmetje wegstopt, gaat het alleen maar harder schreeuwen.

## ZO MAAK JE EEN KEUZE OP GEVOEL:

### 1 VRAAG HET AAN JE LICHAAM

Ga zitten en visualiseer optie A: hoe zou die situatie eruitzien? Hoe zou jij je voelen? Krijg je het benauwd of maakt je hart een sprong? Doe dit nu voor optie B. Het lijkt misschien gek, maar je zult merken dat je lijf veel informatie geeft over de juiste keuze.

### 2 GOOI EEN DOBBELSTEEN

Spreek met jezelf af: een even getal staat voor optie A en een oneven getal staat voor optie B. Op het moment dat je de dobbelsteen gooit, weet je vast al wat je het liefst zou willen. Je hoopt op een bepaalde uitkomst. Voilà: die keuze past bij jou.

### 3 PRAAT EROVER

Niet alleen met je ouders of je vriendinnen, maar ook met mensen die er verder vanaf staan, zoals een collega of een coach. Die zijn minder geneigd je in een bepaalde richting te sturen. Terwijl je de situatie beschrijft, merk je welk gevoel er naar boven komt.

### 4 OPTIE A OF B?

Welke keuze had jij bij het lezen van bovenstaande tips in gedachte als optie A en welke als optie B? De kans is groot dat je de keuze die je diep vanbinnen het liefst wilt, onbewust aan je eerste optie hebt gekoppeld – keuze A dus. *There you go.*

## HAAR BESTE BESLISSING

VAN 2015

Neem het dus serieus. Je hoeft niet meteen actie te ondernemen, ga eerst rustig na wat er knaagt en waar dat vandaan komt.”

### ▣ Kapotdenken

Juist bij zulke grote levenskeuzes heb je dat stemmetje het hardst nodig, volgens René Wokke. Hij heeft zich als psycholoog gespecialiseerd in besliskunde. “Als je een keuze gaat maken, kun je die op twee aspecten baseren: rationele argumenten en je intuïtie”, zegt Wokke. “Als je een nieuwe tandenborstel kiest, doe je dat op basis van rationele argumenten. Een goed merk gaat langer mee en als je gevoelig tandvles hebt, kies je voor een zachtere borstel. Voor zo’n keuze gebruik je je bewuste brein, hetzelfde brein dat je gebruikt om te lezen en te rekenen. Het is ook prima om lang over zo’n besluit na te denken, daar word je alleen maar wijzer van. Maar je bewuste verstand heeft zo zijn beperkingen; je kunt er geen grote beslissingen mee maken over je relatie of je studie.”

**Voor dat soort complexe beslissingen heb je dus je intuïtie nodig**, je onbewuste brein. Wokke: “Vraag een aanstaande moeder waarom ze kinderen wil. Als je het krijgen van kinderen rationeel zou afwegen, kom je uit op vieze luiers, weinig slaap, veel zorgen en hoge kosten. Toch willen we bijna allemaal kinderen. Waarom? Het is een gevoelskwestie.”

**Aan de keuzes die je maakt met je onbewuste brein zit dan weer wel een tijdslimiet.** “Natuurlijk is het altijd verstandig om een nacht over een keuze te slapen. Maar hoe langer je over zo’n besluit gaat nadenken, hoe moeilijker het wordt. Je bewuste brein gaat er namelijk steeds meer rationele aspecten bij halen. Verdient die gave baan wel genoeg? Ben ik niet te oud voor een nieuwe studie? Daardoor kom je steeds verder van je gevoel af te staan en weet je op een gegeven moment het antwoord niet meer. Je gaat je keuze kapotdenken.”

**ESMAY USMANY (31)**  
ZEGDE HAAR VASTE  
BAAN OP VOOR EEN  
CARRIÈRE IN HET

**THEATER.** “Ik twijfelde al jaren aan mijn baan als muziekdocent: was dat wat ik echt wilde? Na drie jaar wikken en wegen, zette ik mijn angst opzij en diende ik mijn ontslag in. Nog geen halfjaar later tekende ik een contract bij het grootste theaterimpresariaat van Nederland en nu toer ik met mijn eigen show door de Nederlandse theaters.”

**MEIKE STORCK (20)**  
VERTROK NAAR  
ZAMBIA.

“Ik wilde meer van de wereld zien en viel als een blok voor een reis naar Zambia. Als controlfreak had ik wel zo mijn twijfels, maar achteraf gezien zorgden vreemde situaties, zoals stroomstoringen en huwelijksaanzoeken, er juist voor dat ik die controle los kon laten. Vier maanden later kwam ik als een relaxter persoon terug.”

**NIENKE VAN HULST (25)**  
GING WEER  
STUDEREN.

“In 2013 besloot ik te stoppen met mijn mbo-opleiding, omdat ik er niet gelukkig van werd. Ik had het naar mijn zin in de schoenenwinkel waar ik ging werken, maar er bleef iets knagen. Ik wilde meer. Na lang twijfelen besloot ik een toelatingstest te doen voor het hbo. In september begon ik met een nieuwe opleiding. Een droom die uitkwam!”

# ‘HOE LANGER JE OVER EEN BESLUIT NADENKT, DES TE MOEILIJKER HET WORDT’

### ▣ Spijt

Hoe meer je op je gevoel afgaat, hoe meer een keuze bij jou hoort. En dat zijn nou net de keuzes waar je het minst snel spijt van zult krijgen, volgens De Jong. “Als je met hart en ziel weet dat je een reis wilt maken, kunnen rationele argumenten zoals baanzekerheid en inkomen je niet van je stuk brengen. Maar als je besluit om die reis niet te maken op basis van die rationele argumenten, dan zou je daar later spijt van kunnen krijgen. Er blijft dan waarschijnlijk altijd iets knagen: een

gevoel, een stemmetje. Je intuïtie.”

**Zekerheid heb je natuurlijk nooit**, benadrukt Wokke. “Een keuze kan altijd anders uitpakken dan je hoopte, maar ook dan kom je wel weer op je pootjes terecht. En als optie A achteraf toch niet blijkt te werken, wil dat niet zeggen dat optie B wel de juiste keuze was geweest. Een goede beslissing hoeft niet altijd tot goede resultaten te leiden. Misschien was de situatie bij optie B nog veel minder leuk geweest. Je weet het simpelweg niet.” **COSMO**