libelle

Help ik kan niet kiezen!

BEN JIJ OOK BESLISSINGSMOE?

Wat als je hoofd overprikkeld raakt omdat er gewoonweg te veel beslissingen zijn om op één dag te nemen? Redactrice Els ging op zoek naar tips om beter keuzes te kunnen maken.

Wat zal ik vandaag dragen, wat eten we vanavond, welk rondje zal ik joggen, voor welke kampen zal ik de jongens inschrijven deze zomer, wanneer gaan we zelf op vakantie en op welke plek zullen we kamperen? Help! De keuzes die gemaakt moeten worden, stapelen zich op – het zijn er zó veel op een dag – en laten zich bijgevolg uitstellen. Ik vind het een enorme energievreter, en ik durf te zeggen: ik ben beslissingsmoe. En wat blijkt: meer mensen hebben er last van. Dat heeft alles te maken met het feit dat ons brein eigenlijk niet gemaakt is om die vele beslissingen op een dag te nemen. Daarbovenop wordt er via sociale media en andere kanalen ook nog eens gevochten om onze aandacht, en daar geraken we mentaal van uitgeput. **Mathias Celis is als gedragseconoom en -onderzoeker verbonden aan de UGent**: "Onze hersenen zien er anatomisch nog steeds hetzelfde uit als 70.000 jaar geleden. We zijn met andere woorden biologisch niet gemaakt om al die hedendaagse prikkels en keuzes te ondergaan. Op die manier maken we minder goede keuzes, die leiden tot denkfouten, maar ook tot irritatie en agitatie, of tot bijvoorbeeld kleine ruzies met je partner om niets. Het gevoel dat je overweldigd wordt door keuzestress is verlammend en veroorzaakt die beslissingsmoeheid. Het remt ons dermate dat we het zelfs moeilijk zijn gaan vinden om te kiezen tussen koffie en thee."

Het Miserabele Land van Misschien

Beslissingsmoeheid staat in de literatuur ook bekend als *decision fatigue*, een term die het fenomeen omschrijft van beslissingen vermijden, van de keuzekramp die gepaard gaat met zwaar onderzoeksgedrag – lees: gepieker, afwegingen maken, nadenken hoe je de beste keuze maakt of beslissingen neemt. "Het klinkt onschuldig of slim, om keuzes lang te gaan afwegen of te gaan overdenken, maar dat is het niet", weet schrijver, online coach en podcastmaker **Kelly Deriemaeker**. Ook zij stelde beslissingsmoeheid vast bij zichzelf, informeerde zich en maakte over het thema een aflevering voor haar podcast **'Kelly zegt foert'**. "Eigenlijk is het geen goed idee om te willen streven naar die ene juiste beslissing. Door er lang over na te denken, geef je jezelf een vals gevoel van controle en beland je in het Miserabele Land van Misschien. Op die plek verlies je veel tijd, veel energie, het levert je weinig op, je staat er stil. Je moet beseffen dat beslissingen uitstellen vaak ontstaat uit een soort van angst om de slechte beslissing te nemen, waarop we gaan uitstellen, twijfelen, piekeren. Belangrijk om te weten, is dat 'de juiste beslissing' niet bestáát.

Mathias Celis, gedragseconoom

"WE ZIJN BIOLOGISCH NIET GEMAAKT OM AL DIE HEDENDAAGSE PRIKKELS EN KEUZES TE ONDERGAAN"

Daarvoor zou je in de toekomst moeten kunnen kijken, en dat kan vooralsnog niet. Beter is om te beseffen dat je niet alles in de hand hebt, dat neemt wat zwaarte en druk weg van de beslissing. En vergeet niet: de gevolgen van een beslissing zijn zelden zo goed als we hopen, maar ook zelden zo rampzalig als we vrezen. 'Leren is proberen' is een inzicht dat je kan helpen om sneller te beslissen. Om al die redenen lijkt het me beter om wel een keuze te maken zodat je verder kunt en je in beweging blijft, en weer klaar bent voor de volgende beslissing die zich aankondigt. Heb je beslist, en draait die

→

keuze goed of slecht uit, kijk dan altijd naar jezelf met trots, respect en liefde. Je hebt iets moeilijks aangepakt, en dat is een duim waard! Het doet je groeien en dat maakt je leven alleen maar boeiender."

The Matrix

Volgens onderzoeker **Mathias Celis** kan de Eisenhower-matrix helpen om toch tot keuzes te komen. "Is een keuze belangrijk en dringend, dan maak je die meteen. Is een keuze belangrijk en niet dringend, dan stel je ze uit. Is een keuze niet belangrijk maar wel dringend, dan besteed je ze uit. En is een keuze niet dringend en niet belangrijk, dan schrap je ze van je lijstje. Op die manier maak je meer denkkracht vrij voor de echt belangrijke beslissingen die je moet nemen. Wat nog meer helpt, is routines inbouwen in je dag, zodat je bepaalde keuzes niet meer hoeft te maken. Zoals je outfit, welk broodje je 's middags koopt... Door een aantal beslissingen op die manier te vereenvoudigen, gaan ze ook minder van je vergen."

Kelly Deriemaeker, online coach

"BESLISSINGEN UITSTELLEN ONTSTAAT VAAK UIT ANGST OM EEN SLECHTE BESLISSING TE NEMEN, WAAROP WE GAAN UITSTELLEN, TWIJFELEN EN PIEKEREN"

Laat de app voor jou beslissen

Die beslissingsmoeheid waaraan we allemaal lijden, daar wordt gretig op ingespeeld door commerciële bedrijven, die het als een gat in de markt zien. Apps die outfits samenstellen met wat in je kleerkast hangt, foodboxen die aan huis worden geleverd en je twijfelstress in de supermarkt besparen, een boekenabonnement, Netflix die je suggesties doet zodat je niet verloren loopt in het enorme aanbod... Lezeres Ingrid maakt er alvast dankbaar gebruik van: "Voor iedere avond gerechten bedenken en iedereen van het gezin tevreden stellen: het is kiezen en verliezen tijdens het winkelen in de supermarkt. Het

Lezeres Anne

"MIJN OUTFIT-APP BEPAALT WAT IK 'S MORGENS AANTREK. GEDAAN MET KEUZESTRESS VOOR DE KLEERKAST!"

weekmenu was lang een echte energievreter voor mij. Nu bespaar ik mezelf het teveel aan keuzes, klik enkele gerechten aan bij mijn foodboxleverancier en laat alles aan huis leveren. Als ik mijn pakket aanneem, voel ik een grote opluchting. En heb ik het heerlijke, heldere gevoel van ruimte in mijn hoofd." Ook lezeres Anne besteedt enkele keuzes uit, in haar geval aan de Whering-app. "Wat ik 's morgens aantrek, wordt bepaald door mijn app die kledingcombinaties samenstelt. Ik laad er foto's van mijn eigen kleding in op en op basis daarvan stelt de app me outfits voor. Het bespaart me 's morgens belangrijke minuten en keuzestressmomentjes voor de kleerkast." Ook in meer specifieke situaties willen we betalen voor hulp: wedding- en andere planners helpen je bij het maken van de vele beslissingen die gepaard gaan met bijvoorbeeld een huwelijksfeest. Het bespaart je tijd, ruimte in je hoofd en misschien tig discussies met je toekomstige.

Artificiële intelligentie in de rechtszaal

Niet alleen in je privéleven, maar ook in het professionele leven woedt er beslissingsmoeheid. Wat we van CEO's kunnen leren, is dat je belangrijke beslissingen best aan het begin van de dag neemt, omdat je dan nog een fris hoofd hebt. Dat is herkenbaar voor lezeres Leen: " 's Avonds ben ik moe, zit mijn hoofd vol en slaag ik er niet meer in om eenvoudige of complexere keuzes te maken. Ga ik mee naar dat feestje? Hoeveel leggen we bij voor het verjaardagscadeau? En wat opvalt: na een nachtje slapen lukt dat wél! De ochtend geeft mijn brein nieuwe beslissingskracht en dan hak ik, na een

8X BETER BESLISSEN

Er zijn meerdere manieren om met beslissingsmoeheid om te gaan en om uit je keuzekramp te geraken. **Deze tips** helpen je naar betere keuzes:

- Probeer een beslissing **niet uit te stellen,** en maak ze zo snel en accuraat mogelijk. Extra tijd om na te denken biedt immers vaak geen soelaas.
- **Je hoeft niet alles te weten** om de juiste beslissing te maken. Je maakt je keuze met wat je nu weet, en dat is oké. En besef dat je die beslissing altijd met de beste bedoelingen neemt.
- **Bereid de avond voordien al je dag voor**, maak een soort van planning waaraan je je houdt. Op die manier moet je de dag zelf minder beslissingen nemen.
- **Neem overbodige prikkels weg in je leven.** Hersenloos scrollen op social media, doorheen krantensites... Het lijkt ontspannend, maar vergt erg veel van je brein.
- **Sta stil** bij welke keuzes je veel tijd verliest en tracht die te vermijden. Vind je het moeilijk om elke dag een outfit samen te stellen, kies dan voor eenzelfde soort outfit (bijv. jeans, trui en sneakers). De voormalige CEO van Apple, Steve Jobs, droeg elke dag dezelfde kledingcombinatie – een zwarte rolkraagtrui, blauwe jeans en sneakers. Dat was geen fashion statement, maar wel een manier om zijn dag te vereenvoudigen en zijn beslissingscapaciteit voor belangrijkere dingen te gebruiken.
- Een oververmoeide **beslissingsspier** kun je weer sterker maken door het 'klassieke doktersvoorschrift' na te leven. Concreet: voldoende bewegen, genoeg slapen en gezond eten.
- Reserveer belangrijke beslissingen **voor de voormiddag**, dan is je beslissingscapaciteit het grootst.
- **Kijk uit met suikers**, want je eten heeft zeker een impact op je beslissingsvermogen. Een handjevol noten, blauwe bessen, kiwi of druiven leidt tot betere beslissingen dan een Mars-reep of een stuk taart, bewees wetenschappelijk onderzoek.

kopje koffie, gewoon die knopen – knoopjes – door."
Er hangt dus wel wat af van het moment waarop je keuzes maakt en beslissingen neemt, en dat kan verstrekkende gevolgen hebben, weet ook gedragsonderzoeker **Mathias Celis.** "Uit een onderzoek in de VS bijvoorbeeld blijkt dat rechters doordachter en helderder beslissen aan het begin van de dag en aan het begin van de namiddag dan op andere momenten, omdat de beslissingsmoeheid gaandeweg weer toeneemt. Na de lunchpauze ging het aantal vrijspraken met 65% omhoog, en naar het einde van de dag zakte dat getal weer. Het leek alsof de rechter zijn breinspier zo uitgeput raakte dat hij minder tolerant werd. In dit onderzoek is de impact van beslissingsmoeheid enorm: het gaat – cru gesteld – tussen de vrijspraak of de gevangenis. AI (artificiële intelligentie, red.) zou daar een oplossing kunnen bieden, want die heeft geen last van beslissingsmoeheid en kan zo altijd op een objectieve manier oordelen." Maar de vraag is: willen we het in die richting sturen? Vonnissen laten uitspreken door AI... Het lijkt niet meteen een te overwegen optie.

Mathias Celis, gedragseconoom

"ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE HEEFT GEEN LAST VAN BESLISSINGSMOEHEID EN ZOU ALTIJD OBJECTIEF KUNNEN OORDELEN, BIJVOORBEELD BIJ VONNISSEN"

Zo ver zijn we vooralsnog niet. Maar beslissingsmoeheid blijkt een interessant begrip en is echt iets van deze tijd. Het zegt veel over ons, over de tijdsgeest, over waar het schoentje knelt. Het is soms gewoonweg allemaal te veel. Door een aantal dingen te vereenvoudigen en anders te kijken naar sommige keuzes, kun je je geest uitklaren, je brein weer zuurstof geven en weer juister gaan beslissen. En dat resulteert in dubbele winst: voor jou en je omgeving.

Tekst: **Els De Riddor**