

met stress, of die meer uit hun leven willen halen. “Een doel maakt dat je een bepaalde droom in gang zet: het is een trigger om ook echt iets te veranderen in je leven. Al is het niet per se zo dat mensen die daar niet bewust mee bezig zijn geen doelen hebben in hun leven.”

Niet iedereen is dus actief bezig met het stellen van doelen, en dat is op zich geen probleem. Al is het wel een goed medicijn tegen uitstelgedrag: “Veel mensen blijven hangen in de *ik zou willen*-fase”, zegt Van Wesenbeeck. “Waardoor ze op den duur denken: *Zie je wel, ik kan het niet. Ik kan niks bereiken in mijn leven*. Een concreet doel helpt je daar uit.”

### Competitie

Er zijn echter ook valkuilen, beaamt ze. “Mensen hebben snel de neiging om te véél doelen te stellen, vaak ook onder druk van hun omgeving. Door sociale media, bijvoorbeeld.” Vroeger zag je de perfect aangelegde tuin van je buurman, nu krijg je via Facebook of Instagram gigantisch veel informatie uit het

### Psycho

Waarom je bucket list een goed idee is

*«Eén doel per keer voor ogen houden, is de enige manier om dat doel ook te bereiken»*

Sara Van Wesenbeeck lifecoach

privéleven van anderen toegespeeld. “Het komt langs alle kanten binnen”, zegt Van Wesenbeeck. “Iedereen post ook de leuke dingen uit z’n leven: dat ze gelukkig zijn, een mooie vakantie beleven... Dat mag, maar het kan de indruk geven dat het allemaal rozengeur en maneschijn is. En we hebben snel de neiging te denken dat we het ook zo willen. Meer nog: we willen niet enkel evenaren, maar het *nét* dat tikje beter doen. Het wordt een competitie, met anderen en met onszelf.” De gevolgen zijn navenant: “Wie te veel doelen stelt, voelt zich wellicht gestresseerd en overladen. Wat ik vaak hoor in mijn coachingpraktijk, is dat die mensen het gevoel hebben dat ze alles maar half gedaan krijgen en nooit eens rust in hun hoofd ervaren.”

### Stress

Als je doelen je stress bezorgen, neem je dus te veel hooi op je vork? “Niet per se. Stress op zich is niet altijd negatief”, zegt Van Wesenbeeck. “Kortdurende stress heeft zijn nut, maar als het te lang blijft duren en je geen herstelmomen-



MARIE JO

LINGERIE

# Silhouette

Tessenderlo  
Diestersstraat 22 - 013 66 10 93  
[www.silhouette.be](http://www.silhouette.be)

Tongeren  
Maastrichterstraat 57 - 012 23 20 11  
[www.silhouette-tongeren.be](http://www.silhouette-tongeren.be)

LINGERIE  
STYLING  
ERKATHE DREEMERZAK

**Kom onze nieuwe collecties bewonderen**