

Moe in je hoofd

Dat wordt je, als er teveel op de stapel 'puzzelstukjes' komt te liggen. Teveel indrukken, prikkels in te korte tijd. Dit kan door jezelf komen en/of door anderen.

Je kan rustig blij zijn, dat je je realiseert dat je moe wordt en truukjes kan gebruiken. Velen kunnen dit niet en dikwijls uiten ze dan hun onmacht om grip te krijgen, op negatieve wijze. Hopelijk is er dan hulp voor hen in aantocht.

Zo mogelijk notities maken, een krabbel voor ieder hoofdpunt in een dialoog, gesprek, vergadering; dan is dat je stapel en vergeet je het niet. Een krabbel kan een tekening zijn of wat letters.

Lukt het niet om tegelijkertijd notities te maken, dan maar pauzes inlassen. Het is beter om even hierom te vragen, dan er verder maar voor Piet Snot bij te zitten.

Soms kan je van tevoren 'agendapunten' maken om structuur te hebben en niets te vergeten. Voor een telefoongesprek bijvoorbeeld.

Zelf lees ik dikwijls een kort verslag of dergelijke voor vanaf het beeldscherm of papier, om alles te kunnen noemen. Die korte verslagjes helpen mij later ook om mijn herinnering (die gelukkig meestal goed is) te ondersteunen.

Zelfs dan heb ik nog wel eens een uitvalverschijnsel.

De kunst is, als autie, dan een verontschuldiging duidelijk te kunnen uiten en dat is niet makkelijk.

Je voelt het niet vanzelf aan, maar kan in zo'n geval, wel leren wanneer je een excuus moet maken.