

ADVIEZEN OPVOLGEN?

NIET DOEN!



Provocatieve aanbevelingen om
jezelf de r u i m t e te geven
om de zaken anders aan te pakken

erik slagt

Colofon

Deze stukjes werden eerder geplaatst als wekelijkse column in *d e r u i m t e* (2011-2012) op www.espacio-coaching.nl



© erik slagt 2012 - espacio-coaching

Omslagillustratie: Het alerte hert, Theo Slagt (1966), olieverf op paneel.

Opmaak: espressontwerp.nl

ADVIEZEN OPVOLGEN? **NIET DOEN!**

Provocatieve aanbevelingen om jezelf de r u i m t e geven
om de zaken anders aan te pakken

erik slagt

INHOUD

JOUW PROBLEEM? DAT IS JOUW PROBLEEM HELEMAAL NIET!	7
ACCEPTEREN? OF IN ACTIE KOMEN!	8
IS HET LEVEN LASTIG? NEE, ER ZIJN MAAR TWEE SOORTEN PROBLEMEN!.....	9
ACCEPTEREN? ÉN LOSLATEN!	10
WERKDRUK? GROTE STENEN EERST!.....	11
DRUK? MEER WERKEN MAAKT HET PROBLEEM ALLEEN MAAR GROTER.....	12
VAKANTIE: STRESS OF ONTSPANNING?.....	13
STEL JEZELF ONBEREIKBARE DOELEN!	14
HELEMAAL JEZELF ZIJN? NIET WILLEN!.....	15
ALTIJD HELEMAAAL IN BALANS ZIJN? NIET WILLEN!	16
LIEG TEGEN JEZELF... EN HET GAAT JE LUKKEN!	17
WAAR IS HET? HET IS WAAR! (DRAAI HET EENS OM).....	18
ZEKERHEID? NIET WILLEN!	19
MOEILIK KEUZE? GOOI EEN MUNTJE OP!.....	20
HEB JE HAAST? DOE EEN STAPJE TERUG	21
IRRITANTE COLLEGA? GOED VOOR JE!	22
GELUK IS OOK NIET ALLES. KOESTER JE HERFSBLUES!.....	23
BANG OM TE FALEN? NIET NODIG!	24
DROMEN, DURVEN EN SOMS VOORAL NIET DOEN!.....	25
JEZELF LEREN KENNEN? KIJK NAAR ANDEREN!	26
ONDERUIT GEGAAN? SLOOP JE EGO!	27
JE ALTIJD GOED VOORBEREIDEN? NIET DOEN!	28
MOEITE MET HET TEMPO? NIET NODIG!	29
FOUTEN BENOEMEN? SOMS (NIET) DOEN!.....	30
ONWRIKBARE MENING? MET TWIJFEL BEREIK JE MEER!.....	31
BANG VOOR HET OORDEEL VAN ANDEREN? NIET NODIG!	32

UITGEPUT? KOM IN ACTIE!.....	33
AFVALLEN? ZET EEN SCHAAL KOEKJES OP TAFEL!	34
CRISIS? NIET GEVONDEN!.....	35
ALLES ONDER CONTROLE? LOSLATEN IS BETER!	36
GROTE PROBLEMEN? NIET OVER VERGADEREN!	37
WIL JE WAARDERING? LEG JE WERK EVEN NEER.	38
BEETJE SOMBER? OOK NIET SLECHT... (VOOR DE WERKGEVER)	39
STA JIJ OP EEN STANDPUNT? STAP ERAF!	40
OP JE INTUÏTIE VERTROUWEN? NIET DOEN!	41
GAAN VOOR HET HOOGSTE? GOED IS SOMS BETER DAN BEST!	42
BEN JIJ EEN DOORZETTER? WERKT HET NIET, LAAT HET DAN	43
WIL JE GENIETEN VAN JE OUDE DAG? BLIJF DAN LANGER DOORWERKEN!	44
HEB JE ÉÉN PROBLEEM? MAAK ER 21 VAN!	45
LEREN VAN JE FOUTEN? SOMS BETER NIET!	46
IK BEN BETER DAN DE ANDEREN, MAAR... ZIT M'N HAAR WEL GOED?	47
WIL JE MEER ZELFKENNIS? LAAT DAT MAAR AAN ANDEREN OVER!	48
BEN JIJ ONAFHANKELIJK? NIET ZO BEST... ..	49
EERLIJKE SPORT? DAT KAN ECHT NIET!	50
METEN IS WETEN, MAAR JE HEBT MEER AAN ONGEVEER	51
WIL JE JE HOOFD 'LEEGMAKEN'? NIET DOEN!.....	53
NEERKIJKEN OP DAT STOMME VOETBAL? EEN BEETJE DOM... ..	54
WIL JE MEER RESULTAAT? MAAK HET MINDER TRANSPARANT!	55
VIND IK LEUK? ECHT NIET! (NIET ECHT...).....	57
MAAKT SUCCES JE GELUKKIG? NEE, GELUK MAAKT JE SUCCESVOL!	58
CITATEN & QUOTES.....	59

*'What lies behind us and what lies before us, are tiny matters
compared with what lies within us.'*

Waldo Emerson

JOUW PROBLEEM? DAT IS JOUW PROBLEEM HELEMAAL NIET!

Herken je dit? Je collega/buurvrouw/partner staat een potje te klagen: “Het probleem is dat... m'n chef zo'n hork is... dat het al weken niet geregend heeft... dat de benzine steeds duurder wordt...”

Maar is dat echt het probleem? Nee, het is alleen een omschrijving van een situatie, van een waarneming, van een heel persoonlijke perceptie van de werkelijkheid. Het echte probleem is dat de spreker moeite heeft om met die situatie te 'dealen'. Wie blijft hangen in zo'n oppervlakkige constatering, kan nog lang blijven klagen, maar dan verandert er echt niks. Herken je dat misschien ook bij jezelf? Veel mopperen en niks bereiken?

Bedenk dan dat de horkerige chef niet het probleem is, maar dat jij hecht aan vriendelijke omgangsvormen, en dat jij zelf vriendelijk bent en dat óók van de ander verwacht. Dus dat je verwachtingen niet uitkomen. Die teleurstelling wil je niet en dat is het probleem, *jouw* probleem dus.

Hoe los je dat op? Maak de keuze: *accepteer het of doe er wat aan*. Dat geeft je ruimte om verder te komen.

ACCEPTEREN? OF IN ACTIE KOMEN!

De oplossing van een probleem ligt bij jezelf: je kan de situatie accepteren of je gaat er wat aan doen. Dat is niet altijd zo simpel; al eeuwenlang verzuchten de mensen:

“Geef mij de moed te veranderen wat ik kan en moet veranderen, de rust te accepteren wat ik niet kan veranderen en de wijsheid het verschil te zien.”

Hoe maak je de keuze? Kijk naar wat wel werkt en wat niet. De effectiviteit van je (niet) handelen wordt bepaald door de *Cirkel van Betrokkenheid* en de *Cirkel van Invloed*. In de grote Cirkel van Betrokkenheid zit alles waar je wel om geeft, maar waar je geen invloed op kunt uitoefenen. Je kan de wereldvrede wensen, maar je kijkt machteloos naar de beelden van internationale conflicten. Alle boosheid die je daar instopt is verspilde energie. *Je moet accepteren dat die vrede er nu niet is.*

Gelukkig heb je een eigen Cirkel van Invloed. Binnen die ruimte kun je dingen veranderen. Voorbeeld: is je chef een hork? Dan kan je proberen met hem in contact te komen en bespreekbaar maken dat jij je niet prettig voelt bij zijn benadering. Om dan te ontdekken dat die chef niet horkerig *is*, maar zijn onzekerheid verbergt achter horkerig *gedrag*. En dat jouw afwerende houding dat nog versterkt! Dit wetende kunnen jullie elkaar de ruimte geven om de communicatie te verbeteren. Die inspanning levert wel iets op; heb je toch een klein stukje van die wereldvrede bereikt.

IS HET LEVEN LASTIG?

NEE, ER ZIJN MAAR TWEE SOORTEN PROBLEMEN!

Het leven is eigenlijk heel simpel: alles gaat goed, of er zijn problemen. En er zijn eigenlijk maar twee soorten problemen: er is iets dat je niet wilt of je wilt iets dat er niet is.

Onze reactie is vaak direct: *dat wil ik niet (= dat moet weg!)* of: *dat wil ik (= ik moet het nu hebben!)* En als die wens niet (meteen) wordt ingewilligd, noemen we dat een probleem. Terwijl het alleen maar *je eigen primaire gedachten* zijn die er een probleem van maken. Dat kan ook anders.

Bij "*dat wil ik niet*" kun je jezelf afvragen: Waaróm wil ik dat niet? Is het echt zo erg? Kan ik het accepteren, gewoon omdat het (nu) is zoals het is? Of kan ik in dit nadeel zelfs een voordeel zien? *Een oester maakt van zijn probleem een parel!*

Bij "*dat wil ik*" kun je nagaan waar je eigenlijke behoefte ligt. *You can't always get what you want*, maar vaak wel wat je écht nodig hebt. Wil je echt die grotere auto, of wil je vooral dat anderen je als succesvol zien? En levert die auto jou dat ook echt op? Misschien kan je op een andere – niet materiële - manier wel meer aanzien krijgen! Bij voorbeeld door iets voor een ander te doen, je in te zetten voor een goede zaak.

Geef jezelf de ruimte en accepteer dat je hebt wat je hebt en dat je bent die je bent. En dat daar niks mis mee is.

ACCEPTEREN? ÉN LOSLATEN!

Er is iets dat je niet wilt, of je wilt iets dat er niet is... kan jij daar ook zo slecht tegen? Vaak heb je niet door dat je die ongewenste situatie juist in stand houdt door je verzet ertegen. Alles waar je NIET voor zet, dringt zich juist aan je op, zoals in het bekende “*denk NIET aan een blauwe olifant...*” En dus ook bij: *ik wil NIET dat de werkdruk zo hoog is*. Dat levert alleen maar meer stress op.

Moet je je dan maar bij de situatie neerleggen? Nee, het accepteren van de werkelijkheid is iets heel anders. Het is de dingen zien zoals ze zijn, zonder je ertegen te verzetten en zonder de verwarring die je innerlijke strijd, boosheid en verontwaardiging veroorzaken.

Dat accepteren vinden we allemaal zo moeilijk. Waarom eigenlijk?

1. omdat je de wens moet loslaten dat alles altijd precies loopt zoals je had gedacht
2. omdat je ‘accepteren’ associeert met ‘passief en slap’ (dus verkeerd) en verzet met ‘actief en assertief’ (dus goed)

Lang niet alles loopt zoals je het graag had gewild. Verzet je daar niet tegen, accepteer het, gewoon omdat het er toch al is. En laat het los, dan kun je afstand nemen en de situatie analyseren. Misschien blijkt het probleem eigenlijk niet zo’n probleem en ontdek je dat deze situatie zelfs ook voordelen heeft.

En door er niet tegen te vechten krijg je tijd, ruimte en energie voor veel belangrijker zaken.

WERKDruk? GROTE STENEN EERST!

Heb je ook last van werkdruk? Kom je altijd tijd tekort? Dan besteed je misschien wel te veel tijd aan vechten tegen zaken die je niet kan veranderen, maar gewoon moet accepteren.* Of aan zaken die heel urgent lijken, maar eigenlijk niet zo belangrijk zijn. Daardoor is er aan het einde van de week geen ruimte meer voor de datgene wat op de lange termijn écht belangrijk is, zoals planning en werkvoorbereiding, het onderhouden van relaties, verdieping door studie en beleidsoverleg, aandacht voor gezondheid en privé zaken.

Stel: je hebt een grote emmer en die vul je met water. Kan er dan nog een schep zand bij? Nee, dan loopt de emmer meteen over. Doe je het zand er eerst in, dan kun je er nog een heleboel water bijgieten. Als je de emmer eerst met grind vult, dan kun je er zelfs én zand tussen strooien én nog water bijgieten. En als je begint met een paar zorgvuldig uitgekozen grote stenen, kun je achtereenvolgens nog grind, zand en water toevoegen!

Met onze (werk-)week is het net zo: als je achter de onophoudelijke stroom van e-mails, sms-jes en tweets aanholt, is er geen tijd over voor belangrijke zaken. Maar als je eerst je prioriteiten bepaalt en de belangrijkste zaken vervolgens een plek geeft in je agenda, kun je de kleinere taken eromheen voegen, in volgorde van belangrijkheid en urgentie. En de onbelangrijke dingen laat je gewoon liggen; die lossen zichzelf op: *durch einfach liegen lassen erledigt!*

Resultaat? Geen verzuchtingen meer van “Ik kom maar niet toe aan...”, minder stress en meer ruimte voor kwaliteit in leven en werk.

DRUK? MEER WERKEN MAAKT HET PROBLEEM ALLEEN MAAR GROTER

De paradox van overwerken en thuis doorwerken is: je schiet er niks mee op, het verhoogt juist de frustratie en de werkdruk. Hoe komt dat?

Hoe hard je ook werkt, de berg werk wordt niet minder, maar groeit. Al je acties genereren namelijk reacties. Collega's en superieuren zien dat je meer aankan, dus geven ze je ook meer. Ze gaan het ook heel gewoon vinden dat je altijd overwerkt en je krijgt er steeds minder waardering voor. Gestrest werken leidt ook nog eens tot het maken van verkeerde keuzes. Je rent achter alle urgente klussen aan en op den duur zie je niet eens meer of ze belangrijk zijn of niet. En je gaat fouten maken; die repareren betekent dubbel werk.

Tegelijkertijd verwaarloos je de 'grote stenen', de zaken die op de lange termijn belangrijk zijn: relatie, gezin, vrijwilligerswerk, hobby's en persoonlijke ontwikkeling, allemaal essentiële onderdelen van een compleet leven. Dat leidt tot fricties met de mensen in je omgeving, die andere verwachtingen van je hebben, en het veroorzaakt een schuldgevoel dat je - juist tijdens die overwerkuren - op je werkplek meedraagt.

Een gevoel van machteloosheid, gebrek aan waardering, slechte prestaties en geen tijd voor ontspanning en problemen thuis: de ideale voedingsbodem voor een burn-out.

Een oplossing voor dit probleem? Zorg voor meer ruimte in je agenda, ga *minder* uren werken en streef naar *meer* kwaliteit en naar de juiste balans. Het resultaat? Je functioneert beter, op het werk en ook daarbuiten.

De oude Chinezen zeiden het al: "*Als u haast heeft, ga zitten*".

VAKANTIE: STRESS OF ONTSPANNING?

Vakantie is bedoeld om lichamelijk en geestelijk even bij te komen van het harde werken. Maar vakantie kan ook veel stress opleveren. Hoe voorkom je dat?

Bekende stressfactoren zijn het 'nog even alles afronden' op het werk en de laatste reisvoorbereidingen thuis. Eenmaal de deur uit komen daar files, lange rijen voor incheckbalies, vertragingen, tegenvallende accommodatie, vreemd voedsel, ander klimaat en enge beestjes bij. Opeens heb je ook alle tijd om de minder leuke kanten van je partner je kinderen en jezelf te ervaren.

Er bestaan lijstjes met praktische tips om vakantiestress te voorkomen: tijdig voorbereidingen treffen, niet de eerste dag op weg gaan, er rekening mee houden dat niet alles vlekkeloos verloopt, etc. Die lijstjes geven je aan de oppervlakte wel verlichting, maar lossen je innerlijke strijd niet op. Sommige mensen zijn zo geconditioneerd op (te) hard werken, dat ze ook op reis 'nuttig' bezig *moeten* zijn en prestaties *moeten* leveren en 24/7 bereikbaar *moeten* zijn. Bij anderen komen, los van het werk, de onderdrukte werkstress en prestatiedrang er soms hevig uit. Of komen juist diepe levensvragen op - waar sta ik? waar ga ik naartoe? – die ook emotioneel kunnen zijn.

Beter is om *het hele jaar door* een goede balans te bewaren. Wissel *elke week* hard werken af met rust en ontspanning en met aandacht voor 'de grote stenen'. Knal niet voluit van de ene klus in de andere, maar las *de hele dag door* mini-pauzes in om de ene activiteit te laten zakken en ruimte te scheppen voor de volgende.

Vanuit zo'n balans is op weg gaan iets natuurlijks, gewoon een volgende stap, waarbij je met een onbevangen blik kijkt naar wat er op je pad komt. Geniet!

STEL JEZELF ONBEREIKBARE DOELEN!

Ook terug van even weggeweest? *Back to reality?* Na de vakantie worden meteen weer hoge eisen aan ons gesteld. En omdat we geconditioneerd zijn om aan alle verwachtingen te voldoen, proberen we perfecte collega's, echtgenoten of ouders te zijn. Ons handelen wordt dan (onbewust) gestuurd door de angst om de anderen teleur te stellen. Maar aan de harde (of zelfbedachte) eis van volledigheid en perfectie kun je nooit voldoen en dat toch nastreven leidt tot frustratie. Tenminste... als je van jezelf eist dat je die onhaalbare doelen ook werkelijk moet halen. Maar dat hoeft helemaal niet!

Want waar gaat het om? Dat je weet wat er voor jou echt toe doet. En dat je vooruit komt, steeds een stapje verder. Het gaat niet om het resultaat, maar om het proces. Denk groot, stel jezelf een *onhaalbaar* doel, passend bij jouw kernwaarden. Dat ligt ver weg en is niet morgen al bereikt, maar is wel inspirerend en motiverend. Ga ervoor, stel al je handelen in het teken van dat doel, met heel je hart. Daar stappen in zetten (twee vooruit, één achteruit, met vallen en opstaan) geeft echte voldoening.

Dat doel hoeft niet eens iets heel groots en spectaculairs te zijn, wel iets om naar te verlangen. Eenvoudige zaken zijn vaak juist het moeilijkst te realiseren. Als je je gestrest voelt en eigenlijk niets anders wil dan '*op een eenvoudige manier leven in de tijd die voorbijgaat*' is dat prima. *Wabi sabi* heet dat in Japan. *Wabi sabi* gaat uit van het onvolmaakte en dat je nooit iets afkrijgt. Wel dat je probeert zo dicht mogelijk in de buurt van een bepaald resultaat te komen, stap voor stap.

Gun jezelf de ruimte om onvolmaakt te zijn, dan kun je genieten van wat je doet, ook al komt je 'levenstaak' nooit helemaal af.

HELEMAAL JEZELF ZIJN? NIET WILLEN!

De verlokkelijke advertentiekop “*Eindelijk helemaal jezelf zijn*” trekt de aandacht. Als je jezelf bent, leef je vrij en ongeremd, ben je authentiek en uniek. En wie wil dat niet? “*Geef je dus nu meteen op voor de cursus!*”

Zulke reclamecampagnes zijn heel geraffineerd van opzet, maar je wordt er niet blij van. Ze geven je vooral een permanent gevoel van ‘niet goed genoeg’ te zijn. En verlangen naar ‘helemaal jezelf zijn’ levert vooral stress op, omdat je verlangt naar iets ongrijpbaars. Meegaan met de nieuwste hype levert je sowieso niet ‘jezelf’ op, want de volgende trend dient zich al weer aan.

Identiteit is namelijk niet een onveranderlijk, aangeboren gegeven. De ontwikkeling van het ‘zelf’ is afhankelijk van de input die het van buitenaf krijgt toegediend. Je voegt voortdurend andermans gedachten aan de jouwe toe, je laat je beïnvloeden door maatschappelijke, politieke, culturele en artistieke prikkels, waarna het door jouw eigen filter gaat en vervormt tot iets persoonlijks. Dat deel je op jouw beurt weer met anderen. En hoe die anderen je zien, heeft vervolgens weer invloed op jou. Zo kan je leren, ergens voor openstaan, er betekenis aan geven. En ja, ergens betekenis aan geven maakt een mens gelukkig.

Dit is een natuurlijk proces. Als je ‘helemaal jezelf zijn’ ziet als iets om na te streven, als een gefixeerd doel, mis je dus de essentie van een volwaardig en daarmee gelukkig leven: ontwikkeling. Natuurlijk wil je je kernwaarden behouden, maar het is goed om open te staan voor verandering. Accepteren dat jouw ‘zelf’ niet onveranderlijk is, haalt de druk weg. En, nog een stap verder, jezelf waarderen om het feit dat je evolueert, geeft je ook voldoening.

Dat inzien geeft je ruimte: met jou is niks mis, je bent gewoon je hele leven ‘in ontwikkeling’.

ALTIJD HELEMAAL IN BALANS ZIJN?

NIET WILLEN!

Ook zoiets: emotioneel helemaal in balans willen zijn. Daarnaast streven maakt je juist gespannen omdat je je doel nooit bereikt. Want je ontkent hiermee de natuurlijke golfbeweging die in alle processen zichtbaar is. Dus ook in je emoties. Door te accepteren dat die op en neer bewegen verdwijnt de gespannen drang om te veranderen wat er op dit moment is, ook wanneer je in een dip zit of juist heel opgewonden bent.

Sterker nog: ga er in mee! Boos? Uit het, voel het, en het zal vanzelf zakken. Dan komt er ruimte voor een andere emotie, bijvoorbeeld berusting, of vastbeslotenheid om te handelen, of het inzicht dat je zelf fout was. Maar verzet je je ertegen, krop je het op, dan kan het jaren blijven zitten en eczeem veroorzaken of er plotseling ongecontroleerd uitkomen. Ook een gevoel van euforie kan niet lang aanhouden, ook dat zakt weer weg. Dat hoort er allemaal bij. Het is dus heel goed om niet aldoor in balans te zijn. En het is helemaal niet goed om krampachtig in balans te *willen* zijn.

Zeer geoefende boeddhisten kunnen het: leven zonder voorkeur en afkeer. Inderdaad altijd helemaal in balans, maar ook een beetje saai. En de gewone sterveling die het op z'n meditatiekussen nadrukkelijk probeert en er niet in slaagt, voelt zich ongelukkig. De meeste mensen floreren bij een gezonde afwisseling. Na een lui weekend hebben we weer zin in een nieuwe werkweek, na de zomerstop heeft de voetballer weer honger naar de bal, en na het presteren is het tijd voor ontspanning en reflectie. Inspanning maakt ons leven dynamisch. Leuke, nieuwe, spannende, sociale en betekenisvolle activiteiten dragen bij aan ons geluk. En mislukkingen en teleurstellingen horen daarbij.

Dus geef jezelf dus de ruimte om te pieken en te dalen.

LIEG TEGEN JEZELF... EN HET GAAT JE LUKKEN!

Liegen mag niet, is je als kind geleerd. En illusies najagen is dom, dat is liegen tegen jezelf. Maar soms is dat juist heel goed. Als je iets wilt bereiken moet je positief denken, en dat is een vorm van doelgericht jezelf voorliegen totdat je het zelf gelooft. Je brein, van nature verslaafd aan het bewijzen van zijn eigen gelijk, zorgt voor de rest: het gaat je nog lukken ook!

Daardoor worden de rijken steeds rijker (die mensen geloven in hun succes) en de armen steeds armer (die hebben de hoop opgegeven). Keihard, maar dat is de manier waarop de natuur werkt. Door de aandacht uitsluitend te richten op de negatieve aspecten van de situatie, wordt het alleen maar erger; door elk stapje vooruit te bejubelen en elke terugval te bagatelliseren ga je vanzelf vooruit.

Daarvoor moet je wel beginnen bij het begin en jezelf nieuwe doelen stellen. Wat wil je met je leven? Waar wil je zijn over, pakweg, drie jaar? Het is dan de kunst te geloven dat het je gaat lukken. Maar geloven is niet genoeg. Je moet aan de slag: de mogelijkheden onderzoeken, netwerken, partners vinden, een stappenplan maken, aan de slag gaan en, uiteraard, stug volhouden. Dat is geen softe *Secret*-benadering, het is een realistisch, soms moeizaam proces dat alleen met volharding tot een goed einde gebracht kan worden.

Wat kan helpen is te visualiseren (dus: jezelf opnieuw voor te liegen) dat je de gewenste situatie al gecreëerd hebt! Vanuit de wetenschap dat het je is gelukt, kijk je dan terug naar de weg die je hebt afgelegd. Dan zie je hoe je alle hobbels hebt genomen, alle problemen hebt overwonnen, en wie of wat je daarbij nodig hebt gehad.

Dat geeft je de ruimte om je plan vol zelfvertrouwen uit te voeren.

WAAR IS HET? HET IS WAAR!

(DRAAI HET EENS OM)

Alle onprettige gevoelens hebben slechts één oorzaak: mensen geloven hun gedachten. Irritatie, angst, boosheid, frustratie, jaloezie, zorgen, verdriet en teleurstelling; zodra je er aandacht aan besteedt, wordt het groter en ga je geloven dat het echt zo erg is. Hoe voorkom je dat? Je kunt je afvragen: *Is het wel waar? Zou het ook anders kunnen zijn?* Draai de zaak eens om, bekijk het vanuit een ander perspectief.

Wie heeft er nooit eens gefrustreerd uitgeroepen: *“Hij begrijpt me niet!”*, waarmee je eigenlijk wilt zeggen: hij *moet* me begrijpen. Dat kun je op wel drie manieren omkeren: *hij hoeft me niet te begrijpen*, of: *ik moet hem begrijpen*, of: *ik moet mezelf begrijpen*.

Dat zijn invalshoeken waar je meer aan hebt. Als je eerst jezelf begrijpt en daarna probeert de ander te begrijpen, heb je het begrip van die ander vaak niet eens meer nodig! Zijn waarheid blijkt ook waar. De gedachte waarvan je zoveel last had is verdwenen en je onprettige gevoelens daarover ook.

Die houding scheelt een hoop geklaag waarmee je jezelf omlaag haalt. *Daar is geen geld voor*, wordt: *dan proberen we het low budget*, of: *dan doen we iets heel anders*. Zelfs de gedachte *Ik moet sterk en gezond zijn* kan worden: *mijn denken moet sterk en gezond zijn*. Geldgebrek of een ziek lichaam zijn niet het probleem, je gedachten erover maken er een probleem van. Er zijn mensen met weinig geld of met lichamelijke beperkingen die dol zijn op het leven. Voor vrijheid en levenslust is vooral gezond denken nodig.

Dit inzicht lijkt hard voor mensen met aanwijsbare problemen, maar mijn ervaring* is dat het je óók ruimte kan geven om de focus te verplaatsen naar wat wel kan en wat wel goed is.

*Dat is o.m. verwoord in MET U IS NIKS MIS, een bij vlagen hilarisch sprookje over burn-out raken en weer opbloeien. ISBN 979-90-484-1559-5

ZEKERHEID? NIET WILLEN!

Wat is dat toch met zekerheid? We willen zo graag zeker weten hoe ons leven verloopt, dat we ons laten belazeren door reclamejongens, medici en geliefden: *met deze auto ben je echt de man, deze operatie gaat meestal goed, ik blijf altijd bij je...* En we houden ook onszelf voor de gek: baan, partner, woning en kinderen, alles zorgvuldig berekend en tegen alle narigheid 'verzekerd', terwijl je het onheil er echt niet mee voorkomt.

En diep van binnen zit stiekem het gevoel dat onzekerheid en risico juist heel aantrekkelijk zijn. Een geheel georganiseerde reis, maar wel met jungletrip, raften of bergbeklimmen (dus met de kans op ongelukken). Sparen voor later, maar wel bij een bank met een hogere rente (alleen mogelijk door risicovol beleggen). Die nare 'bijwerkingen' overkomt alleen anderen, toch? Maar de schok is groot als onze verwachtingen niet uitkomen en we zelf een ongeluk krijgen of ons spaargeld verliezen. We verwachten zekerheid, maar *niets is zeker en zelfs dat niet*.

Beter is om je keuzes te maken op basis van je diepste wensen, aansluitend bij je talenten. Doe het omdat je het graag wilt, loop het pad omdat het jouw pad is, wees nieuwsgierig waar je uitkomt en neem de dingen zoals ze komen. Ook de tegenvallers. Sta in het leven als de bomen. Zij kennen geen onzekerheid, geen angst voor de toekomst. Zij vragen zich, als hun bladeren vallen, niet angstig af: *"Zal ik ooit weer nieuwe knoppen krijgen?"* of *"Moet ik dit jaar geen peren maken, in plaats van appelen?"* Zij doemdenken niet *"Ben ik de volgende?"* als de boswachter verderop een boom heeft gekapt. Nee, bomen nemen de zon, de wind, de regen en zelfs de houthakker zoals die komt, en doen ermee wat ze kunnen. Niet meer, niet minder.

Dus geef jezelf de ruimte en leer te leven met onzekerheden.

MOEILIJK KEUZE? GOOI EEN MUNTJE OP!

We willen graag rationele keuzes maken. Je hoort vaak 'de eerste gedachte is meestal de beste', maar dat gaat alleen op voor simpele dingen, waarbij je snel 'op gevoel' beslist. Bij complexe zaken kun je we beter eerst een zorgvuldige afweging maken van alle voors en tegens. Maar dat is niet genoeg: heel bewust intensief nadenken verkokert je blik, zodat je het overzicht kwijtraakt. 'Er een nachtje over slapen' - of een wandeling maken, iets heel anders doen - is wat je dan nodig hebt: onbewust gaat je brein miljoenen geheugenverbindingen activeren om alle relevante informatie aan elkaar te koppelen. De volgende morgen: Yes, ik heb het!

Toch hebben we vaak twijfels op het moment dat we een beslissing moeten nemen. Ook al bestaat volgens sommige wetenschappers de eigen wil niet - want het onbewuste heeft je beslissingen al voorbereid - we denken echt dat we het op dat moment helemaal zelf moeten doen en dat we de verantwoordelijkheid voor onze beslissingen moeten dragen. Dat wordt ook nadrukkelijk van de zelfredzame burger verwacht. Met als resultaat: spijt en schuldbesef na het maken van de verkeerde keuze.

De oplossing? Gooi een muntje op. Dat lijkt in strijd met het voorgaande: je hebt net zowel je bewuste als je onbewuste laten werken en nu zou je de uiteindelijke beslissing volledig aan het toeval overlaten? Nee, je beslist uiteindelijk toch zelf. Als er twee opties zijn, koppel ze dan aan de kop- en de muntzijde. Kijk naar wat het muntje je zegt te moeten doen. Zet nu je gevoel in als scherprechter. Wat voel je? Voelt het goed, ga ervoor. Ervaar je een lichte teleurstelling? Kies de andere optie.

Dus geef je gevoel de ruimte om rationeel een beslissing te nemen.

HEB JE HAAST? DOE EEN STAPJE TERUG

Bijna iedereen zegt last te hebben van tijdsdruk. Ondertussen jagen we elkaar op met (spoed-) mailtjes en tweets, met deadlines en verwachtingen. Waar komt dat gedrag vandaan?

Als groepsdieren volgen we de anderen. En we maken onszelf wijs: *onder druk produceer ik meer*. Maar nee, onder druk besteden we vooral aandacht aan de *meest urgente* en niet aan de *belangrijkste* zaken. We kiezen daarbij de *eenvoudigste* oplossingen, maar missen de *beste*. En we maken meer fouten, wat tijd kost om ze te herstellen. Druk doen geeft bevrediging: *weer een hoop gedaan vandaag*. Om vervolgens in onze vrije tijd óók weer heel druk te doen omdat dat óók van ons verwacht wordt. *Hoeveel* je doet lijkt belangrijker dan *hoe* je het doet. En wat je *doet* lijkt belangrijker dan wie je *bent*.

Allemaal geen probleem zolang de resultaten goed zijn en je er echt van geniet. Dat stadium zijn al die overwerkte, overspannen, burn-out geraakte mensen al lang voorbij. Tevreden terugkijken kunnen ze niet: slecht werk geleverd, teveel aandacht besteed aan onbelangrijke zaken, uiteindelijk niet efficiënt bezig geweest, relatie, gezin en gezondheid verwaarloosd...

Hoe dan wel? Hard werken is op zich niet slecht. Als je in het juiste tempo met de juiste dingen bezig bent, kun je in een flow de beste resultaten bereiken. Snelheid geeft een kick, zowel in het werk als op de autoweg of het hardloopparcours. Maar altijd in combinatie met rust, pitstop, cooling down. Veel mensen vergeten dat 'slow' ook mooi kan zijn.

Een Chinees gezegde luidt: *als u haast heeft, ga zitten*. Nog beter is om een paar stappen achteruit te doen, als een schilder die letterlijk afstand moet nemen van het schilderij om daarna weer met z'n neus op het doek een detail te kunnen verbeteren.

Dus geef jezelf de ruimte door even afstand te nemen van alle drukte om je heen.

IRRITANTE COLLEGA? GOED VOOR JE!

Wie heeft ze niet, irritante collega's, burens, familieleden die je zou willen deporteren naar een onbewoond eiland. Maar daar bewijs je jezelf geen dienst mee! Sterker nog: als je niet oplet ben je zelf net zo... Want iedereen heeft ze: vervelende eigenschappen. Soms weet je het zelf niet en hebben vooral anderen er last van. Jouw liefdevolle aandacht, die een ander als verstikkende bezorgdheid ervaart. Of jouw 'nauwgezette' manier van werken, die doorslaat in perfectionisme. Je te ver doorgevoerde kwaliteiten zijn je valkuilen geworden. Irritant voor anderen, en gevaarlijk voor jezelf, vooral als er een aantal tegelijkertijd spelen.

Ben je zo loyaal aan je werkgever dat je jezelf wegcijfert, zo betrouwbaar dat je onhaalbare afspraken probeert na te komen, zo gehecht aan kwaliteit, dat er nooit iets '*quick and dirty*' de deur uit mag en voel je ook nog eens verantwoordelijk voor zaken die anderen laten liggen... dan raak je overwerkt of burn-out.

En als je na een poosje thuiszitten weer 'gewoon' aan de slag gaat of er niets is gebeurd, schiet je weer in je oude patronen en raak je weer overbelast. Of misschien herken je nu de signalen eerder en kun je net op tijd die valkuilen ontwijken.

Kijken naar mensen waar je je aan ergert kan je daarbij helpen: wat zij te veel hebben, heb jij te weinig. Zij zijn doorgeschoten in hún kwaliteit. Jouw uitdaging is die kwaliteit te ontdekken. Je wilt niet net zo slordig, asociaal of lui worden als zij, maar je zou wel iets flexibeler kunnen opereren, soms de teugels laten vieren, wat vaker nee zeggen. Daar word je vast een prettiger en effectievere collega, partner of ouder van. Jouw positieve verandering kan zelfs het gedrag van anderen beïnvloeden. Als je elkaar alleen aanspreekt op de irritante buitenkant, raak je in een negatieve spiraal, maar als je je spiegelt aan de positieve kant van de ander, stimuleer je elkaar in die richting!

Dus geef elkaar de ruimte om die uitdagingen te vinden.

GELUK IS OOK NIET ALLES. KOESTER JE HERFSBLUES!

De 'geluksindustrie' probeert ons wijs te maken dat we allemaal gelukkig kunnen worden en toch gebruiken een miljoen Nederlanders antidepressiva. De sociale eis om je altijd goed te voelen, leidt tot het afwijzen van algemeen menselijke gevoelens als verdriet, teleurstelling en onzekerheid. En de doctrine dat alles in het leven maakbaar is, laat weinig ruimte voor acceptatie van wat is, noch voor mededogen met anderen die het moeilijk hebben. Dat maakt de samenleving harder en de mensen ongelukkiger.

Geforceerd alle narigheid uitbannen is tot mislukken gedoemd. We zijn als mensen immers nooit volmaakt, maar streven altijd naar iets hogers, iets beters. Daarbij ondervind je dat zonder verdriet geen vreugde bestaat, dat het licht juist zo prettig is naast de schaduw.

Je kan wel proberen om het licht en het donker in evenwicht te brengen, het hobbelige levenspad een beetje te effenen. Daarbij spelen de omstandigheden een rol, maar vooral de manier waarop we met die omstandigheden omgaan. Je kan streven naar gezonde relaties en een gezonde samenleving, en tegelijkertijd erkennen dat haat, hebzucht, ziekte en dood ook bestaan. Niet je ogen ervoor sluiten en al helemaal niet boos en gefrustreerd raken omdat je het hoe en waarom ervan niet begrijpt. Uit die negatieve aspecten van het leven kun je juist inspiratie putten om te streven naar het positieve.

Sterker nog: je kunt beter je sombere momenten koesteren. We zijn in onze jacht op geluk bezig de melancholie uit te roeien. Daarmee elimineren wij een belangrijke inspiratiebron voor de creativiteit, de muze achter kunst, poëzie en muziek. De herfst is begonnen, de bladeren gaan weer vallen. Je kan wegzinken in sombere overpeinzingen, óf je gevoelens uiten en zelfs over de pijn gaan zingen. Dan haal je iets moois uit je verdriet, dan zing je de herfstblues.

Dus geef zowel je blijde als je trieste momenten de ruimte.

BANG OM TE FALEN? NIET NODIG!

Heb jij ook van die mensen waar je een beetje bang voor bent? Die je niet durft te benaderen met een lastige vraag of een gedurfd voorstel? Dan maak je je functioneren onnodig moeilijk: je hebt jezelf met een 'Catch 22' opgezadeld.

Je wil je leidinggevende benaderen omdat je iets wilt veranderen aan de bestaande, ongewenste situatie, of omdat je iets heel nieuws wilt proberen. Maar je hebt weinig zelfvertrouwen en je vindt dat je niet zo goed communiceert. Je durft je chef pas te benaderen als je éérs beter gepresteerd hebt, maar daarvoor moet je nou juist je slimme plannen lanceren bij... die chef die op je 'angstlijstje' staat! Een 'Catch 22' situatie dus.

Hoe redt je jezelf hier uit? Je kan een dure cursus 'Effectief presenteren' volgen, je kan uitgebreid vooronderzoek gaan doen, je kan je presentatie gaan oefenen voor de spiegel of op video opnemen en alles analyseren en evalueren met goede vrienden of visualiseren dat je het doet, dat het je lukt, dat je succes hebt.

Maar je kan je ook afvragen: *Wat kan me gebeuren? Wat is het worst case scenario? En hoe erg is dat eigenlijk?* Als je vooraf open staat voor wat er ook komt, bijval of afwijzing, dan heb je niet te maken met verwachtingen die misschien niet uitkomen. Want niet die eventuele afwijzing nekt je, maar je eigen verwachtingen. En op het moment zelf kan je heel simpel reageren, zonder een strijd aan te gaan om je gelijk te halen: Vind u het niet goed? Jammer, dan doen we het niet, of anders. Vind u het goed? Prachtig! Je zult zien hoe menselijk die leidinggevende reageert.

Dus geef jezelf de ruimte en kijk naar wat er komt, zonder jezelf te begrenzen door - wellicht irreële - verwachtingen

DROMEN, DURVEN EN SOMS VOORAL NIET DOEN!

Ons gedrag wordt bepaald door interne en externe factoren, stabiel (vastliggend) of instabiel (tijdelijk). Onze eigen kwaliteiten voelen we als een interne, stabiele factor. Die overschatten we bij succes (hebben we zelf behaald) en onderschatten we bij falen (het lag aan externe factoren). Daarbij negeren we de mogelijkheid dat we gewoon niet goed genoeg waren (verontwaardigde afgewezen *Idols*-kandidaten!). Dat blijkt ook uit het disfunctioneren van veel mensen die eigenlijk één niveau te hoog zitten: ze hebben telkens promotie gemaakt, tót het *level of incompetence*, de oorzaak van veel ellende.

Als we onszelf desondanks willen verbeteren, gaan we aan de slag met die eigenschappen waarvan we denken dat we ze ook *kunnen* veranderen. Het lag namelijk niet aan je talent (is immers goed genoeg), maar aan je inzet, want die kan altijd beter. En als je er wel 'alles aan gedaan hebt', waren er dus externe faalfactoren. Kreten als *Yes you can! Dromen, durven, doen! Geloof in jezelf! en Don't give up!* kunnen je aanzetten tot maximale inzet, maar ook tot gedesillusioniseerd vastlopen op de heilloze weg naar onrealistische doelen. Soms moet je gewoon toegeven dat je het talent - de intelligentie, de zangstem of de kracht en de snelheid - mist, die nodig is om die doelen te halen. En besluiten: niet doen.

En daar is niks mis mee: je bent die je bent en je doet je best, met je kwaliteiten én je beperkingen. Vergeet niet dat op dat lagere niveau óók mensen nodig zijn. Een bijdrage leveren aan het geheel, iets betekenen voor anderen, dat geeft ons leven zin. Niet elke CEO kan dat van zichzelf zeggen, een hardwerkende boekhouder, verpleegkundige of schoonmaker* kan dat wel.

Dus geef je zelf de ruimte om te heel goed te zijn op je eigen niveau.

* Het verhaal gaat dat president John Kennedy bij een bezoek aan NASA een schoonmaker vroeg wat zijn werk was. "My job is to help to put a man on the moon."

JEZELF LEREN KENNEN? KIJK NAAR ANDEREN!

Zelfreflectie lijkt prachtig. Maar helaas, bij jezelf naar binnen *kijken* is niet de beste methode om jezelf te leren *kennen*. Wij onderscheiden ons van de dieren doordat we ons eigen gedrag kunnen observeren en er op kunnen reflecteren. Maar dat bevestigt vooral wat je al weet: we zien vooral wat we willen zien en wat we niet weten kúnnen we niet eens zien.

Mensen schatten hun eigen kwaliteiten en hun eigen bijdrage aan een succes altijd groter in dan die van de anderen (waarmee het totaal altijd meer dan 100% is...), we denken dat we beter zijn dan het gemiddelde, maar vaak is dat niet zo. Dus kijk hoe andere mensen in bepaalde situaties reageren: zo doe jij het waarschijnlijk ook.

Luister ook niet naar wat die anderen over zichzelf zeggen: ook zij hebben verheven gedachten over wie ze graag zouden willen zijn. Kijk naar hoe ze functioneren, beoordeel ze op hun daden. Moeilijkheid daarbij is dat jouw interpretatie van hun gedrag sterk afhangt van hoe je zelf bent. Voel je je snel aangevallen, dan ervaar je een onschuldige opmerking als een aanval. Ben je onzeker, dan geven anderen je telkens aanleiding om te denken dat je tekort schiet. En dat gedrag van die ander is ook weer sterk bepaald door hún gevoeligheden en kan een reactie op jouw gedrag zijn, gedrag dat ze misschien óók weer verkeerd geïnterpreteerd hebben... Lastig dus, zuiver waarnemen en niet te snel oordelen.

Behalve naar elkaar kijken, kan je ook met elkaar praten. Van feedback krijg je een beeld van hoe jouw gedrag door je omgeving wordt ervaren. Dat is pas stof voor zelfreflectie. En als het wel complimenten regent, kun je het zien als een bevestiging van wat je al dacht: *ik ben geweldig!*

Dus neem de ruimte om zuiver te kijken en te luisteren en niet (te snel) te oordelen.

ONDERUIT GEGAAN? SLOOP JE EGO!

Soms loop je keihard tegen de werkelijkheid aan. Altijd hard gewerkt en ineens is het op, over en uit. Daar zit je dan. Wat ging er mis?

Je was altijd sterk en je kon alles aan, maar er bleek dus toch een grens. Je zelfbeeld klopte niet, dat doet pijn en dat verwerken kost tijd. Wat in zo'n geval *niet* werkt is zogenaamd *sterk* zijn en snel de draad weer proberen op te pakken, terug naar het oude patroon. Dat is vragen om nog grotere moeilijkheden.

Het is zaak om je ego te doorgronden of zelfs te slopen, zodat je het daarna opnieuw, op een evenwichtige manier, kunt opbouwen. We kunnen ons functioneren vanuit een bewuste keuze doelgericht vormgeven. Dat is onze zwakte én onze kracht. Soms maken we de verkeerde keuzes, zodat we onszelf en onze omgeving schade berokkenen. Maar gelukkig kunnen we elke dag opnieuw beginnen en proberen ons leven zinvol vorm te geven, in harmonie met het grotere geheel. Daartoe moeten we sommige patronen - zoals doorwerken tot alles af is – loslaten. Doen moet in balans zijn met niet-doen. We doen ons best en moeten daarna vrede hebben met het resultaat. Deze eenvoud accepteren werkt bevrijdend.

Je ego slopen betekent niet 'een heel ander mens worden'. Het gaat om een andere focus op de mens die je altijd al was, maar waar je een verkeerd beeld van had gevormd, een beeld dat je naar buiten toe cultiveerde. Geef toe dat je ook je beperkingen en je grenzen hebt en laat de angst los dat de anderen je nu niet meer waarderen of bewonderen. Was er echt zoveel bewondering voor jouw tomeloze inzet? Als je een maand thuis zit weet je beter: het leven 'daar' gaat gewoon door.

Geef jezelf de ruimte en misschien word je wel meer gewaardeerd dan vroeger, namelijk om wie je echt bent.

JE ALTIJD GOED VOORBEREIDEN? NIET DOEN!

Belangrijke zaken moet je goed voorbereiden, kleine klusjes kunnen wel even snel tussendoor. Dat is een manier van werken die rampzalige gevolgen kan hebben. Eerst die kleine klusjes, de e-mails op de vroege morgen bijvoorbeeld. Altijd wel een paar waar je je aan ergert. Je geeft meteen een pittige reactie... en je bent de hele dag mee bezig met het repareren van de schade. Of je leest een vriendelijk verzoek, en je duikt ongemerkt in de urgentie van een ander.

Waarom stellen de zaken die belangrijk zijn zo vaak uit, vooral DIE voor de lange termijn: innovatie, onderhoud, deskundigheids-bevordering, investeren in relaties. Ten eerste omdat onze hogere doelen niet direct realiseerbaar zijn en die kleine taakjes wel. Korte termijnbevrediging is een aantrekkelijke keuze, dus krijgen de *feel good klusjes* voorrang: lekker, wéér wat gedaan.

Een tweede oorzaak van uitstel: hoe verder het eindresultaat weg is, hoe aantrekkelijker de voordelen ons toeschijnen, maar hoe dichterbij komt, des te groter lijken de nadelen van de lastige keuzes die we moeten maken. Dus zeggen we steeds “*daar ben ik nog niet aan toegekomen*” of “*daar moet ik nog eens goed over nadenken...*”

Dus blijven we eindeloos schaven, verbeteren, checken en double-checken. Deels verspilde moeite, want in de praktijk loopt het toch vaak anders dan je had gedacht. En met dat dichtgetimmerde plan kan je niet flexibel meer kan inspelen op onverwachte omstandigheden en gaat het alsnog fout.

Weersta de korte termijnbevrediging van kleine klusjes. Motiveer jezelf door de positieve effecten van die grote klus scherp voor de geest te halen en vrees de negatieve als je de boel laat liggen. Stel jezelf een deadline en ga ervoor! Dan blijkt dat je de beste oplossingen vindt wanneer je die het hardste nodig hebt.

Dus reserveer ruimte in je agenda om de belangrijke taken op korte termijn aan te pakken.

MOEITE MET HET TEMPO? NIET NODIG!

Gaat het leven je te snel? Raak je er gestrest van? *Ik droomde dat ik langzaam leefde, langzamer dan de oudste steen*, dichtte Vasalis. “*Het was verschrikkelijk: om mij heen schoot alles op (...), ik zag de drang waarmee de bomen zich uit de aarde wrongen.*” Van langzaam leven word je dus ook niet gelukkig...

Snelheid is relatief, de beleving wisselt in plaats en tijd. De stoomtrein (30 km/u!) was ooit een snelheidsmonster, zeiden de mensen toen. Een vliegtuig (900 km/u) heeft soms wel een uur *vertraging*, klagen we nu. In de huidige maatschappij ‘moeten’ we voort, denken we. Als je niet 24/7 meetwittert besta je niet, lijkt het. Maar *Europeanen hebben een horloge, wij hebben de tijd* luidt een Afrikaans gezegde, een pleidooi voor ‘rustig aan’, ‘mora-mora’.

Dat bepleiten ook ‘tegenbewegingen’ als Slow en Mindfulness, met nostalgische bewondering voor het geduld waarmee middeleeuwse monniken werkten, zich afzettend tegen de waan van de dag met zijn efficiency, productiviteit en economische groei. Want die ‘waarden’ hebben de mondiale financiële crisis toch veroorzaakt? Moet het roer dus niet radicaal om?

Niet als zo’n tegenbeweging voortkomt uit angst voor nieuwe ontwikkelingen. Dat is denken in óf-óf. Je kan beter *spelen* met de verschillende snelheidsniveaus. Niet de tegenpolen ontkrachten, maar ze elkaar laten versterken. Evolutionair bleken én aandacht én snelheid nodig om te overleven, al naar gelang de situatie. Een roofdier loert... en springt; een prooidier luistert... en sprint! Een mens werkt.. en rust. Want te hard werken is niet efficiënt - het veroorzaakt kostbare fouten, en een burn-out doet jaren overwerk teniet - en te lang rusten maakt je lui. Dus: *Zet uw last neer voor u vermoeid raakt, neem uw last op voor u uitgerust bent* luidt een Arabisch spreekwoord.

Zo kan je lang en gecontroleerd doorwerken en creëer je ruimte om optimaal te leven.

FOUTEN BENOEMEN? SOMS (NIET) DOEN!

We houden er niet van om fouten te maken en zeker niet om ze toe te geven. We zeggen wel “*Ik had ongelijk, maar...*” en dan volgt een fantasierijk betoog, waaruit moet blijken dat het dus de schuld van externe factoren was. Is dat bescherming van ons gevoelige ego?

Niet alleen. We hebben soms oprecht een verkeerd beeld van de werkelijkheid, zoals bij optisch bedrog of een onbewust vooroordeel. Bovendien werkt ons brein niet mee. We denken dat we onze standpunten uit het verleden nog kennen, maar in werkelijkheid hebben we de herinneringen daaraan - terwijl onze mening *geleidelijk* verschoof - subtiel bijgesteld in de richting van onze huidige overtuiging. En bij een onweerlegbaar bewijs van ons ongelijk verzinnen we acuut een smoes of wippen we snel over naar de nieuwe waarheid ('voortschrijdend inzicht'), zodat we ons vorige standpunt niet als een vergissing ervaren.

Een ander op zijn fouten wijzen heeft dan ook weinig kans op succes: óf hij past een van bovenstaande technieken toe, óf zet hij de hakken in het zand en verdedigt hij zijn (on)gelijk met nog meer kracht. In veel culturen is het sowieso *not done* om een ander in het openbaar te corrigeren, dat veroorzaakt pijnlijk gezichtsverlies en beschadigt de relatie.

Het is jammer dat we ons schamen voor onze blunders en dat we er op soms keihard op afgerekend worden. Natuurlijk, fouten kunnen rampzalige gevolgen hebben, maar ze altijd voorkomen zal ons niet lukken. Beter is om daar goed mee om te gaan. De normaalverdeling (of foutenkromme!) is een voorbeeld van het destilleren van 'de waarheid' uit foute waarnemingen: ze zijn alle onnauwkeurig, maar tezamen geven ze een scherp beeld van de juiste waarde. De hele wetenschap is gebaseerd op het onderzoek naar mogelijke fouten, waarbij het ontdekken van een fout in een hypothese ineens een wetenschappelijk succes is! Je kan je afvragen of de dwaling een obstakel is op het pad naar de waarheid, of het pad zelf.

Dus gun jezelf de ruimte om fouten te maken en ze gewoon toe te geven én ervan te leren.

ONWRIKBARE MENING? MET TWIJFEL BEREIK JE MEER!

“Heer, ik kom hier om te twijfelen”, zong een cabaretier lang geleden. Twijfelen in de kerk was toen een bijna revolutionaire daad en de zanger keek dan ook angstig omhoog met “...maar twijfel is toch het begin?” Dat klinkt alsof angstige twijfel alleen (even) is toegestaan als je weer snel terugkeert op het rechte pad, maar dan ga je voorbij aan de kracht van de oprechte twijfel.

Vaste standpunten zijn de bouwstenen van ons gedroomde ego, ze geven een vals gevoel van zekerheid en identiteit. Twijfel bedreigt dat ego en wordt daarom gekwalificeerd als een teken van zwakte. Ten onrechte: het betekent juist dat je openstaat voor andere meningen en rekening houdt met het feit dat niets zeker is. Natuurlijk heeft zekerheid (overlevings)voordelen, want het geeft ons emotionele rust en vermijdt de nare gevoelens van eenzaamheid en onveiligheid. Deze gevoelens zijn deels echt (een dwaling kan desastreuze gevolgen hebben), maar vaak slechts ingebeeld (we lijden aan de *angst* om ernaast te zitten). Dan willen we ons eigen gelijk doordrukken, onze innerlijke twijfels overschreeuwend, ook als we er helemaal naast zitten. Dan realiseren we verlieslijdende megaprojecten, waar gezonde twijfel een betere oplossing had kunnen opleveren.

Socrates wilde zijn leerlingen niet volproppen met kennis, hij wilde ze vervullen van *aporia*: een houding van twijfel en ontzag voor de complexiteit van de tegenstellingen in de wereld. Geen verlamme twijfel die leidt tot besluiteloosheid, maar een actieve, onderzoekende en verwonderende twijfel, die leidt tot bewuste keuzes en tegelijkertijd de mogelijkheid openhoudt dat we het mis kunnen hebben.

Als je laat merken dat je zelf twijfels hebt en openstaat voor afwijkende meningen, bereik je meer. Je bent zelf minder krampachtig en daardoor stabiel en meer authentiek. En ruimte voor twijfel bij jezelf geeft ook de ander ruimte om van zijn standpunt af te gaan. Krijg je misschien toch nog gelijk!

BANG VOOR HET OORDEEL VAN ANDEREN? NIET NODIG!

“Hij zal het wel niks vinden...” Vaak gissen we maar wat naar de mening van anderen. Zo'n aanname komt vaak voort uit onze eigen onzekerheid en niet uit signalen die de ander heeft uitgezonden: we hebben immers nog helemaal niets gehoord!

Bang zijn voor een negatieve beoordeling is helemaal niet nodig. Als die ander het helemaal niks vindt, dan *is* dat al zo, daar verander je niets aan door er niet naar te vragen. Sterker nog, als je het luid en duidelijk te horen krijgt, kun je er wat mee doen. Toegeven dat je slecht werk hebt geleverd bijvoorbeeld, en beloven dat je het voortaan beter zal doen. Maar misschien valt het erg mee en wordt de ander zelfs enthousiast.

Negatief denken, “*want dan kan het alleen maar meevallen*”, werkt ook niet: zwartkijkers voelen zich niets beter dan optimisten als ze een negatieve uitslag te horen krijgen. Vooraf voelden ze zich *wél* beroerder, dus per saldo zijn zwartkijkers slechter af. Hoe dat komt? We denken teveel aan dat korte moment dat we die nare boodschap (zouden kunnen) krijgen, maar het langetermijngevoel blijkt veel belangrijker. Daarbij treedt namelijk onze natuurlijke afweer in werking: we beredeneren gauw dat we onze rapportage zelf ook niet zo goed vonden, dat die baan eigenlijk toch zo aantrekkelijk was...

Rekening houden met tegenvallers heeft alleen zin als we daar direct adequaat gedrag op ontwikkelen. Dus voor een belangrijke afspraak een trein eerder nemen; of alvast een alternatief plan bedenken voor het geval je eerste idee wordt afgeschoten. Dat moet je ook niet overdrijven, dan doe je veel moeite voor weinig resultaat. *Worst case scenario's* bekijken kan nuttig zijn, mits je ook nuchter bedenkt: *Hoe erg is het eigenlijk, wat kan me gebeuren?*

Dus geef de ander de ruimte om te zeggen wat hij ervan vindt en jezelf de ruimte om daar wat mee te doen.

UITGEPUT? KOM IN ACTIE!

Het eind van het jaar en alle deadlines gehaald? Gefeliciteerd! Of was het allemaal te veel? Je bent te moe om nog een stap te zetten? Dan is het tijd voor actie! In een situatie van structurele overbelasting, vaak zowel thuis als op het werk, reageren de meeste mensen met nóg harder werken. Die actie lost niets op: de berg werk blijft even hoog. En als je dan overwerkt of zelfs burn-out raakt, wil je snel weer aan de slag om weer beter te worden: coaching, therapie, sporten. Je omgeving vraagt dat ook van je.

Maar de actie die je het beste helpt, is *doen door niet doen**. Dat is moeilijker dan je denkt. Eerst moet je opbrengen om *niet* aan ieders verwachtingen te voldoen en na een korte rustpauze weer keihard te gaan werken. Dat is niet slap, maar vraagt juist moed.

Vervolgens moet je het idee loslaten dat het allemaal zo belangrijk was wat je deed en dat de mensen niet zonder je kunnen. En tot slot moet je hele systeem wennen aan een ander ritme en een andere mentale aansturing.

Dat bereik je door toe te geven dat je op de verkeerde weg zit: de weg naar burn-out of depressie. De volgende 'actie' is: open staan voor wat er komt, ruimte geven aan iets nieuws, tijd nemen voor zelfreflectie en aandacht voor de mensen en de dingen om je heen, nadenken over wat echt belangrijk is in het leven. Dat kan leiden tot het maken van andere keuzes, meer in overeenstemming met je kernwaarden. Daardoor kom je beter in balans en krijg je weer energie voor positieve actie. Stel jezelf daarbij telkens de vragen: "*Wil ik dat? Moet dat? En zo ja, moet het nu?*"

Sommige dingen kun je niet forceren, en als je te veel je best doet, dan lukt het juist niet. Gun jezelf de ruimte om de dingen een tijdje op hun beloop te laten, ga mee met de stroom en je zal zien dat er 'vanzelf' iets ten goede verandert.

* woe wei : de methode die geen weerstand of tegenreacties oproept, de techniek om een volmaakte stroom van gebeurtenissen te verkrijgen, het juiste ogenblik af te wachten zonder iets overhaast te forceren.

AFVALLEN? ZET EEN SCHAAL KOEKJES OP TAFEL!

Vind je afvallen moeilijk? En kun je daar eigenlijk niets aan doen? Want behept met 'verslavingsgenen' en 'aanleg om dik te worden'? Helaas, daar trapt een coach niet in.

Coaches weten dat de discrepantie tussen de bestaande (ongewenste) toestand en de gewenste toestand groot moet zijn, vóór iemand in actie komt. Een huisarts die met een levensbedreigende ziekte dreigt is niet voldoende, want dat lijkt nog ver weg. Je wilt een beloning op korte termijn. De naderende zonzvakantie (in bikini op het strand) komt in de richting, dus gaan we joggen en fitnesssen. Maar we schatten ons energieverbruik na een inspanning stelselmatig te hoog, en onze calorie-inname daarna te laag in. Dus belonen we onszelf systematisch teveel als we met een "*dat heb ik nu wel verdiend*" een greep in de trommel doen en worden we weer dikker.

Wat doen we daar aan? Ga vooral niet (streng) op dieet! Zet gewoon een schaal koekjes op tafel. De directe beloning is dat je jezelf sterk vindt omdat je er af kunt blijven. En nóg sterker als andere aanwezigen (vriendinnen) dat *niet* kunnen. Hoe langer je volhoudt om geen koekje te nemen, hoe meer bewondering je voor jezelf krijgt. En de aanblik gaat wennen, je gedachten gaan van *Ik wil snoepen!!* naar *Ik kan zonder*.

Saw a thought, reap an act. Saw an act, reap a habit.

*Saw a habit, reap a character. Saw a character, reap a destiny.**

Dus door van de koekjes af te blijven, verander je je lot! En als het toch niet lukt? Troost je met de gedachte dat het een illusie is dat we alles in eigen hand hebben: ons meeste handelen komt voort uit natuurlijke driften. Daarom zijn wij gedoemd tot het maken van goede voornemens en blijven we ons best doen om betere mensen te worden. Zo kunnen we onze zwakte erkennen én onze kracht tonen.

Dus gun jezelf de ruimte om de sterke mens te zijn die je bent, mét al je zwakheden.

CRISIS? NIET GEVONDEN!

Dat zou mooi zijn, het woord 'crisis' googlen met als resultaat geen 601.000.000 hits, maar: *'niet gevonden'*. Toch kan het!

Het is heel simpel: wat je zoekt dat vind je. Vraag werknemers waar ze zich het meest aan ergeren op hun werk, en er komt een waslijst met irritant gedrag van hun collega's. Vraag je ze of ze tevreden zijn met hun baan, dan blijkt ineens 72% tevreden!

Elke crisis creëer je zelf, elke vreugde ook, want alles waar je je aandacht op richt, groeit. Gelukkig hebben we de vrijheid om onze aandacht te richten op wat we maar willen. We kunnen ons concentreren op wat wij 'problemen' noemen en ze zullen groeien. Je kan de hele dag denken aan je nieuwe liefde, en je zweeft op een roze wolk. Iedere situatie in ons leven probeert 'de macht te grijpen' in ons hoofd. Daar hebben onze overtuigingen zich vastgezet, dus moeten we ons bewust worden van die remmende en niet-helpende overtuigingen.

“De crisis is onafwendbaar” en “We staan machteloos” zijn zulke overtuigingen. Hoe harder je het roept, hoe eerder je gelijk krijgt. Wij mensen zijn meesters in het waar maken van wat we zelf voorspellen. Het mooie daaraan is dat het ook andersom kan, met positieve aandacht. Als je je richt op je eigen kracht, op de kansen die er zijn, op verandering en op samenwerkingsverbanden, dan vind je ze.

Google je 'nieuwe kansen', dan krijg je 1.750.000 resultaten. Oké, iets minder dan 601.000.000, maar misschien wel genoeg om mee aan de slag te gaan.

Dus geef jezelf de ruimte om je kansen te zien.

ALLES ONDER CONTROLE? LOSLATEN IS BETER!

We kennen allemaal wel zo'n echte control-freak, die altijd bezig is alles strak te regisseren. Gelukkig ben jij heel anders... of toch niet?

Wees eens eerlijk en kijk naar je gedrag van de afgelopen week. Ging je mee met voorstellen van anderen of zag je overal bezwaren? Kon je taken waar je eigenlijk geen tijd voor had makkelijk delegeren, of deed je het toch maar zelf? Liet je die twitterdiscussie aan je voorbijgaan, of moest je je er toch nog in mengen?

We willen zo graag invloed hebben op alles om ons heen, in de hoop dat ons leven daar beter van wordt. Soms met directe actie (*ik heb het koud en zet de verwarming hoger*), dan weer indirect (*ik twitter me in de kijker, mensen vinden me interessant, is goed voor m'n carrière*). Het ene werkt, maar het meeste werkt niet of nauwelijks en het effect is dan negatief: je bent er de hele dag mee bezig en het levert weinig op. Hoe komt dat?

Ten eerste is er de bekende 'Cirkel van Betrokkenheid' versus de 'Cirkel van Invloed': er zijn tal van zaken in de wereld die je anders zou wensen, maar waar je niets aan kan doen, en er zijn zaken in je eigen invloedssfeer die je wél kan aanpakken. Veel mensen stoppen helaas veel energie in die eerste cirkel, allemaal verspilde moeite dus.

Ten tweede ben je vaak bezig de bestaande situatie te behouden, of die verandering door te voeren die jij zelf zo goed vindt, terwijl er betere oplossingen zijn. De controle loslaten, open staan voor nieuwe ideeën en vertrouwen hebben in anderen maakt dat je meer ontspannen in het leven staat. Je vecht niet tegen de spreekwoordelijke bierkaai, je veroorzaakt geen onnodige conflicten en je bent niet bang voor de toekomst, maar je laat je meevoeren met de stroom en komt alleen daar in actie waar je echt een bijdrage kan leveren.

Dus geef jezelf de ruimte om de controle los te laten en je kwaliteiten in te zetten waar ze effect hebben.

GROTE PROBLEMEN? NIET OVER VERGADEREN!

Ken je dat? Nederland polderland, vergaderland en... *doorschuifland*. Eindeloos vergaderen om consensus te bereiken en als dat niet lukt, de zaak weer doorschuiven naar de volgende vergadering. Of, ook erg, een voorzitter die een beslissing doordrukt waarvoor geen draagvlak bestaat. Wat dus niet werkt, waarover weer eindeloos... enz.

Niet alleen op het werk gaat het zo, ook in de sportclub of in het gezin. Als er hete hangijzers zijn, is de sfeer al beladen voor er een woord is gezegd. En meestal is er één dominante figuur, die vooral de nadruk legt op de negatieve aspecten, en niemand durft hem tegen te spreken. Als het gezelschap multicultureel is samengesteld, zijn er sowieso deelnemers die niet in het openbaar kritiek op een ander zullen leveren en die - uit angst om de harmonie te verstoren - zelf geen stellige uitspraken zullen doen.

En dat is jammer, want zo gaat een groot potentieel verloren. Bovendien levert deze werkwijze veel stress op: ongenoegen over de nutteloze vergaderingen, over het niet nemen van beslissingen, over doorgedrukte besluiten, plus de kans op verstoorde werkverhoudingen en extra werkdruk omdat verbeteringen uitblijven.

Kan het kan ook anders? Ja, vergaderingen kunnen kort en toch zinvol zijn, met goede eindresultaten. Maak er beslissingsbijeenkomsten van en zorg dat de hoofdpunten vooraf al zijn geregeld door overleg in de wandelgangen, door deskundigen vooraf dingen te laten uitzoeken en door juist de meer bescheiden mensen in een 'veilige' setting om hun mening te vragen. En door goed te luisteren in het informele circuit. Want wat er écht leeft in de organisatie wordt besproken wordt bij de koffieautomaat.

Dus geef iedereen vooraf de ruimte voor een bijdrage aan de meningsvorming en complimenteer de groep tijdens de vergadering met het resultaat.

WIL JE WAARDERING? LEG JE WERK EVEN NEER.

Heb jij dat ook, het gevoel dat het altijd beter kan? Nooit echt tevreden, want niets is ooit af en er ligt nog zoveel... Dan ben je misschien werkverslaafd, al zal je dat meteen ontkennen! De oorzaak van dat gevoel wil je ook eigenlijk niet weten: diep van binnen denk je dat anderen je niet aardig en capabel vinden en dat je alleen maar gewaardeerd wordt om wat je *doet*, niet om wie je *bent*. Voldoening uit prestaties duurt echter nooit lang, dan moet er weer opnieuw gepresteerd worden.

Keer het eens om: *Zijn vormt de weg naar Doen*. Dat is geen vage New Age-praat, maar een helder statement: als jij handelt zoals je écht bent, vanuit je innerlijk, vanuit je kernwaarden, dan valt je niets te verwijten. En als je je doel niet bereikt, kun je het opnieuw proberen òf accepteren dat het niet haalbaar was. Dan *ben* je een goed mens en *deed* je wat binnen je mogelijkheden lag.

Tot dit inzicht komen vraagt zelfreflectie en dat gaat moeilijk samen met werkverslaving. We zijn geneigd ons gedrag te beredeneren en te rationaliseren, liefst zodanig dat we onszelf gelijk kunnen geven. We zijn geconditioneerd om in ons werk te presteren en te produceren. De grens wordt pas bereikt wanneer je lichaam keihard zegt: *Nu is het genoeg!* Dan kan een burn-out z'n voordeel hebben: je hebt opeens tijd voor reflectie, wat niet zelden leidt tot een omslag in je denken, tot het maken van andere keuzes, op basis van wat je echt belangrijk vindt.

Maar ook nu al kun je een moment het werk neerleggen en luisteren naar de (fictieve) toeschouwer die vraagt: *Is het nodig? Wat is de functie van je gedrag? Kan je dat ook op een andere manier bereiken?*

Wat gebeurt er als je even *niet* zo hard werkt, als je handelt vanuit je kernwaarden en echte aandacht geeft aan wat je doet? Mensen *bewonderen* je wel om je kracht en onverzettelijkheid, maar *waarderen* je pas als je je soms kwetsbaar opstelt, als je laat zien wie je bent.

Dus gun jezelf de ruimte om er te zijn.

BEETJE SOMBER? OOK NIET SLECHT... (VOOR DE WERKGEVER)

Moderne werkgevers willen niet alleen dat hun medewerkers hard werken en productief zijn, ze moeten zich ook nog 'happy' voelen. Fout! Sombere werknemers werken harder en beter dan opgewekte mensen. Die zien hun werk als een ongewenste afleiding van de leuke dingen des levens en besteden veel tijd aan het bewaken van hun gelukkige stemming. Tobbers daarentegen zien hun werk als een welkome afleiding van hun negatieve stemming en gaan gewoon aan het werk. Zij leveren niet meer of minder werk af dan gelukkige mensen, maar maken wel minder fouten.

Hoe dat komt? Een gelukkige stemming impliceert dat dingen goed gaan, wat leidt tot een globalere manier van informatie verwerken en minder neiging tot verandering. Mensen die somber of gestrest zijn signaleren sneller dat er iets mis is en willen de situatie verbeteren. En dat verlangen is de motor voor een creatieve en innovatieve cultuur. Bedrijven moeten dus niet teveel investeren in het welbevinden van hun personeel.

Voor de werknemers is het ook beter om niet altijd te proberen opgewekt en positief te blijven, dan leef je tegennatuurlijk. Je moet soms ongegeneerd passief, cynisch en chagrijnig kunnen zijn. Het is juist de wisselwerking tussen die twee polen die het leven voortstuwt. Als je negatieve gevoelens langdurig onderdrukt, raak je burn-out. En dan ben je helemaal niet meer productief.

Hoewel... werkgevers zouden mensen die een burn-out hebben gehad, moeten koesteren. Zij komen er beter en krachtiger uit. Zij hebben diepten gezien die anderen niet kennen. Zij schrikken niet meer van tegenslagen. Met die unieke ervaring kunnen ze het bedrijfsleven verrijken.

Dus zelfs als je bent ingestort kan dat uiteindelijk positief uitwerken. En als je alleen een beetje somber bent, weet dan dat je beter presteert dan de anderen. Gun jezelf de ruimte om daarvan te genieten.

STA JIJ OP EEN STANDPUNT? STAP ERAF!

“Ik sta op het standpunt...” Ken jij ook mensen die heel ferm hun mening verkondigen? En heb jij ook de neiging om meteen te reageren met: ‘*Nou, ik zie dat heel anders...?*’

Als je er even over nadenkt zie je hoe dom het is om op een standpunt te staan: zo’n punt is heel klein en je staat dus heel wankel. Dat is lastig als je je wilt verdedigen tegen aanvallen. En hoe principiëler de aanhanger, hoe feller de aanvallen en hoe fanatieker jouw verdediging van je eigen gelijk. Dat geeft veel stress.

Waarom doe je dat eigenlijk? Standpunten kan je zien als de bouwstenen van een *gedroomd* super-ego: kijk mij eens staan! Maar in werkelijkheid geven ze je een *vals* gevoel van zekerheid en identiteit. Eén foutje in je eigen onderbouwing, of één sterk tegenargument, en je bouwwerk stort in. Ondertussen heb je verzuimd om andere opties serieus te bekijken, want je standpunten doodden je geest, ze verstikten je waarneming en ze verwijderden je van andersdenkenden.

Op een standpunt *staan* is letterlijk *statisch*, je komt er niet verder mee. Daarentegen is je openstellen voor andere meningen en met hen in dialoog komen *dynamisch*. Je beweegt je dan weliswaar op minder bekend terrein en dat kan een gevoel van onzekerheid geven, het is ook spannend en uitdagend. Je maakt gebruik van de kennis die er is bij anderen en het geeft uiteindelijk betere oplossingen voor de vraagstukken waar je voor stond. Er is immers geen vooruitgang zonder beweging.

Dus geef jezelf de ruimte om je standpunt los te laten en alle kanten op te bewegen.

OP JE INTUÏTIE VERTROUWEN? NIET DOEN!

Ken je dat? Iemand zegt “*Het voelde gewoon goed*” en er is prompt geen discussie meer mogelijk. Het onbewuste, het gevoel, onze intuïtie zijn voor veel mensen heilige begrippen. Toch kunnen ze je totaal de verkeerde kant op sturen. Hoe dat komt?

Veel van wat we ‘intuïtief’ menen te weten, komt, zonder dat we ons dat realiseren, voort uit impliciete herinneringen en uit vooroordelen die we als waarheid aannemen. Daardoor overschatten we de kracht van intuïtie. Hier wreekt zich het *je kunt niet weten wat je niet weet*, oftewel, er zitten gaten in je kennis, je hebt blinde vlekken, je geheugen is uiterst onbetrouwbaar. Daar moet je je van bewust zijn, je moet er rekening mee houden dat het allemaal anders kan zijn.

Waarom is intuïtief handelen dan zo aantrekkelijk? Het geeft tegenover rationale denkers een gevoel van superioriteit, om juist iets dat *niet meetbaar* is in te zetten: kijk mij eens, ik *overstijg* jouw simpele, op feiten gebaseerde mening. Bovendien geven moderne inzichten over de werking van onze hersenen aan dat ons *slimme onbewuste* keihard werkt aan het ordenen van alle opgenomen kennis in de periodes dat we slapen of met iets heel anders bezig zijn. Daardoor geeft ‘er een nachtje over slapen’ goede oplossingen voor complexe vraagstukken. En waar juist snel handelen vereist is, geeft je intuïtie overlevingsvoordelen: meteen wegrennen bij gevaar, of eropaf om iemand te redden!

Maar daar zit meteen ook de zwakte van ‘afgaan op je gevoel’: het werkt met bekende gegevens, het houdt van veilig en vertrouwd. Het kan je daardoor afhouden van nieuwe dingen. Intuïtie kan professionele beslissers op cruciale momenten in de steek laten. Denk aan het gedrag van topbankiers... Maar, waarschuwt hij, vertrouw ook niet op wat je als je gezonde verstand beschouwt. Wij zijn namelijk veel minder redelijke wezens dan we in onze hoogmoed geneigd zijn te geloven. Ook onze rationaliteit verdient permanente scepsis.

Geef dus je gevoel de ruimte, maar houdt er wel je hoofd bij.

GAAN VOOR HET HOOGSTE? GOED IS SOMS BETER DAN BEST!

Wordt dit 'je beste jaar ooit?' Ga je voor het maximale resultaat? Weet dan dat het je niet gelukkig maakt...

Heel mooi om in een nieuwe lente (of in welk seizoen dan ook) je ambities wat extra mest te geven en je sluimerende plannen om te zetten in concrete actie. Je bent immers geen gemiddelde grijze muis? Dus stel je jezelf ambitieuze doelen, maak je scherpe keuzes en ga je voor het hoogste. Dat levert je misschien promotie of een nieuwe baan op, maar geen geluk of tevredenheid. Hoe dat komt?

De *maximaliseerder* is nooit tevreden, omdat hij altijd méér wil en altijd vindt dat het nog beter kan. Maar ergens houdt het op, dan stagneert de groei, en groeit de frustratie. Het *goed-genoegtype* daarentegen beseft dat niet de resultaten hem gelukkig maken, maar wat hij ermee doet. Alle kleine keuzes zijn ondergeschikt aan die ene grote: waar word ik het gelukkigst van? Want ook al is er een betere mogelijkheid, verder zoeken naar het beste kost te veel tijd en energie. Dus kijk naar het resultaat van je keuzes, haal eruit wat erin zit en geniet ervan!

Hier zit nog een laag onder: kiezen vereist durf en niet kiezen kán een zwaktebod zijn. Dus als je eerst moedig een aantal risicovolle plannen hebt verwezenlijkt, voelt het een beetje slap om niet dóór te pakken naar de top. Dus waar stop je? Dat is vooral een kwestie van gevoel. Neem zo nu en dan een pauze en reflecteer op wat je hebt gedaan, op waar je nu bent en op waar je naartoe wilt: *Is het daarboven beter? Overstijg ik niet mijn mogelijkheden tot het' level of incompetence'?*

Het zou jammer zijn als je ontdekt dat je de hoogste sport van de ladder hebt bereikt, maar dat de ladder tegen de verkeerde muur staat... Geef jezelf de ruimte om te groeien én om te blijven reflecteren op je koers en je positie.

BEN JIJ EEN DOORZETTER? WERKT HET NIET, LAAT HET DAN.

Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan.

Ken je deze uitspraak in moeilijke situaties? Het is onze natuurlijke neiging om de zaken naar onze hand te willen zetten, de woelige zee te bedwingen en moeilijkheden te overwinnen. Dat is vaak hard werken en stevig knokken en dat past bij onze volksaard en onze calvinistische cultuur: *in het zweet uws aanschijns...*

Dus verdienen doorzetters respect en luiwammes niet. Zelfs als die 'luiwammes' eens in de zoveel tijd iets geniaals doet, de wedstrijd beslist, het bedrijf redt, krijgt de noeste werker op het middenveld met modder op z'n shirt onze sympathie. Is dat terecht? Met alleen zwoegen overleef je wel, maar kom je niet op een hoger plan. Die briljante move maakt het verschil. En door domweg door te ploeteren zonder even in te houden en om je heen te kijken, mis je de juiste afslag.

Want vaak is er ook een andere weg, een andere manier. Zoals de Romeinse keizer Marcus Aurelius zei: "*Indien het niet past, laat het dan; indien het niet waar is, zeg het dan niet.*" Gewoon stoppen met die moeilijke weg, niet die fusie doordrukken als niemand het wil, niet geld blijven storten in die bodemloze projectput. Want als iets niet lukt of niet past, is het vaak een signaal om iets anders te gaan doen, iets nieuws te proberen. Als de samenwerking niet slaagt, drijf dan niet je zin door, want dat levert verliezers op. Als 'win-win' niet mogelijk is, accepteer dan 'geen overeenkomst'.

Als de doorbraak uitblijft, kun je beter even afwachten. Dat is iets heel anders dan opgeven, het bijtje er bij neergooien, bij de pakken neerzitten. Het is *woe wei*, energie sparen, onherstelbare schade vermijden en tegelijkertijd alert zijn.

Gun jezelf de ruimte om met de stroom mee te gaan, kijk naar wat je tegenkomt, en wacht op de juiste afslag.

WIL JE GENIETEN VAN JE OUDE DAG?

BLIJF DAN LANGER DOORWERKEN!

Doorwerken na je 65e? Dat gaat toch ten koste van een gezonde oude dag? Juist niet: eerder stoppen is slecht. Het kan lichamelijke en geestelijke problemen opleveren. Hoe dat komt?

Veel mensen hebben een niet zo gezonde levensstijl: ze eten te veel, bewegen te weinig en/of hebben te veel stress. Na hun pensionering gaan ze vaak nóg minder gezond leven. Zij willen het er - heel begrijpelijk - eens goed van te nemen en eindelijk eens van het leven genieten. Genieten van koffie en taart, wijn en kaas en hangen voor de buis dus.

Ook diegenen die wel een gezonde leefstijl hadden ontwikkeld krijgen het lastig. Bij mensen met interessante banen kan na pensionering een gevoel van verveling en nutteloosheid ontstaan. Het 'Zwitserleven-gevoel' is maar voor enkelen weggelegd en blijkt al gauw oersaai te zijn. Elke dag 'vakantie' blijkt helemaal niet zo leuk te zijn! Bovendien gaan mannen zich ineens met het huishouden bemoeien, wat leidt tot fricties met hun (huis)vrouw. En werkende vrouwen raken plotseling hun moeizaam verworven positie en bijbehorende status op de arbeidsmarkt kwijt (de Engelse filosoof Alain de Botton noemt de angst voor het verlies van status "*een buitengewoon krachtige aanstichter van leed*"). Pensionering voelt voor deze vaak hoogopgeleide vrouwen als een degradatie, 'terug naar het fornuis'.

De gevolgen blijven niet uit. Zes jaar na het pensioen hebben veel gepensioneerden meer last met bewegen, zijn ze vaker ziek dan voorheen en zijn ze er mentaal op achteruitgegaan. Een combinatie van ouderdomsziekten en verveling: dat is niet echt genieten.

Dus wie zich zorgen maakt over z'n oude dag, moet niet gaan demonstreren tegen verhoging van de pensioenleeftijd, maar zich voornemen zo lang mogelijk een waardevolle bijdrage te leveren. Dus geef jezelf de ruimte om langer te genieten van het leven en blij lekker doorwerken.

HEB JE ÉÉN PROBLEEM? MAAK ER 21 VAN!

Slecht geslapen? Lag je te piekeren? Dan ging het vast over een probleem dat je erg bezighield. Je kan jezelf natuurlijk voorhouden dat “het probleem niet het probleem is” (zie ook het eerste stukje van deze bundel) en dat onderwerp uitgebreid analyseren om beter inzicht te krijgen. Je kan het ook anders aanpakken: kijk naar *alle* problemen die je hebt!

Hoe? Door te mindmappen. Pak een (groot!) vel papier en schrijf in het midden: “*Welke problemen heb ik allemaal? Vervolgens schrijf je in een ruime cirkel hier omheen alles wat in je opkomt: ik ga de deadline niet halen, m'n collega zit altijd zo irritant te bellen, ik moet de ruzie met m'n partner bijleggen, de auto maakt een raar geluid, onze uitgaven zijn te hoog, etc.* Bij elk van deze problemen schrijf je ook nog hoe dat komt (ai, nog meer problemen). Zo kom je vast wel tot 21.

Hè, dat lucht op! Alleen al door alles van je af te schrijven en doordat je ineens overzicht hebt over alle grote en kleine zaken die er spelen, is de druk van de ketel. Nu kun je beter onderscheid maken tussen belangrijk en onbelangrijk, en misschien ook nog tussen urgent en niet urgent. Wat zie je nog meer? Dat sommige problemen met elkaar samenhangen, en daardoor de oplossingen ook.

Ga vervolgens *niet* meteen aan de slag. Ga eerst iets heel anders doen, liefst in de buitenlucht, een eind fietsen of lopen. Dan kan je onderbewuste alles rustig verwerken. En je creëert afstand, waardoor je bij terugkomst beter kan relativeren en prioriteren. Dan incasseer je de winst: je maakte eerst van één probleem een hele berg problemen, en nu ontdek je dat het meeste wel meevalt. Vervolgens ga je eerst de belangrijkste zaken aanpakken, in plaats van veel energie te steken in een futiliteit.

Dus geef jezelf de ruimte om je probleem in een breder perspectief te plaatsen.

LEREN VAN JE FOUTEN? SOMS BETER NIET!

Wil jij graag leren van je fouten? Pas op, alles waar je je aandacht op richt groeit, dus is het gevaarlijk om te focussen op je mislukkingen. Kijk liever naar wat goed ging en analyseer dat. Richt je op je sterke kanten en verbeter die!

Alleen als jouw zwakke plekken desastreus zijn voor het totale resultaat, moet je van een vier een zesje maken. Niet meer, want al gauw krijg je te maken met de wet van de verminderde meeropbrengst: veel extra geïnvesteerde energie voor weinig resultaat. Bovendien zijn we vaak 'de vorige crisis aan het oplossen'. Alles verandert, de casus die je analyseert is inmiddels verouderd, voor de uitdagingen van vandaag zijn andere strategieën nodig.

Bovendien is voor het leren van fouten binnen een organisatie een *open foutcultuur* nodig. Meestal heerst echter een verlamme *angstcultuur* van geen-fouten-mogen-maken. Dan praat je niet over je fout, maar moffel je hem weg. Als collega's je erop aanspreken, ga je in de verdediging of je roept: *Maak jij soms nooit fouten?! Beter is om best practices te bestuderen: Hoe doen die anderen het? Wat is hun succesformule? Vraag het ze, zij zullen graag over hun successen uitweiden, niet over hun mislukkingen.*

En hoe meer je met je specialiteit mee bezig bent, des te beter je wordt. Als je gedotterd moet worden, kies je voor een specialist op dit gebied, niet voor de arts die zegt: *"Ha leuk, dat was alweer een tijdje geleden."* Laat mensen doen waar ze goed in zijn, dat is niet alleen beter voor het individu maar ook voor het team, voor de maatschappij, voor de wereld.

Dus geef jezelf én anderen de ruimte om uit te blinken.

IK BEN BETER DAN DE ANDEREN, MAAR...

ZIT M'N HAAR WEL GOED?

Rijd jij ook beter dan de meeste andere weggebruikers? En ben jij ook een hardere werker dan je collega's? Als je aan twee mensen vraagt hoeveel ze zelf hebben bijgedragen aan het resultaat van een gezamenlijk project, dan is de som altijd meer dan 100%... We denken systematisch te positief over onszelf.

Het mooie hiervan is dat je jezelf complimenten geeft voor je eigen bijdrage aan het geheel: dat is goed voor je geluksgevoel en stimuleert je om door te gaan. Nadeel: je vindt het niet eerlijk dat de ander minder heeft bijgedragen dan jij...

Paradoxaal hebben we tegelijkertijd ook de neiging ons eigen gedrag (en ons uiterlijk etc.) kritischer te beoordelen dan dat van een ander. En denken we dat die ander ons ook zo kritisch bekijkt. Maar - of je het leuk vindt of niet - de meeste anderen vinden jou helemaal niet belangrijk, die zijn voornamelijk met zichzelf bezig. En toch vragen we ons telkens bezorgd af: *Doe ik het wel goed (genoeg)? Zit m'n haar wel goed?* Diep van binnen knaagt bij ons allemaal de onzekerheid.

Op zich is *zelfreflectie* uitstekend, het kan leiden tot diepere inzichten en ander gedrag, kortom: tot persoonlijke ontwikkeling. Veel mensen blijven jammer genoeg steken in de *zelfkritiek*, worden onzeker en ontwikkelen een negatief zelfbeeld, wat juist remmend werkt op hun ontplooiing.

Zo ben je dus een vat vol tegenstrijdigheden. Maar het speelt zich allemaal af in je eigen hoofd, dus kan je er zelf wat aan doen. Kijk om je heen, ga mee met wat je mooi, leuk of inspirerend vindt. Handel in overeenstemming met je kernwaarden, zonder na te denken over een *mogelijk* kritisch oordeel van anderen dat je de spontaniteit zou belemmeren.

Dan pas geef je ruimte aan je jezelf.

WIL JE MEER ZELFKENNIS?

LAAT DAT MAAR AAN ANDEREN OVER!

Ooit wel eens een persoonlijkheidstest gedaan? En niet tevreden met de uitkomst? Geeft niks, er zijn meer dan 5000 tests in omloop en ze zijn lang niet allemaal betrouwbaar. Maar vind je ook de kritiek van je partner of collega's onterecht? Oei, die kan je beter wel serieus nemen!

Bij een persoonlijkheidstest geef je heel bewust antwoord op alle vragen, terwijl maar vijf tot tien procent van ons gedrag door het bewuste systeem gestuurd wordt. Ons onderbewuste neemt de meeste beslissingen en als we ons vervolgens bewust worden van die handelingen, verzinnen we er verklaringen voor die passen in ons eigen zelfbeeld, of in het sociaal wenselijke. En dáárop baseren we onze antwoorden in de test. Niet zo betrouwbaar dus.

Zelfonderzoek heeft ook zijn beperkingen: we hebben teveel blinde vlekken voor ons eigen gedrag. Beter is af te gaan op het oordeel van je omgeving, want anderen weten beter wie je bent dan jijzelf! Hoe dat kan? Deels ook weer door het onbewuste: anderen zien je lichaamstaal, die grotendeels onbewust wordt gestuurd én waargenomen. Ze ergeren zich aan bepaalde irritante gewoontes van je, waar jij je niet van bewust bent. En, niet te vergeten, ze zien ook je kwaliteiten en je goede intenties, die jij (door je zelfkritiek!) te weinig aandacht geeft. Als zij goede feedback geven en jij die op waarde weet te schatten, vormen ze je beste bron van zelfkennis.

Is zelfkennis eigenlijk nuttig? Ja, want dan maak je keuzes die echt bij je onbewuste motieven en verlangens passen, in plaats van dat je doormoddert vanuit een verkeerd zelfbeeld of 'omdat het nou eenmaal moet'. Mensen van wie het zelfbeeld redelijk overeenkomt met het beeld dat anderen van hen hebben zitten beter in hun vel, ze zijn gelukkiger en functioneren beter in relaties en op hun werk.

Dus ontdek jezelf door anderen de ruimte te geven om je feedback te geven.

BEN JIJ ONAFHANKELIJK? NIET ZO BEST...

Ben jij ook zo trots op je onafhankelijkheid? Helemaal zelfstandig geworden, financieel, emotioneel, intellectueel... Best wel aardig, maar het kan beter: door juist méér afhankelijk te worden van anderen!

Dat voelt even ongemakkelijk. Je hebt in je leven karakter en doorzettingsvermogen getoond, je bent doelgericht aan de slag gegaan en je staat nu stevig op eigen benen. Onafhankelijkheid is toch het grootste goed? Voor de taken die binnen je capaciteiten liggen is dat ook zo. Maar we zijn allemaal al elke dag afhankelijk van talloze, meestal onbekende medeburgers: voor gas, water en licht, voor afvalverwerking, eten en drinken, voor de bouw van huizen en de aanleg van wegen, internet en telefonie: één technische storing en half Nederland loopt te jammeren: *“Ik heb geen bereik... Ik kan nergens naartoe...”*

Onze hele samenleving is een voorbeeld van de meerwaarde die *wederzijdse afhankelijkheid* oplevert. In het ideale geval doet iedereen waar hij goed in is en laat hij anderen doen wat hij niet (goed) kan. Toch hebben we de neiging om allerlei dingen zelf te doen omdat we anderen niet willen of durven vragen ons te helpen. Terwijl het resultaat dan veel beter zou zijn!

Wederzijdse afhankelijkheid geeft synergie, de één is niet minder dan de ander, samen ben je wel méér ($1+1=3$). We zijn immers allemaal mensen met lichamelijke en geestelijke beperkingen. Onze kennis en kunde houdt ergens op en dan hebben we ondersteuning nodig. Van een monteur als je auto niet wil starten, van de ICT-dokter als je computer is vastgelopen, of van de thuishulp als je het bed moet houden.

We vergeten vaak dat we die ander juist een dienst bewijzen als we om hulp vragen. Die monteur of computerspecialist zit zonder werk als jij hun niet belt. De coach wil graag cliënten verder helpen. Zij halen voldoening uit het feit dat ze iets kunnen bijdragen aan het geheel of aan jouw welzijn in het bijzonder. En dat is wat mensen gelukkig maakt.

Dus geef de ander de ruimte om jou te helpen.

EERLIJKE SPORT? DAT KAN ECHT NIET!

Herinner je je nog het geweeklaag na de Champions Leaguefinale waarin Chelsea won van Bayern? Alle échte voetballiefhebbers waren het erover eens: het was niet eerlijk. De beker met de grote oren had naar de ploeg moeten gaan die het beste voetbal had laten zien, Bayern dus, niet naar die verdedigende sluipmoordenaars. Het grote Hollandse voetbalorakel stelde zelfs: *“Zo zou ik niet willen winnen.”* Maar kán sport wel eerlijk zijn?

Oneerlijk vinden we doping, beenprotheses met een te grote veerkracht of supporters die een wielrenner de berg opduwen. Maar wat vinden we van ongelijke genen, talenten, leefomstandigheden en trainingsfaciliteiten? *‘Fair play’* staat voor sportief spel, het respecteren van de regels. Zo bezien treft Chelsea geen blaam. Ze schopten meestal netjes tegen de bal en niet tegen de schenen, en ze schopten die bal een paar keer in het doel van de tegenstander. Eerlijk gewonnen dus. Waar wringt hem de schoen? Chelsea speelde niet *zoals wij dat graag hadden gezien*, namelijk aanvallend, en Bayern wel. Ons probleem is dat wij vinden dat een aanvallende ploeg het daarom *verdient* om te winnen.

Dat zijn niet zomaar enkele aannames van een stelletje sportfanaten, ze horen bij het pakket overtuigingen en vooroordelen dat onze blik vertroebelt. We kijken of ‘de ander’ wel voldoet aan *onze* standaard, zonder ons in die ander te verplaatsen en ons af te vragen of zijn invalshoek misschien net zo waardevol (= overeenkomend met *zijn* waarden) is. We kunnen het ook moeilijk verkroppen dat onze *verwachtingen* niet uitkomen en al helemaal niet toegeven dat het leven *niet eerlijk is*.

We vergeten voor het gemak ook dat onze eigen normen helemaal niet zo vaststaan als we denken. Eind 19^e eeuw was sport nog een tijdverdrijf voor de gegoede klasse en men vond het heel *onsportief* om te gaan trainen ten einde betere prestaties neer te zetten!

Dus wees zo eerlijk om anderen de ruimte te geven om het anders te doen dan jij verwacht.

METEN IS WETEN, MAAR JE HEBT MEER AAN ONGEVEER

Neem jij ook je beslissingen op basis van *check and double check*? Altijd eerst alles uitzoeken, opmeten en narekenen? En word je dan toch verrast door de realiteit? Meten is weten, denken we. Maar dat is een illusie.

Opiniepeilingen suggereren dat we precies weten 'wat het volk denkt', maar bij de verkiezingen blijken de zetels héél anders verdeeld te worden. Economen werken met drie cijfers achter de komma, maar moeten altijd *achteraf* verklaren waarom er een recessie ontstond. Wat zijn de oorzaken van die verkeerde uitkomsten? Behalve toevalsmatige fouten (*random error*) en systematische afwijkingen (*bias*) in de metingen hebben we last van:

Onvolledigheid

We trekken conclusies op basis van onvolledige of onjuiste metingen: de man in de straat verzwijgt vaak zijn echte politieke voorkeur, economische modellen kunnen de onberekenbaarheid van effectenhandelaars en consumenten niet aan.

Interpretatie

We interpreteren waarnemingen altijd op grond van onze eerdere ervaringen. Dat is *meestal* gunstig om te overleven, maar het houdt geen rekening met onverwachte afwijkingen.

Onwetendheid

We *kunnen* sommige dingen (nog) niet weten: de Maya's berekenden 2500 jaar geleden al uiterst nauwkeurig hoe lang de zon erover deed om rond de aarde te cirkelen en ze hebben nooit geweten dat het andersom was.

Wensdenken

We zien wat we graag *willen* zien: we koesteren persoonlijke

voorkeuren, of hebben eigen of groepsbelang bij een bepaalde uitkomst.

Geloof

We geloven van alles over de wereld om ons heen. Ook dat is evolutionair gunstig, het verbindt ons met de groep waartoe we behoren, het geeft ons een identiteit. De schok is echter groot als we inzien dat we een dwaalweg volgen en *van ons geloof vallen*.

Vastklampen aan de schijnzekerheid van het meten veroorzaakt verwarring en stress, elke keer als je verwachtingen niet uitkomen. Dus bouw altijd ruimte in voor de mogelijkheid dat het *ongeveer* juist is, of misschien zelfs *helemaal anders* dan je op het eerste gezicht denkt.

WIL JE JE HOOFD 'LEEGMAKEN'? NIET DOEN!

Heb je ook vaak last van een hoofd vol gedachten? En probeer je dan je hoofd 'leeg te maken'? Niet doen!

Alles waar je je tegen verzet blijft, en alles waar je NIET voor zet, groeit. Dus als je tegen jezelf zegt *"Ik wil al die gedachten niet"*, maak je de chaos daarboven alleen maar groter: die gedachten gaan nog harder malen en je gaat je ook nog eens ergeren aan het feit dat het je niet lukt om je hoofd leeg te maken...

Beter is om rustig naar die gedachten te kijken. Zodra je opmerkt *"Hé, ik pieker over m'n geldproblemen,"* dan heb je dat onderwerp als het ware afgevinkt en kan je het even laten rusten. Je verschuift je aandacht gewoon naar het volgende onderwerp, alsof je naar de wolken kijkt die voorbij drijven. Juist doordat je bewust bent van hun aanwezigheid laat je je er niet meer door opjagen.

Vervolgens verleg je je aandacht naar iets anders. Sluit even je ogen en probeer alle geluiden te onderscheiden (deur die dichtslaat, auto die voorbij komt, stemmen verderop, hé m'n maag knort...); loop even naar het raam en kijk naar buiten; adem vier keer heel bewust in en uit. En komt er dan een 'storende' gedachte voorbij (en dat gebeurt zeker!), merk die dan op, zonder hem geforceerd weg te duwen.

Doordat je accepteert wat er nu is, word je meester over de situatie, in plaats van het opgejaagde slachtoffer. *Jij* kijkt naar je gedachten, *jij* bepaalt wat je belangrijk vindt en wat niet, dus *jij* hebt de controle! En ineens lijken de problemen beter oplosbaar!

En als je het nog steeds te druk vindt allemaal, dan is er het ultieme geneesmiddel: de glimlach. Het aanspannen van je gezichtsspierjes maakt endorfinen in de hersenen vrij, de hormonen die een prettig gevoel geven, pijnstillende eigenschappen hebben en de hoeveelheid stresshormonen verminderen.

En bovendien geeft een glimlach je de ruimte om jezelf even te relativeren.

NEERKIJKEN OP DAT STOMME VOETBAL? EEN BEETJE DOM...

Als er weer eens EK- of WK-koorts heerst, dan laaft de een zich aan 'Oranje' als een alcoholist aan zijn drank, en ergert de ander zich aan de overkill van 'domme' voetbaluitingen in kranten, tv-programma's, reclames, vlaggetjes, voetbalplaatjes en uitdossingen. Is dat moreel-intellectueel superioriteitsgevoel terecht? Nee, het is een béétje dom.

Traditioneel wordt onderscheid gemaakt tussen 'hoogstaand' en 'volks' vermaak. Toneel, literatuur, en als het echt sport moet zijn: cricket en atletiek, staan op een 'hoger' plan dan soaps, tv-spelletjes, polonaise en voetbal. Soms vindt een doorbraak plaats, bijvoorbeeld als een nationale sportploeg heeft gewonnen: dan zijn 'we' de beste!

Veel mensen realiseren zich niet hoezeer voetbal ons land mondiaal in gunstige zin profileert. Overal waar je komt werken namen als Crujff, Van Basten en Bergkamp als smeermiddel bij het eerste contact. Of je nu ambassadeur bent in Ouagadougou, zakenman in Korea, wetenschapper in Princeton, journalist in de sloppenwijken van Rio of 'gewone' reiziger *anywhere*, voetbal levert een ontspannen babbeltje over die creatieve, ondernemende, gedurfde stijl van 'de' Nederlanders op. De perfecte start voor het serieuze werk en dus goed voor ons land.

Daarom zou juist de maatschappelijke 'bovenlaag' zich zorgen moeten maken om de steeds terugkerende discussie tussen mooi, aanvallend voetbal (de school-Crujff, "*Van 1974 herinnert iedereen zich de kwaliteit van het Nederlandse voetbal, niet de nederlaag in de finale*") en het harde, resultaatgerichte spel (school-Van Marwijk, "*Het gaat om het resultaat, we willen de titel pakken*"). Slecht spel en geen titel, dát schaadt ons imago in de wereld en heeft dus een negatief effect op al die eerder genoemde sectoren. Zeker als tegelijkertijd iemand als de Duitse(!) bondscoach pleit voor "*Das schöne Spiel*" en daarmee nog van de Nederlandse ploeg wint ook. Dus laat je ingeslepen patronen los en kijk met een open blik naar wat mensen beweegt. Geef ook je mondiale visie de ruimte en juich voor Oranje (als ze weer *mooi* spelen).

WIL JE MEER RESULTAAT?

MAAK HET MINDER TRANSPARANT!

Het klinkt zo mooi: transparantie, inzichtelijkheid, openheid. De maatschappij, het eigen bedrijf, je relatie: ze bloeien er van op! Nou, niet dus. Je kan beter niet alles aan iedereen vertellen...

Waarom niet? Het effect van transparantie blijkt vaak omgekeerd aan de (goede) bedoelingen. Zo moesten de inkomens van publieke bestuurders openbaar worden, want dan zouden de burgers meer vertrouwen krijgen in de publieke sector. Maar topmanagers konden hun salarissen ineens onderling vergelijken en wilden juist méér geld. De inkomens stegen en het vertrouwen daalde.

In de geprivatiseerde gezondheidszorg moest het publiceren van *best practices* tot kwaliteitsverbetering leiden: goed voorbeeld doet volgen. Maar instellingen wilden hun goede ideeën helemaal niet delen, dat zou de concurrentiepositie verslechteren. Die concurrentie leidde wel tot 'efficiënter werken' - lees: bezuinigingen - en daardoor minder kwaliteit.

En dan de politiek: de oppositie bekritiseert altijd de 'achterkamertjespolitiek' van de regerende partijen. Maar het onderhandelen, geven en nemen en compromissen sluiten werkt het beste als de tegenstander *niet* meeluistert. En zodra een oppositiepartij in de regering komt? Inderdaad...

Bedrijven moeten ook voorzichtig zijn: één fout moet je meteen toegeven, dat is sympathiek. Maar er dreigt reputatieschade als er véél incidenten zichtbaar worden voor de consument: dan lever je prutswerk.

In je relatie dan? Moet je elkaar alles vertellen, al je twijfels delen? Is het benoemen van elk ergernisje of het opbiechten van elke minder fraaie handeling echt essentieel voor een stabiele, liefdevolle relatie? Misschien wel omgekeerd: juist *niet* op alle slakken zout leggen, *niet*

onnodig kwetsen, ook jezelf *niet* onnodig omlaag halen, is een bewijs van liefde.

Afgedwongen openheid, voortkomend uit wantrouwen en bedoeld om te controleren, levert op z'n best *schijntransparantie* op met ontwijkend gedrag en gekleurde informatie, met een negatief resultaat tot gevolg.

Dus geef elkaar de ruimte om in vrijheid te handelen, in achterkamertjes en daarbuiten.

VIND IK LEUK? ECHT NIET! (NIET ECHT...)

Klik jij graag op 'Like / Vind ik leuk'? Dan ben je vast ook erg blij als anderen jou 'leuk' zeggen te vinden. En - *ai!* - teleurgesteld als ze dat niet doen...

De sociale media hebben 'Vind ik leuk' geannexeerd als uiting van instemming en waardering. Maar als je daaraan meedoet, waarom doe je dat eigenlijk? Klik je op het duimpje-omhoog omdat je het écht leuk vindt, of gebruik je zo'n openbare steunbetuiging om de wereld te laten zien wat jij zoal de moeite waard vind, dus om het effect dat het heeft op jouw imago? Dan is het ego-streling: kijk mij eens allerlei interessante, bijzondere zaken onderschrijven! Of je doet het misschien omdat je bang bent dat je 'vrienden' je anders niet meer aardig vinden en laat je je gedrag bepalen door zelf-geconstrueerde ideeën over hoe anderen jou *zouden kunnen zien*. Dan maak je je afhankelijk van een - deels niet bestaande - werkelijkheid buiten jezelf. Is dat echt wat je wilt?

Leuk is om nog een reden een gevaarlijk woord geworden. Het wordt zo vaak gebruikt, dat veel mensen het gaan zien als de normale toestand. En vervolgens gaan ze klagen wanneer iets - het werk, het weer, het hebben van kinderen - een keertje *niet leuk* is. Heel verleidelijk om dan de oorzaak te leggen bij 'de anderen' of 'de omstandigheden'. Maar dat brengt je niet verder.

Het leven *is* niet altijd leuk. Dat zou ook ontzettend saai zijn. Vervelende en onaangename zaken horen er gewoon bij. Dat moet je accepteren. Accepteren is iets anders dan je erbij neerleggen: het is inzien dat het *nu* is zoals het is, en vervolgens kijken of je er iets aan kan veranderen. Dan neem je zelf het heft in handen. Dan zie je nieuwe mogelijkheden, of je ontdekt dat elk nadeel ('niet leuk') ook z'n voordeel ('leuk') heeft.

Dus creëer voor jezelf de ruimte om het zelf leuk(er) te máken!

MAAKT SUCCES JE GELUKKIG?

NEE, GELUK MAAKT JE SUCCESVOL!

Je wordt niet gelukkig van succes, je hebt succes omdat je gelukkig bent! Hoe dat komt?

Vraag je eens af welk aspect van succes volgens jou het meeste zou bijdragen aan je geluk. Meer geld en bezit of meer status? Voldoen aan de verwachtingen van anderen of de voldoening van het bereiken van je doelen?

Dat kunnen voor jou allemaal goede redenen zijn, maar als de benodigde inspanningen zwaar en onaangenaam zijn, leef je *niet gelukkig* zolang je je doelen niet bereikt hebt. En, nog erger, daardoor bereik je je doelen niet. Het blijkt dat mensen beter presteren als ze *nu* genieten en niet aldoor zorgelijk zijn. Je denkt misschien dat geluk een beloning is voor succes, maar volgens psychologen en neurowetenschappers is het net andersom.

Een dokter die in een goeie bui is, toont meer intelligentie en creativiteit als hij een diagnose. Daar worden zowel hij als zijn patiënten blij van. Optimisme leidt in sales tot meer verkopen. Gelukkige studenten scoren beter dan hun meer neutrale of sombere studiegenoten. Ons brein werkt het best wanneer we positief zijn ingesteld. Dan vieren we kleine verworvenheden als een groot succes en dat stimuleert ons om door te gaan.

Als je je zorgen over de toekomst loslaat en geniet van wat je nu hebt, bespaar je jezelf (en anderen!) een hoop stress en gedoe. Dan ontdek je dat je die hogere doelen helemaal niet meer hoeft na te streven. En bereik je ze ongemerkt juist wel, omdat je opereert vanuit een ontspannen levenshouding.

Dus laat je stemming niet afhangen van wat je ooit hoopt te bereiken en geef jezelf de ruimte om nu al gelukkig te zijn.

CITATEN & QUOTES

- Alexander Smit
- Marinus Knoope (De Ontknooping)
- Marijke Lingsma & Francine de Hoed (Coachingskalender)
- Daniel Ofman (Bezieling en kwaliteiten in organisaties)
- Joseph Heller (Catch 22)
- Werner Heider
- Laurence J. Peter (Peter's principle)
- Stephen Covey (De 7 eigenschappen van effectief leiderschap)
- Tao Te Tjing
- Ralph Waldo Emerson
- Clémence Leijten & Armando Theunisse, (Alles bereikt en toch niet gelukkig. De kracht van burn-out.)
- Ab Dijksterhuis (Ons slimme Onbewuste)
- Daniel Kahneman
- Shawn Achor (The Happiness Advantage)
- Wikipedia Encyclopedia