



WERKBOEK
vol praktische tips en inspiratie

nooit meer te druk

een opgeruimd hoofd
in een overvolle wereld

TONY CRABBE

Hernieuwde focus

Dit hoofdstuk gaat over herfocussen, over de noodzaak je te realiseren wat voor jou het belangrijkste is, in je persoonlijke leven en in je werk. Het brein werkt het best wanneer je je een positief doel stelt. Maak niet 'minder druk zijn' je doel, maar datgene wat je meer wilt gaan doen, datgene wat het belangrijkste voor je is. Als je dat helder voor ogen hebt, is minder druk worden een eerste stap om dat positieve doel te bereiken.

1. De belangrijke dingen in je leven

Advies vanuit 2040

Wanneer je een bak met water met daarin een kikker langzaam aan de kook brengt, heeft de kikker niet in de gaten dat de temperatuur stijgt. Daar komt hij pas achter wanneer het al te laat is. Wanneer we het jaar na jaar telkens een beetje drukker krijgen, is het moeilijk om te zien wat dit voor impact op je leven heeft. Wat we eigenlijk nodig hebben is de blik van iemand

die ons echt goed begrijpt, die met ons begaan is. Iemand die van een afstand veel duidelijker kan zien waar het om gaat en wat het belangrijkste is. Iemand die net als ons is, maar die met enige afstand naar ons kan kijken... Geen afstand in de ruimte, maar afstand in de tijd.

Stel je voor dat het het jaar 2040 is en dat we door de tijd kunnen reizen. Je zou dan terug kunnen reizen naar de huidige tijd om je jongere ik advies te geven: drie raadgevingen over wat je verkeerd doet en over waar je meer tijd en aandacht aan zou moeten besteden.

Welk advies zou jij aan jezelf geven?

1.

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....

De wijsheid van Warren

Warren Buffett, de miljardair en investeerder, vroeg eens aan zijn piloot wat zijn twintig doelen in het leven waren. Toen de piloot hem zijn lijst liet zien, vroeg Warren hem uit deze twintig zijn vijf belangrijkste doelen te kiezen. De piloot dacht hierover na en koos er vijf uit. Toen gaf Warren hem de wijze raad om nog eens goed naar die vijftien andere doelen op zijn lijst te kijken en ze vanaf dat moment uit zijn gedachten te bannen. Zelfs onze doelen kunnen ons afleiden en ons belemmeren bij het bereiken van onze belangrijkste doelen.

Doen:

- Wat zijn de twintig belangrijkste doelen in jouw leven?
- Welke daarvan zijn de vijf allerbelangrijkste?
- Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat de andere vijftien doelen je niet afleiden van het bereiken van je vijf allerbelangrijkste doelen?

Werk als beloning op zich

In 1973 voerden de psychologen Mark R. Lepper en David Greene van Stanford University en Richard Nisbitt van de University of Michigan een experiment uit met kinderen die van tekenen hielden. Ze vroegen alle kinderen zes minuten lang te tekenen. Het verschil was: sommige kinderen kregen te horen dat ze een beloning zouden krijgen en andere kinderen niet.

Gedurende de weken na het experiment gebeurde er echter iets merkwaardigs. De onderzoekers hielden bij hoe vaak de kinderen uit eigen beweging besloten te gaan tekenen, zonder dat hun een beloning in het vooruitzicht werd gesteld. Degenen die geen beloning hadden gekregen, besteedden tweemaal zoveel tijd aan

tekenen als degenen die beloond waren.

De conclusie

Als we in de eerste plaats op beloningen focussen, verandert ons spel in werk; we voelen minder intrinsieke of innerlijke motivatie.

Het gaat goed met ons als we houden van ons werk, van ons leven en van onze dierbaren. Dat is succes. We zijn succesvol als de *reden* waarom we ons inspannen voor ons werk en de *reden* waarom we proberen steeds beter te worden is dat we houden van deze bezigheden. Werk *is* intrinsiek interessant. Het probleem is alleen: als geld, status of roem de drijfveren zijn bij al onze beslissingen, verandert spel in werk. Het wordt minder interessant, minder aantrekkelijk. Als deze omslag plaatsvindt, lopen we kans dat we een groot deel van onze dag besteden aan geestdodende bezigheden. Dat kunnen we toch geen succes noemen?

Om dit gevaar af te wenden kunnen we het beste omschakelen en onze innerlijke waarden vooropstellen in onze carrière. Dat wil zeggen: ook al willen we misschien meer verdienen en promotie maken, onze kernwaarden worden onze voornaamste beslissingscriteria.

Overdenken: Wat zou er veranderen als je je innerlijke waarden vooropstelde in je carrière? Wat zou er veranderen op het gebied van je prioriteiten?

Wat zijn jouw kernwaarden, en waarom?

Lijstjes maken, op persoonlijk of bedrijfsniveau, is in de meeste gevallen tijdverspilling. Je krijgt dan niet meer of minder dan een lijstje met leuke woorden die je belangrijk vindt. Mijn

geheim is: beperk je wat betreft je waarden tot de drie belangrijkste.

Waarom? Waarden bepalen waar je je aandacht op richt, welke beslissingen je neemt en wat je doet. Het is gewoon niet mogelijk om je van vijf of zes waarden bewust te zijn.

Drie kernwaarden

Deze oefening helpt je je innerlijke waarden voorop te stellen in je carrière. Hiermee kun je je lijstje met waarden toespitsen, zodat de wazige wolk van wat belangrijk is voor jou zich verdicht in concrete, gefocuste waarden die als leidraad en kompas in je manier van leven dienen. Dat werkt zo:

- Omcirkel op dit lijstje alle waarden die je echt aanspreken.
- Voeg waarden die volgens jou ontbreken in op de lijst.
- Reduceer je lijstje nu tot drie waarden (misschien had je dat al gedaan). Geef prioriteit aan de waarden die het belangrijkste voor jou persoonlijk zijn.
- Laat dit nu een tijdje op je inwerken. Als het goed is, voelen die waarden levendig en krachtig. Misschien wil je de waarden anders omschrijven en in je eigen woorden weergeven.

Waarom?

‘Wie een waarom heeft waarvoor hij kan leven, kan bijna elk hoe verdragen.’ – FRIEDRICH NIETZSCHE

Heb je je kernwaarden duidelijk in beeld, pas ze dan toe. Geef ze prioriteit. Herinner jezelf regelmatig aan je kernwaarden. Bedenk in hoeverre je die kernwaarden elke dag toepast.

resultaten leveren afwisseling kwaliteit competitie nieuwsgierigheid je grenzen verleggen	kennis maatschappelijke bijdrage integriteit erbij horen verschil maken reputatie	energie verandering erkenning trots rijkdom onafhankelijkheid
vooruitgang plezier relaties tijd status wijsheid	veiligheid vrede voldoening creativiteit vriendschap snelheid	

Cirkeldiagram

Teken een cirkeldiagram en geef daarin aan hoe je je tijd besteedt. In hoeverre is je tijdsbesteding in overeenstemming met je kernwaarden?

Verander één ding in de manier waarop je je tijd besteedt, zodat je meer leeft volgens je waarden.

Wat is voor jou dat ene ding dat je moet veranderen?

