

‘Wanneer de ene deur dichtgaat, gaat een andere open, maar veel te vaak blijven we te lang meewarig naar die dichte deur staan kijken, waardoor we de deuren die opengaan niet zien.’

Alexander Graham Bell

Wen er maar aan dit citaat te horen, of een variant erop. Ik heb het in de eerste weken na mijn ontslag zo vaak gehoord van goedbedoelende vrienden en ongemakkelijke collega's, dat ik de tel ben kwijtgeraakt. Over welke deuren hebben ze het? En waartoe leiden die? Het is misschien een pijnlijk cliché geworden, maar Alexander Graham Bell had wel een punt. Misschien heb je het gevoel dat er een deur is dichtgegaan (of zelfs dat die voor je neus is dichtgesmeten), maar aan het eind van dit boek zul je beschikken over het benodigde arsenaal aan ideeën, middelen en handelingen om de touwtjes weer in handen te nemen, en zul je zelfs in staat zijn de kansen te zien die het biedt. Er gaat een andere deur open en zodra dat gebeurt, zul jij beschikken over het inzicht en het zelfvertrouwen om er vastberaden doorheen te benen.

Mijn bedrijf Another Door komt voort uit mijn frustraties, kopzorgen en twijfels, die plaatsmaakten voor hoop, nieuwe ideeën en het gevoel dat er mogelijkheden lagen, zodat ik uiteindelijk de moed had om actie te ondernemen. Overal om je heen liggen mogelijkheden; je moet ze alleen willen zien.

# Inhoud

Zo gebruik je dit boek	10
<b>Deel 1 - De schok</b>	
Je bent gedumpt	15
De praktische zaken	20
De verandercurve	23
Schuld en schaamte	26
Wraak	29
Een nieuwe rol thuis	32
Kies je deelverhaal	34
Het geschenk van het cliché	36
Vertrek door de voordeur	41
Betaald verlof	43
Het o-woord	49
De schok te boven komen	51
<b>Deel 2 - Klem</b>	
Blijven, omvormen, breken	56
De kunst van het zwelgen	58
Waar vind je een nieuwe start?	63
Vind je zingeving in je passie	65
Waar ligt jouw talent?	67
Gooi je instelling om	68
Je levensdashboard	74
Je prioriteitenlijst	79
Stap uit je comfortzone	81
Je bent nooit te oud	86
Haperingen en triggers	87
De plafondstaardersclub	89
Digitale detox	91
Uit de klem komen	94

### **Deel 3 - Rustig, rustig... en gaan!**

Duidelijkheid over je waarom	98
Door de bomen het bos niet meer zien	103
De ene knoop na de andere	105
Decidofobie	107
Je afvinklijst	111
Uitstelgedrag	113
De Eisenhower-matrix	115
Voeding en gemoed	117
De kracht van meditatie en mindfulness	119
Je moet lachen	121
Tijd om te gaan!	124

### **Deel 4 - Loskomen**

Je plan	129
Je verhaal	131
Je klik	134
Zo breek je met het bekende, maar blijf je eerst nog even	138
Zo blijf je bij het bekende en scoor je je ideale baan	137
Je cv afstoffen	143
LinkedIn	146
Vacaturestalken	150
Solliciteren	151
Moet je de eerste baan die je aangeboden krijgt aannemen?	152
Zo vorm je het bekende om	154
Zo breek je met het bekende	160
Eerst het merk, dan het logo	166
Vlinders	169
Afwijzing	171
Niet om feedback vragen	173
Kleine gewoontes brengen grote veranderingen teweeg	176
Zo leer je een kleine gewoonte aan	179
Het is hard werken	182
Loskomen	184

## **Deel 5 - Opbloeien**

Ben je klaar om op te bloeien?	186
Wat wil je echt?	188
Je bent al een heel eind	189
Je kunt een impact hebben	191
Creëer een opbloementaliteit	195
'Hoi angst, aangenaam'	198
Het opnemen tegen de spoken	200
Een superheld vinden die je komt redden	202
Gaten en greppels	204
Een bedrieger zijn	206
Terugveervermogen	211
Laat je creativiteit de vrije loop	217
Nieuwsgierig zijn	220
Laat de kritiek achterwege	222
Bemoei je met je eigen zaken	223
Je volgende deur	225
Aan de weg timmeren met het oog op morgen	227
Als je het moeilijk vindt om verder te gaan	229
Dus wat ga je doen?	232
Hulpmiddelen	234
Dankwoord	237

## Zo gebruik je dit boek

Dit boek is bedoeld om je door de pieken en dalen heen te helpen die volgen op het verliezen van je baan. (Ik leg hierbij de nadruk op vertrek vanwege afvloeiing omdat ik dat zelf heb meegemaakt, maar het advies is van toepassing ongeacht hoe je je baan bent kwijtgeraakt.) Raadpleeg dit boek naar behoefte en je zult de steun en deskundigheid vinden die je nodig hebt om weer overeind te krabbelen – ongeacht welke vorm dat voor jou aanneemt. Sla aan het krabbelen: maak aantekeningen in de kantlijn, markeer, streep door, eigen je dit boek toe.\* En als je meer ruimte nodig hebt, pak er dan een kladblok bij.

Sommige stukken zullen je meer aanspreken dan andere en sommige zul je opnieuw willen raadplegen. Ieders weg terug naar de arbeidsmarkt is anders. Misschien blijkt dit wel het ideale moment om eens goed na te denken over een nieuwe afslag in je carrière. Wellicht wil je wel een andere passie najagen. Je zou voor jezelf kunnen beginnen, parttime gaan werken of er zelfs helemaal mee stoppen. Het verliezen van je baan kan het uitgelezen moment zijn om na te gaan wat jij belangrijk vindt. Het hoeft niet het einde van de wereld te zijn.

Het goede nieuws is dat je al actie onderneemt door ervoor te kiezen dit boek te lezen, zodat je van deze ervaring kunt leren en groeien. Dat is het halve werk. Jezelf zo openstellen is essentieel als je na een ontslag weer overeind wilt krabbelen en wilt opbloeien.

In deel 1, 'De schok', bespreek ik om te beginnen de eerste paar dagen of weken na het verliezen van je baan. Dat is een verwarrende tijd vol gepieker. Het gevoel van afwijzing kan overdonderend zijn. Misschien voelt het alsof je leven opeens tot stilstand is gekomen of alsof je eerst een duidelijke richting in ging, maar nu ineens stuurloos bent en je toekomst onzeker

---

\* Tenzij je het hebt geleend bij de bieb!

is geworden. Om weer verder te kunnen moet je eerst de schok te boven komen. In dit deel zul je leren aanvoelen wat er in je omgaat en gaan inzien hoe je jezelf de ruimte kunt geven om te accepteren dat die gevoelens deel uitmaken van het proces, zodat je weer terug in het zadel kunt komen. De mijlpaal in dit deel is het moment dat je wat er is gebeurd kunt laten voor wat het is en je aan je toekomst begint te denken.

In deel 2, 'Klem', focus ik op de periode tussen het sluiten van de ene deur en het opengaan van de andere. Je hebt inmiddels geaccepteerd wat er is gebeurd, maar weet nog niet wat je nu moet. Het gevoel klem te zitten betekent dat je openstaat voor mogelijkheden, er klaar voor bent om in actie te komen, en weet dat verandering een kwestie van tijd is. Hier is de mijlpaal het moment dat de eerste ideeën in je opkomen, je nieuwsgierig wordt en gaat nadenken over wat je hierna zou willen.

In deel 3, 'Rustig, rustig... en gaan!', behandel ik de meest voorkomende reactie op het verliezen van je baan, namelijk dat je meteen druk aan het solliciteren slaat. De adrenaline als gevolg van de totale paniek maakt het verleidelijk om meteen LinkedIn op te gaan en honderd open sollicitaties te versturen. Het doel van dit deel is je te helpen je hervonden energie te richten op vooruitgang in plaats van gewoon maar druk te zijn. 'Rustig, rustig... en gaan!' zal je helpen je gedachten op een rijtje te zetten en helder te krijgen wat je wilt doen, zodat je die hervonden energie kunt omzetten in actie. De mijlpaal in deze fase is het moment waarop je 100 procent zeker weet wat je wilt gaan doen en waarom.

Deel 4 heet 'Loskomen'. Hier vind je de middelen om effectief te plannen, de vaardigheden aan te leren waarmee je je dromen laat uitkomen en jezelf ervan te verzekeren dat je de juiste mensen om je heen hebt voor steun. Nu je een idee hebt van wat je wilt, kun je een plan van aanpak maken en de eerste stappen in de richting van je doel zetten. Door doelbewust te handelen besteed je alleen energie aan dat wat resultaat oplevert. Het denk-

werk zit erop, nu is het tijd om proactief je plan in de praktijk te brengen. De mijlpaal hier is het moment dat je je plannen glashelder en volledig overtuigd deelt met je omgeving.

Tot slot is er deel 5, het leukste deel, 'Opbloeien'. Het goede nieuws is dat je het moeilijkste achter de rug hebt; je hebt de handen uit de mouwen gestoken en nu is het tijd om te genieten van het resultaat. Dit deel is erop gericht je te helpen om gefocust te blijven, tegenslagen te overwinnen en je plan zelfverzekerd in werking te stellen. Je hebt een van de grootste tegenslagen van je loopbaan overwonnen en bent er zelfs in geslaagd die om te zetten in een positieve ervaring. In deze fase bestaat de mijlpaal eruit dat je de vruchten kunt gaan plukken van al je harde werken; al het plannen begint zich uit te betalen en je behaalt de doelen die je jezelf had gesteld.

Het is me een waar genoegen.

Ik zal de hele weg aan je zijde staan.



Deel 1

# **De schok**





# Je bent gedumpt

## Casestudy: mijn verhaal

Ik hang op. Ik was me ineens heel bewust van de stilte. Er stond nog een sms'je van mijn man en dochter op het scherm van mijn telefoon: 'Succes mamma. We houden van je.' Meteen werd ik overmand door een enorm schuldgevoel. Het was 20 december. En door mij zouden ze een rottige kerst hebben. En een rottige jaarwisseling. Sterker nog, een heel rotjaar. Het was een kort telefoontje geweest: 'Het is je niet gelukt. Je hebt de baan niet gekregen, wat betekent dat je zult moeten afvloeien.' Ik had de kans gekregen om ontslag te vermijden door te solliciteren naar een vergelijkbare positie, maar die had ik niet gekregen, dus nu moest ik weg. Het telefoongesprek duurde nog even voort, maar ik weet niet wat er nog meer werd gezegd. Na het horen van die woorden was ik er met mijn hoofd niet meer bij. Ik voelde me leeg. 'Je zult moeten afvloeien.' Dat is het enige wat er in mijn hoofd bleef rondzingen.

Amper drie maanden daarvoor had ik het met mijn baas gehad over mijn zwangerschapsverlof. Ik had ernaar uitgezien om iemand te zoeken die het tijdelijk van me over kon nemen, om me voor te bereiden op mijn tweede kind en een verhuizing te plannen. Toen wist ik nog niet dat ik drie maanden later zowel mijn kind als mijn baan verloren zou hebben en een groot risico zou lopen het spoor in het algemeen bijster te raken. Ik zat op de bank en huilde. Ik veegde mijn tranen weg, logde in op Indeed, LinkedIn, enzovoort, en gaf me op voor elke baan, waar dan ook, wat die ook inhield, als ik maar zo snel mogelijk kon beginnen. In de drie weken daarna volgden tweeëndertig afwijsmails en twee sollicitatiegesprekken voor functies met een lager salaris en minder verantwoordelijkheid dan in mijn vorige baan, dus mijn zelfvertrouwen verdween als sneeuw voor de