

ADVIEZEN OPVOLGEN?

NIET DOEN!



ADVIEZEN OPVOLGEN? NIET DOEN!

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

erik slagt

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

Waldo Emerson

© Erik Slagt 2014/2017

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en openbaar gemaakt, mits met duidelijke bronvermelding en berichtgeving aan de auteur.

Deze columns werden eerder geplaatst als wekelijkse blog in *de ruimte* (www.espacio-coaching.nl 2011-2014) en nu heruitgegeven in het kader van 10 jaar



espacio-coaching
geeft je ruimte voor ontwikkeling

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

Vormgeving: espressontwerp.nl

Uitgever: Brave New Books

ISBN: 9789402165173

INHOUD

Probleem? Dat is jouw probleem helemaal niet!	9
Accepteren? In actie komen!	9
Is het leven lastig? Nee hoor: er zijn maar twee soorten problemen.	10
Accepteren? En loslaten!	11
Werkdruk? Grote stenen eerst!	12
Druk? Meer werken maakt het probleem alleen maar groter!	14
Heerlijk, vakantie! Of... slaat dan de stress toe?	15
Stel jezelf onbereikbare doelen!	16
Helemaal jezelf zijn? Niet willen!	17
Altijd helemaal in balans zijn? Hè nee!	18
Lieg tegen jezelf en... het gaat je lukken!	20
Waar is het? Het is waar! (draai het maar eens om)	21
Zekerheid? Moet je niet willen!	22
Moeilijke keuze? Gooi een muntje op!	23
Heb je haast? Doe een stapje terug!	25
Irritante collega? Goed voor je!	26
Geluk is ook niet alles: koester je Herfstblues...	27
Bang om te falen? Niet nodig!	29
Dromen, durven, en soms... vooral <i>niet</i> doen!	30
Jezelf leren kennen? Kijk naar anderen!	31
Onderuit gegaan? Sloop je ego!	32
Belangrijke zaken grondig voorbereiden? Niet doen!	33
Moeite met het tempo? Niet nodig!	35
Fouten benoemen? Soms (niet) doen!	36
Onwrikbare mening? Met twijfel bereik je meer!	37
Bang voor het oordeel van anderen? Niet nodig!	39
Uitgeput? Kom in actie!	40
Afvallen? Zet een schaal koekjes op tafel!	42
Crisis? Niet gevonden!	43

Alles onder controle? Loslaten is beter!	44
Grote problemen? Niet over vergaderen!	45
Wil je waardering? Leg je werk even neer.	47
Beetje somber? Ook niet slecht (voor de werkgever...)	48
Sta jij op een standpunt? Stap eraf!	49
Op je intuïtie vertrouwen? Niet doen!	51
Gaan voor het hoogste? Soms is goed beter dan best!	52
Ben jij een doorzetter? Als het niet werkt, laat het dan.	53
Wil je genieten van je oude dag? Blijf dan langer doorwerken!	54
Heb je één probleem? Maak er 21 van!	56
Leren van je fouten? Soms beter niet!	57
Ik ben beter dan de anderen, maar... zit m'n haar wel goed?	58
Wil je meer zelfkennis? Laat dat maar aan anderen over!	60
Ben jij onafhankelijk? Da's niet zo best...	61
Eerlijke sport? Dat kan echt niet!	62
Meten is weten, maar je hebt meer aan ongeveer	64
Je hoofd 'leegmaken'? Niet doen!	65
Neerkijken op dat stomme voetbal? Een beetje dom...	67
Wil je meer resultaat? Maak het minder transparant!	68
Vind ik leuk? Echt niet / Niet echt	70
Maakt succes je gelukkig? Nee, geluk maakt je succesvol!	71
Teleurgesteld? Dat doe je zelf!	72
Normaal? Dat is niet normaal!	73
Vrijheid, veiligheid? Vallen en opstaan!	74
Vrije vogel? Echt niet! Of toch wel?	75
Hardnekkige patronen? Heel goed!	76
Impulsieve tattoo dom? Nee, een blijk van optimisme!	78
Voor ik doodga wil ik...	79
Overtuigen? Nee, aandachtig luisteren!	81
Meer produceren? Maak je eigen energie!	82
Wil je een mooier leven? Vertel het jezelf!	84
Het 'nieuwe werken'? Dat werkt niet!	86

Zoek je de flow? Kleur je leven PINK!	87
Zinvol leven? Plan niet, maak fouten!	88
Wantrouwen? Slim vertrouwen!	90
Je moet zo veel? Dat is toch heerlijk, dat is vrijheid!	92
Grootse plannen klein? Kleine plannen groots!	93
Complexe problemen? Maak het simpel!	94
Zorgen maken? Niet nodig!	96
Bevlogen leider? Even dimmen!	97
Lekker druk? Door controle, flow en... dagdromen!	98
Wat en hoe? Nee, waaróm: vanuit je hart!	100
Een ramp(je)? Ook dat is oké!	101
Ander staatshoofd? Even wennen!	103
Gezonde stress? Gevaarlijk!	104
Wil je gelukkig worden? Niet naar streven!	106
Goede voornemens? Nu beginnen!	108
Bestrafen, belonen, of... iets anders!	109
Doelen stellen? Niet zo SMART...	111
Wil je vooruit? Neem een pauze!	112
Zwaar leven*? Deels eigen keuze!	114
Wil je een leider zijn? Dan moet je slim volgen!	115
Moet het? Wil het! (Je kan het)	116
Is internet-technologie bedreigend? Nee, het kan je gelukkig maken!	118
Hoe krijg je een 'klik'? 'Upgrade' je taal!	119
Conflicten vermijden? Meer mooie momenten maken!	121
Een vrije wil? Als je echt wil!	122
Bang voor aftakeling? Blij van rijper!	124
Talent? Niet zo nodig	125
Focus? Nee, helicopter view!	126
Opiniepeilingen? Negeren!	128
Uitgekeken op je baan? Zoek (nog) geen andere!	129
Vakantiegevoel vasthouden? Nee, nieuwe werkstijl creëren!	130
Citaten, inspiratie en quotes	133

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? Loop je veel te mopperen zonder iets te bereiken?

Bedenk dan dat de horkerige chef niet het probleem is, maar dat jij hecht aan vriendelijke omgangsvormen. Jij bent zelf (meestal) vriendelijk en dat verwacht je óók van de ander. En omdat die verwachtingen niet uitkomen, ben je teleurgesteld en dat wil je niet. *Dát* 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? En in actie komen!

Problemen... we lopen er elke dag tegenaan. Het slechte nieuws is: problemen veroorzaak je vaak zelf. Het goede nieuws is: de oplossing van een probleem ligt ook bij jezelf: je kan de situatie accepteren of je gaat er wat aan doen. Niet dat dat zo eenvoudig is, al eeuwenlang verzochten 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 kom je aan die wijsheid? 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 hoor: 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 impulsief: *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. Maar het zijn alleen je eigen primaire gedachten 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 ook echt meer aanzien op? Misschien kan je op een andere – niet materiële - manier wel meer respect krijgen! Bij voorbeeld door iets voor een ander te doen, je in te zetten voor een goede zaak.

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



Accepteren? En loslaten!

Er is iets dat je niet wilt, of je wilt iets dat er niet is... en daar kunnen we meestal 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. Alleen, 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 toch gebeurt. En laat het los, dan kun je afstand nemen en de situatie analyseren. Misschien blijkt het probleem eigenlijk niet zo'n probleem en kan je ermee dealen. Of je kan de scherpe kantjes er afhalen, of 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 het ontwikkelen van een visie, planning, het onderhouden van relaties, verdieping door studie, beleidsoverleg, aandacht voor je gezondheid en privé-zaken.

Een beeld ter verduidelijking: 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 eerst het zand in de emmer, dan kun je er nog een heleboel water bijgieten. Vul je de emmer eerst met grind, 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, whatsappjes 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? Die lossen gewoon op door ze te laten liggen.

Het 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 en 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; het repareren daarvan betekent dubbel werk.

Tegelijkertijd verwaarloos je de 'grote stenen', de zaken die op de lange termijn belangrijk zijn: (carrière)planning, 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, want die hebben andere verwachtingen van je, en het veroorzaakt een schuldgevoel dat je - juist tijdens die overwerkuren - als een loden last met je meedraagt.

Een gevoel van machteloosheid, gebrek aan erkenning, slechte prestaties, geen tijd voor ontspanning en problemen thuis: de ideale voedingsbodem voor een burn-out. Er lijkt geen oplossing voor dit probleem. Of... probeer in je agenda *meer* ruimte te maken (blokken met een kruis!), 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*".