

HAYSTACK

JEZELF

DE

BAAS



Regisseer je
eigen leven!

Marcel
van Wiggen

INHOUD

Inleiding 6

DEEL I

WAAROM JE DOET WAT JE DOET 10

Leven op de automatische piloot 12

Zo makkelijk kom je niet van het gebaande pad af 20

Maar wat willen we nu echt? 30

Een verlangen 38

De benjamin mag meer 46

Wat je vanuit huis meekreeg 54

Gevormd door je ervaringen 68

Je basisbehoeften 74

Wat een gedoe allemaal 88

DEEL II

SNEL BETER IN JE VEL 98

De betekenis staat niet vast 102

Verander je focus, verander je emoties 110

Emoties zijn e-moties 122

Woorden hebben lading 130

Verzet je thermostaat! 140

De omgevingstemperatuur 152

DEEL III

EEN STRUCTURELE VERANDERING

164

Hoe is je rapport?

168

Maak een keuze

174

Wat houdt je tegen?

190

Verzamel genoeg brandstof

192

Welke kant op?

218

Hulp voor onderweg

228

Afsluiting

232

Nawoord

234

Literatuur

235



INLEIDING

Bij het schrijven van dit boek moest ik denken aan de dag dat er 's ochtends veel sneeuw gevallen was. Mijn jonge kinderen waren al vroeg uit de veren, want dit betekende een dag met sneeuwballen gooien, sleeën en sneeuwpoppen maken. Op weg naar school liep ik met mijn kinderen door de sneeuwbuï en ze genoten met volle teugen. Op het schoolplein was zelfs al een groot sneeuwballengevecht uitgebroken. Toen ik een foto van het gevecht twitterde met de opmerking 'Herinner je je dit nog?', kreeg ik al snel de reactie: 'Mooi toch, hoe simpel het leven van kinderen is?'

In de kern is dat waar dit boek over gaat. Als kind is het leven simpel en op een of andere manier maken we het als volwassenen soms veel moeilijker. Inmiddels heeft een op de acht werknemers last van burn-outklachten, waarbij de meest genoemde klacht 'zich leeg voelen' is. Organisaties veranderen steeds sneller en dat eist zijn tol van werknemers. In de privé sfeer worstelen steeds meer koppels met hun relatie, wat in toenemende mate leidt tot echtscheidingen. Daarnaast ervaren veel mensen dagelijks de druk van werken, het huishouden draaiende houden, het onderhouden van het sociale leven en tegelijk een goede ouder zijn. Als je om je heen kijkt, zie je mensen tegen allerlei zaken opboksen. Hoe ga ik met alle veranderingen op het werk om? Hoe houd ik een goede balans tussen mijn werk en mijn privéleven?

Hoe zorg ik dat ik een goede ouder ben? Waarom durf ik dit of dat niet? Hoe krijg ik meer energie? Hoe zorg ik dat ik dat nou eindelijk eens anders ga aanpakken? Al deze vragen kunnen je bezighouden. De onderwerpen zijn verschillend, maar ze hebben uiteindelijk hetzelfde effect. Als we lang genoeg worstelen, begint het zijn tol te eisen. Ons ongeremde zelf verdwijnt. Het feit dat je dit boek hebt opgepakt, geeft aan dat ook jij naar iets op zoek bent. Ergens gaat het nog niet zoals jij wilt en je bent op zoek naar tips.

Dit boek is geschreven om JEZELF DE BAAS te worden, te leren zaken anders aan te pakken, anders te denken, anders te reageren en de veranderingen in gang te zetten die jou op de lange termijn helpen. De sleutel tot meer plezier en betere resultaten ligt namelijk bij jezelf. Alleen als jij zaken anders gaat doen, creëer je andere resultaten. Blijf je doen wat je nu doet, dan blijft alles hetzelfde.

De subtitel van het boek is dan ook 'regisseer je eigen leven'. Hoe pak je de regie in je leven? Hoe krijg je de regie over je gedachten en emoties? Hoe regisseer je je gedrag? Hoe creëer je wat je wilt bereiken?

Dit boek bestaat uit drie delen:

- Het eerste deel is gericht op het verkrijgen van inzicht in gedrag van jezelf. Hoe zit ik in elkaar? Hoe werken emoties? Waarom voel ik me zoals ik voel? Waarom denk ik zo? Waarom kom ik niet in actie? Waarom reageer ik zo?
- Het tweede deel richt zich op tips om snel beter in je vel te

zitten. In dit deel worden als het ware de knoppen benoemd waaraan je kunt draaien. Je zou je stemming en emoties kunnen zien als een soort thermostaat: hoe zorg ik dat ik weer meer energie krijg, hoe zorg ik voor meer rust, hoe word ik zekerder?

- In het derde deel krijg je handvatten en hulpmiddelen om structurele verandering in gang te zetten. Veranderen kost vaak veel moeite en mislukt regelmatig. In dit deel wordt uitgelegd hoe dit komt en wat er allemaal bij komt kijken. Daarnaast deel ik een aanpak die ervoor zorgt dat je snel en met weinig moeite een verandering in gang kunt zetten!

Dit boek is niet alleen een leesboek, maar ook een doeboek. Er wordt gebruikgemaakt van oefeningen en voorbeelden uit de praktijk en er wordt verwezen naar internetlinks van treffende filmpjes. De antwoorden op de opdrachten noteer je in het werkboek dat je kunt downloaden op www.per4mance.nl/jezelfdebaas-werkboek.

Tijdens groepstrainingen en individuele coaching blijkt keer op keer dat deze inzichten zeer krachtig zijn. Ga ermee aan de slag en regisseer je meesterwerk!

Succes!

Marcel

DEEL

I

WAAROM JE DOET WAT JE DOET

IN DIT DEEL KRIJG JE EEN BETER INZICHT IN DE ASPECTEN DIE EEN ROL SPELEN BIJ DE TOTSTANDKOMING VAN GEDRAG. ER WORDEN DIVERSE INVALSHOEKEN EN INZICHTEN GEDEELD, MAAR NIET MET ALS DOEL ALLESOMVATTEND TE ZIJN. ER BESTAAN ENORME HOEVEELHEDEN BOEKEN EN ONDERZOEKEN OP HET GEBIED VAN GEDRAG EN PSYCHOLOGIE, MAAR DIT BOEK BEPERKT ZICH TOT PRAKTISCHE INZICHTEN WAAR IEDEREEN MEE UIT DE VOETEN KAN – EENVOUDIGE INVALSHOEKEN DIE JE AAN HET DENKEN ZETTEN, DIE JE KUNT WAARNEMEN BIJ JEZELF OF ANDEREN EN OOK MAKKELIJK KUNT DELEN.

LEVEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT

1

Ons gedrag lijkt af en toe geheel willekeurig, maar in de praktijk is het dat niet. Wanneer je mensen goed observeert, ontdek je al snel dat gedrag vaste patronen volgt.

De manier waarop mensen iets aanpakken, hoe ze reageren op tegenslag of hoe ze communiceren met anderen, gebeurt vaak op dezelfde manier. Het merendeel van wat wij doen, denken en zelfs voelen gaat namelijk op de automatische piloot. Het gebeurt zonder dat we er echt bewust mee bezig zijn.

Een voorbeeld van hoe de automatische piloot werkt, is autorijden. Tijdens je eerste rijlessen moest je heel bewust nadenken over alle handelingen die je moest verrichten: langzaam de koppeling op laten komen en iets gas bijgeven of snel de koppeling intrappen om de auto in een andere versnelling te zetten. Dit vergde veel aandacht en concentratie, totdat je het op een gegeven moment automatisch ging doen. Als je al wat langer je rijbewijs in bezit hebt, denk je hier niet meer bij na. Het komt zelfs voor dat je je er in de auto over verbaast dat je al op een bepaald punt bent aangekomen. Je kunt je niet eens herinneren dat je al een bepaalde afstand hebt afgelegd omdat je in gedachten verzonden was. Al die tijd heb je toch gewoon goed autogereden.

Zoals autorijden een vast patroon wordt, zo worden heel veel zaken in ons leven een vast patroon. Complexe, makkelijke en zelfs pietluttige zaken worden zo snel mogelijk geautomatiseerd. Zo zou je ervan schrikken als je je eigen gedrag zou filmen tijdens je ochtendritueel. Velen van ons pakken elke dag exact dezelfde traptreden, hebben dezelfde volgorde in de badkamer en poetsen de tanden nagenoeg even lang. Allemaal zaken die je doet zonder erbij na te denken.

Niet alleen ons gedrag wordt geautomatiseerd, maar ook onze gedachten en gevoelens volgen vaak die patronen. Maar waarom worden zaken geautomatiseerd? Als we ons de hele dag bewust zouden zijn van wat we doen, denken en voelen, zouden we aan het eind van de dag uitgeput zijn. Dat vraagt namelijk om een grote alertheid, wat het lichaam veel energie kost. Ons brein weegt slechts anderhalve kilo, maar verbruikt in de normale stand ongeveer twintig procent van onze totale energie. Op het moment dat we alert zijn, stijgt dit verbruik explosief. Zo kun je je mogelijk nog wel herinneren hoeveel energie je verbruikte tijdens je eindexamens. Of hoe je met bezwete rug uit de auto stapte na je eerste rijles.

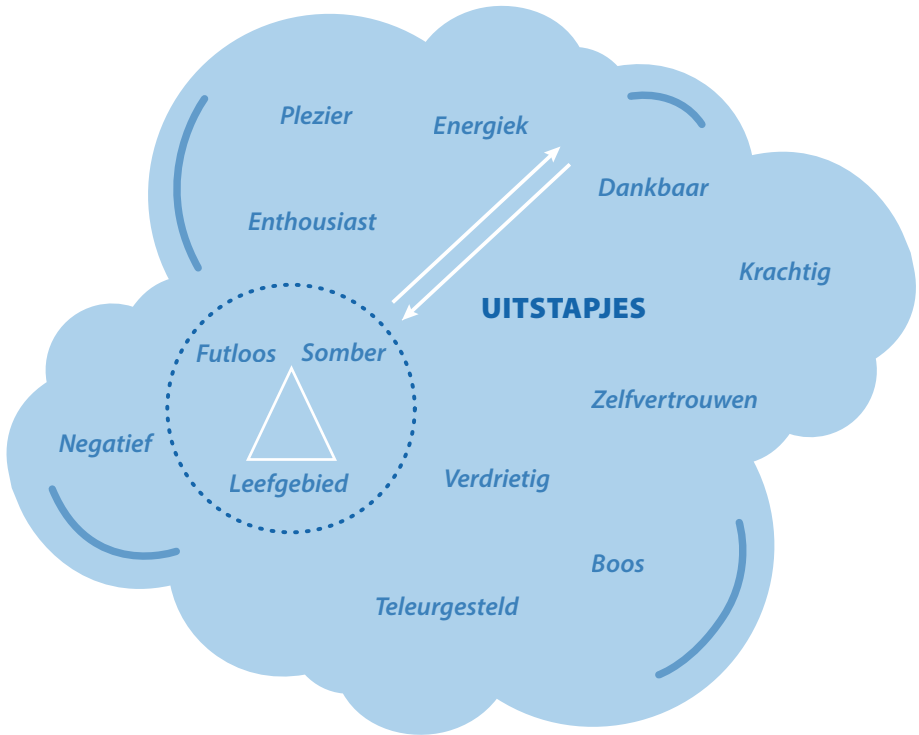
Om energie te besparen is ons brein er dan ook op uit om zo snel mogelijk zaken te automatiseren. Als we iets een aantal keren op een bepaalde manier doen, wordt het al snel de standaard. Op neurologisch niveau worden in het brein zelfs paden en verbanden aangelegd, die er vervolgens voor zorgen dat we op dezelfde manier reageren. Hoe vaker we bepaald gedrag, een bepaald gevoel of een bepaalde gedachte hebben, des te sterker deze verbanden in het brein worden. De algemene aanname in de psychologie is dat 95 procent van ons gedrag geautomatiseerd is en dus onbewust plaatsvindt. Echter, in het boek *Het slimme onbewuste* van hoogleraar Ab Dijksterhuis lezen we dat ons bewuste brein maximaal 60 bits per seconde verwerkt, terwijl ons onbewuste brein ruwweg 11,2 miljoen bits per seconde verwerkt. De wetenschappers zijn er voorlopig nog niet uit, maar één ding is zeker: we doen heel veel op de automatische piloot.

Bovenstaande cijfers gelden voor onze acties, maar hoe zit het met onze gedachten? Onze gedachten zijn niet gebonden aan omgevingsvariabelen. We kunnen denken wat we willen en wanneer we willen. Een onderzoek door Fred Luskin van de universiteit van Stanford laat zien dat mensen gemiddeld zo'n 60.000 gedachten per dag hebben. Maar wat blijkt? Ongeveer negentig procent daarvan dachten we gisteren ook al, slechts tien procent is nieuw! Ook gedachten vormen vaste paden en verbanden in ons brein. Voor je het weet denk je steeds opnieuw:

- Waarom lukt het nou niet?
- Waarom heb ik zo weinig energie?
- Wat vinden anderen hiervan?
- Waarom voel ik me zo?

Ook op gevoelsniveau zie je vaste patronen. Elke ochtend kun je 'kiezen' uit een gigantisch pallet aan verschillende emoties. Er bestaan meer dan tweeduizend woorden om emoties te beschrijven, van energiek tot positief, chagrijnig tot jaloers. Maar wat blijkt? Ook hier blijven mensen vaak in hetzelfde gebied. Symbolisch moet je je voorstellen dat mensen hun tent opzetten in een bepaald gebied in de wolk van emoties (zie figuur op de volgende pagina). In het gebied rond hun tent leven ze en wonen ze. Dat zijn de emoties die ze gedurende de dag het vaakst ervaren. Dat is als het ware hun leefgebied. Soms maken ze een uitstapje naar een andere emotie. Zo worden positieve mensen wel eens verdrietig en negatieve mensen ervaren ook wel eens een geluksmoment. De uitstapjes naar andere emoties zijn echter van

korte duur. Ze gaan altijd weer snel terug naar datgene wat ze gewend zijn, terug naar hun tent en de daarbij horende emoties.



Hoe komt het dat mensen vaak in hetzelfde gebied van emoties blijven? Waarom kiezen ze niet het gebied waar ze zich het lekkerst voelen? Het antwoord is eigenlijk ontnuchterd. We doen, denken en voelen datgene wat we gewend zijn. Zelfs onze gevoelens en emoties zijn geautomatiseerd. Want er gebeurt zoveel om ons heen, dat we altijd wel een reden vinden om ons te voelen zoals we ons voelen.

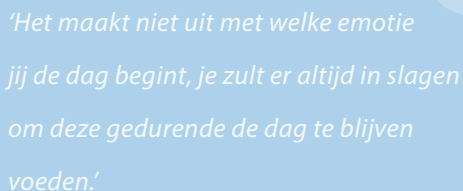
Als je 's ochtends opstaat en je voelt je teleurgesteld, dan zijn er gedurende de dag genoeg redenen om teleurgesteld te blijven. Je leest tijdens het ontbijt in de krant over allerlei negatieve ontwikkelingen in de wereld. Ook later op de dag maak je meer dan genoeg mee om teleurgesteld te zijn: de automobilist die het laatste parkeerplekje voor je neus wegkaapt, de korte reactie van je baas op iets waar jij je voor had uitgesloofd of de manier waarop je collega reageert op een vraag.

Als je 's ochtends boos opstaat, kun je ook meer dan genoeg redenen vinden om boos te blijven: omdat een collega weer zijn afspraak niet nakomt, omdat de kinderen weer eens niet luisteren, omdat het weer niet is gelukt om op tijd naar huis te gaan, omdat dat pakketje niet op tijd is geleverd. Ook als je boos bent, kun je genoeg redenen vinden.

Maar als je 's ochtends dankbaar opstaat, kun je daar ook meer dan genoeg redenen voor vinden. Dankbaar dat je sowieso weer op kunt staan, want dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dankbaar dat je in dit deel van de wereld leeft, waardoor je veel meer kansen en mogelijkheden hebt dan de andere negentig procent van de mensheid. Dankbaar dat je vrienden en familie hebt.

Dankbaar voor de schoonheid van de zonsopgang terwijl je naar je werk rijdt. Dankbaar voor het leven.

Een oud Indiaans verhaal beschrijft deze les op een overtuigende manier. Op een avond vertelde een oude Cherokee-indiaan zijn



'Het maakt niet uit met welke emotie jij de dag begint, je zult er altijd in slagen om deze gedurende de dag te blijven voeden.'

kleinzoon over een strijd die zich in ieder mens afspeelt. Hij zei: 'Mijn zoon, de strijd gaat tussen twee "wolven" in ons binnenste. De ene is slecht. Dat is woede, afgunst, jaloezie, verdriet, berouw, hebzucht, arrogantie, zelfmedelijden, spijt, rancune, minderwaardigheid, leugens, valse trots, superioriteit, ego. De andere is goed. Dat is vreugde, vrede, liefde, hoop, sereniteit, bescheidenheid, vriendelijkheid, goedheid, empathie, gulheid, waarheid, compassie, vertrouwen.' De kleinzoon dacht er even over na en vroeg toe aan zijn grootvader: 'Welke wolf wint?' De oude Cherokee zei simpelweg: 'Welke je voert.'

OPDRACHT 1

Welke vijf emoties ervaar jij het vaakst gedurende de week? Je antwoorden geven een indicatie van waar jij je tent hebt opgezet. Helpen deze emoties je?


Ons gedrag wordt automatisch omgezet in vaste patronen. In de volgende figuur zie je hoe dit werkt:



Ons gedrag wordt dus heel snel een gewoonte. En hoe noemen we onze set van gewoontes? Dat noemen we ons karakter. Zo zitten wij in elkaar. Dat is wie we zijn. En wat blijkt? Ons karakter

bepaalt ook onze uiteindelijke bestemming. Negatieve mensen eindigen zelden in een gelukkig leven. Boze mensen vinden zelden voldoening. Dankbare mensen worden zelden negatief.

De resultaten die we boeken, worden niet bepaald door ons karakter. Verander je dagelijkse gedrag en je verandert automatisch je gewoontes, karakter en uiteindelijke bestemming. En als jij verandert, zul je zien dat ook de omgeving verandert. Anderen zullen anders op je reageren, met je omgaan en naar je kijken. Wil jij andere resultaten? Dan start het dus altijd bij jou!



'We zijn het resultaat van wat we dagelijks doen, denken en voelen. Onze dagelijkse rituelen bepalen wie wij zijn en wat we bereiken.'

**ZO MAKKELIJK
KOM JE NIET
VAN HET
GEBAAANDE
PAD AF**

2

Het is soms lastig om oude gewoontes achter je te laten en nieuw gedrag te implementeren. Zo willen vrijwel alle rokers het liefst stoppen met roken, zijn er hele volkstammen die graag een betere werk-privébalans willen of meer rust willen ervaren. Maar velen lukt het in eerste instantie niet. Onze gewoontes zijn letterlijk in ons brein gegraveerd. Onbewust gaan we daar dus heel snel naar terug. Maar dat betekent niet dat het doorbreken van een gewoonte niet kan, het kost alleen wel tijd.

Het heeft ons behoorlijk veel tijd gekost om te leren fietsen. Op jonge leeftijd beginnen we daarmee en plotseling is daar het moment dat we moeiteloos fietsen, voor de rest van ons leven. Maar stel, je zou het stuur van de fiets zodanig aanpassen dat de fiets rechts afslaat als je links stuurt en links afslaat als je rechts stuurt. Als je weet dat het stuur dus andersom werkt, lukt het je dan om rechttuit te fietsen? Het antwoord is 'nee'. Zonder lang oefenen is dat onmogelijk. Zodra we een gewichtsverschuiving ervaren via ons evenwichtsorgaan, wordt dit door het brein geregistreerd. Er wordt onmiddellijk een commando naar de handen afgevuurd om bij te sturen. In dit geval is het commando echter niet correct. Het commando moet door de aanpassing van het stuur precies andersom worden gegeven. Door het verkeerde commando van het brein maken we automatisch de verschuiving in balans groter, waardoor we omvallen.

Maar wil dat zeggen dat het ons nooit zal lukken om op een fiets te fietsen die tegengesteld stuurt? Nee, als je maar genoeg oefent. In een filmpje van Smarter Everyday (zie de link op de volgende pagina) zie je hoe Destin acht maanden lang vijf minuten per dag

JEZELF DE



Futloos, ontevreden of gewoon op zoek naar meer? Dan is het hoog tijd om jezelf weer de baas te worden. Kom in actie en regisseer je eigen leven. In dit boek leer je hoe je dat doet.

- ★ Ontdek hoe je in elkaar zit. Waarom voel je je zoals je je voelt? Waarom kom je niet in actie?
- ★ Draai aan de juiste knoppen. Hoe krijg je meer energie en rust? Hoe word je zekerder?
- ★ Ontdek hoe je structurele veranderingen in gang kunt zetten en houden.

Met de praktische inzichten in dit boek, gebaseerd op actuele psychologische en neurologische inzichten, kun je vandaag nog aan de slag. Bekijk de video's en maak alle oefeningen in het gratis werkboek dat je kunt downloaden op per4mance.nl/jezelfdebaas-werkboek.



Marcel van Wiggen is eigenaar van trainings- en adviesbureau PER4MANCE. Na een carrière als manager in het bedrijfsleven ontdekte hij zijn talent als trainer en coach. Samen met zijn collega's helpt hij leidinggevendenden, teams en individuen om meer uit zichzelf te halen.



9 789461 262158