

En nu jij!

En nu jij!

Lekker egoïstisch leuke dingen doen

Frank Oeben

BijOeben.nl

Auteur: Frank Oeben

Coverontwerp en realisatie: Frank Oeben & Dennis Zuidam

Redactie: Rondom Tekst, Yvonne Oeben-Baesjou

Eerste druk september 2016

Versie 1.9, februari 2021

ISBN: 9789463182119

Uitgegeven via mijnbestseller.nl

© 2016-2021 Frank Oeben, Bij Oeben

Voor jou.

Voorwoord

Frank Oeben, auteur van dit boek, is een jonge hond met een oude ziel. Iemand die altijd blijft vragen, zoeken, lezen en denken. Hij werkt in het bedrijfsleven, begeleidt daar andere jonge honden, verzorgt trainingen en schrijft blogs. Daarnaast is hij een begenadigd muzikant.

Ik heb hem gestimuleerd om zijn ervaring, inzichten en blogs omtrent persoonlijke ontwikkeling te bundelen in een boek. Het resultaat daarvan heb je nu in handen.

Ik hoop oprecht dat je zult genieten van Franks eigenwijze kijk op bestaande inzichten en dat je gaat meekijken door zijn frisse blik. Zodat dit vlot geschreven boek ook jou een stap verder helpt bij je eigen ontwikkeling.

Succes is iets heel anders dan geluk. Daarom wens ik je veel leesplezier, lol maar, bovenal: heel veel geluk!

Patrick van Hees

Schrijver, spreker en coach over geluk

Inhoud

Voorwoord	2
Aanleiding	6
Stap 0. Wie zijn eigen weg gaat, kan door niemand worden ingehaald	14
<i>Jouw baas wil dit ook</i>	15
<i>Geluksmodel</i>	20
<i>Wat is 'leuk'?</i>	22
Stap 1. Volg je hart, want dat klopt	28
<i>Je talent bewust inzetten</i>	28
<i>Je wolk vullen</i>	32
Stap 2. Zoek de verschillen	46
Stap 3. Werk aan je marketing	52
<i>Personal branding</i>	53
<i>Jezelf zijn</i>	56
<i>Consistentie en congruentie</i>	63
Stap 4. Kijk in je achtertuin	66
<i>Het gras van de buren</i>	66
<i>Ben je een konijn of een koe?</i>	71
Stap 5. Voor wie deed je dit ook alweer?	74
<i>Een balans en een weegschaal</i>	76
<i>Hoe het hoort</i>	80
<i>Leven in het heden</i>	82
<i>Ga soms uit in plaats van altijd aan</i>	85
Stap 6. Leven is het meervoud van lef	94
<i>LEF: Lust, Energie en Focus</i>	99
<i>Reageren is geen regie</i>	105
<i>Doe niet normaal!</i>	106
<i>Vind je vrienden</i>	109
<i>Jij hebt de macht</i>	114
<i>Blijf scherp</i>	115
<i>Rollen spelen</i>	118
Stap 7. Life is what happens while you're busy making other plans	126
<i>Blijf in beweging</i>	127
<i>Het leven is een zwerftocht</i>	131
<i>Kies je reactie op tegenslagen</i>	135
Stap 8. Gelukt! Maar ook gelukkig?	140
<i>Paradoxen</i>	144
<i>Tijd en geld</i>	149
Epiloog	158
Noten	168

Aanleiding

Het fascineert mij hoe druk we allemaal zijn met persoonlijk leiderschap, persoonlijke ontwikkeling, onszelf vinden, zingeving, passie en geluk. En bij 'we' hoor ik zelf zeker ook. Het verbaast me niet. Het fascineert me. Het verbaast me niet omdat we nou eenmaal niets beters te doen hebben dan dat. Een luxeprobleem. Het fascineert me omdat het zo complex is. En omdat een van mijn hobby's het ontrafelen van complexiteit is (ook een luxeprobleem), houd ik me daar dus geregeld mee bezig. En daar schrijf ik dan over. Want omdat ik niet op dieren hoeft te jagen en me zelfs geen zorgen hoeft te maken of ik morgen wel te eten heb, heb ik daar tijd voor. Geluk vinden. Je eigen weg gaan. Aan de slag met jouw talent. Soft. Vaag ook. Maar dat is juist het interessante. Zeker omdat zoveel mensen dat zo interessant vinden. We zijn toch best een nuchter volkje.

Genot is het geluk van de dwazen. Geluk is het genot van de wijzen. (Jules d'Aurevilly)

Ik kijk graag naar Collegetour. Iedere uitzending eindigt met de vraag van Twan aan de gast: "Wat is het beste advies dat je deze studenten kunt geven?" Het antwoord komt altijd neer op het vinden van je talent, het doen van dingen die je echt intrinsiek motiveren. Over het doen wat je leuk vindt. Best simpel advies.

Een kleiner deel van de antwoorden luidt: 'Vergeet niet te leven. Het gaat niet om succesvol worden, het gaat om gelukkig zijn.' In die antwoorden kan ik me veel meer vinden. Niet eindeloos meedoen in de rat race 'op zoek naar geluk'. Of erger nog: 'op jacht naar succes'.

We vergeten te vaak dat het er helemaal niet om gaat wat je aan het einde bereikt hebt. Het gaat er niet om waar je op dat moment staat. Hoeveel mensen realiseren nu werkelijk al hun dromen?

Toch hebben we haast. De tijd tikt verder. We zien continu een zandloper die steeds verder leeg raakt. Die zandloper is ons leven. Met iedere korrel zand verdwijnt er een stukje tijd om onze doelen te bereiken. Rennen dus. Voordat het laatste korreltje naar beneden valt. Want de laatste korrel zand is onze laatste adem.

Maar die zandloper heeft ook een onderste helft. Een helft die juist steeds voller wordt. Waar we bouwen aan onze ervaring. Iedere korrel staat voor een belevenis. Die we bewaren. En zo worden we steeds rijker. De bovenkant raakt

niet leeg, de onderkant raakt steeds voller. Simpel gevalletje omdenken, maar in dit geval is de hele zandloper van ons. Het is geen glas dat half leeg of half vol is. Een zandloper is altijd vol.

Ik vind het belangrijk om naar het grotere geheel te kijken. Niet alleen maar te rennen naar een doel en tegelijkertijd niet te vergeten dat stilstand toch echt achteruitgang betekent.

*I'm gonna make a change,
For once in my life
It's gonna feel real good,
Gonna make a difference
Gonna make it right
I'm starting with the man in the mirror
(Michael Jackson - Man in the Mirror)*

Er gebeurt van alles om je heen. De arbeidsmarkt verandert. Toenemende flexibilisering, meer 'jobhoppers'. Een flexibilisering die veel breder is dan alleen in arbeidsrelaties. De individualisering van mensen uit zich op meerdere vlakken. Het aantal singles (die minder gebonden zijn) is nog nooit zo hoog geweest en stijgt alleen maar verder.¹ De merkvastheid neemt ook af.² Iemand rijdt niet meer z'n hele leven hetzelfde automerk, maar gaat na vier jaar kijken welke aanbieder het mooiste product heeft.

Arbeidspsycholoog Jolet Plomp signaleert³ een trend die zij de 'zyp-houding' noemt: mensen in loondienst gedragen zich steeds meer als zelfstandig ondernemers. "We werken niet meer jarenlang voor eenzelfde baas, die ons verzorgt tot in ons graf. Werknemers hebben de regie naar zich toe getrokken: zij stippelen zelf hun carrièrepad uit en bepalen wat zij inhoudelijk zoeken in hun werk. En dit hoeven ze niet meer bij één werkgever te halen."

Daarom dit boek over persoonlijke ontwikkeling. Begonnen als pagina op mijn blog als een leeswijzer waarin ik de relevante blogs over dit thema samenbreng. Met onderlinge links. Vervolgens ben ik de rode draad gaan schrijven. Met daarin overkoepelende nieuwe informatie. En bijbehorende plaatjes. Uiteindelijk samengebracht in dit 'offline' document in platte tekst. Waar de blogs een steeds kleinere rol in spelen en steeds meer dienen ter illustratie (zie de grijze kaders).

Ondanks dat niemand er om gevraagd heeft,⁴ deel ik het toch graag. Of je het leest en er wat mee doet is aan jou.

In vier jaar tijd is het stuk als levend document steeds vastere vormen aan gaan nemen tot aan de versie die je nu voor je hebt. Een stappenplan. Een plan volledig gebaseerd op eigen inzichten en ervaringen. Over ieder van de onderwerpen zijn hele boeken volgeschreven, zie de noten achterin. Wil je serieus aan de slag met je ontwikkeling, zal je je op bepaalde onderdelen verder moeten verdiepen of hulp moeten inschakelen. Met dit boek bied ik je handreikingen. Een handleiding wellicht. Ik heb het plan meerdere keren zien werken, en ik hoop er meer mensen een plezier mee te doen.

Over klagen over klagen, maar ook over leuke dingen

Ik wil graag even klagen over het feit dat we zo veel klagen.

Ik heb werk. Ik heb leuk werk. Leuke collega's ook. Ik groei. Ik bepaal zelf mijn dagindeling en agenda. Ik doe telkens verschillende opdrachten die ik ook nog eens zelf vind. Ik heb verantwoordelijkheid. Ik heb contact met verschillende lagen in de organisatie. Ik doe brede ervaring op. Ik doe echt leuke dingen.

Ik heb ambitie. Ik wil de top bereiken. Ik ken mijn ontwikkelpunten.

Ik ga niet snel genoeg. Ik krijg te weinig ruimte voor mijn eigen inbreng. Ik kan te weinig succes claimen. Ik ben eigenlijk nergens echt voor verantwoordelijk. Ik krijg de kans niet om echt stappen te maken. Ik kan mijn ervaring niet omzetten in vooruitgang.

Mijn manager doet te weinig aan mijn ontwikkeling. Mijn werkgever zou meer aandacht moeten besteden aan talent development. Mijn opleidingsbudget is te klein. De doorstroommogelijkheden binnen de organisatie zijn te beperkt.

Ik heb geen duidelijk beeld van wat ik wil gaan doen. Mijn ambitie is te vaag. Ik zie geen logisch carrièrepad vanuit waar ik nu sta.

Wat een onzin.

Ik heb het goed. Ik heb het eigenlijk nooit zo goed gehad. Maar ik sla door. Ik heb zoveel macht dat ik niet meer weet wat ik er mee moet. Ik vind het gras van de burens groener, maar ondertussen zit ik als een angstig vogeltje om me heen te kijken wie het eerst in beweging komt.

Maar er is niemand zo verantwoordelijk voor mijn eigen ontwikkeling als ikzelf. Als ik het niet doe, gebeurt het niet. Mijn manager gaat het niet doen. Mijn werkgever ook niet. Ik.

En zo hoort het ook. Niemand anders kan bepalen wat ik wil dan ikzelf. Niemand anders kan mij ook zo goed in beweging krijgen als ikzelf. Intrinsieke motivatie is intrinsiek. En dat is de enige vorm van motivatie die hier zin heeft. En ook zin geeft.

Ik moet de verantwoordelijkheid voor mijn eigen ontwikkeling niet in de schoenen van een ander proberen te schuiven. Ik moet kansen zien waar ze zijn. En dat is voor mijn neus. Die moet ik pakken. Daar moet ik voor gaan. Daar moet ik blij mee zijn. Daar moet ik mee verder. Dan moet ik terug kijken en zien wat ik bereikt heb. En daar dan weer trots op zijn. En niet alleen maar klagen.

Je hebt het al vaker gehoord: je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen succes. Voor je geluk zelfs. Soms heb je het gevoel vleugels te hebben en dat alles vanzelf gaat. Je ontwikkelt je en gaat vooruit. Ook heb je momenten dat je het gevoel hebt al tijden stil te staan. Je voelt je het gevolg van je eigen leven, in plaats van de oorzaak. Je wil stappen zetten, maar weet niet precies waar je moet beginnen. Je wil verder, maar weet niet waarnaartoe. Het is tijd je leven niet meer aan het toeval over te laten. Het is tijd de regie te pakken. Het is tijd voor jou!

Gefeliciteerd. Je hebt regie. Het heft in eigen hand. Door al je keuzes hangen een quarterlife crisis, een dertigerssyndroom en een midlifecrisis dreigend in de lucht. De wereld draait door en met elke draai laat je een stukje van je leven achter. Je glas lijkt steeds leger te worden.

Tijd om aan de slag te gaan. Op zoek te gaan naar wat je echt leuk vindt. Je talent inzetten. In je kracht zitten. Energie krijgen terwijl je vooruit gaat. Niet kijken naar wat je achter je laat, maar naar wat er voor je ligt. Niet kijken naar het lege deel in het glas, maar juist naar het volle deel.

Je kunt beseffen dat je een probleem hebt, of niet kunnen kiezen uit alle oplossingen die voor je liggen. Of je hebt helemaal geen oplossing nodig omdat je niet weet wat je probleem is.

Als je met je eigen ontwikkeling bezig gaat, ga je met jezelf bezig. Ga je naar je

eigen belemmeringen kijken. Ga je drempels tegenkomen. Bij iedere drempel moet je bedenken of je er overheen wil.

Over een aanrader die ik iedereen gun

“Gisteravond lag ik op de oever van de Cam te kijken hoe de sterren tussen de wolken door schenen. Over de rivier waar Cambridge de helft van haar naam aan te danken heeft, waren we onder de bruggen door ge-‘punt’. In deze inspirerende omgeving vol van kennis, Nobelprijzen en wetenschappers kregen wij van Patrick de opdracht vanuit de ruimte in te zoomen op deze plek op de aardbol. Onszelf te zien liggen in het donker. En te bedenken wat wij zelf zouden willen bijdragen of uitvinden, waren wij zelf professor geweest. Terwijl de vleermuizen mij om de oren vlogen realiseerde ik mij heel sterk waar ik was. De grootste superlatieven konden niet beschrijven hoeveel ik het naar mijn zin heb hier. Zoveel geleerd, gezien, ontdekt en gedaan. Ik voelde me bijna bezwaard. Waarom mocht ik hier zijn? Maar al snel sloeg dat om in een gevoel van geluk. Ik voelde mij ‘gezegend’. Wat een rijkdom dat ik hier mag zijn.

Met de Wren Library achter mij vroeg ik mij af waarom niet iedereen dit doet. Ik gun dit iedereen. Raad het iedereen aan. En uiteindelijk geloof ik er sterk in dat wanneer iedereen zijn eigen rol speelt, we allemaal meer succes bereiken, gelukkiger zijn en elkaar ook nog eens meer ruimte geven om dat ook te bereiken.

Deze dagen zijn voor mensen van alle leeftijden. Voor mij als jongste van de groep, maar ook voor de drie net wel of net niet zestigers in de groep, die met grote scepsis aan het avontuur begonnen. Ook zij zijn helemaal om. De meest lastige keuzes zijn eigenlijk heel makkelijk als je je doelen scherp hebt, met jouw definitie van geluk voor ogen. En als je je niet laat afleiden door allerlei praktische zaken, belemmeringen en feitelijkheden."

Met die woorden sloot ik de Masterclass True Leadership af in Cambridge. In drie dagen zijn we door Patrick van Hees, Frank Schaper en Erica Rijnsburger, en door de 15 deelnemers geïnspireerd.

We verbleven in het prachtige Sidney Sussex College, onderdeel van de University of Cambridge. Mijn hoofd loopt over van nieuwe inzichten, kennis en ervaringen. Drie dagen over geluk, doelen, oplaadpunten, mensen, rolmodellen,

energie, superego, fixatie en zelfvertrouwen. De trainers zijn alle drie zeer competente en ervaren coaches, sprekers, schrijvers en trainers. En daarnaast vooral echte, leuke mensen.

In de betoverende omgeving van Cambridge, van waaruit per college meer Nobelprijzen zijn voortgebracht dan de meeste landen, liepen we langs de plek waar Stephen Hawking zijn PhD deed, langs de werkkamer van Newton en langs het lab waar onder andere DNA is uitgevonden. Een historische omgeving die decor was voor het boek 'De Geluksprofessor'.⁵ We dronken twee (of misschien drie) biertjes in The Eagle, waar hoofdpersoon Cuno Groen veel uithing.

Genoeg inspiratie om een heel aantal blogs mee te vullen. Zo was ik al begonnen aan een eerste stukje, dat ik gistermiddag al voordroeg in het evaluatierondje waarin wij ons hoogtepunt van de Masterclass met elkaar deelden. Meer gaat absoluut volgen. Maar eerst moet het wat gaan indalen. Een plekje krijgen. Even mijn hersenen tot rust laten komen.

Eén oneliner nog die me het meest is bijgebleven: Geluk is blijven verlangen naar wat je al hebt.

Dit boek is geen pleidooi voor het zoeken naar een andere baan. Je bent zo mobiel als je zelf wil zijn. Wel wil ik pleiten voor het maken van keuzes over je carrière. Als je een beetje oplet, een beetje bewust met je ontwikkeling bezig bent, kan je dit een hoop plezier opleveren. Dat kan zelfs inhouden dat je er bewust voor kiest er niet bewust mee bezig te zijn. Als je er maar voor zorgt dat je niet ontevreden bent over je loopbaan terwijl je er zelf iets aan had kunnen doen. En jij bent de enige die er wat aan kan doen, als je niet aan het toeval overgelaten wil zijn.

Success is no accident. It's hard work, perseverance, learning, sacrifice, and most of all, love of what you are doing. (Pele)

In acht stappen word je aan de hand genomen om aan de gang te gaan met het helder krijgen van je doelen. Het geeft je duwtjes in de rug om stapjes te zetten. Stapjes in een richting die je zelf bepaalt. Een richting die je zelf af en toe zal wijzigen. En zo bewandel je een weg die vooral ook onderweg leuk moet zijn. Want je einddoel staat niet vast en je leeft ondertussen je leven.

Het feit dat je dit boek aan het lezen bent geeft aan dat je aan de slag wil. Dat is gaaf. Als je er de tijd voor neemt en je jezelf de ruimte geeft kan je je door dit boek laten helpen.

Veel plezier tijdens je reis. Je trektocht. Of je verblijf. Stuur een kaartje. Ik ben natuurlijk heel benieuwd wat je van mijn boek vindt. Laat je het me weten?

Groeten,

Frank

BijOeben.nl

[Facebook.com/BijOeben](https://www.facebook.com/BijOeben)

[LinkedIn.com/in/FrankOeben](https://www.linkedin.com/in/FrankOeben)

Stap 0. Wie zijn eigen weg gaat, kan door niemand worden ingehaald

*Life is easy when you fake it
Right until you realize
Your happiness is unrelated
To anything you have inside
(K's Choice – Tired)*

De basis. Het achterhoofdgevoel. Het aller-, aller-, allerbelangrijkste in je loopbaan is het hebben van lol. Gewoon doen wat je leuk vindt. Klinkt soft. Beetje zweverig ook wel. Maar ik noem het 'de dubbele werking van doen wat je leuk vindt'. Als je doet wat je leuk vindt presteer je beter, lever je meer toegevoegde waarde aan je werkgever. Dat straalt je uit, dat wordt gezien, dus ontwikkel je je sneller. Maar bovenal: als je doet wat je leuk vindt dan heb je plezier. En dat is toch wel het hoogste doel. Het leven is echt te kort om alleen maar te investeren in de toekomst.

Als je geen plezier hebt in wat je doet, zal je er nooit echt goed in worden (Luke Parker)

Op Wikipedia staat dat verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat lachen gezond is en een therapeutisch effect kan hebben. De hersenen maken endorfine aan tijdens het lachen. Door deze pijnstillende stof voelt iemand zich lekkerder. Lachen werkt daarnaast stressverlagend en stimuleert het immuunsysteem van het lichaam. Sociaal lachen blijkt ook de drempel voor pijn te verhogen.

Het leven is te kort om je te focussen op negativiteit. Laten we leuke dingen doen. Tevreden zijn met wat we hebben. Doen wat je leuk vindt. Waarom moet je dan veranderen? Omdat stilstand achteruitgang is zeker? Onzin? Misschien. Alleen daar kom je pas achter als het misschien al veel te laat is om er nog wat aan te doen. Dat is wel zonde dan. Toch misschien maar even verder kijken?

Geef me werk dat bij me past en ik hoef nooit meer te werken (Confucius)

Als het een beetje meezit heb je nu allang een leuke baan. Houden zo! Vervolg vraag is hoe lang het duurt voordat je uitgekeken bent op je huidige