

de
**Work-Life
Revolutie**

GAAN VOOR GELUK IN JE WERK EN LEVEN

Mariska Fissette

VOLT

Amsterdam · Antwerpen

INHOUD

De Work-Life Revolutie

1	Begin van de reis	7
	Het startpunt van je Work-Life Revolutie	
2	Voordat we beginnen	17
	Inzicht in onze innerlijke wereld	
3	Je hart volgen	29
	Ontdek je innerlijke kompas	
4	Onverdeelde aandacht	53
	Focus als sleutel	
5	Tijd om te niksen	73
	Het belang van rust	
6	Een moment voor jezelf	97
	De schoonheid van alleen-tijd	

7	Voel je vrij	113
	Ruimte maken voor emoties	
8	Zelfliefde	137
	De kunst van goed genoeg zijn	
9	In verbinding	159
	De magie van echte connectie	
10	De laatste stop	179
	Terugblik en vooruitzichten op de Work-Life Revolutie	
11	Nawoord	189
12	Dankwoord	193
13	Literatuur	197



1

BEGIN
VAN DE
REIS

**Het startpunt van je
Work-Life Revolutie**

**De reis naar
jezelf is de
meest uitdagende,
maar ook de
meest lonende
tocht die je ooit
zult ondernemen**

Stel je voor...

Je zit op het terras van je favoriete café, je voelt de warmte van de zon en je hebt net een heerlijk drankje besteld. Je hebt geen haast. Geen zorgen. Alleen dit moment en de rust die het met zich meebrengt.

Klinkt idyllisch, toch? Maar nu even eerlijk, wanneer was de laatste keer dat je zoiets daadwerkelijk hebt ervaren zonder de druk van eindeloze to-dolijsten en naderende deadlines? Zeg jij ook te vaak dat je het druk hebt? Val je vaker uit naar je dierbaren dan je zou willen? Misschien ben je enthousiast over je werk, zie je door-groeimogelijkheden en blijf je jezelf pushen. Echter, wat ooit begon als een tijdelijke situatie ('na dit project ga ik meer tijd maken voor mijn liefdesleven, sport en vrienden') is inmiddels een vast patroon geworden. Je slaat afspraken over, vergeet momenten van ontspanning, en merkt dat je werk de overhand heeft genomen. Herken je dat harde werken niet zo, maar zie je je baan vooral als een middel om de rekeningen te betalen? Je kijkt uit naar het weekend, de vakanties, en probeert jezelf ervan te overtuigen dat je tevreden bent met deze balans. Maar is dat echt zo? Als psycholoog en trainer heb ik ontdekt dat velen van ons, diep vanbinnen, verlangen naar een betekenisvollere connectie met hun werk en vrije tijd. Het goede nieuws? Er is een manier om dit te veranderen. In mijn boek *De Work-Life Revolutie* gaan we op zoek naar antwoorden. Samen ontdekken we hoe je een rijk en betekenisvol leven kunt leiden, zowel professioneel als persoonlijk. Ben je klaar om deze reis te beginnen?

Onbegrensde mogelijkheden

Tegenwoordig ligt de wereld aan onze voeten; we kunnen onze studie kiezen en we hebben veel keuze in het soort werk dat we doen. Door de technologische veranderingen en globalisering staan we in no time met de hele wereld in verbinding en kunnen zo met iedereen vrienden maken, we kunnen vrijwel overal heen reizen en op afstand werken. De mogelijkheden voor persoonlijke



en spirituele groei zijn bijna onbegrensd; kijk maar naar het stijgende aanbod workshops en opleidingen, het aantal geluksgoeroes, coaches en de talloze zelfhulpboeken. Ook op wetenschappelijk niveau wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar stress en geluk. De opties, mogelijkheden en kennis waren nog nooit zo eindeloos om je werk en leven in te delen zoals jij dat zelf wilt.

Hieruit zou je kunnen afleiden dat het makkelijk moet zijn om een fantastisch leven te leven. Een leven vol ontspanning, geluksgevoelens en vol met werk en andere activiteiten waar je plezier en betekenis uit haalt. Toch lijkt het tegendeel waar. In deze wereld vol mogelijkheden en opties voor persoonlijke groei en kennis, zijn er steeds meer mensen die een overmaat aan stressklachten en een chronisch tijdgebrek ervaren. Als je naar de cijfers kijkt, zie je dat er steeds meer mensen zijn met een burn-out en somberheidsklachten, en dat die op steeds jongere leeftijd voorkomen. Zo heeft 17 procent van de werknemers in Nederland in 2022 burn-outklachten ervaren. Dat zijn 1,3 miljoen mensen! Organisaties en bedrijven zien dat de uitval van mensen blijft stijgen, net zoals het aantal mensen dat hun werkgever verlaat. Er zijn vele ambitieuze, zorgzame mensen die zich enorm inzetten voor de maatschappij en planeet, maar ze werken zo hard en geven zoveel dat ze chronisch stress ervaren en zichzelf voorbij lopen, waardoor ze zich uiteindelijk niet gelukkig voelen en uitvallen. En dit zijn mensen die we in de maatschappij juist hard nodig hebben.

Er zit dus een gat tussen de mogelijkheden en kennis die we hebben over stress en (werk)geluk enerzijds en hoe we ons voelen en gedragen anderzijds. Dit kan en moet anders. Er is een revolutie nodig om ervoor te zorgen dat je wél je leven leeft zoals je dat diep vanbinnen wilt. Dat je de mogelijkheden, de opties voor persoonlijke groei en de kennis op zo'n manier gebruikt dat het daadwerkelijk zorgt voor meer geluk in je werkende leven, maar ook in je privéleven. En dat burn-out- en stressklachten, uitval en verloop niet meer normaal zijn.

Werk en leven

Volgens mij bestaat het leven niet uit strikt van elkaar gescheiden werk en privé, maar zijn dat twee delen die samen één geheel vormen en die in elkaar overlopen. Je hebt immers verlangens, dromen, gedachten, herinneringen en emoties, en die stoppen niet ineens als je je kantoor binnenloopt of wanneer je thuiskomt. Als er privé veel speelt (bijvoorbeeld een kind dat niet doorslaapt of de zorg voor iemand die ernstig ziek is in je vriendenkring of familie), neem je dit automatisch mee naar je werk. Misschien zul je er tijdens de werkdag even niet aan denken, maar onbewust speelt het op de achtergrond mee en is je lichaam erdoor gestrest.

En andersom: wanneer je veel druk en spanning ervaart op je werk, neem je dit ook mee naar huis. Misschien heb je de hele dag frustratie opgekropt op werk, met een neplach en gebalde vuisten rondgelopen, je irritatie weggeslikt. Vervolgens laat je bij thuiskomst je masker zakken en schiet je uit je slof tegen je gezin. Het is contraproductief om over het leven te praten alsof werk helemaal losstaat van wat je doet buiten je werk. Het is geen *side hustle*, het zouden twee dingen moeten zijn die je allebei graag doet. De tijd die je besteedt aan het een geeft energie en inspiratie voor het ander, en andersom. Je dromen en projecten zouden op die manier altijd aan elkaar gelinkt moeten zijn, hoe uiteenlopend ze op het eerste gezicht ook lijken. Wanneer je die linkjes tussen je dromen en je projecten ontdekt, zul je merken dat je de vooruitgang in het een meeneemt naar het ander. De Work-Life Revolutie is nodig vanwege de veranderingen die we doormaken door de technologie, de globalisering en veranderende sociale normen. We moeten een nieuwe balans vinden tussen ons professionele en persoonlijke leven. Die balans vinden is een continu proces; het is niet iets wat je kunt afvinken en voor altijd hebt bereikt. Je zoekt elke keer weer naar het juiste evenwicht. En nu je dit boek hebt opgepakt, is de kans groot dat je openstaat om te kijken of jouw balans nog klopt. In dit boek krijg je handvatten om psychologische vrijheid te ervaren, waardoor je je niet laat tegenhouden door kritische of negatieve gedachten en gevoelens en jij je in de richting beweegt die je diep vanbinnen op wilt. Het boek is niet bedoeld om een perfect leven te bereiken, maar om je te helpen rust, plezier en betekenis te vinden in je werk en leven. Het bevat tools en inzichten, opgebouwd uit jarenlange ervaring, die je kunnen helpen om jezelf niet langer geleefd te voelen. Dit boek is bedoeld als een liefdevolle aanmoediging van mij aan jou om je leven te leven.

Wie ben ik?

Zelf heb ik ook ervaren hoe lastig het is om een fijne werk-privébalans te vinden. Als iemand met verschillende diploma's in de psychologie wist ik veel over werkgeluk, maar het lukte me niet om deze kennis op mezelf toe te passen. Ik ben me bewust van hoe het voelt om te worden geleefd door de verwachtingen van anderen en hoe onzekerheid en kritische gedachten je kunnen belemmeren bij het maken van de juiste keuzes in zowel je werk- als privéleven. Ik hing het idee van succesvol en gelukkig zijn op aan mijn baan en wat ik allemaal nog meer deed, in plaats van tevreden te zijn met mezelf. Na het afronden van mijn master Psychologie ging ik op zoek naar werk, maar ik wist niet precies wat ik wilde. Dit resulteerde erin dat ik sollicitaties stuurde die niet uit mijn hart kwamen

maar uit mijn hoofd. Geen wonder dat die baan lang op zich liet wachten. Mijn kritische gedachten werden hierdoor nog eens bevestigd: *Zie je wel, je moet harder je best doen. Sukkel, waarom weet je nou niet wat je wilt? Anderen weten het wel; anderen zijn beter!* Bovendien voelde ik me alleen staan met al mijn twijfels. Ik dacht dat ik de enige was. Iedereen om me heen leek een perfect uitgestippeld plan te hebben. Toen ik eenmaal een prima baan had, koos ik ervoor om samen met mijn man Jop een droom in vervulling te laten gaan: tijdelijk wonen en werken in Sydney. Na twee jaar zegde ik dus mijn baan weer op en verhuisden we naar Sydney. Hier kwamen we in aanraking met de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een relatief nieuwe vorm van gedragspsychologie die effectief leert omgaan met uitdagingen en obstakels, zoals negatieve gedachten en gevoelens, zodat je jouw leven betekenisvol kunt leiden. Dat bleek voor mij het ontbrekende puzzelstukje; dit is wat ik nodig had tijdens mijn innerlijke strijd! Deze aanpak was ik nog niet eerder tegengekomen in mijn studies en werk. Jop is gedragsexpert, leiderschapstrainer en net zo geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling als ik. We waren het er meteen over eens: dit gaan we naar Nederland brengen, want dit moeten meer mensen horen. Eenmaal terug hebben we ons eigen trainingsbureau opgezet, waarmee we professionals opleiden in deze vorm van gedragspsychologie.

Tijdens de jaren dat we ons trainingsbureau hebben gehad, merkten we hoeveel fantastische ideeën mensen hebben, maar dat ze de uitvoering ervan vaak uitstellen. We zagen hoe vaak mensen zichzelf niet (durven) uit te spreken, zichzelf klein houden en wegcijferen voor anderen. Eigenlijk precies wat ik zelf ook jarenlang had gedaan en waarin met behulp van gedragspsychologie veel te bereiken is. Ook valt het op hoe moeilijk de meeste mensen het vinden om hun mentale en fysieke welzijn op nummer één te zetten. Dit geldt vooral voor mensen die graag voor anderen zorgen en zich inzetten voor een betere wereld. In de meeste situaties leidt dit tot stressklachten, burn-out en weinig voldoening.

We zijn daarnaast met The Well-being Workplace bedrijven, directies en managers gaan helpen om *wellbeing* te vergroten met behulp van Well-being-opleidingen, advies en coaching, zodat er minder uitval, burn-out en verloop is onder werknemers en zodat werkgeluk, rust en gevoel van betekenis verhoogd worden. Ik ben ervan overtuigd dat als je stilstaat bij wat je écht nodig hebt, je betere keuzes maakt voor jezelf én dat dit ten goede komt aan je omgeving en de planeet.

Ik leerde om mijn eigen dromen te volgen en me niet langer te laten leiden door wat ik denk dat anderen van me verwachten. Ik leerde veel handiger om te gaan met mijn kritische gedachten en gevoelens van onzekerheid, angst en frustratie,

DIT BOEK IS BEDOELD ALS EEN LIEFDEVOLLE AANMOEDIGING VAN MIJ AAN JOU OM JE LEVEN TE LEVEN ZOALS JE DIEP VANBINNEN ALTIJD HEBT GEWENST

waardoor ze me niet meer tegenhouden in de keuzes die ik wil maken. Ook hang ik het idee van succesvol en gelukkig zijn niet langer op aan wat ik doe, maar aan wie ik ben. Deze inzichten heb ik in de praktijk al met veel mensen mogen delen en ik hoop ze in dit boek te kunnen delen met jou.

Door deze persoonlijke en professionele groei heb ik de kans gekregen om duizenden mensen te trainen en coachen: van psychologen en artsen tot managers en studenten. Het valt me altijd weer op dat mensen vaak denken dat ze de enigen zijn met problemen als onzekerheid, kritische en negatieve gedachten, of gevoelens van somberheid en eenzaamheid. Met enige schaamte en ongemak komen ze de coachkamer binnen. Ik kan dan alleen maar denken: wist je maar dat degene voor jou, en waarschijnlijk ook degene na jou, dezelfde innerlijke strijd voert. Daarom vind ik het fantastisch om voor grote groepen te spreken en trainingen te geven. Daar stel ik altijd vragen als: 'Wie heeft er negatieve en kritische gedachten over zichzelf?' En: 'Wie voelt zich meer dan gemiddeld gestrest en overweldigd door alles wat moet?' Telkens weer steekt iedereen zijn hand omhoog. Alleen al door dit te normaliseren – dus te weten dat je niet de enige bent en dat het onderdeel is van ons mens-zijn – geeft vaak al opluchting.

Deze kritische gedachten en stressgevoelens uiteten zich bij iedereen anders. Bij de een 'lekt' de concentratie weg, waardoor hij de aandacht ergens slecht op kan richten. Een ander is misschien vaak geïrriteerd, en weer een ander voelt zich alleen en somber. Ook de reacties hierop kunnen verschillen; sommigen zullen de emoties en gedachten proberen te vermijden en anderen zullen er juist de strijd mee aangaan door ze te proberen weg te krijgen, in de hoop op meer positiviteit, geluk en zelfvertrouwen.

Er zijn een aantal redenen waarom mensen niet tot de gewenste balans komen:

- ||| niet weten wat je werkelijke innerlijke vuur is
- ||| je kritische en onzekere gedachten gaan met je aan de haal
- ||| perfectionisme
- ||| altijd 'aan' staan
- ||| weinig ruimte maken voor emoties
- ||| jezelf vergelijken met anderen
- ||| altijd nuttig willen zijn
- ||| je eigenwaarde ophangen aan het werk en aan de hoeveelheid taken die je doet in plaats van aan onvoorwaardelijke zelfliefde

Waarom de Work-Life Revolutie?

Adviezen over hoe je je gelukkiger, succesvoller en fitter kunt voelen kom je overal tegen. Vaak werken deze adviezen maar tijdelijk of zijn ze niet bewezen. Hoewel ze vaak logisch klinken, kunnen ze je geluksgevoel uiteindelijk in de weg zitten. Daarmee doel ik op theorieën en adviezen die erop gericht zijn om vooral positief te denken en negativiteit uit te bannen. In dit boek ga ik je niet vertellen dat je anders moet denken, je negatieve gedachten moet ombuigen naar positieve, of dat je je kritische stem en perfectionistische zelf aan de kant moet schuiven om meer betekenis en geluk te ervaren. Dat is een strijd die veel energie en tijd kost, zonder blijvend resultaat. Bovendien gebeuren er gewoonweg dingen die voor veel druk en stress zorgen, en het grootste deel daarvan kun je niet eens veranderen. Niet gek dus dat je je niet altijd superpositief en ontspannen voelt. De oplossing zit ergens anders.

Waar ik wél op inga is hoe je een betekenisvol leven krijgt ondanks lastige momenten, perfectionistische en kritische gedachten. Met dit boek hoop ik je inzichten te geven die je helpen om te verhelderen welke kant je op wilt en de juiste stappen in die richting te zetten. Een belangrijk deel daarvan is dat je ontdekt hoe je kunt omgaan met wat je denkt en voelt.

Zodat je kunt kiezen voor je dromen, voor wat voor jou van betekenis is, voor jezelf en voor een leven vol leven.

Wat is de aanpak?

Je krijgt inzichten en oefeningen die jou kunnen helpen om je leven en werk de richting op te sturen die jij diep vanbinnen het allerliefst op wilt waarbij je meer rust, betekenis en geluk ervaart. In dit boek vind je een cocktail aan informatie,

inzichten en oefeningen uit de psychologie, zoals Voice Dialogue, Body and Mind Work, Mindfulness Based Therapy, Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) en nog veel meer. Het grootste deel komt uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), waarin ik ben opgeleid door Russ Harris, een Australische arts en vooraanstaand ACT-therapeut. Door hem heb ik me veel laten inspireren voor het werk dat ik doe.

In mijn praktijk en ervaring zie ik bij heel veel mensen dezelfde thema's en uitdagingen terug. Per hoofdstuk komt daarom een specifieke uitdaging aan de orde:

- ≡ je innerlijke kompas vinden
- ≡ focus houden
- ≡ rust nemen
- ≡ alleen-tijd pakken
- ≡ ruimte maken voor je emoties
- ≡ zelfliefde omarmen
- ≡ diepe connecties maken met anderen

Aan de hand van theorie en oefeningen leer je hoe je deze uitdagingen met jezelf kunt aangaan. Zie de oefeningen en vragen als een experiment; probeer ze uit. Je kunt dit boek van voor tot achter lezen, maar je kunt ook de hoofdstukken los van elkaar doornemen als je je vooral tot bepaalde onderwerpen aangetrokken voelt. Lees in elk geval het hoofdstuk over je innerlijke kompas, want dat is belangrijk voor de rest. Merk je dat de onderwerpen uit dit boek je enorm aanspreken en wil je meer weten? Blader dan door naar de literatuurlijst op bladzijde 197, want daar vind je meer verdiepingsmateriaal.

Dit boek is niet bedoeld als een simpele lifehack. Het is geen concreet stappenplan dat je exact moet volgen waarna je dan gelukkiger wordt. Ik geloof er niet in dat er slechts één manier is die voor iedereen werkt. We zijn allemaal anders. Wat ik je hier vertel zijn dingen waarvan ik vaak zie dat ze werken, dus probeer het gewoon uit en kijk wat er voor jou werkt.

Tot slot wil ik je vragen om dit boek met een open blik te lezen. Geef je fluisterende, innerlijke stemmetje de ruimte. Zo kun je luisteren naar wat je intuïtie je al een tijdje probeert te vertellen, naar je diepste verlangens, naar de knopen die je stiekem al een tijd wilt doorhakken. Open je hart. Het is wijzer dan je hoofd, want het weet het antwoord vaak allang.