

SANDRA KLIJN

Wat wil je écht?

Waarom je blijft zitten in een energievretende
baan en hoe je dit kunt doorbreken

Boom

SANDRA KLIJN

Wat wil je écht?

**Waarom je blijft zitten
in een energievretende baan
en hoe je dit kunt doorbreken**

Boom

Inhoud

Woord vooraf	9
---------------------	---

HOOFDSTUK 1

De reis van transformatie	11
----------------------------------	-----------

1.1 Voor wie is dit boek?	11
1.2 De mismatch tussen de persoon en het werk	14
1.3 Waarom het zo moeilijk lijkt	17
1.4 Welke stappen je kunt zetten naar een passende werksituatie	22
1.5 Het loopbaan-navigatiesysteem	25
1.6 Hoe lees je dit boek	29

HOOFDSTUK 2

Persoonlijke energie op je werk	31
--	-----------

2.1 De vier dimensies van energie	31
2.2 Inspanning en herstel	47

HOOFDSTUK 3

Kernwaarden: de bron van wat je wilt	57
---	-----------

3.1 Kernwaarden zijn je kompas	57
3.2 Het belang van kernwaarden	58
3.3 Hoe jij je kernwaarden kunt vinden	61
3.4 Hoe je je kernwaarden kunt inzetten	71

HOOFDSTUK 4

Zelfkennis is het startpunt van je loopbaanpad 77

4.1 Persoonlijke factoren die leiden naar je ideale werksituatie	77
4.2 Wie je bent	79
4.3 Wat je kunt	87
4.4 Wat je doet	92

HOOFDSTUK 5

Je missie 97

5.1 Hart en hoofd	97
5.2 Wat je wilt	99
5.3 De context van je ideale werksituatie	107

HOOFDSTUK 6

Het roer om 119

6.1 Waarom je nu wilt veranderen	119
6.2 Jouw loopbaanpad	121
6.3 De sleutel tot zijn wie je wilt zijn	123
6.4 Wat je wilt overwinnen	131
6.5 Durf te kiezen voor je beste leven	134
6.6 Toekomstperspectief	139

HOOFDSTUK 7

En nu verder 141

7.1 Tien breekijzers tegen een energievretende baan	141
7.2 Tijd om verder te gaan, want je bent er klaar voor	146

Kernwaardentest	147
Motivatietheeklist	161
Epiloog	165
Verantwoording	166
Dankwoord	169
Over Sandra	171
Referenties	173
Wat anderen over Sandra zeggen	175

Woord vooraf

Beste lezer,

Of je dit boek nu gekocht hebt voor jezelf of gekregen hebt van iemand anders, ergens bruist iets in je wat nieuwsgierig is naar meer zelfinzicht. Wellicht wil je van dat onrustige gevoel af dat je werkzaamheden niet bij je passen en dat maakt dat je moe bent aan het einde van een werkdag. Of verlang je naar werk waar je in je kracht staat, waar je energie van krijgt en waar je volledige potentie wordt benut? Wanneer je weet dat je nu verandering wilt, dan gaat deze bewustwording al het verschil maken om daadwerkelijk het leven te gaan leiden dat je wilt.

Het boek *Wat wil je écht?* is het begin van een ontdekkingstocht. Het is het startsein voor een mooie reis, waarbij je hindernissen gaat herkennen en je handvatten krijgt aangereikt om hiermee om te gaan. Transitie van de ene baan naar de andere is een proces waarbij we doen, denken en voelen, omdat deze drie zo genadeloos aan elkaar verbonden zijn. Het is bijna onmogelijk om na te denken over hoe je wilt veranderen – daarom zit de kracht van verandering in het doen: *purpose by doing*. Uitvinden wat je in een volgende fase van je carrière wilt doen en welke eerste stappen daarvoor nodig zijn, is een leerproces waarbij je eerst in kaart moet brengen wie je bent, wat je kunt, wat je doet en wat je wilt. Zelfs als je de antwoorden niet helder voor ogen hebt en je niet weet waar je naartoe gaat, dan kun je vertrouwen op het proces dat je zal leiden naar de antwoorden.

De ruggengraat van het boek is het model van persoonlijke energie op het werk (PE@W). Dit model is in eerste instantie voortgekomen uit mijn eigen worstelingen. Daar is mijn interesse naar het onderwerp ontstaan. Zowel de tegenslagen als de successen tijdens mijn loopbaan zijn de reden geweest dat ik onderzoek ben gaan doen naar de factoren die leiden tot een energiek werkleven. Ik ga je meenemen in de fases van mijn loopbaan waar ik zelf af en toe het werkplezier miste en zoekende was naar werk dat bij me paste. Totdat ik mijn PhD-onderzoek ben gestart en inzicht kreeg in de rol die ik zelf had én in de rol die mijn werkgever heeft gespeeld.

Na zeventien jaar in loondienst bij grote bedrijven in de sales, marketing en HR besloot ik dat het tijd was om mijn onderzoeksresultaten op mezelf te toetsen. Ik gooide het roer om en zette een bedrijf op met programma's voor energiemangement en loopbaanontwikkeling. In dit boek zul je daarom ook veel voorbeelden zien van situaties van cliënten over hoe zij hun verlangen helder kregen en welke drempels zij overwonnen.

Aan de hand van het PE@W-model geeft dit boek je concrete handvatten om te achterhalen wat je nu echt wilt, en hoe dit samen met je competenties, je persoonlijkheid en je gedrag, de puzzel vormt voor een energiek werkleven.

Wat ik je gun met dit boek is een avontuur. Ik hoop je te inspireren, aan te zetten tot denken en dat je tijdens het lezen de motivatie krijgt om aan te slag te gaan met de handvatten die je in dit boek vindt.

1

De reis van transformatie



INZICHTEN VAN DIT HOOFDSTUK:

- Voor wie dit boek een uitkomst is.
- Het PE@W-model.
- Het navigatiesysteem om de baan te vinden die bij je past.

1.1 Voor wie is dit boek?

Niet weten wat je wilt, is heel herkenbaar. We ervaren het namelijk allemaal weleens. Het is onderdeel van het mens-zijn. Het besef dat je even niet weet wat je wilt en erkennen dat dit er is, is een teken dat je openstaat voor ontwikkeling. Dus word niet boos op jezelf omdat je zoekende bent, maar omarm de mogelijkheden die voortkomen uit deze vraag. Dit boek is voor iedereen die verlangt naar ander werk, en zoekt naar een volgende stap.

Herken jij jezelf in een van de volgende situaties?

- Ik weet niet precies wat ik nu écht wil.
- Ik wil mezelf graag verder ontwikkelen.
- Ik ben goed in wat ik doe, maar ik haal er geen voldoening uit.
- Ik haal geen plezier meer uit mijn werk.
- Mijn ware kracht ligt op een ander vlak.
- Ik ben nieuwsgierig naar andere mogelijke banen die goed bij me passen.
- Mijn werk is oké, maar ik ben bang dat als ik wegga het ergens anders niet beter wordt.

Als je in de spiegel kijkt, dan realiseer je je wat je eigenlijk allang weet: het is nu tijd om van koers te veranderen. Je bent klaar voor de volgende fase, maar een helder beeld van de volgende stap ontbreekt om het concreet te maken. Wat wil je écht?

*Je verlangt naar werk waar je energie van krijgt,
in plaats van dat het energie kost*

Je zit bijvoorbeeld in een situatie waarin het werk je inmiddels goed afgaat, eenvoudig zelfs, misschien werk je wel onder je niveau. Toch schuurt er iets, je mist uitdaging. Je hebt niet zo veel plezier meer in je werk en je merkt dat je ondanks dat je de werkzaamheden prima kunt doen, toch vermoeid bent aan het einde van de dag. Het kan ook zijn dat je een aantal keren promotie hebt kunnen maken en zo ben je, jaar in jaar uit, een stapje verder gegroeid. Vaak wordt er zo veel waarde gehecht aan de status en het geld die de promotie oplevert dat je onvoldoende stilstaat bij of je je goed voelt in deze nieuwe positie. Wanneer blijkt dat je het werk na de promotie toch niet zo leuk meer vindt, dan zul je moeten kiezen wat je belangrijker vindt: de status of je werkplezier.

Wat doe je dan, als je na jaren werken opeens beseft dat het werk gewoon niet meer bij je past? Wanneer je in zo'n baan zit, dan betekent dit dat je een rol speelt van een persoon die je niet wilt zijn. Dat je een doel nastreeft dat niet belangrijk voor je is. Dit is niet eerlijk tegenover de werkgever, je manager, je collega's en voornamelijk ben je niet oprecht tegenover jezelf. Wanneer je werk dagelijks meer energie kost dan dat het je geeft, dan zal dit zijn tol gaan eisen. Er ontstaan sneller conflicten, je ervaart minder werkplezier en je bent minder productief. Je wordt steeds vermoeider en chagrijniger, en op den duur kun je er ziek van worden en val je uit.

Of je blijft gezond. En dan komt het moment dat je tachtig jaar oud bent en met spijt terugkijkt op je leven. De verpleegkundige Bronnie Ware deelde haar inzichten over datgene waar mensen op hun sterfbed het meeste spijt van hebben in haar boek *The Top*

Five Regrets of the Dying (Ware, 2011). Op nummer 1 staat: 'Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden op mijn eigen manier waarbij ik trouw was aan mezelf – niet het leven dat anderen van me verwachtten.' Inmiddels is Ware wereldberoemd en hebben miljoenen mensen haar boeken gelezen. In haar zoektocht naar betekenis legt ze de vinger op de zere plek: we vinden het moeilijk om echt te kiezen voor datgene wat ons gelukkig maakt, wat resulteert in spijt. Spijt is het tegenovergestelde van verlangen. Als je later spijt wilt voorkomen, dan moet je nu je verlangen nastreven. Dat betekent vandaag al starten met je leven zo inrichten dat het past bij wie je wilt zijn. Aangezien werk een groot deel van ons leven bestrijkt, doe je er goed aan om te onderzoeken welke werkzaamheden je het allerliefste wilt doen.

Misschien heb je dit al geprobeerd om een volgende stap te zetten:

- Wachten totdat je rustig de tijd hebt om hier eens goed over na te denken.
- Het zelf eerst helder op een rijtje zetten voordat je anderen om hulp vraagt.
- Verzanden in trainingen en opleidingen, omdat je vindt dat je nog onvoldoende kennis hebt.

Dit zijn allemaal oplossingen die in theorie kunnen leiden tot actie, maar veelal blijft het bij gedachten. De tijd is aangebroken om de eerste stap te zetten om je verlangen te vervullen. Tijd voor een transformatie. Als je weet wie je bent, dus wat je kernwaarden en drijfveren zijn, dan biedt dit veel nieuwe mogelijkheden.

1.2 De mismatch tussen de persoon en het werk

Dat mensen ontevreden zijn over hun baan, heeft doorgaans te maken met een mismatch op een van de volgende drie vlakken. Een mismatch met:

- 1 functie (te hoog of te laag gegrepen);
- 2 werkzaamheden (geen voldoening, geen werkplezier, hoge werkdruk);
- 3 bedrijf (cultuur, collega's, leidinggevende).

MISMATCH MET FUNCTIE

Wanneer je een functie vervult die te hoog gegrepen is, dan loop je continu tegen weerstand aan, voornamelijk van jezelf. Wanneer je dan een hoge druk ervaart en van jezelf vindt dat het beter, sneller, efficiënter kan, dan is er een kans dat je in een burn-out terechtkomt.

Bij een burn-out heb je over een langere periode een aantal mentale en lichamelijke klachten genegeerd of gemist. Je lichaam zegt dan op een bepaald moment: het is nu tijd voor herstel. Klachten van een burn-out zijn onder andere vermoeidheid, concentratieverlies en prikkelbaarheid. Wanneer je werk doet onder je niveau en merkt dat je volledige potentie niet benut wordt, dan kun je in een bore-out terechtkomen. De verschijnselen daarvan komen overeen met die van een burn-out: stress, vermoeidheid, neerslachtigheid en/of prikkelbaarheid. Ruth Stock (2015) geeft drie risicofactoren voor het ontwikkelen van een bore-out: 1) verveling door te weinig uitdaging, 2) gebrek aan zinvol werk en 3) gebrek aan persoonlijke groei. Bij een bore-out mis je stimulans in je werk, waardoor je niet lekker in je vel zit. Je werkzaamheden zijn niet moeilijk voor je, maar je bent ontevreden omdat je weet dat je veel meer in je mars hebt. Dit betekent niet per definitie dat je werkdruk te laag is; sterker nog, mensen met een bore-out hebben vaak een overweldigende hoeveelheid werk. Ondanks dat dit je makkelijk afgaat, kan een baan je toch heel veel energie kosten. Voornamelijk wanneer

je onrust of frustratie voelt omdat je andere werkzaamheden wilt doen, maar je functie dat niet toelaat. Stock stelt dat een bore-out ontstaat door langdurig te weinig stimulans, met een afnemende werkmotivatatie en prestaties als gevolg, wat uiteindelijk resulteert in stressgerelateerde psychologische en/of fysieke problemen. Het gevolg is dat je steeds minder betrokken raakt bij je werk. Ook kunnen de stress en vermoeidheid leiden tot ziekteverzuim, omdat de negatieve werksituatie meer energie vraagt dan je kunt geven. HR-professionals erkennen steeds vaker dat bore-out een primaire oorzaak is van ziekteverzuim. De oplossing ligt in het stimuleren en zinvoller maken van je werk, bijvoorbeeld door training, nieuwe verantwoordelijkheden en verdere ontwikkelingsmogelijkheden. Als deze strategieën niet blijken te werken, dan kan het zoeken naar ander werk een oplossing zijn.

MISMATCH MET WERKZAAMHEDEN

Heb je een baan die precies op jouw gewenste niveau is, dan kan het ook zijn dat de werkzaamheden die je moet doen onplezierig zijn. Omdat ze saai zijn of omdat je helderheid mist over de doelstelling. Wanneer je niet blij wordt van je werkzaamheden, gaat dit aan je knagen.

MISMATCH MET BEDRIJF

Zit je in de juiste functie met leuke werkzaamheden, dan kan de situatie zich voordoen dat het bedrijf niet bij je past. Bijvoorbeeld doordat de missie en waarden van het bedrijf recht tegenover jouw eigen waarden staan, waardoor je een stuk zingeving mist. Of de cultuur van het bedrijf ligt je niet, omdat het geen veilige werkomgeving is doordat mensen zich niet vrij voelen om aan te geven waar er conflicten ontstaan. Het kan ook zijn het een bedrijf is met veel politiek geneuzel, waar mensen elkaar pesten of waar een torenhoge werkdruk heerst. Of je hebt geen fijne collega's of een manager met wie je niet op één lijn zit. Dit maakt allemaal dat je voelt dat je niet bij de juiste werkgever zit.

Soms worstelen mensen met een gemis aan werkplezier omdat ze de verkeerde baan hebben. Het kan ook zijn dat ze gewoon zijn vastgelopen, verwijderd van hun oorspronkelijke doel van hun werk door een zee van verwarrende taken of demotiverende momenten. In beide gevallen is het tijd om dingen te veranderen. Veranderen vinden we moeilijk. Dat heeft te maken met een oerinstinct: onze behoefte aan veiligheid. We hebben behoefte aan een stabiele situatie, een regelmatig inkomen, weten wat er van ons verwacht wordt op het werk, weten dat we het kunnen. Dat zijn allemaal factoren waardoor we ons veilig voelen. Maar daarom blijven we toch te vaak zitten in een energievretende baan. Aan de andere kant hebben we van nature ook behoefte aan verandering om ons leven aan te passen aan nieuwe situaties om zo te 'overleven'. Bij een mismatch tussen jou en je werk op een of meerdere van deze onderdelen is het tijd om aan jezelf te denken en te kijken wat je kunt doen om een werksituatie te creëren die wel bij je past.

Dat je een mismatch op een van deze vlakken ervaart, is niet zo gek. Er zijn tegenwoordig zo veel mogelijkheden op werkgebied. Op LinkedIn lezen we dat anderen het prachtig voor elkaar hebben. Dat maakt dat we niet meer tevreden zijn over onze eigen huidige situatie en zo ontstaan er nieuwe behoeften qua werk. Meer dan dertig jaar geleden is er een voorspelling gedaan over waar een carrière in het begin van de 21ste eeuw om zou draaien (Arthur et al., 1989):

- Volledig je eigen carrière vormgeven.
- Mobiliteit, veranderen van baan en werken waar jij wilt.
- Je reputatie buiten je bedrijf wordt steeds belangrijker.
- De zoektocht naar betekenis en zingeving in je werk.
- Balans en flexibiliteit, grenzen tussen werk en privé vervagen waardoor we bewust meer focus willen op me-time en tijd met familie.

Herken je ze? Toen ik dit las, dacht ik: ja precies! Dat wil ik allemaal. Bovendien kon ik deze lijst voor mezelf uitbreiden met nog wel tien

extra punten. Dit kun je ook doen, totdat er zo'n enorme wensenlijst ontstaat dat je verlamt door alle mogelijkheden en blijft zitten waar je zit. Terwijl de oplossing om de eerste stap te zetten voorhanden ligt. Je moet 'gewoon' weten wat je écht het allerliefste wilt.

1.3 Waarom het zo moeilijk lijkt

Ondanks dat we allemaal weleens zoekende zijn naar wat echt belangrijk is in ons leven, hebben we diep vanbinnen een helder verlangen. De reden dat je blokkeert om een concrete invulling te geven aan je verlangen, komt door gebrek aan zelfkennis. Betekenis geven aan je ervaringen vergt persoonlijk onderzoek. Door gaans onderschat je je capaciteiten en ben je prima in staat om te onderzoeken wat je echt wilt. Je zoekt een baan waar je iedere dag energie van krijgt, niet een baan die je in het verleden hebt gehad. Daarom is het belangrijk om te achterhalen waar je energie van krijgt. Vaak zit het probleem niet in dat je niet weet waar de kansen liggen, het ontbreekt aan een goede analyse van je persoonlijke eigenschappen.

Een van de doelstellingen die vaak terugkomt bij mensen die op zoek gaan naar ander werk is om meer balans te vinden tussen hun werk en privéleven. Je wilt naast je werk namelijk ook voldoende tijd voor je familie en vrienden en voldoende tijd voor jezelf om op te laden. Bij de zoektocht naar balans is de stap die veel mensen overslaan: jezelf afvragen hoe je je leven het liefste wilt indelen. Wanneer je daar niet over nadenkt, dan deel je je tijd misschien net zo in zoals veel mensen in je omgeving dat doen. De reden dat je laag in je energie zit en dat je voelt dat je geleefd wordt, is omdat je de overtuiging hebt dat het niet anders kan. Bijvoorbeeld, je wilt graag vaker op vakantie, maar je zegt dat het niet kan. Klopt dat? Is er geen enkele mogelijkheid om de tijd en het geld rond te krijgen om er even uit te gaan? Of speelt er iets anders? Als je denkt dat je het niet kunt veranderen, dan voel je je slachtoffer van de situatie.

Dan is het interessant om na te gaan waarom je de regie niet kunt pakken en je leven niet zo indeelt dat het past bij wie je wilt zijn. Wil je de dingen die je doet wel echt allemaal doen?

Vragen die je jezelf kunt stellen en die helpen om dit inzichtelijk te maken zijn:

- Wat moet er allemaal van mezelf?
- Als ik niet doorwerk, vind ik dan dat ik geen goede werknemer ben?
- Als ik bepaalde dingen zou laten in mijn privéleven, denk ik dan dat ik geen goede ouder of partner ben?
- Ben ik bang wat anderen zullen denken als ik mijn eigen plan trek?

Wanneer de antwoorden op deze vragen geen probleem zijn, dan doe je blijkbaar waar je blij van wordt. Maar als je je afvraagt hoe je meer balans kunt krijgen, dan betekent dit dat er dingen in je leven zijn die veel energie kosten. Om de juiste prioriteiten te stellen in wat je doet, is één ding heel belangrijk: wat wil je écht?

Als je weet wat je echt wilt, en je realiseert je wat je tot nu toe tegenhoudt, dan is de volgende stap om het zo te organiseren dat jij je beste leven leeft. Het organiseren van je leven zoals jij het graag ziet, is vaak niet zo moeilijk als je denkt. Er bestaan vele handboeken en apps met tips om bijvoorbeeld meer vrije tijd in te plannen. Maar het organiseren van je werk en privéleven lukt pas als je helder voor ogen hebt wat je wilt.

Hoe het bij mij allemaal begon

Mijn obsessie voor loopbaanontwikkeling is begonnen in groep 8 van de basisschool. We kregen te horen dat we binnenkort een belangrijke toets moesten doen, die vervolgens zou uitwijzen naar welke middelbare school we konden gaan. Voor de context: het was 1991 en toen waren we als Nederlandse

maatschappij nog niet zo doorgeslagen in ons CITO-beleid. Ik was twaalf en ik had er nog nooit van gehoord. Ik had moeite met taal en wilde vooral veel tekenen. Ik kreeg mavo-/havo-advies. Dat kwam toen op mij over alsof ik een keuze had en op dat moment moest bepalen of het mavo of havo zou worden, met alle gevolgen van dien. Dat betekende dat ik moest nadenken of ik daarna mbo wilde doen of liever hbo, of door naar het vwo. En wat wilde ik dan later worden? Mijn kinderwens was boekenkaftenontwerper worden en tekeningen in boeken maken, illustrator is de juiste term, begreep ik later. Ondanks dat ik lezen moeilijk vond, was ik gebiologeerd door alle mooie afbeeldingen in een boek, vaak verzon ik dan mijn eigen verhaal erbij.

De keuze tussen mavo of havo voelde voor mij toen als een 'butterfly'-effect. Het zogenoemde vlindereffect is een begrip afkomstig uit de chaostheorie, en is gebaseerd op een metafoor die wiskundige Edward Lorenz in 1961 gebruikte om aan te geven dat de vleugels van een vlinder in Brazilië maanden later een tornado in Texas zouden kunnen veroorzaken. Zonder dit allemaal te weten, was dat wat ik dus voelde: ik was twaalf en mijn keuze kon desastreuze of grandioze effecten hebben op mijn toekomst en de toekomst van vele anderen. Best hilarisch, als ik er zo op terugkijk overigens. Een klein meisje dat met een schaduw zo groot als Atlas over het schoolplein wandelt.

Havo leek me een betere keuze, dan had ik meer mogelijkheden, dacht ik. Ik heb mijn ouders ervan kunnen overtuigen dat ik het kon en zo geschiedde. De eerste beroepentesten in de brugklas vond ik buitengewoon interessant. Iedere loopbaantest die ik sindsdien kon vinden, heb ik verslonden. Uit alles bleek dat ik iets met natuurwetenschappen en creativiteit wilde doen. Mijn overdreven drang om de toekomst te willen bepalen, uitte zich in overwogen keuzes voor vakkenpakket en studierichting.



Als ik er nu op terugkijk, kan ik me maar moeilijk voorstellen dat ik zo bang was om een verkeerde keuze te maken. Nu weet ik: juist door het te doen leer je, je kunt geen foute keuzes maken. Als ik ooit nog een tijdsmachine tegenkom, dan ga ik graag terug naar mijn jongere zelf om haar te vertellen dat het goed komt, zodat ze meer kan loslaten. Na de havo kwam vwo en daarna de universiteit: ik studeerde biomedische wetenschappen en deed een master in beleid, management en ondernemerschap. Dit staat nu mooi in één zin, maar in deze jaren van zwoegen, dealen met mijn dyslexie en bijbaantjes heb ik gewoon heel hard moeten werken. Ik leerde niet makke-

lijk en het kostte me veel tijd. Gelukkig was ik nieuwsgierig en vond ik het leuk.

*Met een tijdmachine zou ik teruggaan
naar mijn jongere zelf en haar
meer vertrouwen geven in de toekomst*

Na mijn studie wilde ik aan de slag in het bedrijfsleven, waarbij ‘mensen beter maken’ centraal stond. Ik kreeg een mooie stageplek bij het farmaceutisch bedrijf MSD (Merck, Sharp en Dohme) en ik kon aansluitend starten in mijn eerste baan als artsbezoeker. Bij MSD heb ik de eerste zes jaren van mijn carrière doorgebracht in verschillende functies – met veel plezier, tegenslagen en overwinningen. Na een tijdje begon het te knagen. Ik bedacht me: ik kan dit, maar vind ik het echt leuk? Wat wil ik nu écht?

Het toeval wilde dat ik boventallig werd bij een reorganisatie, met als gevolg dat ik geen baan meer had. Alleen daarover kan ik al een heel boek schrijven, wat een bere-interessant proces van weerstand, boosheid, verdriet en uiteindelijk acceptatie is dat. Ik belandde bij een outplacementbureau en een prachtige wereld ging voor me open. Ik dacht: hoe cool is dit! Mensen helpen bij het vinden van een nieuwe baan op basis van prachtige wetenschappelijke modellen, positieve psychologie en heel veel met mensen praten. Hoe gaaf zou het zijn als ik dit later ook kan overbrengen op anderen, met een ander sausje? De volgende gedachte die ik had: ja maar, ik kan deze mensen nooit helpen, want ik ben er niet voor opgeleid en ik heb er geen werkervaring in. Het concept belemmerende overtuigingen kende ik toen nog niet. Met als gevolg dat ik tijdens het outplacementtraject toch weer zocht naar wat ik al kon. Ik had toen nooit kunnen denken dat ik elf jaar later mijn eigen bedrijf zou hebben met programma's voor loopbaanontwikkeling en energiemangement.

Na een grondige analyse van bedrijven kwam ik erachter dat ik meer wilde weten over de distributiekkanalen van geneesmiddelen buiten de ziekenhuizen en apotheken. Ik kreeg de functie van marketingmanager bij een bedrijf dat naast receptgeneesmiddelen ook middelen verkocht bij de drogist. Ook daar begon na een paar jaar de vraag te kriebelen of dit het nu wel was. Hoe kon het nou zo zijn dat ik gewaardeerd werd, leuke collega's had, maar de uitdaging miste? Dat bracht mij bij een leidinggevende marketingbaan bij Danone en later bij Philips. Ook hier waren er dagen dat ik soms vol energie thuiskwam, met zin om te sporten of af te spreken met vrienden, terwijl ik op andere dagen als een uitgewrongen vaatdoek niet eens de energie had om 's avonds te koken. Was het dan nooit genoeg?

Dat heeft me wel aan het denken gezet. Wat maakte dat de ene functie mij heel veel energie kostte, terwijl ik bij de andere functie fluitend naar huis ging? Een quote van Einstein inspireerde me: 'Waanzin is steeds opnieuw hetzelfde doen, en dan verschillende uitkomsten verwachten.' Oké, dus welk gedrag vertoon ik nu en wat kan ik anders doen? Dat was het punt waarop ik besloot om een parttime promotietraject te gaan doen. Ik wilde onderzoeken welke factoren van invloed zijn om je energiek te voelen op het werk. Welke rol heeft een werkgever en welke rol heeft het individu? Ik ben in 2018 aan mijn onderzoek begonnen en eind 2020 resulteerde dat in de ontwikkeling van het model voor persoonlijke energie op het werk (PE@W). Een artikel daarover is toen in een wetenschappelijk tijdschrift gepubliceerd. Daarna heb ik het model getest en gevalideerd. In een vervolgartikel zijn de resultaten gepubliceerd. De praktische toepassing van het model is uiteindelijk de ruggengraat van dit boek geworden.

1.4 Welke stappen je kunt zetten naar een passende werksituatie

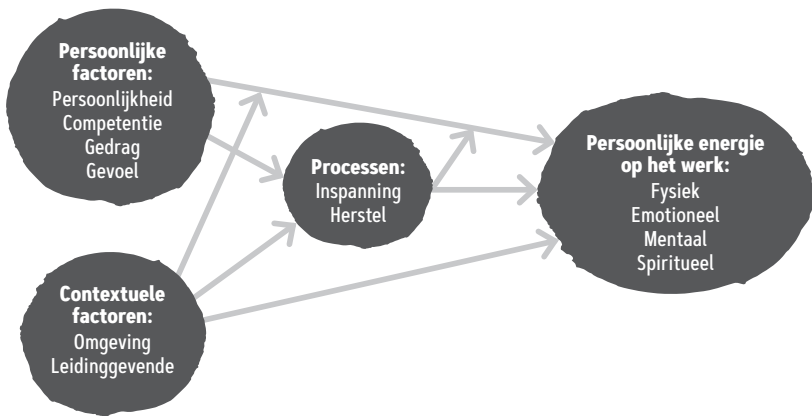
Uit mijn onderzoek en in gesprekken met cliënten komt naar voren dat een van de belangrijkste redenen dat mensen weinig energie uit hun werk halen, is omdat ze het gevoel hebben niet op de juiste plek te zitten. Aristoteles zei het al: 'Energie ontstaat als een mens zijn potentie aan het verwezenlijken is.' Werk dat bij je past, kost je geen energie, maar geeft je energie. Immers, als je werk onderdeel is van wie je graag bent, dan zijn de resultaten van je werkzaamheden je persoonlijke winst. Werk doen dat bij je past, gaat over duurzame keuzes maken die gevolgen hebben voor je gezondheid. Keuzes die het mogelijk maken dat je op latere leeftijd nog steeds veel energie hebt. Een lange tijd doen wat niet bij je past, is belastend voor je lichaam, want het levert stress en vermoeidheid op. Kiezen voor werk dat bij je past, is dus een duurzame keuze.

*Werk dat bij je past kost je geen energie,
maar geeft je energie*

Een baan die past bij wie jij wilt zijn, is niet alleen een enorme stimulant voor je gezondheid, het levert veel meer op:

- Doen wat je echt leuk vindt, elke dag weer.
- Op zondagavond kijk je uit naar de werkweek.
- Op maandagochtend word je aangetrokken tot je werk.
- Je hebt zin om aan de slag te gaan, omdat je werkzaamheden passen bij wie je in essentie bent, wat je goed kunt en wat echt belangrijk voor je is.
- Je staat 's ochtends op met het gevoel van plezier en zingeving.
- Je hebt tijd voor je dierbaren en passies.
- Je ervaart een interne rust en balans.

Om van je huidige baan naar een werksituatie te gaan die helemaal bij je past, is er een aantal concrete stappen dat je kunt doorlopen. Tijdens mijn onderzoek heb ik in kaart gebracht welke factoren leiden naar je energiek voelen op je werk. Inzicht in deze factoren en je energiedimensies helpen je werk te vinden dat past bij wie je wilt zijn. Aan de hand van het model van persoonlijke energie op het werk (PE@W, Klijn et al., 2021), doorlopen we de stappen op weg naar je ideale werksituatie.



Het PE@W-model (zie figuur) bevat verschillende onderdelen. Helemaal rechts zie je dat je persoonlijke energie op je werk bestaat uit vier dimensies: fysieke, emotionele, mentale en spirituele energie. Fysieke energie geeft de fysieke conditie van het lichaam aan, opgeladen door slaap, voeding en beweging. Emotionele energie verwijst naar emoties en interacties met anderen; gevoelens van blijdschap, boosheid en frustratie zijn hier onderdeel van. Mentale energie gaat over cognitieve vaardigheden om je te concentreren op taken met een duidelijk doel voor ogen zonder afgeleid te worden. Spirituele energie vertegenwoordigt je zelfbeeld en hoe je je leven wilt leiden, en is gerelateerd aan zingeving en voldoening. Je ziet dat er verschillende pijlen lopen naar het blok van de vier energiedimensies. De middelste pijl ontstaat vanuit de twee processen van inspanning en herstel. De juiste individuele balans

vinden tussen inspanning en herstel zorgt ervoor dat je energie in alle vier dimensies kan groeien. In het model kun je ook zien dat persoonlijke en contextuele factoren invloed hebben op de vier energiedimensies. De persoonlijke factoren zijn je persoonlijkheid (*wie ben ik*), je competenties (*wat kan ik*), je gedrag (*wat doe ik*) en je gevoel (*wat wil ik*). De contextuele factoren bestaan uit je leidinggevende en je omgeving. De leidinggevende is onder andere belangrijk voor de mate waarin je ondersteuning krijgt en duidelijkheid hebt over je rol. De omgeving heeft te maken met de visie van de werkgever, de werkcultuur en de collega's.

Inmiddels heb ik het PE@W-model getoetst in mijn onderzoeken en het blijkt dat de vier energiedimensies een positieve relatie hebben met productiviteit en gezondheid. Bovendien is aangetoond dat energieke mensen minder afwezig zijn door ziekte. Reden te meer om uit te vinden waar jouw energiegevers en energievreters liggen. In de volgende hoofdstukken geef ik meer uitleg over hoe de verschillende factoren van invloed zijn op je persoonlijke energie op het werk.

1.5 Het loopbaan-navigatiesysteem

Een praktische toepassing van het PE@W-model voor het vinden van een baan die bij je past, is het loopbaan-navigatiesysteem (zie figuur hieronder). Zoals je navigeert in Google Maps, zo navigeer je ook naar je ideale baan. Voordat je de route kunt uitstippelen, zul je moeten aangeven wat je vertrekpunt is en wat je bestemming is.

STAP 1

Het eerste wat duidelijk moet zijn, is je huidige locatie. Voordat je goed kunt definiëren wat je wilt, zul je eerst jezelf moeten begrijpen. Naarmate je over meer zelfkennis beschikt, kun je beter aangeven wat je nodig hebt. In deze stap onderzoek je je energiedimensies, je persoonlijkheid, je competenties en je gedrag.



STAP 2

De tweede stap is je bestemming. Dit betekent achterhalen wat je écht wilt. Want zodra je inzicht hebt in wie je bent, wat je kunt en wat je wilt, kun je de puzzel gaan leggen voor een werksituatie waar jij helemaal in je kracht staat. In deze stap ga je je gevoel onderzoeken en achterhalen waar je diepste verlangen ligt. Op basis hiervan definieer je welke werkzaamheden je precies wilt doen.

STAP 3

Tot slot is er de derde stap, zoals in ieder navigatiesysteem: je maakt een planning voor je route. Dit betekent dat je omschrijft welke contextuele factoren passen bij jouw ideale werksituatie. Je definieert je supportkanalen zoals je omgeving en leidinggevende die je nodig hebt om de werksituatie te creëren die bij je past. Wanneer alles in kaart is gebracht, is het helder welke acties je moet doorlopen om je doel te bereiken.

Over Sandra

Je hebt al veel over mijn ervaringen kunnen lezen in dit boek. Ik hoop dat het je geïnspireerd heeft tot actie. *Purpose by doing*. Wil je meer weten over wie ik ben en welke activiteiten ik onderneem, ga dan naar:

www.sandraklijn.nl

Vervolg op het boek

Heb je meer hulp nodig? Ben je door dit boek enthousiast geraakt om het roer om te gooien maar heb je nog een zetje nodig? Of ben je op zoek naar de praktische toepassing van de informatie uit het boek en wil je nog meer leren over persoonlijke ontwikkeling, voor jezelf of voor je bedrijf? Een verdieping van het boek kun je vinden in programma's van Klijn Creative Teaching. Het actuele aanbod van coaching en (bedrijfs)training vind je achter deze QR-code:



Zit je vast in een energievretende baan en vraag je jezelf af: wat wil ik nu écht?

Als je twijfelt of je wel op de juiste plek zit, hoeft dit niet te betekenen dat je in de verkeerde rol zit. Het is waarschijnlijker dat je zingeving, betrokkenheid en aansluiting bij je kernwaarden mist. Dan ontstaat er frictie tussen de persoon die je wilt zijn en hoe je baan hierbij past. Het antwoord op deze mismatch kun je vinden in inzichten in je verlangen, en hoe dit samen met je competenties, persoonlijkheid en gedrag de kloppende puzzel vormt voor een energiek werkleven.

Wat als je je realiseert wat je eigenlijk al langer weet: het is nu tijd om van koers te veranderen? Welke stappen zet je dan? *Wat wil je écht?* is voor iedereen die beseft: mijn werkzaamheden passen niet meer bij mij, ik wil dit veranderen, maar weet niet waar ik moet beginnen.



SANDRA KLIJN is spreker, trainer en expert in vitaliteit en loopbaanontwikkeling. Daarnaast promoveert ze aan de Vrije Universiteit Amsterdam op haar onderzoek naar persoonlijke energie op het werk en publiceerde ze eerder over haar model met sleutelfactoren voor een energieke baan.

‘Met meer plezier en bedoeling werken, wie wil dat nou niet? In dit fijne boek vol praktische tips en herkenbare voorbeelden legt Sandra uit hoe je met meer energie en voldoening aan het werk gaat. Aanrader voor iedereen die weleens worstelt met het werk (iedereen dus!).’

– Thijs Launspach, psycholoog, spreker en auteur van *Je bent al goed genoeg* en *Fokking druk*

‘Wat dit boek zo bijzonder maakt, is dat het niet alleen ruimte maakt voor de diepgang en impact van de Grote Vraag “wat je echt wilt”, maar vooral dat het je praktisch en leuk naar een daadwerkelijk antwoord helpt! Ik ben fan.’

– Arjan Vergeer, auteur en spreker, en oprichter van 365 Dagen Succesvol

