

1

Inleiding tot dit boek

We leven in een tijd waarin velen van ons onder druk staan en tegelijkertijd streven naar een stukje levensgeluk, een succesvolle loopbaan en een actief leven. Het liefste leven we vanuit onze passie en willen we graag onze dromen verwezenlijken in een zo kort mogelijke tijd. Dit blijkt voor velen lastig in de praktijk te brengen omdat we door allerlei machten en krachten worden beïnvloed. Herkenbaar?

Door het beschrijven en aanbieden van mijn 'interne logica' hoop ik jou het instrumentarium aan te reiken dat bij mijzelf veel gelukshormonen heeft doen laten aanmaken. Ik hoop dat iedereen die dit boek leest en de beschreven oefeningen concreet uitprobeert, iets van dit instrumentarium kan internaliseren en zelf meer succes en levensgeluk kan ervaren dan nu het geval is.

Informatie uit de praktijk

Je bent een jonge getalenteerde professional en hebt grootse plannen voor het leven en de loopbaan die nog voor je liggen. Je worstelt echter met de vraag hoe je zo snel mogelijk kunt leren vanuit de praktijk. Je vraagt je af welke rol het beste bij je past. Wil je wel manager worden bij een groot en gerenommeerd bedrijf of wil je liever een eigen bedrijf starten. Want, je bent een jonge topper en je zit vol passie en ambitie.

De vraag is of je jezelf genoeg kent om de echt goede keuzes te maken die volledig bij je passen. Je zoekt handvatten om je met behulp van zelfkennis te kunnen onderscheiden en de hulpmiddelen om snel in je kracht te komen en van daaruit verder te bouwen aan je succes. Met behoud van je levensgeluk. Indien je jezelf herkent in deze vraagstukken dan is dit boek voor jou geschreven.

In dit boek zal ik je een aantal hulpmiddelen en manieren van denken en werken aanreiken, waaruit je nog vele jaren kunt putten bij het vormgeven van je loopbaan. Ongeacht het vak dat je nu en in de toekomst wilt gaan uitoefenen. Deze hulpmiddelen hebben zich bewezen, omdat ik ze zelf al jaren in de praktijk breng.

Dit wil niet zeggen dat alles wat ik heb geschreven ook in alle gevallen zal werken en in alle situaties even effectief zal zijn. Het blijft belangrijk dat je wat je leest, blijft relateren aan je eigen referentiekader.

Alle hulpmiddelen die ik hier heb beschreven heb ik door proberen, vallen, opstaan en perfectioneren moeten leren. Voor jou zal dit leerproces niet anders verlopen. Wat ik wel hoop is dat je door het lezen van dit boek, je leercurve een stuk kunt verkorten. Doe dus vooral je voordeel met de fouten die ik al heb gemaakt. Mijn doelstelling is dat je een houding en vaardigheden kunt opbouwen in tien jaar waar ik in totaal dertig jaar over heb gedaan.

Je leert niet alleen door kennis van mijn 'best practices'. Je leert het meeste door concrete ervaringen (positieve en negatieve). Zodra je meer durft op basis van actief gedrag, zul je meer gaan ervaren (zowel positief als negatief) dus meer en sneller gaan leren! Vanuit het perspectief van het leren bestaan er simpelweg geen negatieve ervaringen.

Ik zeg niet dat fouten hiermee kunnen worden voorkomen, want ook van het maken van fouten kun je leren. Wellicht helpt dit boek je juist om het lef te ontwikkelen om meer fouten te maken, met als doel om jouw talent volledig tot wasdom te laten komen. We spreken dan van:

Fail fast to learn fast.

We leven in een tijd waarin je weerbaar moet zijn en blijven en waarin je zelf op zoek gaat naar de informatie die relevant is voor jou, op basis van de doelen die je zelf hebt gesteld. Met andere woorden: probeer vanaf nu de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en succes zelf op te pakken. Door het lezen van dit boek, het uitvoeren van de oefeningen en het in de praktijk brengen van het geleerde maak je concrete stappen.

2

Jezelf

Dit hoofdstuk gaat over jezelf. De reden dat ik stil sta bij jezelf is omdat je niet buiten jezelf kunt leven en jij (jezelf, je geest en lichaam) de motor vormt waarmee je je leven en je loopbaan verder zult vormgeven. Zorg daarom goed voor deze motor door hem te voeden met gezonde brandstoffen, hem regelmatig onderhoud te geven, te zorgen voor de juiste afstelling én een goede vermogensbeheersing. Want overbelasting leidt tot schade en dat is heel erg zonde. Je hebt immers maar één motor.

Het mooie van jouw eigen motor is dat deze zelflerend is en gedurende het leven zijn capaciteiten en vermogen kan vergroten. Ook de manier waarop je je motor bestuurt, of anders gezegd je motormanagement gebruikt, kan zich in de loop van de tijd verbeteren. Denk aan slimmer kiezen, het benutten van mogelijkheden en het opbouwen van zelfvertrouwen waarmee je jezelf op een gegeven moment kan gaan ontstijgen. Probeer hierbij wel dicht bij jezelf te blijven, want alleen zo sta je volledig in je kracht en kun je excelleren met behoud van de balans in je leven.

Door heel bewust en actief bezig te zijn met de concepten en technieken, die ik voor je beschrijf, krijg je meer grip op je leven en je loopbaan. Je zult in dit hoofdstuk ook kennismaken met concrete oefeningen die ik je van harte kan aanraden. Een boek lezen is leuk, maar wil je echt veranderen en groeien dan is een actieve houding essentieel. De kracht zit in het doen!

Het leerproces

Het echte leerproces begint pas als je klaar bent met je studie. De meeste vaardigheden die in de praktijk belangrijk zijn, leer je niet tijdens je studie maar juist in de praktijk, ook al wordt het huidige onderwijs steeds meer competentiegericht. Het gaat erom hoe je jezelf de komende jaren gaat vormen.

De komende tijd moet je zowel zakelijk als privé beslissingen nemen die het verloop van je leven en je levensgeluk in een belangrijke mate bepalen. Het is daarom van belang dat je goed de tijd neemt om over deze beslissingen na te denken, dit te spiegelen aan mensen uit je

directe omgeving waar jijzelf (terecht) vertrouwen in hebt, en dat je vooral je passie en je hart volgt in de keuzes die je gaat maken. En dat je dus niet alleen kiest voor het geld.

Bij het maken van deze keuzes kun je nooit falen, maar alleen leren. Ook door het maken van fouten zal je leren. Het is de kunst om de eenvoudige fouten te vermijden door je open te stellen voor de ervaringen van andere mensen.

Alleen door je eigen keuzes te maken in je eigen volledige onafhankelijkheid houd je het heft van je eigen leven in handen en ben je voldoende weerbaar om succes te hebben en tegelijkertijd gelukkig te leven. Dus: weet wat je wilt en maak je keuzes met je hart en bij volle bewustzijn. In het volgende hoofdstuk zal ik op het thema 'actief gedrag' dieper ingaan. Voor nu is het voldoende om te onthouden dat, wanneer je je eigen keuzes maakt en hier naar leeft, dit een voorbeeld is van actief gedrag.

Spreekwoord:

Out of the comfort zone,
that's where the magic happens.

In het tijdsgewricht waarin we nu leven is het bijna een gegeven dat we in angstige situaties terecht gaan komen. Je hoeft namelijk helemaal geen angsthaas te zijn om af en toe bang te worden van de druk die de maatschappij op ons legt.

Mijn ervaring is dat het absoluut niet helpt om het opruimen van deze angsten voor je uit te schuiven. Op deze wijze komen ze namelijk steeds terug, en in een steeds heftigere vorm. Stel: je bent bang om een presentatie te geven voor een groep. Je zult deze angst alleen kunnen overwinnen door een presentatie te gaan geven voor een groep, en na een aantal keer te ervaren dat het best wel meeviel.

3 Omgaan met je omgeving

Net als dat je je hele leven met jezelf zit opgezaald, kun je ook niet om je omgeving heen. Je leeft per definitie in een omgeving (privé en zakelijk). Jouw succes wordt daarom in grote mate bepaald door de wijze waarop je met je omgeving omgaat. Niet je omgeving bepaalt je lot maar jij bepaalt je eigen lot door verstandig om te gaan met je omgeving en omgevingen op te zoeken waarin jijzelf optimaal kunt floreren.

Ik begin dit hoofdstuk daarom met een pleidooi voor (pro)actief gedrag, omdat je alleen met een actieve houding en actief gedrag je leven en je loopbaan kunt gaan beïnvloeden in een richting waar jij zelf graag heen wilt. Passief afwachten is geen optie indien je succes en geluk wilt oogsten in je leven!

Je omgeving is niet altijd ideaal en ook niet altijd even aardig. Ik kan zeggen dat mijn leven nooit saai is geweest. Dit heeft mij echter wel weerbaar gemaakt in het leven en deze lessen in weerbaarheid wil ik graag aan jou doorgeven. Want hoe weerbaarder je bent hoe beter je tegen een stootje bestand bent.

Zodra je actief gedrag vertoont en weerbaar bent, krijg je vat op het behalen van je doelen en behaal je eenvoudiger de gewenste resultaten. Dit geeft je energie en het aardige van meer energie hebben en krijgen is dat je dit bijna als vanzelf van binnenuit gaat uitstralen. Je wordt hiermee aantrekkelijker voor je omgeving en dit brengt je in een positie om de volgende stappen te zetten op weg naar succes. Je krijgt meer zelfvertrouwen en zelfvertrouwen is een gezonde basis voor nog meer actief gedrag.

Denk hierbij aan groepen mensen die belangrijk voor jou zijn, omgevingssensitiviteit, een kritische blik en de confrontatie (durven) aangaan. Niet om lastig te zijn, maar om voor jezelf helderheid en de condities te scheppen waarin jij optimaal tot je recht kunt komen.

Wat mij betreft hoort hier ook een veilige en schone werkomgeving bij zodat je de beschikbare tijd goed kunt benutten en reisbewegingen tot het minimum kan beperken. Tenzij je reizen heel erg leuk vindt natuurlijk. Naast je fysieke omgeving heb je ook een sociale omgeving en in deze sociale omgeving wil je graag de veranderingen de baas blijven. De tijd van baanzekerheid is over, dus indien je je hierop instelt word je weerbaarder en gelukkiger met onzekerheid. Hoe gek dit ook klinkt.

Werk je in een bedrijfsomgeving, dan heb je meestal te maken met een manager die jou aanstuurt en regelmatig beoordeeld, tenzij je ZZP-er of directeur bent natuurlijk. Zolang je nog geen directeur bent, is het verstandig om jezelf te trainen in een effectieve omgang met je manager. Je manager kan je loopbaan (op de korte termijn) maken en breken dus je kunt maar beter streven naar een goede relatie met je manager, op basis van actief gedrag.

Als jonge talentvolle professional ben je nooit uitgeleerd en juist je omgeving biedt veel mogelijkheden om jezelf te ontplooien. Een techniek is om je omgeving te beschouwen als een soort 'observatielaboratorium'. Kijk bewust naar de omgeving waarin je werkt en probeer te snappen wat er om je heen gebeurt en onderzoek de reden waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren.

Zoek mensen op (je leermeesters/vertrouwenpersonen) waarbij je het gevoel hebt dat ze je iets kunnen leren. Net als leren omgaan met je manager kun je je sneller ontwikkelen indien je leert omgaan met je leermeester/vertrouwenpersoon. Het kan een formele mentor of carrière coach zijn die verbonden is aan de organisatie waar je werkt, maar het kan ook iemand zijn die het leuk en interessant vindt om je nieuwe vaardigheden bij te brengen.

Actief gedrag

Voordat ik ga uitleggen wat actief gedrag is en wat dit kan betekenen, wil ik graag eerst stilstaan bij passief gedrag. Mensen die passief gedrag vertonen doen onder andere het volgende: ze wachten af, willen eerst gevraagd worden, stellen uit, zien beren op de weg,

4

De tien succes- factoren

In dit hoofdstuk beschrijf ik de tien succesfactoren die mij hebben geholpen succesvol te zijn. Het onder de knie krijgen van deze succesfactoren vraagt oefening en vooral discipline. Daarom reik ik na iedere paragraaf een checklist aan zodat je kunt herkennen hoe ver je bent in het toepassen van deze succesfactoren.

Mocht je nog niet in staat zijn om jezelf te analyseren en je eigen succesfactoren te definiëren dan is dat helemaal niet erg. Hiervoor geef ik mijn succesfactoren aan jou 'te leen'.

Gebruik ze gerust zolang deze je helpen om je loopbaan te versnellen en je succes te vergroten tot het moment dat je bijvoorbeeld na een periode van vijf tot tien jaar op basis van een proces van zelfreflectie je eigen lijst formuleert en doorgeeft aan de volgende generatie. Dit is ook de wijze waarop ik tot deze succesfactoren ben gekomen, namelijk door zelfreflectie en relevante vragen te stellen aan mijzelf.

1. Lach naar jezelf

Lachen naar mijzelf betekent voor mij dat ik tevreden ben met mijn leven en de wijze waarop ik het leven tot nu toe heb geleefd. Het geeft mij de juiste grondhouding waarmee ik beter ben opgewassen tegen de vervelende dingen in het leven. Het draagt bij aan mijn relativiseringsvermogen, maakt mij weerbaarder en het maakt ook het nieuwsgierige kind in mij los zodat ik de mentale ruimte krijg om nieuwe kennis op te doen en nieuwe vaardigheden aan te leren. Ik merk dat als ik kan lachen naar mezelf mijn omgeving (inclusief mijn klanten en collega's), ik daar ook merkbaar meer energie van krijgen.

A smile a day keeps the stress away.

Veel van wat ik schrijf is direct van toepassing op één individu, maar ook van toepassing op een groep als geheel. Als we de succesfactor 'Lach naar jezelf' als voorbeeld nemen en dit projecteren op een hele groep, wat betekent dan de succesfactor 'Lach naar jezelf' voor een hele organisatie? Mijn inziens betekent dit dat overwegend de gehele

populatie van een organisatie zich gelukkig, veilig en thuis voelt bij deze organisatie en blij is lid te zijn van deze groep.

Is dit collectieve positieve gevoel niet aanwezig dan is er iets grondig mis en zal de energie binnen deze organisatie vooral negatief van aard zijn en naar binnen gericht. Deze energie gaat dan verloren en zal beletten dat er positieve energie kan worden ontwikkeld, gericht naar de buitenwereld en naar de klanten/cliënten van deze organisatie.

Het wantrouwen neemt toe binnen deze organisatie, er komen steeds meer belemmerende regels en de medewerkers beginnen zich steeds ongelukkiger te voelen. Medewerkers beginnen te marchanderen met de regels om toch maar te voldoen aan het strenge meetsysteem van de organisatie, wat het wantrouwen alleen maar groter maakt.

Het recept is kort, krachtig en tegelijkertijd confronterend:

- 1** Lach je nog naar jezelf? Nee? Stop de sociale show en kom eerst in balans;
- 2** Heb je voor je gevoel genoeg ruimte om te voelen, te denken en te doen? Nee? Stop de sociale show en kom eerst in balans;
- 3** Zit je langer dan een piekmoment aan de grenzen van jouw vermogens? Ja? Stop de sociale show en kom eerst in balans.

Mocht je na het beantwoorden van de bovenstaande vragen tot de conclusie komen dat je nog moet werken aan je balans? Wanhoop dan niet want in het volgende hoofdstuk zal ik toelichten hoe je dichter bij jezelf kunt komen.

5 Jezelf leren begrijpen

Dit boek is tot stand gekomen omdat iemand mij de vraag stelde 'Ben, wat is je geheim?' Op basis van het antwoord op deze vraag naar mijn geheim ontdekte ik dat het verhaal veel te lang was om tijdens een lunch- en/of coachgesprek over te brengen. Bovendien had ik sterk het gevoel dat dit verhaal mogelijk voor jou ook interessant zou kunnen zijn.

Wat ik toen heb gedaan is aan mijzelf de vraag gesteld welke zaken nuttig zijn om over te dragen aan jou. Per onderwerp heb ik me de vraag gesteld waarom dit onderwerp voor jou relevant zou zijn en hoe ik hierin te werk ga als ervaren professional. Dit lukte me door mijzelf in een 'flow' te brengen en soms zelfs in een trance door te luisteren naar de muziek van *Budha Bar*, de rust in mijzelf te vinden en te luisteren wat mijn onderbewustzijn mij te vertellen had.

Feitelijk heb ik hierbij mijn eigen 'interne logica' van dit moment weten te beschrijven en via dit boek reik ik jou dit op een presenteerblaadje aan. Wil je echt alles voor jezelf uit dit boek halen, dan kan ik je aanraden ook terug te gaan naar jezelf op precies dezelfde wijze als de manier waarop ik in staat ben geweest om dit boek te schrijven. Vandaar dat ik dit hoofdstuk voor je heb geschreven, zodat je kunt oefenen om dichterbij jezelf te komen.

Spreekwoord uit Afghanistan:

Snelle antwoorden op vragen
komen uit intellect.

Langzame antwoorden op vragen
komen uit wijsheid.

In verhouding tot de vorige hoofdstukken bevat dit hoofdstuk veel oefeningen die je helpen om jezelf beter te leren kennen. Doe de oefeningen die je het meeste aanspreken op basis van je leerbehoefte van dit moment. Sla oefeningen gewoon over als je hiervoor nu geen tijd hebt of (nog) geen behoefte aan hebt. Niets hoeft en alles mag.

Je kunt de oefeningen herhalen of alsnog uitvoeren wanneer je dit boek herleest.

Tip: Maak er een spel van, samen met anderen. Je doet de oefeningen uit dit hoofdstuk met een aantal studievrienden. Vergelijk onder elkaar de resultaten van de oefeningen en je evalueert samen met deze studievrienden wat jullie van de oefeningen hebben geleerd.

Oefening 47

Doel: Herhaling van de leerstof en dichter bij jezelf komen.

Neem hoofdstuk twee t/m vier nog een keer door en stel je bij iedere paragraaf de vragen:

Ben ik het met de beweringen eens, zo nee, waarom niet?

.....

.....

.....

Probeer bij iedere handreiking die ik je aanreik jezelf een beeld te vormen van de manier waarop jij deze handreiking in de praktijk zou brengen.

.....

.....

.....