



Yasmin Vantuykom

WORK

A

Breek met de
verwachtingen
van anderen
en leid je leven
op je eigen
voorwaarden

HOLICS

Lannoo

Inhoud

Ring, ring: this is your wake-up call <7>

STELLING 1

'Zou je dat wel doen?' <15>

De enige die je moet pleasen, ben je zelf <16>

Luister naar je buikgevoel <32>

Negeer de (anti)moedermaffia <41>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <51>

Mantra's voor ex-workaholics <56>

STELLING 2

'Bij jou gaat alles precies vanzelf' <59>

Wees je eigen held <60>

Onafhankelijkheid als deugd <71>

Ook op een vuilnisbelt kunnen rozen groeien <74>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <82>

Mantra's voor ex-workaholics <86>

STELLING 3

'Amai, jij kunt jezelf in tweeën splitsen, zeker?' <89>

Consistency is key (maar alles begint met een eerste stap) <90>

Controle is een illusie <96>

Wanneer is genoeg genoeg? <105>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <113>

Mantra's voor ex-workaholics <116>

STELLING 4

'Weet je dat wel zeker?' <119>

Fail fast, fail often <121>

Vertrouw op jezelf <128>

Wat is het ergste dat er kan gebeuren? <137>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <151>

Mantra's voor ex-workaholics <154>

STELLING 5

'Bel je me asap terug?' <157>

Deconnecteren moet je leren <159>

De kunst om jezelf op de eerste plaats te zetten <170>

Luiheid is een deugd <175>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <180>

Mantra's voor ex-workaholics <184>

STELLING 6

'Gewoon hard werken en je komt er wel' <187>

Gen Z for the win <190>

Je hoeft het niet alleen te doen: vertrouw op je team <195>

De waarde van je netwerk <201>

Geluk als je kompas <206>

Wat succes voor jou betekent, kan veranderen <210>

Wat ik doe | Wat jij kunt doen <214>

Mantra's voor ex-workaholics <216>

Exit <219>

Dankwoord <223>

Ring, ring: this is your wake-up call

Amai, hier zijn we dan. Na twaalf jaar mijn privé- en professionele leven delen op social media heb ik een boek geschreven. Een boek, zoals *een echte*.

Ik ben al meer dan tien jaar bezig met wat ik *building in public* noem, verhalen delen met mijn publiek, om hen te engageren en inspireren. (Ik moet toch toepassen wat ik aan mijn klanten vertel als expert social media?) Ik weet dat we op social media nog altijd graag vooral de positieve dingen in de verf zetten, het voelt nu eenmaal kwetsbaarder om ook de slechte momenten te delen, de twijfels en de zorgen.

Toch doe ik het al een aantal jaar, ook de minder *shiny moments* delen, en het heeft me alleen maar meer gebracht. Meer verbinding, meer het gevoel dat ik andere mensen kan helpen die met hetzelfde kampen, meer waardevolle inzichten, maar ook meer feedback en ondersteuning van anderen, wat mij dan weer aanmoedigt om door te gaan. Mislukkingen of twijfels

delen helpt me ook om te reflecteren over mezelf, mijn ervaringen beter te begrijpen en draagt zo bij tot mijn persoonlijke groei. Win-win-win, terwijl het evengoed over verlies kan gaan.

Je bent nooit alleen. Dat is de reden waarom ik gestart ben mijn verhaal met de mooie en slechte kanten te delen. De rotzooi achter de schermen die niemand ziet. Maar vooral ook over de rol die jij erin kunt spelen. Want daar draait dit boek om: JIJ.

Jij hebt de touwtjes in handen, het voorgestelde pad moet niet steeds recht bewandeld worden, de regels van de maatschappij moeten niet telkens gevolgd worden om succesvol te zijn. Succes is persoonlijk en flexibel. Er is niet slechts één definitie van succes, niet slechts één weg naar succes. Daarom deel ik in dit boek mijn persoonlijke zoektocht en hoop ik jou zo te inspireren om op zoek te gaan naar jouw eigen authentieke versie van succes. Geen egoïstische variant, maar wel een die geworteld is in jouw diepste verlangen naar een goed leven.

Ik heb één vraag voor jou.

Ben jij gelukkig met je werk, en bij uitbreiding je leven?

Of worstel jij zoals zoveel mensen met dat streven naar die eeuwige work-lifebalance? Voel jij je ook geregeld verscheurd tussen gezin en bedrijf? Heb je moeite om je persoonlijke en professionele ambities met elkaar te verzoenen? Heb je ambitie, maar wil je daarnaast ook sporten, onthaasten, tijd hebben voor jezelf of je gezin? Het voelt soms alsof we met z'n allen aan

het zwemmen of verzuipen zijn en elke werkende m/v/x bijna ten onder gaat aan de maatschappelijke druk van 'wat hoort'.

Daarom dit boek. Als een luide oproep om de vele maatschappelijke verwachtingen in vraag te stellen.

'Ja, maar het moet zo.' Van wie? Ge moet just niks.

'Een baas moet als eerste op kantoor zijn, en als laatste naar huis.' Werkt die dan niet vooral heel inefficiënt?

'Je kunt maar succesvol zijn als je jezelf kapotwerkt.' Of ben je net productiever wanneer je jezelf genoeg tijd gunt om af te koppelen en met andere dingen bezig te zijn?

'Ja, maar voor jou is het gemakkelijk.' Waarom? Ik ben toch niet anders dan iemand anders?

Ik ben hier om te zeggen dat het anders kan. Dat je een ander pad kunt kiezen. En dat je niet hoeft te wachten op een grote crash vooraleer je het anders gaat doen. Dit is jouw wake-upcall.

Als je nu denkt (net zoals mijn vriendinnen al maanden aan het grappen zijn) dat ik hier de toverformule ga neerschrijven over hoe je de perfecte balans vindt tussen werk en privé... *Think again*. Ik denk niet dat die bestaat. Het leven is rommelig, er is altijd wel een verhuizing of een ziek kind dat in de weg staat van de perfectie, en trouwens, fuck perfectie.

Wel is het zinloos om allemaal door hoepels te blijven springen op zoek naar een droombeeld dat waarschijnlijk niet bestaat en ons ook niet gelukkig zou maken. Ik ga je niet het '100 stappen-plan' bezorgen om miljonair te worden of een succesvol bedrijf uit te bouwen. Wel ga ik proberen je te doen nadenken. Te doen stilstaan. Te tonen hoe je, soms met kleine aanpassingen, een leven kunt creëren dat jij wilt, dat jou gelukkig maakt, waar je zelf de voorwaarden voor succes invult.

Ik kan je geruststellen, ik ben geen geboren rebel of regelbreker. Ik heb heel lang het lekker traditionele paadje bewandeld. Mochten er niet wat dingen in mijn leven gelopen zijn zoals ze liepen, zat ik misschien nog in mijn gouden kooi bij een van de grote *Big Four*. Ik heb ook heel veel overtuigingen van me af moeten werpen. Van mijn gezin van oorsprong, waar succesvol zijn toch vooral betekende hard werken en veel geld verdienen. Van mijn schooltijd waarin ik zwaar gepest werd. Ik ga met jullie door de gebeurtenissen die mij gevormd hebben. Wat het betekende om mezelf steeds opnieuw uit te vinden. Hoe ik net voor ik dertig werd, na zeven jaar relatie, bedrogen werd door mijn toenmalige lief, die ik gevolgd was naar Brazilië.

Hoe ik mezelf daarna een expert heb gemaakt in social media. Zonder externe steun, integendeel, met veel mensen die dat in vraag stelden, omdat ik niet wilde doodgaan van verveling in een job waar ik de hele dag Excel-sheets moest bekijken. (Dat was mijn persoonlijke hel, maar uiteraard kan dat voor jou op dit moment in je leven net zijn wat je nodig hebt. *No judgement here!*) Hoe ik mijn man leerde kennen, die mij leerde op een compleet nieuwe manier in het leven te staan. Met nog meer

lak aan conventies en aan wat de goegemeente over mij vertelde. Hoe ik CEO werd van een succesvol bedrijf, met mensen die voor mij wilden werken en in mij geloofden. (Wauw!) Hoe ik ook daar fouten maakte. Hoe ik in mezelf begon te geloven. Hoe ik CEO kon zijn van een succesvol bedrijf, én moeder. Hoe ik, eenmaal ik CEO was van dat bedrijf, besepte dat ik er eigenlijk vooral wilde zijn voor die twee kleine meisjes. (En geloof me, als ik één ding niet had zien aankomen, was het dat wel.)

Hoe ik flexibiliteit voor mezelf heb ingevoerd, en vaak om halfvier aan de schoolpoort kon staan. En hoe het besef kwam dat ik helemaal niet blij werd van het dag-tot-dag management, bedrijfsprocessen, boekhouding, payroll, van kleine en grote brandjes blussen. Of van een bedrijf leiden met aandeelhouders, alsof ik terug een baas boven me had. Liever een stap in het onbekende dan opnieuw vastzitten in de ketenen van het bedrijfsleven. (Oké, oké, dat klinkt dramatischer dan ik het bedoel.)

Ik ben mezelf en mijn overtuigingen altijd in vraag blijven stellen, ook al was ik heel succesvol volgens de algemene standaarden van de maatschappij. Ik heb altijd geprobeerd zo weinig mogelijk tegen mijn goesting te doen – al is niets tegen je goesting doen compléét onmogelijk, dat weet ik ook wel – maar ik sta wel stil bij de vraag waar ik het meest energie uit haal en ik durf de keuzes te maken die daarnaartoe leiden. Ook al zijn dat niet altijd de keuzes die ‘de maatschappij’ als succesvol ziet. Ook al zijn die niet altijd goed uitgedraaid en heb ik ook een lijstje *fuck-ups*.

Als je de succesverhalen van ondernemers leest of hoort, lijkt het soms of het één steile weg naar succes was. Je ziet nooit waar iemand zoveel jaar geleden begon. Er leiden veel wegen naar Rome, maar als er geen voorbeelden zijn, is het vaak verdomd moeilijk om de juiste weg te vinden.

Ook jij kunt stappen nemen om zelf een kader te creëren voor succes, zonder compromissen. Eentje waar jij gelukkig van wordt. Je hebt vaak veel meer keuzes dan je zou denken. Het is vaak niet de makkelijkste route kiezen. Je zult misschien wat weerstand van je omgeving ondervinden – god weet dat ik daar ook mijn portie van heb gehad! Het is ingaan tegen de ideeën die anderen over jou hebben, je kans wagen, in plaats van op je plek te blijven zitten en maar te klagen, klagen en klagen.

Samen bekijken we stap voor stap hoe je pleasegedrag van je kunt afleggen, zelf aan het stuur van je leven kunt komen te zitten, wat vaker je middelvinger zult moeten gebruiken, altijd kleine stappen kunt zetten, controle zult moeten loslaten, je innerlijke bedrieger graag moet leren zien en luiheid ook als een deugd kunt zien. Om dan hopelijk op het eind in te zien wat succes voor jou op dit moment in je leven betekent (want ja, die definitie verandert) en hoe je dat wilt en kunt invullen.

Begrijp me niet verkeerd: ik vraag je niet uit om Elon Musk-gewijs zonder nadenken gewaagde risico's te nemen, morgen je ontslag te geven en je huis te verkopen om met een busje door Europa te reizen. Al mag dat. Ik hoop je met dit boek vooral uit te dagen. Om te vertragen, af en toe eens stil te staan, alle ruis weg te halen en te proberen luisteren naar je innerlijke stem.

Om daarna het kleinst mogelijk stapje te zetten naar een succesvol leven op jouw voorwaarden. Dat kunnen we allemaal.

Het kan zo simpel zijn als aan je baas vragen om de wekelijkse meeting op dinsdag pas na de ochtendfile te laten beginnen, zodat je niet al met stress aan je dag begint. Het kan betekenen dat je als freelancer bekijkt of je vier dagen per week kunt werken in plaats van vijf. Het kan betekenen dat je nu eindelijk elke middag die wandeling maakt als je van thuis uit werkt. Of misschien is het wel voor het eerst nee zeggen tegen een vraag van vrienden om af te spreken, omdat je weet dat je in een drukke werkweek meer oplaadt van thuis te blijven dan nog eens iets sociaals te doen.

Waar wacht je nog op? Droom, durf, doe.

(Of klink ik nu te erg als een inspirerende postkaart?)



STELLING 1

'Zou je dat wel doen?'

Ik ging in zeven jaar tijd van freelancer in bijberoep en social media-experte, over een start-up in influencermarketing, naar een volgroeid bedrijf. Van koffiezaakjes aflopen, ze overtuigen van mijn diensten en amper 100 euro per maand factureren, naar een bedrijf met 25 werknemers, met een miljoenenomzet, kantoren in drie landen, duizenden samenwerkingen en honderden succesvolle campagnes per jaar. Zeggen dat ik daar trots op ben, is een understatement, maar de weg, die was lang en bochtig, en het begin was geen gemakkelijke stap, ook niet voor mij.

Wanneer je een ongewoon parcours begint, vergeet dat wel wat. Zeker als het je *default mode* is om te zoeken naar de goedkeuring van anderen. Mensen hebben altijd veel te zeggen en je wordt overspoeld door verwachtingen en (goedbedoelde) adviezen. En weet maar eens welke weg de juiste is, als er tien mensen in je oor roepen dat je toch geen investeerders kunt aantrekken als je kinderen wilt krijgen (echt gebeurd). Stoppen

met *people pleasen* betekent meer dan alleen nee leren zeggen. Daarom neem ik je in dit eerste hoofdstuk mee langs de enige persoon die jij gelukkig moet maken (*yes, it's you*), leren we het belang van je eigen koers te varen, en zetten we onze eerste stappen samen om los te laten wat de maatschappij je dicteert. Verlaat de bekende wegen en laat je leiden door wat je buik je vertelt. *Let's go*.

De enige die je moet pleasen, ben je zelf

Ik ben geen natuurlijke rebel, mocht je dat wel denken als je mijn verhaal oppervlakkig kent. Ik heb echt moeten werken om de innerlijke pleaser van me af te leggen. Want o ja, die was sterk aanwezig.

Doe waar jij blij van wordt

Mijn beide ouders hebben zich uit heel bescheiden gezinnen opgewerkt door hard te studeren en veel te werken. De verwachtingen lagen ook voor mij, als enig kind, hoog om mijn volledige potentieel waar te maken. Liefst deed ik het beter dan zij. Studeren was dan ook enorm belangrijk. Ik wilde rechten doen, maar 'dat gaf me niet genoeg opties'. Ik heb dan maar gewoon de trein der verwachtingen gevolgd. De opleiding handelsingenieur in Leuven (vrienden voor het leven gemaakt!), daarna een master na master in finance in Luik (waar ik zonder veel praktische financiële kennis ben buiten gestapt, zoals je later zult lezen). Op de universiteit heb ik geleerd dat ik,

hoewel ik eerder introvert ben, niet verlegen ben, een stempel die ik voordien altijd had gekregen. Op Erasmus in Lyon heb ik de tijd van mijn leven gehad en ook in mijn studentenvereniging heb ik me kunnen ontplooien.

Daarna ben ik begonnen bij Deloitte. Voor wie dat wereldje niet kent: je hebt de *Big Four*, de vier grootste audit- en consultingconcerns ter wereld, Deloitte, Ernst & Young, KPMG en PwC. Elke *young professional* met een economisch diploma op zak wil daar beginnen. Ik had bij drie van hen gesolliciteerd, Deloitte was de eerste die mij contacteerde, en voilà, dat was dat. Ik volgde. Iemand bij Deloitte zei dat ik goed zou zijn in risk management, dus werd dat de richting die ik daar uit ging. Dat voelde initieel allemaal oké, als een soort verlengde van mijn studentenjaren. *Work hard, play harder*. Mijn uniefvrienden waren dezelfde richting uitgegaan. We hadden allemaal een goed loon, een chique bedrijfsauto, een telefoon op kosten van het bedrijf, en dat vulden we aan met af en toe een uitspatting in de vorm van een afterworkparty. In de ogen van mijn familie had ik het gemaakt en beklom ik stapje per stapje de bedrijfs ladder. Ik heb dat lange tijd niet in vraag gesteld, want mijn omgeving was blij.

Tot ik op een lang project werd gezet bij een bank waar ik intern als consultant aan de slag ging. Elke dag zat ik op dezelfde plek data in Excel-tabellen te bekijken, elke dag keek ik uit hetzelfde raam en zag ik lange rijen werknemers, kop in kas, hoofden gebogen, stappen van het station naar kantoor, en terug. Ze straalden geen levenslust uit. *No joy on their faces*. Dat was het moment waarop ik besepte dat als ik daar bleef zitten, met

mijn Excel-tabellen, ik naar dat soort leven ging: uitgeblust en leeg. *Hell no*.

Voor mijzelf was dat een eerste wake-upcall. Hiervoor had ik geen zes jaar gestudeerd. Werk is niet het belangrijkste in je leven, maar je brengt er wel het grootste deel van je tijd door, dus het kan je maar beter voeden in plaats van uitputten. Als jij niet blij bent met je baan, zal dat doorwerken in je privéleven.

Onthoud

Carrièreles nummer één. Je baan moet niet je passie zijn, maar doe in godsnaam iets waar je toch het merendeel van de tijd blij van wordt. Misschien is dat voor jou Excel-tabellen doorgronden. Dat kan en dat mag.

Verlies jezelf niet omdat je bang bent anderen te verliezen

Ik moest de *people pleaserij* van me afschudden. Zoals veel mensen deed ik vaak te inschikkelijk zonder dat ik het zelf doorhad. Ik denk ook dat we allemaal op een of andere manier pleasers zijn, het zit in ons DNA als mens om bij de groep te willen horen, geaccepteerd te willen worden. Maar dat wordt een probleem als je je zover gaat aanpassen, dat je niet meer weet wie je zelf bent. Ik had moeite met nee zeggen, wilde anderen niet teleurstellen, gaf mijn eigen mening niet (zelfs niet tegen mijn vriendinnen over in welk restaurant we zouden gaan eten), en wilde zo graag lief en aardig gevonden worden dat

ik continu probeerde goed te doen voor iedereen behalve voor mezelf. Herkenbaar? Vraag jezelf dan dit: als je steeds maar de goedkeuring van anderen zoekt, hoe leef je dan trouw aan jezelf?

Als enig kind hebben mijn vriendinnen altijd veel voor mij betekend, ik heb dan ook altijd veel in hen geïnvesteerd. Tijd en moeite. Doordat ik ook later dan de meesten aan kinderen ben begonnen, had ik die tijd ook wel. De vriendinnen die ik in mijn studententijd heb leren kennen, zijn nog steeds mijn beste vriendinnen. Met ons twaalf hebben we een whatsapp-groepje. Ik was altijd het *lieveke*. Waar gaan we op trip? Waar gaan we eten? Wat gaan we doen? Voor mij was alles goed.

En dat ging ver. Ik herinner me een gesprek van vijf jaar geleden met een vriend van mij over hoeveel Efluenz op dat moment waard was. Toen ik zei dat de aandeelhouders het schatten op een miljoen euro, zei hij: 'Wat? Belachelijk!' Mijn reactie op dat moment? Ik lachte gewoon met hem mee: 'Ja, inderdaad.' Vreemd als ik er zo op terugkijk, en nu we aan een omzet van 2,5 miljoen euro per jaar zitten, totaal niet te begrijpen. Maar het zegt iets over hoe graag ik aardig gevonden wilde worden en conflict wilde vermijden, uit angst voor de reactie van iemand anders. (En misschien zegt het ook wel iets over de twijfel waarmee ik eraan begonnen ben: het was voor mij ook een groot risico en ik wist niet waar ik naartoe ging.)

In het volgende hoofdstuk ga ik nog wel wat verder in op waarom ik een pleaser was geworden, maar laten we zeggen dat ik nu beseft dat ik op zoek was naar waardering die ik

“

*Be yourself,
anyone else is
already taken.*

OSCAR WILDE