

INLEIDING

Met dit boek willen we je wakker schudden, maar maak je geen zorgen, als je het hebt gelezen kun je gewoon doorgaan met wat je altijd doet, zoals dat wekelijkse rapport schrijven dat door niemand wordt gelezen, je mobiel meer dan honderd keer per dag checken en je druk maken over zaken waar je toch geen invloed op hebt.

Wij hebben dit boek geschreven omdat wij ons verbazen. Wij verbazen ons over het feit dat zo veel mensen energie verliezen op het werk. We hebben het ontzettend goed voor elkaar in Nederland en toch zie je mensen teleurgesteld, gestrest of moe zijn, en soms zelfs hardop aftellen naar hun volgende vakantie of hun pensioen. Wij hopen dat jij je hierover ook gaat verbazen en dat we je kunnen helpen om er wat aan te doen.

VERLANGEN NAAR HET WEEKEND

Ons onderzoek onder 7.536 Nederlanders laat zien dat ongeveer 51 procent van de medewerkers energie verliest op zijn werk. Een groot aantal medewerkers geeft aan weinig voldoening uit zijn werk te halen of last te hebben van alle veranderingen in de organisatie. Bijna 22 procent van de medewerkers gaat dagelijks zelfs met tegenzin naar zijn werk en verlangt elke dag naar het weekend. Er is een grote groep die zich heeft voorgenomen zich wat minder druk te maken. Die hebben geconcludeerd dat ze hun

energie niet uit hun werk halen, maar bijvoorbeeld uit hobby's buiten het werk. Kortom: werk levert veel mensen geen energie op, maar kost juist energie; dat geldt voor ouderen maar ook voor jongeren: inmiddels heeft één op de zes dertigers een kans op flinke burn-outklachten.

KAN HET LEUKER EN BETER?

Hoe komt het dat zo veel mensen zo veel energie verliezen? Als wij rondlopen in bedrijven dan zien we dat de meeste organisaties er professioneel uitzien en de medewerkers beschikken over een nette werkplek, goede faciliteiten en vaak ook een mooi salaris. En de meeste leidinggevenden en directeurs die wij ontmoeten, willen echt dat hun mensen het naar hun zin hebben. Toch doen we iets niet goed. Als alles goed zou gaan, dan zou ons werk juist energie moeten opleveren in de vorm van uitdagingen en gevoelens van voldoening. Sommigen lukt dit, maar dit geldt helaas niet voor iedereen.

In dit boek gaan we ontrafelen waarom we energie verliezen en wat wij er met z'n allen aan kunnen doen om het tij te keren. Het is een taak voor iedereen, niet alleen voor de verantwoordelijke leidinggevenden binnen bedrijven en organisaties. Iedereen die geen energie put uit zijn werk moet in actie komen. Zoals je zult lezen, helpt het om uit de dagelijkse vaste patronen te klikken. Pas als we even stilstaan bij alle absurde, grappige en pijnlijke beslissingen en gedragingen die je in organisaties kunt zien, wordt het mogelijk om tot nieuwe inzichten te komen.

Achtereenvolgens beantwoorden we de volgende vragen: Wat is er nu echt aan de hand? Hoe gaan we naar het werk? Wat zijn de

gevolgen? Wie moet er veranderen? Hoe doen organisaties het? Is er een leiderschapscrisis? En natuurlijk de belangrijkste vraag: hoe kan het leuker en beter?!

IEDEREEN WINT

Verwacht geen langdradig verhaal over de noodzaak van *soft skills* voor leidinggevendenden of de tegengestelde belangen van bedrijven en medewerkers. Dit is geen boek om leiders en organisaties af te zeiken. Als je daarop zit te wachten, dan adviseren we de krant. In de kern hebben we namelijk allemaal hetzelfde doel. Of je nu medewerker bent of directeur, iedereen wil graag met plezier naar het werk komen en aan het eind van de dag met een voldaan gevoel naar huis gaan. En als dat lukt, dan wint iedereen.

Dit is een boek waarin we iedereen proberen aan te spreken op zijn verantwoordelijkheid. Of je nu de werknemer bent of de leidinggevende of de directeur, iedereen kan iets leren in dit boek en het direct toepassen. Laten we zorgen dat we ons eigen werk leuker maken en daarmee onze energie verhogen. Dan worden we ook automatisch een leukere partner, ouder, vriend of collega. Kortom: waar wacht je op?

Wil je meer informatie over het onderzoek in dit boek? Ga dan naar www.ikbenerhelemaalklaarmee.nl/onderzoeksrapport.

HOOFDSTUK 1

BRUISTABLETTE VENTIELTREKKERS & MEER

Hoe we naar het werk gaan en hoeveel energie ons dit kost of juist oplevert verschilt per persoon. Iedereen is uniek, maar in grote lijnen is het mogelijk om vier groepen te onderscheiden. Vier groepen die duidelijk anders binnen wandelen, anders rondlopen, anders communiceren en ook met een ander energieniveau weer naar huis gaan. Wij noemen ze de ventieltrekkers, in-de-putdenkers, dimmers en bruistabletten. Bij welke groep hoor jij?

VENTIELTREKKERS



Ventieltrekkers zijn medewerkers die de dag starten met een laag energieniveau. Zeg maar een vijf op een schaal van tien. De ventieltrekker wordt niet blij of energiek wakker op een doordeweekse dag, want er moet gewerkt worden. De ventieltrekker stapt op zijn fiets of in zijn auto en rijdt naar het werk, en direct gaan zijn gedachten naar zaken die op dit moment niet goed gaan. Je zult zien dat de afdeling Inkoop, de avonddienst of de vorige ploeg er weer een

potje van heeft gemaakt. Als de ventieltrekker even geen actueel onderwerp heeft, dan is de radio een handig hulpmiddel. Het journaal biedt meer dan genoeg onderwerpen om je aan te kunnen ergeren. Want zeg nou zelf, er gaat wel heel veel mis in deze wereld.

Zodra de ventieltrekker de drempel overstapt, gaat hij op zoek naar zaken die niet lekker gaan. Meestal lukt dit de ventieltrekker behoorlijk snel. Ze hebben een speciale gave ontwikkeld om zaken te vinden die beter kunnen. Heel soms vinden ze die niet, maar dan verzinnen ze wel wat. 'Heb jij de laatste memo gezien van het management? Je kunt wel zien dat ze nooit meer tussen het werkvolk komen, wie beslist er nou zoiets! Nee, dat gaat het helemaal worden met die laatste vakantieplanning, ze luisteren hier ook nooit hè. Het is maar goed dat wij hier nog zo hard werken, want anders komt er echt helemaal niets meer van de grond.'

Gedurende de dag verliest de ventieltrekker steeds meer energie door te focussen op fouten, tekortkomingen en blunders. Bij de koffieautomaat ontmoet de ventieltrekker iemand uit zijn eigen groep en dat geeft hoop. Samen zijn ze het heel snel eens, ze hebben dezelfde manier van kijken. 'Vind jij het nou ook niet raar, zoals het hier tegenwoordig loopt? Vroeger was dit een leuk en sociaal bedrijf, maar dat is lang geleden. Kijk eens wie ze tegenwoordig allemaal aannemen. Je hoeft echt niets te kunnen en ze maken je toch leidinggevende. Het lijkt wel of wij de enigen zijn die het zien. Hoe kan dat nou?'

Ook tijdens de lunch leeft de ventieltrekker in zijn eigen groep. Samen met de andere ventieltrekkers worden de laatste ontwikkelingen bekritiseerd, wordt het verleden nog even rooskleurig

opgehaald en gaat de focus naar andere negatieve onderwerpen. 'Want denk maar niet dat dit het enige bedrijf is waar het zo loopt. Nee joh, bij andere bedrijven is het al net zo gek. Ze weten van gekkigheid niet meer wat ze willen. Reorganisatie op reorganisatie en ondertussen vullen ze hun eigen zakken. En wat dacht je van de politiek?!'

De ventieltrekker is erg overtuigd van zijn mening en vindt het prettig als andere ventieltrekkers deze onderstrepen. Zo kunnen ze samen lekker mopperen, boos worden of geïrriteerd raken door wat anderen allemaal wel (of niet) doen. De ventieltrekker kan zelfs buiten kantooruren zijn hart luchten dankzij internet-fora, Facebook en andere onlinekanalen. Zo kan hij 24 uur per dag blijven spuien en mopperen.

Ventieltrekkers verliezen zo gedurende de dag steeds meer energie. Ze trekken als het ware aan hun eigen ventiel waardoor ze heel langzaam leeglopen. Daar blijft het echter niet bij. Een goede ventieltrekker is ook in staat om de ventieltjes van collega's er heel snel uit te trekken. Bijvoorbeeld met een opmerking tijdens het werkoverleg. 'Dat wordt toch helemaal niets, dat hebben we zes jaar geleden ook al geprobeerd. Er verandert hier toch niets!' Als niet-ventieltrekker merk je al snel dat je energie bent kwijtgeraakt als je een ventieltrekker tegen het lijf bent gelopen.

De ventieltrekker weet dat hij energie verliest en dat dat eigenlijk niet goed is, maar wat kun je anders in dit bedrijf! Wat de ventieltrekker niet altijd doorheeft, is dat hij er ook iets voor terug krijgt. Ventieltrekkers krijgen een goede band met gelijkdenkenden en er zijn altijd collega's die hen willen helpen om wat positiever te zijn of juist mee te huilen. Er zijn zelfs leidinggeven-

den die de ventieltrekker extra aandacht geven in de vorm van een gesprekje of ze voorinformatie geven. Zo'n leidinggevende denkt dat als hij de ventieltrekker een beetje voor is, er minder gedoe en gezeur tijdens het werkoverleg komt. Daarnaast is het stiekem ook een comfortabele manier van denken. 'Anderen moeten veranderen en dan wordt mijn leven beter. Het ligt in ieder geval niet aan mij.'

Omdat de energie blijft dalen, is de ventieltrekker er logischerwijs op gebrand om zo snel mogelijk weer naar huis te gaan. Bij sommige bedrijven ontstaan wachtrijen bij de prikklok, want waarom zou je een minuut langer blijven dan strikt noodzakelijk? Soms ontstaat er zelfs een opstootje, want het kan niet snel genoeg gaan. Er zijn ventieltrekkers die heel creatief zijn, want als je namelijk je auto verzet tijdens de pauze, kun je de afstand tussen de prikklok en de auto verkleinen. Kijk, dat is tijdwinst!

Moe en niet voldaan komt de ventieltrekker thuis. Helaas is de energie door de negativiteit gedurende de dag verder gedaald en die moet eerst hersteld worden. De ventieltrekker vindt het daarom prettig als familieleden nog wat op afstand blijven. De ventieltrekker komt langzaam terug op aarde, eventueel met een biertje of glas wijn en gaat dan snel op zoek naar andere manieren om energie op te doen. Langzaam stijgt de energie, maar dan komt het probleem, het is inmiddels laat en tijd voor bed. Morgen moet er helaas weer gewerkt worden.

Doordat de ventieltrekker structureel energie blijft verliezen, is het belangrijk om regelmatig goed bij te tanken. Velen gebruiken daarvoor de weekenden en vakanties. Er is echter één nadeel: ook die eindigen. Sommige ventieltrekkers genieten van het weekend tot twee uur op de zondagmiddag. Plotseling

schiet de volgende gedachte in het hoofd: 'Morgen moet ik weer werken.' Ook tijdens vakanties zie je dit gebeuren. Eerst hebben ze een halve week nodig om echt te kunnen genieten van de vakantie. De tweede week kunnen ze vol genieten en dan breekt de maandag van de derde week aan. Helaas wordt die verstoord met de volgende gedachte: 'Volgende week moet ik al weer aan het werk!'

Om de werkelijkheid te ontlopen, droomt de ventieltrekker stiekem van het winnen van de Staatsloterij. Stel dat je die wint, dan hoef je nooit meer te werken. Voor de meesten gaat dit niet gebeuren, dus dan maar focus op het pensioen. Want als ik nou oud genoeg ben, dan hoef ik ook helemaal niets meer. Sommige ventieltrekkers houden daarom tot in detail bij hoelang dat nog duurt. Er zijn ventieltrekkers die uitrekenen hoeveel kilometer ze nog moeten fietsen. En dan plotseling staat in de krant: 'Uit onderzoek is gebleken dat we gemiddeld een aantal maanden langer leven (goed nieuws!). Om het sociale systeem draagbaar te houden, betekent dit ook dat de pensioengrens wordt verhoogd.' *'Shit! Nou moet ik nog langer. Dit is gewoon diefstal!'*

Misschien heb je moeten lachen als je voorgaande beschrijvingen van de ventieltrekker hebt gelezen, maar we kunnen je garanderen dat ze veel voorkomen in het wild. Niet dat het verkeerde mensen zijn, absoluut niet, maar ze hebben een onbewust patroon ontwikkeld waar ze zelf niet beter en gezelliger door worden. Daarnaast denken steeds meer collega's uit de andere groepen: 'Nee hè, daar heb je hem weer.'

IN-DE-PUTDENKERS



In-de-putdenkers zijn medewerkers die de dag starten met een laag energieniveau, zeg maar een zes op een schaal van tien. Zodra de in-de-putdenker wakker wordt, begint hij te piekeren. Waarom ben ik zo moe? Hoe kom ik deze dag door? Wat heb ik allemaal nog niet gedaan? Hoeveel komt er vandaag weer op me af? De in-de-

putdenker denkt zichzelf daardoor direct in de put. Hij begint al energie te verliezen voor er maar iets is gebeurd.

De in-de-putdenker stapt op zijn fiets of in zijn auto en rijdt naar het werk en de gedachten blijven maar malen. Wat doe ik niet goed? Waarom komt er maar geen verbetering? Hoelang houd ik dit vol? Wat zal er vandaag weer fout gaan? Zou het ooit rustig worden? Allemaal vragen die in de categorie domme vragen vallen, want de vragen op zich maken je al moedeloos.

De in-de-putdenker gaat vervolgens aan het werk en laat zich niet veel horen. Het zijn medewerkers die vaak goed werk leveren en veel van zichzelf eisen. Anderen voelen dit soms moeiteloos aan en geven de in-de-putdenkers nog wat extra werk om zich druk over te maken. In-de-putdenkers zeuren niet, maar zien wel heel goed wat er allemaal niet goed gaat in een bedrijf. Een echte in-de-putdenker kan zich ook flink ergeren aan collega's die zich niet voor honderd procent inzetten, gewoon hun werk komen doen, maar niet meer dan nodig is. Was iedereen maar zo betrokken als de in-de-putdenker, dan zou het veel beter gaan in het bedrijf, denkt de in-de-putdenker.

Gedurende de dag verliest de in-de-putdenker steeds meer ener-

gie door te focussen op fouten, tekortkomingen van anderen en al helemaal de eigen prestaties. De in-de-putdenker zoekt korte momenten van rust gedurende de dag, maar merkt dat dit best lastig is. Al dat denken en oordelen is namelijk niet zomaar te stoppen.

Een echte in-de-putdenker houdt zijn problemen zo veel mogelijk voor zich. Al dat roepen van die ventieltrekkers is alleen maar extra vermoeiend. Een in-de-putdenker verliest echter ook veel energie en dat zien anderen. Collega's kunnen zich soms druk om ze maken, maar ook dat helpt niet. Of het roept medelijden op en dan komen de goede adviezen. 'Maak je niet zo druk, joh! Laat het gewoon van je afglijden. Het is allemaal maar een spelletje. Er zijn belangrijkere dingen dan werken.' De in-de-putdenker gaat daar ook weer over denken. 'Waarom kan ik zo niet denken? Wat is er eigenlijk mis met mij?'

In tegenstelling tot de ventieltrekker die anderen de schuld geeft, geeft de in-de-putdenker zichzelf de schuld. De in-de-putdenker blijft maar denken en zit ook thuis met zichzelf opgescheept. Gelukkig zijn daar minder collega's om je aan te ergeren, maar ook thuis moet er nog van alles gedaan worden. Weer terug in je energie komen, duurt daardoor lang voor de in-de-putdenker. Weekenden en vakanties zijn belangrijke bronnen van nieuwe energie. Het kost de in-de-putdenker veel tijd om in de relaxstand te komen, het is namelijk niet het werk dat energie kost, maar de denkwijze van de in-de-putdenker zelf. Door het structurele energieverlies van de in-de-putdenker kunnen ze steeds stiller en meer gestrest worden. In contact met hun gezin of vrienden zijn ze niet de beste versie van zichzelf, en ook dat irriteert hen weer. Langdurig in-de-putdenken en jezelf de schuld geven kan zelfs

zo hardnekkig worden dat het omslaat in depressiviteit. Dan lukt het je niet meer om ook maar ergens energie van te krijgen om de simpele reden dat het niet meer lukt om op een andere manier te denken.

Als de in-de-putdenker er lang genoeg niet in slaagt om energie aan te vullen, dan begint op een gegeven moment het lichaam te protesteren. Het lichaam begint signalen af te geven dat het zo niet langer kan. Helaas geloven in-de-putdenkers hun eigen gedachten meer dan hun gevoel, waardoor ze vaak toch door blijven gaan. Op een gegeven moment is het lichaam het echt zat. Een burn-out is de enige manier om ze te stoppen en te laten inzien dat het zo niet verder kan.

Misschien schrik je een beetje als je voorgaande beschrijving van de in-de-putdenker leest, maar helaas komt het veel voor. Kijk maar hoeveel mensen uiteindelijk in hun leven burn-outklachten krijgen. Ook met deze mensen is helemaal niets mis. Ze zijn niet stuk en hoeven dus ook niet gefixt te worden. Ze hebben alleen hardnekkige gedachtepatronen gevormd die niet helpen. Zodra ze dit inzien, wordt het mogelijk om te veranderen.

DIMMERS



De derde groep in bedrijven zijn de dimmers. Dit is in de praktijk de grootste groep. Deze groep gaat iets verstandiger om met zijn energie. De dimmers verliezen minder energie op het werk en starten daardoor de dag op een hoger energieniveau, zeg maar een 7,5 op een schaal van tien. De dimmers worden wakker en gaan gewoon aan de

IK BEN ER HELEMAAL KLAAR MEE

VOOR!

Sommige mensen vinden hun werk echt leuk. Dit zijn de bruis-tabletten die energie krijgen van hun werk en anderen stimuleren. Jammer genoeg zijn er ook ventieltrekkers, dimmers en in-de-put-denkers die tussen negen en vijf energie verliezen. Bij welke groep hoor jij?

Het zou veel beter gaan in organisaties als iedereen 's ochtends fluitend aan de slag zou gaan, stellen de auteurs. Ze onderzochten de energiehuishouding van honderden organisaties en duizenden medewerkers en ontdekten de factoren die van invloed zijn op het werkplezier en de resultaten.

Volgens de auteurs zijn er drie knoppen waar je aan moet draaien. Lees hoe je dwarsliggers confronteert met hun asociale gedrag, energielekken in de organisatie herkent en erachter komt of jij een deel bent van het probleem of van de oplossing.

Marcel van Wiggen, Gerard Vriens en Frits Galle zijn managing partners van trainings- en adviesbureau PER4MANCE, dat als missie heeft om het maximale uit medewerkers, teams en organisaties te halen.



IKBENERHELEMAAL
KLAARMEE.NL



9 789461 263612