



INLEIDING

Welk deurtje
kies jij?

Een simpele formule achter rust, energie en geluk. Dat klinkt misschien ongeloofwaardig. Misschien zelfs een beetje irritant. Want als het leven zo simpel zou zijn, waarom heb je de ene dag dan zoveel energie en de andere dag geen? Waarom kan een kleine opmerking van iemand je compleet uit balans brengen? Waarom kun je op maandag genieten van iets waar je je op dinsdag aan ergert? Het lijkt alsof het leven ons alle kanten op slingert, alsof we afhankelijk zijn van wat er gebeurt. Maar daarin schuilt de kern van het probleem. En de oplossing.

De meeste mensen zoeken de verklaring voor hun gevoel buiten zichzelf. In hun omstandigheden, in anderen, in werk, in de drukte. 'Als mijn werk anders was', 'Als die collega zich anders gedroeg', 'Als ik minder stress had'. Maar als dit waar zou zijn, dan zouden alle mensen in dezelfde situatie zich hetzelfde voelen. En dat is niet zo. De één blijft rustig, de ander raakt geïrriteerd. De één laat iets los, de ander blijft erin hangen. De situatie is hetzelfde, maar de beleving is totaal anders.

De verklaring hiervoor is verrassend simpel. Je vergelijkt een situatie met hoe jij vindt dat die zou moeten zijn. En precies daar ontstaat je gevoel. Niet alleen door wat er gebeurt, maar door het verschil tussen wat er gebeurt en wat jij verwacht.

Situatie – Verwachting = Gevoel

Als de situatie beter is dan je verwachting, voelt het goed. Als de situatie slechter is dan je verwachting, voelt het minder goed. En dat proces speelt zich de hele dag af. Bij alles wat je meemaakt. Bewust en onbewust. Het is alsof je continu een rekensom maakt zonder dat je het doorhebt.

Op het moment dat een situatie niet voldoet aan jouw verwachting, gaat je brein aan het werk. Het zoekt naar verklaringen, oorzaken en oplos-

singen. En zonder dat je het doorhebt, kies je een manier om met die situatie om te gaan. Er zijn altijd maar vier keuzes. Vier manieren waarop je kunt reageren. Vier deurtjes die je kunt openen.

Deurtje 1: Je kunt de situatie aanpakken

Deurtje 2: Je kunt je norm aanpassen

Deurtje 3: Je kunt iets of iemand anders de schuld geven

Deurtje 4: Je kunt jezelf de schuld geven

Meer smaken zijn er niet. Hoe complex een situatie ook lijkt, jouw reactie valt altijd terug te brengen naar een van deze vier keuzes.

De eerste twee keuzes geven energie. Ze zorgen voor beweging, rust of groei. De laatste twee keuzes kosten energie. Ze zorgen voor frustratie, irritatie, twijfel of stress. En het bijzondere is: je maakt deze keuzes de hele dag door. Vaak automatisch. Zonder erbij stil te staan. Zonder dat je doorhebt dat je überhaupt een keuze maakt. En daarbij gaat het vaak mis. Niet omdat mensen bewust domme keuzes maken, maar omdat ze zich niet bewust zijn van hun keuze. Ze reageren op de automatische piloot.

Dit boek helpt je om je keuzes zichtbaar te maken. Om te begrijpen waarom je doet wat je doet. Waarom je soms blijft hangen in irritatie. Waarom je jezelf onder druk zet. Waarom je energie verliest aan dingen waar je eigenlijk geen invloed op hebt. Maar vooral: het helpt je om te zien en leren waar je wél invloed op hebt. Want dat is het goede nieuws. Je hebt misschien niet altijd invloed op wat er gebeurt, maar je hebt altijd invloed op hoe je ermee omgaat. Niet door anderen te veranderen. Niet door de wereld naar jouw hand te zetten. Maar door bewust te kiezen hoe jij reageert.

Dit boek is geen theoretisch verhaal. Het is een praktische handleiding. Een manier om anders te kijken naar wat er gebeurt en naar hoe jij

daarop reageert. Je zult jezelf herkennen in de voorbeelden. In de situaties. In de keuzes. Soms confronterend, soms verhelderend, maar altijd herkenbaar. Niet om je te overtuigen, maar om je bewust te maken. Daarom vind je in elk hoofdstuk momenten voor reflectie, praktische tips, korte video's, een oefening en een mini-test. Niet als huiswerk, maar om het model meteen op jezelf toe te passen. Want inzicht is mooi, maar gedrag verandert pas als je ermee oefent. Dit is dus geen boek om enkel te lezen. Dit is een boek om te gebruiken. Om jezelf vragen te stellen. Om te oefenen. En om steeds sneller te herkennen welk deurtje je opentrekt.

Want uiteindelijk is het leven simpel, als je het eenmaal ziet.

Er gebeurt iets. Jij vergelijkt die situatie met je verwachting. Daarna trek je, bewust of onbewust, een van de vier deurtjes open. En precies daar ontstaat je gevoel.

De vraag is dus niet óf je kiest.

De vraag is: welk deurtje trek jij open?

Welkom in het 4 Deurtjes-model.



HOOFDSTUK 1

De basis: omgaan met verwachtingen

**'Mensen raken niet van
streek door de situatie
zelf, maar door de
manier waarop ze die
situatie zien.'**

Epictetus, filosoof

Je kent het wel. Je zit in de auto, hoort iets op het nieuws en denkt: dat kan toch niet? Of je scrolt op je telefoon en ziet weer een bericht van iemand die iets doet waarvan jij denkt: serieus, wie verzint dit? Of iemand reageert niet op je appje, terwijl jij vindt dat dat allang had moeten gebeuren. Blijkbaar hoeft er maar iets te gebeuren, en ons hoofd heeft er alweer iets van gevonden.

We kijken niet alleen naar wat er gebeurt. We vinden er ook iets van. Meestal snel en automatisch.

De file is irritant.

Die collega is traag.

Dat kind is druk.

Die politicus is dom.

Dat weer is waardeloos.

Die opmerking was niet normaal.

Maar wat gebeurt er dan eigenlijk? Zonder dat we het doorhebben, lopen we met een meetlat door het leven. Een onzichtbare meetlat waarmee we alles wat we meemaken vergelijken met hoe we vinden dat het zou moeten zijn. Dat geldt voor werk, verkeer, weer, kinderen, nieuws, collega's en vakantie; voor alles.

Het interessante is: het resultaat van het meten met die meetlat voelt vaak als de waarheid. Als jij vindt dat mensen op tijd moeten komen, dan voelt iemand die te laat is al snel respectloos. Als jij vindt dat kinderen rustig aan tafel moeten zitten, dan voelt druk gedrag al snel irritant. Als jij vindt dat een collega binnen twee uur moet reageren, dan voelt een reactie na twee dagen als ongeïnteresseerd. Maar wat jij ervaart is niet de waarheid, het is jouw interpretatie van de waarheid. Want dezelfde situatie kan bij iemand anders een totaal ander gevoel oproepen. De één vindt een regenachtige zondag gezellig. De ander vindt hem deprimerend. De één vindt een lege agenda heerlijk. De ander wordt er onrustig

van. De situatie is hetzelfde. De beleving is anders. En precies daarin schuilt de kern van het probleem.

Situaties hebben niet automatisch één vaste emotionele waarde. Een gebeurtenis is niet uit zichzelf goed, fout, mooi, irritant of verschrikkelijk. Jij geeft er betekenis aan. Jij vergelijkt wat er gebeurt met wat jij had verwacht, gehoopt, bedacht, geëist of normaal gevonden. En uit die vergelijking ontstaat je gevoel. Daarom kun je het leven in de basis terugbrengen tot deze simpele formule:

Situatie - Verwachting = Gevoel

Als de situatie beter is dan je verwachting, dan is de uitkomst van de formule positief en krijg je een positief gevoel. Als de situatie echter slechter is dan je verwachting, dan krijg je een negatief gevoel. En dat gaat de hele dag door. Bewust of onbewust, bij alles wat je ziet, hoort en meemaakt. Het is alsof je continu een rekensom maakt zonder dat je het doorhebt.

De koffie is lekkerder dan verwacht: plusje.

De vergadering duurt langer dan gepland: minnetje.

Iemand geeft je een compliment: plusje.

Je kind laat zijn schoenen midden in de kamer liggen: minnetje.

Je krijgt sneller antwoord dan gedacht: plusje.

De hotelkamer is kleiner dan op de foto's: minnetje.

Zo verzamel je gedurende de dag allemaal kleine brokjes gevoel. Elke keer dat iets voldoet aan je verwachting, laadt je emotionele batterij een beetje op. Elke keer dat iets tegenvalt, verlies je een beetje lading. Aan het eind van de dag is de stand van jouw emotionele

batterij dus niet zomaar toevallig. Het is de optelsom van al die kleine vergelijkingen. Al die momenten waarop de werkelijkheid wel of niet voldeed aan jouw verwachting. Dat verklaart waarom je soms na een dag vol kleine dingen doodmoe bent. Niet omdat er één groot drama is gebeurd, maar omdat je brein de hele dag in de vergelijkingsmodus heeft gestaan.

Dit klopt niet.

Dat had anders moeten.

Hij had dit moeten snappen.

Zij had dat niet moeten zeggen.

Ik had beter moeten reageren.

Het had gewoon anders moeten lopen.

En elke keer kost dat een beetje energie.

Het is jouw spel

Eigenlijk is het leven te vergelijken met een computerspel waarin jij als avatar door een virtuele wereld beweegt. Op elk level gebeuren er dingen. Je ontmoet andere spelers. Je krijgt obstakels. Soms valt iets mee. Soms zit iets tegen. Maar er is één belangrijk verschil tussen jouw leven en een gewoon computerspel. In het echte leven ben jij niet alleen degene die de avatar bestuurt, jij bent ook de programmeur van het spel. De regels waarmee jouw avatar reageert op wat er gebeurt, zijn jouw eigen softwareregels. Jouw verwachtingen. Jouw normen. Jouw overtuigingen. Jouw ideeën over hoe het hoort.

En hoe meer regels je hebt, hoe groter de kans dat het spel tegenvalt. Als jouw software zegt dat iedereen altijd aardig moet zijn, iedereen op tijd moet komen, alles soepel moet verlopen, jij geen fouten mag

maken, je kinderen moeten luisteren, je collega's betrokken moeten zijn, het nieuws positief moet zijn en het weer ook nog een beetje mee moet werken, dan wordt het behoorlijk lastig om een goede dag te hebben. Er hoeft dan maar weinig mis te gaan om energie te verliezen.

Voor de één is de vakantie het hoogtepunt van het jaar. Voor de ander een bron van stress. Ik las eens een bericht van een vrouw die haar frustratie op LinkedIn deelde. Ze had haar vakantie wekenlang voorbereid: de caravan gepoetst, een planning gemaakt, lijstjes afgevinkt. En toen was het eindelijk zover.

Een lange file. Een camping die niet helemaal leek op de foto's. Kinderen die het eten niet lekker vonden en moeilijk op tijd aan tafel te krijgen waren. Drukke bezienswaardigheden. En natuurlijk: bij thuiskomst nog een week aan het wassen. Haar conclusie: 'Volgend jaar blijf ik gewoon thuis.' De reacties op LinkedIn waren massaal: 'Zo herkenbaar!' 'Eindelijk iemand die het durft te zeggen!'

Ik dacht: interessant. Haar beschrijving kwam mij eerlijk gezegd best bekend voor. De file, de uitdagingen met het eten en de drukke bezienswaardigheden zijn de meesten van ons niet onbekend. Ik zou zeggen, dat is wel een beetje te verwachten midden in de zomervakantie. Maar hoe kan het dat zo'n vakantie de één energie geeft en de ander irritatie? Het antwoord: de vergelijking. Haar teleurstelling werd niet veroorzaakt door de file, de camping of de kinderen, maar door het verschil tussen de werkelijkheid en haar verwachting.

En nu komt de truc: die meetlat maak je voor een groot deel zelf. Je normen en verwachtingen zijn niet door de natuur vastgelegd. Je hebt ze zelf bedacht of overgenomen van anderen. Sommige komen uit je jeugd. Je hoort nog steeds de stem van je opvoeders: 'Zo hoort het', 'Doe maar normaal', 'Als je iets doet, doe het dan goed' of 'Je zet je schoenen bij de voordeur, niet bij de achterdeur'. Dit zijn oude afspraken die je bent gaan hanteren als wetten. Ze zijn onderdeel geworden van de meetlat waarmee jij naar de wereld kijkt.

In onze training Persoonlijke Effectiviteit hadden we een deelnemer die veel frustratie en spanning ervoer door de relatie met zijn achtjarige zoontje. Die kostte hem zichtbaar energie. Toen we verder in detail gingen, bleek dit vooral plaats te vinden rond het eten. Meerdere deelnemers dachten direct dat zijn zoontje wel een slechte eter zou zijn. Iets wat natuurlijk vaak voorkomt op die leeftijd. Maar wat bleek? Zijn zoontje was juist een heel goede eter. Maar één ding bleef hij volgens zijn vader maar niet goed doen. Hij at eerst zijn vlees en daarna pas zijn aardappels. En dat hoorde dus precies andersom. Enigszins verrast en lachend reageerden de andere deelnemers. Serieus, gaan daar de meeste ruzies over?! De spanning tussen vader en zoon bleek niet te liggen aan het gedrag van het kind, maar aan de persoonlijke meetlat van de vader. Een meetlat die hij zelf ooit had meegekregen in zijn opvoeding. Want zo hoort het nu eenmaal.

Deze vader is geen uitzondering. Wij zitten allemaal vol met onzichtbare verwachtingen en eisen die wij hartstikke normaal vinden. Ik ontmoet vrijwel dagelijks mensen die energie verliezen doordat ze verwachtingen hebben over hoe mensen zich moeten gedragen. Niet alleen van mensen die dicht bij hen staan, maar soms ook mensen die ze helemaal niet kennen en waarschijnlijk nooit zullen ontmoeten. Ze raken bijvoorbeeld gefrustreerd over de laatste beslissing of actie van de president van Amerika.

Waarom energie verliezen aan zaken die je niet kunt veranderen? Stel dat ik tegen je zou zeggen dat ik elke ochtend ongelooflijk gefrustreerd ben omdat de zon opkomt in het oosten. Dat komt namelijk helemaal niet goed uit voor mijn tuin. Wat zou je denken of zeggen? 'Ben je niet goed snik of zo?' Je druk maken over oorlogen die jij niet kunt beïnvloeden, is in de kern net zo onlogisch. Ik wil daarmee niet zeggen dat je het overall mee eens moet zijn. Maar waarom zou je er emotioneel last van hebben?

De snelste route naar teleurstelling

Als je heel veel verwachtingen hebt van jezelf, anderen, de omgeving en de politiek, dan worden jouw softwareregels als avatar heel complex. Er moeten heel veel zaken goed gaan voordat je kunt genieten, lachen of tevreden zijn. Mensen die veel verwachtingen hebben, maken het voor zichzelf daardoor onnodig moeilijk. Veel regels hebben betekent uiteindelijk een kleine kans op geluk. Het dagelijks leven kan bijna nooit aan al die verwachtingen voldoen.



**Veel verwachtingen hebben,
is de snelste route naar teleurstelling.**

Sommigen vinden dat alles moet gaan zoals zij willen. Het huis moet voldoen, de kinderen moeten voldoen, het werk moet voldoen en zijzelf moeten voldoen. Indien nodig helpen ze het toeval een handje door werk over te nemen of mensen te manipuleren, zodat alles loopt volgens plan. Het lijkt controle te geven, maar in werkelijkheid kost het enorm veel energie. Ook al bemoeien ze zich overal mee, het loopt regelmatig toch anders dan je denkt.

Moet je dan helemaal geen verwachtingen hebben? Nee. Verwachtingen hebben is menselijk. Sterker nog: zonder verwachtingen kun je nauwelijks plannen, samenwerken of richting geven. Maar word je wel bewust van jouw onzichtbare meetlat. Zet er af en toe een vraagteken bij. Moet dit echt zo? Of vind ik dat gewoon? En realiseer je: minder is meestal beter. Kijk bijvoorbeeld naar onze wereldwijde vergelijkingstool: sociale media. We scrollen en zien alleen de hoogtepunten van anderen: mooie vakanties, goede prestaties, gelukkige gezinnen, perfecte lichamen. Voordat je het weet, worden dat jouw verwachtingen. Zo moet jouw vakantie of

auto er ook uitzien, zo horen je vrienden ook met jou om te gaan, zo moet jijzelf er ook uitzien. We realiseren ons onvoldoende dat al die highlights slechts delen van het totaalplaatje zijn en vaak met allerlei filters en trucjes extra mooi gemaakt zijn.

Sta af en toe ook stil bij de verwachtingen die in je jeugd zijn ontstaan. De verwachtingen van je ouders waren ooit belangrijk, maar nu je volwassen bent kun je je eigen pad bewandelen. Je kunt hiervan afwijken als je dat wilt. Ook het willen voldoen aan de verwachtingen van vrienden of je leidinggevende moet met mate. Ja, we willen waardering van onze ouders, leidinggevend en vrienden. We willen dat mensen ons aardig, slim of succesvol vinden. Maar met die poging om aan andermans verwachtingen te voldoen, dwalen we soms af van wat we zelf willen.

En ten slotte: wees voorzichtig met het projecteren van je eigen normen, waarden en principes op anderen. Als je anderen steeds langs jouw meetlat legt, zeker als die meetlat nogal hoog ligt, wijs je al snel veel mensen af. Je gaat dan sneller denken in goed of fout. In normaal of raar. In slim of dom. En dat kost uiteindelijk vooral jou positieve energie. Want hoe meer verwachtingen en eisen je hebt, hoe groter de kans dat de werkelijkheid afwijkt van jouw norm. En als je je vervolgens focust op die negatieve afwijking, ga je je vanzelf negatiever voelen.

Kortom: wees je bewust dat jij aan het stuur zit en de programmeur bent van je softwareregels. Wil je meer genieten, dan werkt het om minder regels te hebben.



Hoe minder voorwaarden je stelt aan een goede dag, hoe vaker je er één hebt.

Dankbaarheid is geen soft gedoe

En er is nog iets. Want minder regels hebben is één kant van het verhaal. De andere kant is: waar richt je je aandacht op? Je kunt honderd dingen meemaken op een dag, maar meestal blijft je hoofd hangen bij de drie dingen die niet goed gingen. De mail die te laat kwam. De opmerking die verkeerd viel. De planning die uitliep. En ondertussen gingen er ook heel veel dingen wél goed. De collega die meedacht. Het gesprek dat prettig liep. De koffie die lekker was. De afspraak die doorging. Je lichaam dat je weer door een dag heen droeg.

Merk je dat je op een moment best wat meer energie kunt gebruiken? Kijk dan niet alleen naar het aantal regels dat je hebt, maar ook naar de richting van je aandacht.

Je brein heeft de neiging om met name negatieve afwijkingen te zien. Dat is handig als er echt gevaar is, maar onhandig als je een gelukkig leven wilt leiden. Want als je alleen kijkt naar wat ontbreekt, krijg je onterecht het gevoel dat je leven tekortschiet. Daarom is focus zo belangrijk. Niet als een trucje. Niet om alles maar positief te bekijken. Maar omdat jouw aandacht bepaalt welke werkelijkheid je het meest voelt.



We leven niet het leven, we leven het leven waar we ons op focussen.

En precies daar komt dankbaarheid om de hoek kijken. Dankbaarheid is de tegenhanger van verwachting. Waar verwachting kijkt naar wat er ontbreekt, kijkt dankbaarheid naar wat er is. Dankbaarheid maakt je blik breder. Je kijkt niet alleen naar wat tegenvalt, maar ook naar wat er al klopt.

Dankbaar dat je kán werken.

Dankbaar dat je kinderen gezond genoeg zijn om irritant te doen.

Dankbaar dat je op vakantie kunt, ook al sta je in de file.

Dankbaar dat je in dit deel van de wereld woont, met deze mogelijkheden.

Dankbaarheid is geen soft gedoe. Het is gewoon een praktische manier van kijken. Een energiebesparende houding. Wie kiest voor waardering in plaats van voortdurende vergelijking, laadt zijn emotionele batterij vanzelf op.

En daarmee zijn we terug bij de basis van dit hoofdstuk. Je gevoel ontstaat niet alleen door wat er gebeurt, maar vooral door de vergelijking die jij maakt. Welke verwachting had je? Welke regel stond aan? Waar richtte je je aandacht op? Op wat ontbrak, of op wat er óók was? Dat is de eerste stap in het 4 Deurtjes-model: bewustwording van je verwachtingen. Dus niet alles goedpraten. Niet krampachtig positief denken. Gewoon eerlijk zien wat er gebeurt. Je hebt verwachtingen, eisen en meningen. Prima. Maar stel jezelf wat vaker de vraag: 'Van wie is deze verwachting eigenlijk?', 'Helpt dit me, of kost het me energie?', 'Moet dit echt zo, of vind ik dat gewoon?' Hoe minder eisen je aan het leven stelt, hoe meer tevredenheid je zult ervaren.

En hoe meer tevredenheid, hoe meer energie.



IN DE PRAKTIJK

Tijd voor reflectie

Nu je dit gelezen hebt, kun je twee dingen doen. Doorgaan zoals je deed of even stilstaan.

Heb jij de afgelopen week energie verloren aan iets dat niet voldeed aan jouw verwachting? Van wie zijn de eisen waar jij eigenlijk naar leeft? Zijn ze echt van jou? Of heb je ze overgenomen van anderen en draag je ze al jaren mee zonder ze ooit opnieuw te bekijken?

Wat zou er gebeuren als je iets minder zou vinden van de wereld om je heen? Als je minder commentaar had op de files, de politiek, de opvoeding van anderen, het weer?

Wat zou het opleveren als je de lat voor jezelf iets lager legt? Niet omdat je minder wilt presteren, maar omdat je minder voorwaarden wilt stellen aan een goede dag.

Misschien is de belangrijkste vraag wel deze: hoeveel aandacht geef je aan de zaken die jouw emotionele batterij écht opladen?

Zo train je dit

Inzicht is prettig, maar energie verandert pas echt door je gedrag te trainen. Je kunt prima begrijpen hoe verwachtingen werken. Je kunt de vergelijking begrijpen. Je kunt herkennen dat jouw gevoel vaak ontstaat door het verschil tussen wat er gebeurt en wat jij vindt dat er had moeten gebeuren. Maar zolang je niets verandert, blijft je meetlat hetzelfde als daarvoor. Dan blijf je jezelf ergeren aan dezelfde dingen. Het verkorten van je meetlat is geen denkoefening. Het vereist training. En trainen begint met kleine stappen. Niet één keer groot inzicht en klaar. Was het maar zo'n feest. Trainen betekent: jezelf meerdere keren per dag betrappen op je eigen verwachting.

Maak onderscheid tussen verwachting en observatie

Begin daarom simpel: leer het verschil te maken tussen verwachting en observatie. Denk niet: dit zou anders moeten. Denk: dit is wat er gebeurt. Het verschil lijkt klein, maar het is fundamenteel. In de eerste zin zit verzet. In de tweede zin zit realiteit.

'Hij moet gewoon sneller reageren' wordt: 'Hij heeft nog niet gereageerd.'

'Mijn team moet dit zelf oppakken' wordt: 'Mijn team pakt dit nu nog niet zelfstandig op.'

'Dit gesprek had allang gevoerd moeten zijn' wordt: 'Ik heb dit gesprek nog niet gevoerd.'

Je verwachting inruilen voor een nuchtere observatie maakt de situatie niet meteen leuker, maar wel helderder. Realiteit kost minder energie dan weerstand. Hoe vaker je jezelf corrigeert van oordeel naar observatie, hoe rustiger je systeem wordt. Noem het gerust de realiteitscheck: wat gebeurt er feitelijk, zonder mijn mening mee te wegen?

Onderzoek welke regel wordt overtreden

Als je de werkelijkheid helder hebt, kun je een laag dieper kijken. Stel jezelf bij irritatie voortaan de vraag: 'Welke regel wordt hier overtreden?'

Als je boos wordt omdat iemand te laat is, is jouw regel misschien: mensen horen op tijd te komen. Als je geïrriteerd raakt omdat iemand rommel laat liggen, is jouw regel misschien: spullen horen direct opgeruimd te worden. Als je baalt van jezelf, is jouw regel misschien: ik mag geen fouten maken. Zodra je zo'n regel ziet, kun je hem onderzoeken. Is dit echt een wet? Of is het mijn persoonlijke voorkeur met een politiepet op?

Maak je verwachting zichtbaar

Maak daarna die verwachting nog concreter door haar hardop uit te spreken. Zeg bij irritatie letterlijk tegen jezelf: 'Blijkbaar had ik verwacht dat...' Blijkbaar had ik verwacht dat hij sneller zou reageren. Blijkbaar had ik verwacht dat mijn kind zonder discussie zou luisteren. Blijkbaar had ik verwacht dat dit overleg soepel zou verlopen. Zodra je jouw verwachting benoemt, haal je hem uit de mist. En wat zichtbaar wordt, kun je onderzoeken.

Oefen dagelijks met dankbaarheid

Oefen daarnaast dagelijks met dankbaarheid. Kies aan het einde van de dag drie kleine dingen die vandaag wél klopten. Geen grote analyse. Geen spiritueel gedoe. Gewoon: wat ging er vandaag al goed? Bijvoorbeeld: een fijn gesprek, een rustige avond, een collega die mededacht of een lastige klus die je hebt afgerond. Zo train je je brein om niet alleen te zoeken naar wat er afwijkt, maar ook naar wat er al is.

Vervang 'moeten' door 'ik zou graag willen'

Let ook op één woord dat je meetlat vaak onnodig hard maakt: 'moeten'.

'Mensen moeten op tijd komen.'

'Het moet goed gaan.'

'Ik moet dit perfect doen.'

'Mijn collega moet begrijpen wat ik bedoel.'

'Mijn kinderen moeten gewoon luisteren.'

Moeten maakt hard en smal. Het zet druk op jezelf en op de ander. Vervang het eens door: *Ik zou het graag zo willen.*

'Ik zou graag willen dat mensen op tijd komen.'

'Ik zou graag willen dat dit goed gaat.'

'Ik zou graag willen dat ik dit zorgvuldig doe.'

'Ik zou graag willen dat mijn collega mij beter begrijpt.'

Dat ene woord verschuift je houding van dwang naar voorkeur. En voorkeuren geven flexibiliteit, want je kunt ze bijstellen. Je kunt nog steeds iets belangrijk vinden, maar je hoeft er niet meteen je hele energie aan vast te knopen. Flexibiliteit geeft energie.

Gebruik de vriendenvraag

Als je heel emotioneel blijft reageren op ervaringen, helpt het om even afstand te nemen. Vraag jezelf af wat je je beste vriend zou adviseren als hij hiermee zat. Vaak zijn we voor anderen veel rustiger, milder en wijzer dan voor onszelf. Als een goede vriend zou zeggen: 'Ik trek het niet dat mijn collega zo traag reageert', zou je waarschijnlijk niet meteen zeggen: 'Ja, verschrikkelijk, je hele dag is verpest.' Je zou eerder vragen: 'Heb je al duidelijk gemaakt wanneer je het nodig hebt?' Of: 'Kun je hem gewoon even bellen?' Of: 'Is dit echt zo groot, of ben je al moe en komt dit erbovenop?' Door jezelf even uit het midden te halen, wordt de emotionele lading vaak direct minder. Afstand brengt perspectief. En perspectief vermindert energieverlies.

Stel je verwachtingen slim in

Ga slim om met je verwachtingen. Maak in je hoofd gerust een tien van hoe je hoopt dat iets wordt, maar haal daar vervolgens bewust drie punten vanaf. Ga ervan uit dat het een zeven wordt. Dat is geen pessimisme, maar realisme. Verwacht niet dat een overleg vlekkeloos loopt, dat iedereen perfect voorbereid is en dat alle besluiten soepel vallen. Verwacht dat er wat ruis is, dat iemand afdwaalt, dat niet alles meteen duidelijk is. Verwacht niet dat een vakantie alleen maar ontspanning is. Verwacht files, vermoeide kinderen, zoekgeraakte spullen en iemand die op dag twee al roept dat hij naar huis wil. Verwacht niet dat je nieuwe

gewoonte vanaf dag één vanzelf gaat. Verwacht dat je een keer terugvalt en opnieuw moet beginnen. Dat voorkomt dat je bij elke kleine afwijking teleurgesteld raakt. En alles wat hoger uitvalt dan die zeven, voelt als winst. Je zult zien dat dat heel vaak gebeurt.

Gebruik de regel van tien

Je kunt hier nog een speelse regel aan toevoegen: de regel van tien. Spreek met jezelf, je gezin of je team af dat je pas bij de tiende afwijking echt iets mag vinden. Niet bij de eerste file, niet bij het eerste kind dat moppert, niet bij de eerste collega die afdwaalt, niet bij het eerste ding dat anders loopt dan gepland. Pas bij nummer tien mag je roepen: bingo, nu mag ik er iets van vinden. Dat klinkt misschien gek, maar precies daarom werkt het. Je bouwt bewust een drempel in tussen gebeurtenis en reactie. Je geeft je brein niet bij elke kleine afwijking toestemming om meteen alarm te slaan. Het eerste dat tegenvalt, is dan geen probleem meer. Het is gewoon nummer één. Het tweede is nummer twee. Het derde is bijna grappig. En vaak merk je onderweg dat je bij tien niet eens meer aankomt. Of dat het allang niet meer belangrijk voelt.

De regel van tien helpt vooral bij situaties waarvan je vooraf al weet dat ze rommelig kunnen worden. Vakanties. Familiefeestjes. Teamdagen. Verhuizingen. Nieuwe gewoontes. Grote projecten. Alles waarbij jouw ideale plaatje waarschijnlijk niet één-op-één werkelijkheid wordt. Door vooraf te zeggen: 'We gaan pas bij tien afwijkingen zeuren', maak je je software lichter. En het mooie is: het is jouw software. Dus je mag deze zelf tweakken.

Verwacht drie tegenvallers

Een praktische variant daarop is vooraf drie tegenvallers verwachten. Niet om negatief te denken, maar om je brein voor te bereiden. Vraag jezelf vooraf: wat kan er waarschijnlijk anders lopen dan ik hoop? Bij een vakantie: file, vermoeide kinderen, iets kwijt. Bij een nieuwe gewoonte: ik

sla een dag over, ik heb geen zin, ik vergeet het. Als een van die dingen dan gebeurt, denkt je brein niet meteen: probleem. Het denkt eerder: ah ja, deze had ik al ingecalculeerd. Dat scheelt energie.

Al deze oefeningen hebben hetzelfde doel: niet meer wachten tot de wereld precies doet wat jij verwacht. Dat gaat namelijk niet gebeuren. Mensen blijven te laat komen. Dingen blijven anders lopen. Jij blijft af en toe onhandig reageren. De kunst is niet om overal minder om te geven. De kunst is om je meetlat bewust te hanteren. Je hoeft de wereld niet lichter te maken; je hoeft alleen je meetlat iets korter te maken.

Onthoud dit: het is niet de situatie die je energie bepaalt, maar jouw vergelijking. En als die vergelijking negatief uitvalt? Dan heb je altijd nog de vier deurtjes. In de rest van het boek kun je lezen welke.

Video's

Nat Ware: Why we're unhappy (20 minuten)

Deze TED-talk van econoom Nat Ware laat zien dat 'ongeluk' niet wordt veroorzaakt door de omstandigheden zelf, maar door de kloof tussen die omstandigheden en onze verwachtingen.



Alan Watts: Life is just a game (18 minuten)

Volgens Alan Watts is het leven een spel dat je zelf hebt gekozen te spelen; angsten en obstakels inbegrepen.



Naval Ravikant: Happiness is a choice (<1 minuut)

Naval Ravikant stelt dat geluk geen toeval is, maar een keuze en een vaardigheid die je kunt trainen.



Oefening

Dankbaarheid zonder gedoe (2 minuten)

Pak een moment aan het einde van je dag.

Noem drie dingen die vandaag wél klopten, hoe klein ook.

Geen analyse. Geen vergelijking.

Gewoon vaststellen: dit was er al.

Meer hoeft niet.

Je brein doet de rest.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mini-test

Hoe flexibel ben jij in je verwachtingen?

Beantwoord de onderstaande stellingen eerlijk. Niet hoe je zou willen zijn, maar hoe je meestal reageert.

Beantwoord met: Vaak – Soms – Zelden

1. Ik raak geïrriteerd als mensen zich anders gedragen dan ik logisch vind.
2. Ik heb een duidelijk beeld van hoe dingen 'horen' te gaan.
3. Ik vind het lastig om te genieten als iets anders loopt dan gepland.
4. Ik stel hoge eisen aan mezelf.
5. Ik vergelijk mijn situatie regelmatig met die van anderen.
6. Ik verlies energie aan nieuws, politiek of gedrag van anderen.
7. Ik voel me snel verantwoordelijk voor hoe anderen zich gedragen.

Reflectie (geen score):

Overwegend Vaak → Je wereld is strak geprogrammeerd.
Dat kost energie.

Overwegend Soms → Je kunt bewegen, maar je meetlat ligt snel klaar.

Overwegend Zelden → Je laat ruimte. En dat voel je.

De vraag is niet waar je staat.

De vraag is: wil je het zo houden?



Marcel van Wiggen is mede-eigenaar van trainings- en adviesbureau PER4MANCE. Na een carrière als manager in het bedrijfsleven ontdekte hij zijn talent als trainer en coach. Samen met zijn collega's helpt hij leidinggevendenden, teams en individuen om meer uit zichzelf te halen.

Waarom voel je je de ene dag vol energie en de andere dag leeg? Waarom raak je soms gefrustreerd, geïrriteerd of onzeker, terwijl je daar op andere momenten veel minder last van hebt?

Het antwoord is eenvoudiger dan je denkt. Elke dag gebeurt er van alles: een mail die uitblijft, een collega die iets zegt, kinderen die iets onverwachts doen of een vakantie die anders loopt dan gehoopt.

Zodra zo'n situatie botst met jouw verwachting, trek je automatisch één van vier deurtjes open. Je pakt de situatie aan, je past je norm aan, je geeft anderen de schuld of je geeft jezelf de schuld. De eerste twee deurtjes geven rust en energie. De laatste twee kosten energie en houden je vaak langer vast dan je lief is.

Het 4 Deurtjes Model laat op een eenvoudige en herkenbare manier zien waarom je soms vastloopt en hoe je daar sneller uit komt.

Met herkenbare voorbeelden, praktische oefeningen en een flinke dosis relativering helpt dit boek je om minder energie te verliezen aan frustratie, schuld en zelfkritiek. Zodat je vaker kiest voor wat werkt: actie, acceptatie, rust en regie.

HAYSTACK

