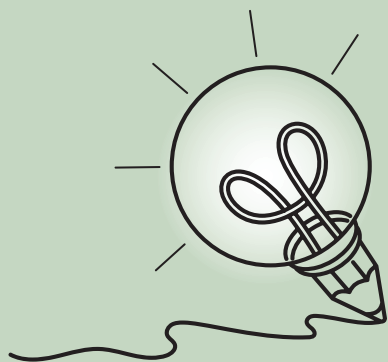


G I J S J A N S E N

ACT @ WORK

MEER FLEXIBILITEIT
MINDER STRESS
MEER WERKPLEZIER



THEMA.

VOORWOORD

Voor veel werkende mensen is het leven een soort onophoudelijke snelkookpan aan het worden. Onze productiviteit is de afgelopen 25 jaar enorm toegenomen. Dit klinkt mooi, maar het betekent in de praktijk ook dat het aantal prikkels dat we op een gemiddelde dag consumeren, soms voor kortsluiting in ons hoofd kan zorgen. Om nog maar niet te spreken van alle dingen die om ons werk heen zijn geëvolueerd, met mobiele telefoons die continu staan te loeien, sociale media die je geen enkel moment van rust en verveling meer gunnen, en een gezin dat net als jij in turbostand staat.

Iedereen die even diep ademhaalt en twee stappen terug doet, ziet, beseft en voelt hoe absurd de wereld is die we zelf gecreëerd hebben. En toch doen we alsof het allemaal heel normaal is, en vinden we dat we zonder te klagen aan al die hoge eisen moeten kunnen voldoen.

Het probleem van zo op de grens van je maximale kunnen presteren is dat je super inflexibel wordt voor de grillen van het leven. Je hebt eigenlijk geen marge meer om menselijk te kunnen zijn. Zodra je kind een keer goed ziek is, wankelt het systeem al. Zodra je zelf een slechte nacht hebt gehad, je ook nog naar de tandarts moet die dag, of de trein niet op tijd rijdt, heb je al een probleem. Laat staan als er iets groters gebeurt, zoals dat je moeder borstkanker blijkt te hebben. Die extra stress en spanning blijken dan al snel de druppel die de emmer doet overlopen. In dit boek gaan we het niet hebben over die druppel, maar over de veel te volle emmer.

Je zult merken dat ik je werk vanuit een menselijke, humane, holistische manier aanvlieg, waarbij we samen heel eerlijk gaan kijken naar wat de rol is van jouw werk in jouw leven, waar je kracht zit en waar je pijn, hoe je die kracht kunt uit-

buiten terwijl je de pijn omarmt, en hoe je de architect kunt worden van je eigen leven, waarin je werk een inspiratiebron is, in plaats van een noodzakelijk kwaad.

Vaak is de eerste reactie van ons brein op zo'n positief statement 'dat het in de praktijk allemaal een stuk ingewikkelder is dan ik het nu laat klinken'. Prima. Laten we samen die kluwen bol gaan ontrafelen, en laat je vooral verrassen door de vele moderne technieken die de psychologie tegenwoordig te bieden heeft.

Alles in dit boek heeft als doel om jouw leven meer licht, rust en ruimte te geven. Beschouw het lezen ervan als een investering in jezelf, zie het als een moment van bezinning en herijking, zodat je je daarna weer vol in de vrolijke chaos van je leven kunt storten, wetende dat je nooit meer echt zult verdwalen of verzuipen.

VOORDAT JE BEGINT ...

Voordat je verder leest, wil ik je uitnodigen om eerst de FIT-60 in te vullen. Scan de QR-code hieronder en neem ongeveer tien minuten de tijd om de vragen te beantwoorden.

De FIT-60 meet psychologische flexibiliteit: hoe je omgaat met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je tegelijkertijd blijft investeren in wat voor jou belangrijk is. Het is geen examen, diagnose of oordeel. Zie het vooral als een foto van waar je nu staat.

Bewaar je scores goed. Je hoeft hier nu nog niets mee en de scores van deze voormeting zeggen ook niet zoveel over hoe je ervoor staat. Aan het einde van dit boek nodig ik je uit om dezelfde test opnieuw in te vullen. Op die manier kun je zien of er iets is veranderd in de manier waarop je omgaat met werkstress, onzekerheid, perfectionisme, grenzen, herstel en de vele uitdagingen die werk met zich meebrengt. Het gaat er dus niet om dat je in vergelijking met anderen hoog of laag scoort, maar dat je je eigen positieve vooruitgang kunt meten. Vul de test daarom zo eerlijk mogelijk in, houd de scores lekker voor jezelf (ze worden bij ons anoniem verwerkt) en probeer om gewoon zo oprecht mogelijk te zijn naar jezelf toe, dan heb je hier uiteindelijk het meeste aan. Samen geven die twee metingen dan, gecombineerd met jouw persoonlijke ervaring, een mooi beeld van de beweging die je tijdens het lezen hopelijk in gang hebt gezet.

FIT-60: <https://fit60.hulan.beer/>



INHOUD

	INLEIDING	15
	Normale mensen in een gekke wereld	16
	Hoofd, Lijf, Hart en Context	18
DEEL 1	WAAROM WERK VAAK NIET MEER WERKT	27
HOOFDSTUK 1	DE NIEUWE REALITEIT VAN WERK	29
	Werk is overal en dus nergens meer	29
	Autonomie is gestegen maar verantwoordelijkheid ook	30
	De lat ligt hoger dan ooit en blijft bewegen	30
	Werk is onderdeel geworden van je identiteit	31
	De hoeveelheid prikkels is geëxplodeerd	31
	Technologie helpt en overweldigt tegelijk	31
	Sociale dynamiek is ingewikkelder geworden	32
	Werkzekerheid heeft plaatsgemaakt voor flexibiliteit	32
	Mentale gezondheid is een centraal thema geworden	33
	Zingeving is belangrijker dan ooit	33
HOOFDSTUK 2	WAAROM WE VASTLOPEN	35
	Een doodgewone dag die alles zegt	36
	Controle vermijden en pleasen als slimme maar slopende strategieën	36
	Burn-out niet als zwakte maar als patroon	38
	Hoe context gedrag vormt	39
	Werk als plek waar oude patronen getriggerd worden	40
HOOFDSTUK 3	HET MISVERSTAND OVER WERKGELUK	43
	Geluk najagen versus betekenisvol leven	43
	Leuk werk als valkuil	45
	Waarom je werk geen constante motivatiebron hoeft te zijn	46
	Werk als ontwikkelplek	47
	De truc: druk op pauze en kies bewust	47

	De kracht van kiezen in plaats van wachten op motivatie	49
	Opkomen voor de stem van je hart	50
	De verrassende kracht van impulsiviteit, van minder vergaderen met je hoofd	51
DEEL 2	HET HOOFD-LIJF-HART-MODEL	53
HOOFDSTUK 4	HOOFD: JE GEDACHTEWERELD OP HET WERK	55
	Welkom in de Hoofdwereld	55
	Het hoofd als slecht vertaalbureau	57
	Het hoofd als overbezorgde bodyguard	59
	Van controle naar psychologische flexibiliteit	60
	Cognitieve fusie op het werk	62
	Je hoofd als een computer vol mailverkeer	65
	Je hoofd als losstaande entiteit	67
HOOFDSTUK 5	LIJF: ACCEPTATIE, BEREIDHEID EN MINDFULNESS	69
	Je bent meer dan alleen met je hoofd op je werk	69
	Je lijf communiceert de hele dag met je	70
	De strijd met spanning maakt spanning groter	71
	Acceptatie: ruimte maken voor wat je voelt	75
	Bereidheid: stoppen met wachten tot het veilig voelt	76
	Mindfulness op het werk	76
	Van overleven naar reguleren	77
	Je lijf als kompas in plaats van vijand	78
	Oefeningen om ruimte te maken in je lijf	78
HOOFDSTUK 6	HART: WAT ER ECHT TOE DOET IN JE WERK	81
	Welkom in de Hartwereld	81
	Waarom werk uiteindelijk niet alleen draait om presteren	82
	Je hart spreekt een andere taal dan je hoofd	83
	Het verschil tussen denken, voelen en weten	85
	Waarden versus doelen	86
	De reis of de bestemming?	87
	Wie wil jij zijn terwijl je werkt?	88
	Hoe wil je aanwezig zijn in je werk en relaties?	89
	Waarom succes niet automatisch vervulling geeft	89
	Wanneer jouw eigenwaarde afhankelijk wordt van prestaties	90
	Je bent veel meer dan je functie	90
	Betekenis zit vaak in kleine momenten	91
	Hoe echte voldoening meestal ontstaat op de werkvloer	92
	Even een persoonlijke noot	94

DEEL 3	PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT OP HET WERK	97
HOOFDSTUK 7	WERKSTRESS, MOEILIJKE MENSEN EN DE KUNST OM MENS TE BLIJVEN	99
	Waarom werkstress vaak geen individueel probleem is	99
	De onzichtbare strijd op het werk	100
	Omgaan met moeilijke collega's zonder jezelf kwijt te raken	101
	Moelijke bazen en de angst om niet goed genoeg te zijn	104
	De emotionele belasting van lastige klanten en cliënten	108
	Kritiek ontvangen zonder direct in de verdediging te schieten	109
	Psychologische veiligheid begint niet bij beleid maar bij gedrag	111
	De kunst van grenzen aangeven zonder schuldgevoel	114
HOOFDSTUK 8	LOSKOMEN VAN JE HOOFD	119
	Waarom slimme mensen zo vaak aan zichzelf twijfelen	119
	Perfectionisme vermomd als ambitie	121
	De eindeloze bewijsdrang op het werk	122
	Ons kritische hoofd tijdens werkdagen	124
	Waarom complimenten vaak niet binnenkomen	126
	Vergelijken is de favoriete hobby van je hoofd	127
	Het probleem van nooit mogen ontspannen	130
	Fouten maken in een cultuur die perfectie beloont	131
	Van jezelf bewijzen naar jezelf meenemen	133
HOOFDSTUK 9	AANWEZIG ZIJN IN JE WERKDAG	137
	Mindfulness zonder wierook en panfluiten	140
	De kunst van micropauzes	141
	Aandacht in meetings	143
	Focus versus afleiding bij thuiswerken	146
	Bereidheid om ongemak toe te laten	147
	Bereidheid als diepe daad van eigenliefde	149
HOOFDSTUK 10	JE BENT MEER DAN JE FUNCTIE	153
	Ik doe dus ik ben	154
	Je bent ook meer dan je diagnose	157
	De dag dat niemand je nodig heeft	158
	Verantwoordelijkheid en de rol van ons ego	160
	De eenzaamheid van een imago	162
	De mens achter het sociale pak	163
	Zelfcompassie tussen de vergaderingen door	164

HOOFDSTUK 11	KIEZEN WAT ER ECHT TOE DOET	173
	Het leven volgens het draaiboek	173
	Moet-waarden en wil-waarden	175
	Het zwarte plafond boven je hoofd	176
	Wat als werk niet meer hoefde?	179
	Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?	181
	Waarden en angst	182
	Hoe zie ik mijn waarden terug in mijn werk?	183
 DEEL 4	 BURN-OUT EN HERSTEL	 187
 HOOFDSTUK 12	 TERUG BIJ JEZELF	 189
	De dag dat het niet meer ging	189
	Wat burn-out wel en niet is	192
	Wanneer werk je energie opeet	194
	De slavendrijver in je hoofd	196
	Ook leuke dingen kunnen je opbranden	197
 HOOFDSTUK 13	 HERSTEL EN PREVENTIE VAN BURN-OUT	 201
	Het vertrouwen dat je onderweg verliest	201
	Wachten op je oude zelf	203
	Jezelf opnieuw ontdekken	204
	Luisteren naar de taal van je lichaam	206
	Je hoeft geen superheld meer te zijn	208
	Kwetsbaarheid als kompas	211
	Nooit meer dezelfde burn-out	212
 HOOFDSTUK 14	 HERSTEL BEGINT MET ANDERS LUISTEREN	 217
	De verborgen logica van je burn-out	217
	Jouw persoonlijke overlevingsstrategie	220
	Wat roept je hoofd?	226
	Wat vertelt je lijf?	230
	Wat vraagt je hart?	232
	Je nieuwe manier van leven	234
 HOOFDSTUK 15	 WERKEN MET EEN LICHAAM DAT NIET MEER DOET WAT HET DEED	 239
	Als herstel niet betekent dat alles overgaat	239
	Rouw om de werknemer die je was	240
	De twee wegen van werk en gezondheid	242
	Energie is geen karaktereigenschap	244
	Van beperkingen naar mogelijkheden	245
	Op een andere manier werken	246
	Je bent meer dan je diagnose	247

DEEL 5	MAAK HET WERK WEER VAN JOU	251
HOOFDSTUK 16	HET GESPREK DAT JE TE LANG HEBT UITGESTELD	253
	Het gesprek dat je hoofd liever vermijdt	254
	Wat wil je eigenlijk zeggen?	256
	Van verwijten naar verbinding	258
	Grenzen stellen zonder schuldgevoel	260
	Het moedige gesprek	262
	Wat er gebeurt nadat je het hebt uitgesproken	265
HOOFDSTUK 17	DE PRIJS VAN VRIJHEID	271
	Vrijwel iedereen wil vrijheid, totdat het zover is	271
	De gouden kooi	272
	Waar ben jij eigenlijk vrij vóór?	275
	Alles wat je kiest, laat ook iets achter	276
	De vrijheid waar niemand over praat	277
	Misschien heeft je hoofd wel gelijk	278
	De prijs van vrijheid	279
	Tot slot	280
HOOFDSTUK 18	WERK DAT WERKT VOOR JOU	283
	Een brief aan jou, de lezer	283
	De grote misvatting	287
	Je persoonlijke APK	288
HOOFDSTUK 19	VOOR JOBCOACHES EN PSYCHOLOGEN BEGELEIDEN ZONDER TE REPAREREN	295
	Waarom fixen zo verleidelijk is	295
	Van klachten naar functie	297
	Stop met vragen wat er mis is	299
	Het verschil tussen pijn en lijden	301
	De beslisboom van mijn hoofd	304
	Luisteren met Hoofd, Lijf en Hart	309
	Werken met waarden in plaats van doelen	311
	De cliënt heeft het recht om het anders te doen	313
	De kunst van het stellen van ACT-vragen	314
	De kracht van kiezen en impulsiviteit	315
	Terug naar werk of terug naar hetzelfde probleem?	316
	Oefening bij stress of burn-outklachten	318
	Maak meters	324

DEEL 6	IT'S A BRAVE NEW WORLD	327
HOOFDSTUK 20	AI ALS SPIEGEL EN VRAGENSTELLER	329
	Welkom in het tijdperk van AI	329
	Van antwoordenmachine naar vragenmachine	330
	AI als persoonlijke sparringpartner	331
	Je hoofd op tafel leggen	332
	De kunst van goede prompts	333
	Vijf gesprekken die iedereen zou moeten voeren	334
	AI is slim, maar jij bent wijzer	336
	Voor de liefhebbers: de 25 AI-gesprekken die ik iedereen gun	337
HOOFDSTUK 21	HOE FLEXIBEL BEN JE GEWORDEN?	341
	Toelichting score Flexibiliteits Index Test (FIT-60)	343
	Score hoger dan de vorige keer	344
	Score lager dan de vorige keer	345
	Wat heb je geleerd over jezelf?	346
	DE ACT@WORK GEREEDSCHAPSKIST	349
	ONZE TRAININGEN	353
	E-HEALTH EN WEBSITES	355
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	357
	LICHTER LEVEN	363
	ACT CENTRUM	365

INLEIDING

Als psycholoog begon ik ooit in Rotterdam, waar ik cliënten behandelde in een stoffig kantoorpand in het centrum van de stad. Ik woonde op dat moment nog in Nijmegen, maar had geen werk en dus pakte ik alles aan. De vier uur reizen met het openbaar vervoer per dag nam ik daarom voor lief. Door de drukte in de ochtendspits, het overstappen en het vaak moeten staan in de trein, kwam ik vaak al flink vermoeid aan, nog voordat m'n eerste cliënt was gearriveerd.

In het begin had ik vier, soms vijf cliënten op een dag, maar al vrij snel werd mij verteld dat dit aantal standaard naar minimaal zeven moest. Men noemde dat 'productie draaien', waardoor je bijna zou vergeten dat dit ging om het werken met hele echte, hele kwetsbare mensen. Vaak kreeg ik niet eens de naam van de cliënt te horen bij de overdracht, maar enkel de diagnose en het bijbehorende protocol dat ik moest afdraaien.

Meestal merkte ik dat ik na de vierde cliënt nog maar half luisterde en op de automatische piloot ging praten, alsof mijn hersenen in een soort overlevingsstand gingen om het vol te kunnen houden. Mijn cliënten kregen daardoor niet de hulp en zorg die ze verdienden en dat voelde ik, iedere dag.

Ik nam ontslag op het moment dat een hele gladde manager een super positief lulverhaal ophing over innovatie in de zorg en hoe wij als werknemers flexibeler inzetbaar zouden worden. In de praktijk kwam het erop neer dat we van zeven naar acht cliënten per dag moesten, en dat we ook nog eens regelmatig bij cliënten thuis langs zouden moeten gaan. Ik weet nog dat ik heb staan huilen in de veel te drukke trein terug naar Nijmegen. Ik dacht dat ik niet sterk genoeg was voor dit vak, niet stressbestendig en ondankbaar voor de kansen die me geboden werden.

Misschien herken je dit: langzaam maar zeker worden de eisen die je werkgever aan jou stelt steeds hoger, als duimschroeven die steeds strakker worden aangedraaid, en als je daar dan wat van vindt, dan krijg je het gevoel dat jij gek bent geworden, dat je niet moet zeuren, en dat het allemaal heel normaal is.

Maar dat is het dus niet.

NORMALE MENSEN IN EEN GEKKE WERELD

Binnen organisaties en de wereld van werk zie je eigenlijk iets vergelijkbaars als wat er jarenlang binnen de psychologie gebeurde. De medewerker komt met een probleem. Hij is moe, loopt vast, twijfelt, presteert minder of valt zelfs uit. Dat is logisch, want daar zit de hulpvraag. Vervolgens proberen we daar een label op te plakken. Iemand die uitgeput is, heeft een burn-out. Iemand die zich moeilijk kan concentreren, heeft misschien ADHD. Iemand die moeite heeft met de sociale dynamiek in een team, past 'niet helemaal'. En zo ontstaat er een soort kapstok waaraan we iemands functioneren ophangen.

Vervolgens richten we ons op het oplossen van dat 'probleem' binnen de persoon. Coaching, training, therapie, een cursus timemanagement, misschien een traject om weerbaarder te worden. Alles met als doel dat jij weer beter gaat functioneren binnen de bestaande context.

En ergens zit daar een interessante aanname onder. Namelijk dat het niet goed gaat met jou, en dat we dus iets moeten fixen, zodat jij weer mee kunt draaien. Alsof het ervaren van stress, twijfel of uitputting iets afwijkends is. Alsof je pas echt goed functioneert als je nergens last van hebt.

Maar stel jezelf eens een eerlijke vraag. Is het eigenlijk wel zo raar dat je moe wordt in een wereld waarin je altijd bereikbaar bent? Is het zo vreemd dat je gaat twijfelen in een omgeving waarin verwachtingen continu veranderen? Is het gek dat je soms vastloopt als er steeds meer van je gevraagd wordt, zonder dat het ooit echt 'genoeg' is?

We hebben een systeem gebouwd waarin we gedrag labelen, zonder altijd goed te kijken naar de context waarin dat gedrag ontstaat.

Het is bijzonder hoe snel je in werkcontexten iets over jezelf gaat geloven. Dat je 'niet goed bent in grenzen stellen'. Dat je 'te gevoelig bent'. Dat je 'niet stress-

bestendig genoeg bent'. En voor je het weet, ga je dat als waarheid zien. Dan wordt het geen situatie meer waarin je zit, maar iets wat jij echt *bent*.

En dat doet iets met je. Want als er iets mis is met jou, dan moet jij veranderen. Dan moet jij harder je best doen, sterker worden, beter presteren.

Maar wat als we het eens omdraaien?

Wat als er niet zozeer iets mis is met jou, maar dat jij probeert te functioneren in een context die steeds veeleisender wordt? Een context waarin snelheid de norm is, waarin prikkels overal zijn, waarin sociale vaardigheden belangrijker zijn dan ooit, waarin je voortdurend moet schakelen, aanpassen en presteren?

Kijk bijvoorbeeld naar hoe sociaal werk is geworden. Je hebt collega's, meetings, samenwerkingen, appgroepen, online communicatie, feedbackmomenten. Er wordt van je verwacht dat je snel schakelt, goed aanvoelt wat er speelt, duidelijk communiceert en tegelijkertijd ook nog jezelf blijft.

En als dat niet altijd lukt, dan ligt dat aan jou.

17

Nog niet zo lang geleden zag werk er totaal anders uit. Je kon je werk doen zonder dat je de hele dag op allerlei niveaus 'aan' hoefde te staan. In die context functioneerden de meeste mensen prima. De meeste mensen werkten op het land en er was geen koe die klaagde dat de boer niet sociaal genoeg was.

Vanuit het perspectief van de individuele medewerker lijkt het alsof je alles maar moet aankunnen. Maar als je uitzoomt en kijkt naar hoe complex werk en leven zijn geworden, wordt het ineens heel logisch dat veel mensen dat tempo niet altijd bij kunnen benen.

En toch blijven we vaak dezelfde reflex houden. We zeggen tegen mensen dat ze moeten herstellen, dat ze aan zichzelf moeten werken, dat ze sterker moeten worden, zodat ze weer terug kunnen in precies dezelfde omgeving. De context dwingt ons om een soort supermensen te zijn. Altijd scherp, altijd beschikbaar, altijd in balans, altijd in controle. Maar die cape die we proberen te dragen, weegt voor veel mensen ontzettend zwaar.

Misschien is het tijd om die cape eens voorzichtig af te doen. Niet door te zeggen dat het allemaal niet meer hoeft, maar door te erkennen dat je mens bent. Dat je grenzen hebt. Dat je geraakt wordt. Dat je moe kunt worden. Dat je soms twijfelt.

En misschien zit daar wel je echte kracht. Niet in het wegdrukken van je kwetsbaarheid, maar in het durven erkennen ervan. Want als jij van jezelf mag voelen dat iets zwaar is, dat iets te veel is, dat iets niet klopt, dan ontstaat er ruimte om er anders mee om te gaan.

Als je jezelf bekijkt vanuit de context waarin je werkt en leeft, wordt het vaak ineens een stuk logischer waarom je reageert zoals je reageert. Waarom je soms spanning voelt, waarom je soms vastloopt, waarom je soms gewoon even niet meer weet hoe je verder moet. Dit zorgt voor erkenning. Zachtheid. En een beetje meer begrip voor jezelf.

Je hoeft niet klachtenvrij te zijn om gelukkig te kunnen zijn.

Misschien is het wel zo dat, als we binnen organisaties en in de manier waarop we naar werk kijken iets meer afstand durven nemen van het idee dat alles een individueel probleem is, er ruimte ontstaat voor iets anders. Misschien komt er dan wat meer ruimte voor de mens achter het functioneren. Dat alleen al kan voor veel mensen een enorme verlichting zijn.

HOOFD, LIJF, HART EN CONTEXT

Als je zo simpel mogelijk wilt begrijpen wat het mechanisme is achter dit boek, dan kan de volgende redenatie je misschien helpen:

*We willen afstand nemen van het perfectionisme van je **Hoofd**,
zodat je met je **Lijf** kunt gaan ervaren wat er in en om je heen gebeurt,
en zodat je kunt gaan handelen vanuit je **Hart**,
binnen de werk-, sociale en biologische context waarin je leeft.*

Ook binnen een gekke wereld kunnen we als normale mensen heel veel met onze eigen psychologische coping. Je kunt dus heel veel stress ervaren op je werk, maar als je daar slim mee omgaat, dan gaat je dit waarschijnlijk al enorm veel opleveren. Tijdens die nachtmerriebaan van mij in Rotterdam merkte ik bijvoorbeeld dat ik tijdens het half uurtje pauze dat ik op een dag had, totaal geen zin had om óók nog eens een keer naar alle verhalen van mijn collega's te moeten

luisteren. Dit lag niet aan hen, maar aan de oververhitte situatie. En dus ging ik in dat half uur altijd naar buiten, naar een parkje, alleen, zonder telefoon. Even geen prikkels. Even mezelf dat gunnen. En natuurlijk vonden sommige collega's dat raar. Natuurlijk riep ook mijn eigen hoofd om het hardst 'dat ik pas net was begonnen', en 'dat ik mezelf eerst nog moest bewijzen'. Maar m'n hart zei al snel: 'Ik hou dit zo niet vol.'

De strengste baas die we ooit zullen tegenkomen in ons leven, zit verborgen in ons eigen hoofd. Lees deze zin nog een keer.

Hiermee wil ik niet ontkennen dat sommige managers of leidinggevendenden in een vorig leven waarschijnlijk uitstekende dictators waren geweest. Ik wil alleen maar zeggen dat we vaak gebukt gaan onder autoriteit omdat ons hoofd zegt dat we daar niks van mogen vinden. Mensen laten zich behandelen op basis van wat ze zelf zijn gaan geloven dat normaal is. Lees ook deze zin nog een keer.

In dit boek ga je dus vooral leren om je eigen strenge regels te herkennen. Zodra je durft in te zien dat je zelf de sleutel hebt van de gouden kooi waarin je verzeild bent geraakt, wordt het ook veel makkelijker om je eigen vrijheid terug te claimen. Overigens gebruik ik in dit boek de termen Hoofd, Verstand en Brein door elkaar heen en bedoel ik daarmee telkens hetzelfde; dat is misschien belangrijk om te noemen, voordat je hoofd, brein of verstand hiervan in de war raakt.

De poort naar je hart gaat via het voelen wat er in je lijf gebeurt. Zelf merkte ik dat ik soms duizelig werd tijdens mijn werk, tot black-outs aan toe. Pas als ik dan op een onbewaakt moment mijn eigen nekspieren voelde, merkte ik pas hoe verkrampd ik was, hoe hoog ik al die tijd in mijn ademhaling zat, en hoe mijn lijf dus in een soort overlevingsstand de dag probeerde door te komen. Misschien herken je dit, dat je eigenlijk veel te weinig incheckt bij je lijf omdat je de hele dag maar aan het rammen bent.

Je lijf zal je precies vertellen wat er met je aan de hand is. De vraag is vooral of je bereid bent hier wat vaker naar te luisteren.

'Je hart is alleen maar stil omdat het van je hoofd niets mag zeggen', is mijn gevleugelde uitspraak. Hiermee bedoel ik dat we in ons hoofd vaak lange 'moet-lijstjes' hebben gemaakt van dingen die écht niet kunnen blijven liggen. Daarnaast vindt ons hoofd het gevoel van veiligheid superbelangrijk. Een vast contract voor een baan die je vreselijk vindt, wordt daardoor al snel verkozen

boven een onzeker bestaan in vrijheid. Je zou daarmee kunnen zeggen dat de prijs van vrijheid onzekerheid is, maar hierover later meer.

‘Makkelijk gezegd, maar ik heb een gezin, een hypotheek en ik ben wel verantwoordelijk voor de gang van zaken op kantoor’, hoor ik je bijna zeggen. Precies. Dat is wat ons hoofd zegt: ‘Ga maar niet te veel dromen, want voor je het weet, ga je dan dingen doen die fout kunnen lopen en dan ben je helemaal ver van huis.’

Persoonlijk vind ik het gevoel van zekerheid het meest verraderlijke gevoel dat je kunt hebben. Op de korte termijn houdt het je weliswaar veilig, maar op de lange termijn ben je gebonden aan die gouden kooi. Nu zeg ik niet dat je zomaar je baan moet gaan opzeggen of andere radicale stappen moet gaan ondernemen. Ik zeg alleen maar dat écht geluk hem meestal zit in het onderzoeken van de spannende dingen. Want zodra je bang bent om te falen, ben je aan het groeien.

Het kan heel goed zijn dat er weinig aan jouw situatie zal veranderen, maar dat je toch je hart veel meer spreekrecht gaat geven. We gaan gewoon samen onderzoeken wat we binnen jouw werk en leven kunnen veranderen, zodat alles net een beetje makkelijker, leuker en meer van jou wordt.

Daarnaast wil ik in dit boek een groot misverstand rechtzetten. We hebben het namelijk heel vaak over werk alsof het iets is wat jij doet, alsof jouw gedrag vooral voortkomt uit jouw keuzes, jouw motivatie en jouw discipline. Maar als je iets beter kijkt, zie je dat werk veel minder een individueel spel is dan we denken. Het is een context. Een omgeving die je de hele dag door, vaak zonder dat je het doorhebt, in een bepaalde richting duwt.

Dat gebeurt zo subtiel dat we het meestal niet eens zien. Stel je voor dat een collega terloops zegt dat jouw presentatie een beetje onduidelijk was. Grote kans dat je daar de volgende keer iets mee doet. Misschien ga je je nóg beter voorbereiden, nóg meer nadenken over hoe je overkomt, nóg meer controleren of alles klopt. Of misschien denk je juist ‘wat een onzin!’ en ga je het de volgende keer precies hetzelfde doen. Maar ook dan ben je beïnvloed. Alleen in de tegenovergestelde richting. Je wordt standvastiger, misschien zelfs een beetje geïrriteerd. Je zit daar dan in je volgende meeting, nét iets strakker in je verhaal, nét iets feller in je toon, zonder dat je precies doorhebt waar dat vandaan komt.

Dat is hoe context werkt.