

Inleiding

Kom je elke dag moe thuis van je werk?

Kost jouw baan je meer energie dan dat het je oplevert?

Mis je voldoening en uitdaging?

Weet je dat er meer in je zit, maar komt het er niet uit?

Vraag je je af welke baan echt goed bij je past?

In mijn praktijk als prestatie- en arbeids- & organisatiepsycholoog kom ik vaak professionals tegen die ontevreden zijn over hun werk. Ze vertellen me: 'Ik wil graag iets anders gaan doen maar ik heb geen idee welke banen nog meer bij me zouden kunnen passen. En als ik het al zou weten, hoe krijg ik dan die baan?'

Veel mensen blijven ondanks grote twijfels in hun huidige functie zitten. Ze luisteren naar de gedachten vanuit hun hoofd die hun vertellen dat ze blij moeten zijn met wat ze hebben. Zekerheid is prettig, de rekeningen moeten immers ook betaald worden. Maar de uitdagingen die ze vroeger op het werk ervaarden, hebben ze ingeruild voor routine. Stress en spanningen lopen op, een burn-out ligt misschien wel op de loer. Vaak voelen ze dat ze zichzelf tekortdoen. Diep vanbinnen willen ze dolgraag een andere baan. Waarschijnlijk geldt dit ook voor jou en is dat de reden dat je aan dit boek begonnen bent.

Vraag jezelf eens af hoe fijn het leven zou zijn als je een baan hebt die je veel voldoening en energie geeft. Een baan waarin je het beste van jezelf kunt geven en daarmee het verschil maakt voor klanten en collega's. Een baan met uitdagingen die precies bij je passen omdat je jouw kwaliteiten kunt inzetten. Zo'n baan maakt je gelukkig. En het mooie is

dat zo'n baan voor iedereen is weggelegd. Maar je moet wel weten waar je naar op zoek bent.

Ook ik heb lange tijd keuzes met mijn hoofd gemaakt in plaats van vanuit mijn hart. Na mijn afstuderen wilde ik graag als sportpsycholoog aan het werk. Het was toen een heel nieuw vakgebied. Door mijn onzekerheid lukte het me niet een baan te bemachtigen en besloot ik noodgedwongen de sportwereld te laten voor wat die was en als arbeids- & organisatiepsycholoog aan het werk te gaan. Bij mijn eerste werkgever had ik een manager met wie het goed klikte. Na twee jaar vertelde hij dat hij een eigen bureau wilde beginnen en dat hij dit samen met mij wilde doen. Na een tijdlang de boot af te hebben gehouden, ben ik er uiteindelijk toch voor gegaan. In de tien jaar dat we het bureau samen hebben gerund, ben ik als professional sterk gegroeid. Ik merkte dat ik talent had voor het vak van coach, trainer en procesbegeleider. Het lukt me goed om te luisteren en de juiste vragen te stellen. En mijn gevoeligheid en creativiteit hielpen me in lastige situaties precies datgene te doen wat nodig was. Maar mijn sterke gerichtheid op de ander maakte dat ik het belang van anderen boven mijn eigen belang plaatste. Ik was bereid stukjes van mezelf weg te geven en als je dat maar vaak genoeg doet, houd je uiteindelijk niet zoveel over. Hoewel klanten enthousiast over mijn aanpak waren, nieuwe successen behaalden en bij me terugkwamen voor meer, kreeg ik het al benauwd en ging mijn hartslag direct omhoog als die klant weer belde voor een nieuwe opdracht. En als ik voor de spiegel stond, vroeg ik me af wie ik nu eigenlijk was en waar ik voor stond.

Mijn hoofd zei steeds tegen me dat het vanzelf wel weer beter zou gaan, dat ik door de zure appel heen moest bijten. Per slot van rekening moest de hypotheek ook betaald worden. En zou ik het op mijn geweten willen hebben dat mijn zoon en dochter niet meer dat kunnen doen wat

ze het allerliefste doen: motorcrossen en paardrijden? Omdat ik zo nodig op onderzoek wilde uitgaan naar wat mijn echte drijfveren zijn en welke werkomgeving beter zou passen...

Maar ik hoorde ook een stem dieper vanbinnen die zei: 'Kies maar voor jezelf, het komt wel goed.' Later heb ik dit de stem van mijn hart genoemd. Met ondersteuning van een coach heb ik mijn eigen pad gezocht. Dat is niet zonder slag of stoot gegaan. Vaak ben ik 's nachts zwetend wakker geworden en stond ik onder de douche uit te rekenen hoeveel weken ik nog met mijn spaargeld door kon komen. En ik heb tegen mijn vrouw verteld dat we een bordje 'te koop' in onze tuin moesten plaatsen omdat we een te duur huis hadden. Het huis waar zij vele jaren aan had geklust. Regelmatig heb ik de overtuiging gehad dat het niet de juiste keuze was. Als mijn zoon glunderend vertelde over zijn crossdag en ik vooral dacht aan of er nog wel een motor betaald kon worden. En anderen begonnen zich ermee te bemoeien, snapten niet waar ik mee bezig was en vertelden dat ik het toch prima voor elkaar had.

Deze twijfels werden echter langzaam maar zeker steeds vaker afgewisseld met momenten van een dieper vertrouwen. Als ik bij nieuwe opdrachtgevers vertelde over mijn ontwikkeling en hoe ik hen kon helpen meer vanuit het hart te werken, voelde ik me bevrijd en onafhankelijk. Ik vertelde over mijn passie met een glimlach om mijn mond en dacht niet bij elke zin 'Wat zal de ander hiervan vinden?'. Deze nieuwe kracht werkte aanstekelijk. Nieuwe klanten wisten me makkelijk te vinden en volgden me op mijn pad. Mijn nachtrust verbeterde aanzienlijk en mijn vrouw vertelde me dat ze weer genoot van mijn grapjes en de toekomstplannen die we samen maakten. Een paar jaar later was ik met mijn zoon onderweg naar een trainingskamp in Italië. Hij vertelde honderduit over wat hij die week wilde leren en dat hij zo blij was dat

hij dat kon doen wat hij het allerliefste doet. Op dat moment wist ik dat ik er goed aan had gedaan om naar mijn hart te luisteren. Ook jij zult beloond worden. Je groeit in zelfvertrouwen en onafhankelijkheid. En je mag zelf bepalen hoe jij die groei gaat verzilveren.

Dit boek laat zien hoe en waarom je het beste belangrijke keuzes met je hart in plaats van met je hoofd kunt maken. Ook wordt er onderscheid gemaakt tussen kwaliteiten waarvoor jij in de wieg bent gelegd en die je ook energie geven (dit noem ik Dolfijnkrachten) en kwaliteiten die jij wel beheerst maar die van nature niet bij je passen. Deze Koekrachten kosten je juist energie. Als je bij jezelf het verschil tussen deze twee krachten leert kennen, gaat er een wereld voor je open.

Ook leer je in dit boek om met vertrouwen op zoek te gaan naar die baan die echt bij je past. Het maakt dat je tegenslag bij het solliciteren omzet in een nieuwe kracht. Je onderscheidt je van concurrenten omdat je jezelf op een krachtige en kwetsbare wijze durft te laten zien. Je wordt onweerstaanbaar aantrekkelijk voor nieuwe werkgevers. En zelfs al ben je helemaal niet op zoek naar een nieuwe baan of ben je zelfstandige dan is het nuttig om dit boek te lezen. Om optimale innerlijke rust te ervaren en je eigen leiderschap te voeden waardoor je op je huidige werkplek in staat bent die veranderingen door te voeren die jij wenst. Of je te helpen om de juiste opdrachten te scoren en te werken met opdrachtgevers die echt bij je passen. Je hebt meer talent dan je zelf denkt. Alle nodige kwaliteiten voor die nieuwe leuke baan heb je al tot je beschikking. Alles is er al. Ook die baan die je graag wenst.

Dus waar wacht je nog op? Zet de eerste stap naar jouw wereldbaan!

Inhoud

Inleiding	10
------------------	-----------

Deel I	
Van hoofd naar hart	18

Het zaadje van de zonnebloem	19
Onvoorwaardelijke aandacht	20
Je intuïtie weet het	23
Survival of the fitting	23
Net als bij drugs	24
Dit ben ik	26
Het 'Ik ben niet goed genoeg'-virus	27
De bodemloze put	29
Je persoonlijkheid is niet zo interessant	31
Het gaat fout en dat is goed	32
Negatieve emoties: kansen om te groeien	33
Stilstand is vooruitgang	34
Een crisis betekent ook een kans	34
Kiezen voor een vriendelijke of vijandige wereld	37
Wet van de polariteiten	41
Liefde versus angst	42
Je bent altijd zelf verantwoordelijk	43
Gratis en voor niets	45
Jouw schatkamer vol potentie	45
De rijdende rechter	47

Hoe breng je de vriendelijke wereld in de praktijk?	49
De twee Gouden Inzichten	49

Het eerste Gouden Inzicht: wees oordeelvrij in al je woorden 51

Waarom jij het zo fijn vindt om te oordelen en te roddelen	52
Aanvoelen wat je nodig hebt	53
Het verfijnen van je taal	56
Kun jij je eigen hoofd verslaan?	61
Oordeelvrij solliciteren	63
Durf jij te kiezen vanuit je hart?	64

Het tweede Gouden Inzicht: vat nooit iets persoonlijk op 66

De winst van nooit iets persoonlijk opvatten	70
Solliciteren als mooie beproeving	72
What doesn't kill you, makes you stronger	73
Dichter bij je passie	75
Van onbewust naar bewust (on)bekwaam	77

Deel II

Van hart naar wereldbaan 78

En nu?	79
Je eigen Carrièrevlieger	82
De juiste antwoorden geven tijdens een sollicitatiegesprek	83
Het invullen van je Carrièrevlieger	84

Vraag 1: Wie ben ik vanuit mijn hart? 84

Een L- en S-versie van je eigen verhaal	85
---	----

Vraag 2: Wat is mijn Dolfijnkracht? **93**

De Koe en de Dolfijn	94
Het verschil tussen Koe- en Dolfijnkracht	96
Spanningen en burn-out	99
Je huidige functie anders uitvoeren	100
Je Dolfijnkracht herkennen	101
De ACT [®] -meting	102
Je hebt meer kwaliteiten dan je denkt	105
Onderscheid jezelf van concurrenten	114
Stappenplan Dolfijnpitch	114

Vraag 3: Wat is mijn Persoonlijk Hoger Doel? **123**

Je passie vinden	123
Je bevologenheid en kwaliteiten in één zin	124
De kracht van korte zinnen	124
Hoe vind jij je Persoonlijk Hoger Doel?	126
Stappenplan naar jouw Persoonlijk Hoger Doel	127
Stel de basiselementen vast	129
De Piramide van Aantrekkelijkheid	131
Je Persoonlijke Drijfveer	133

Vraag 4: Wat is mijn bestemming? **141**

Harde en zachte criteria	142
Voelbare energie	145

Deel III

Hoe haal ik mijn wereldbaan naar me toe? 148

Beproevingen in het leven	150
Die wereldbaan is er al	150
Het werken met affirmaties	151
De drie-eenheid	153
De zeis van negativiteit	153
Een goedbedoelde tip waar je niets aan hebt	156
De versneller in je groei naar positiviteit	157
Durf jij je potentie te zien?	158
De vogel in de kooi	159
De kracht van eenvoud	159
Technische ondersteuning	163

Tot slot: Ga ervoor! 165

Dankwoord 166

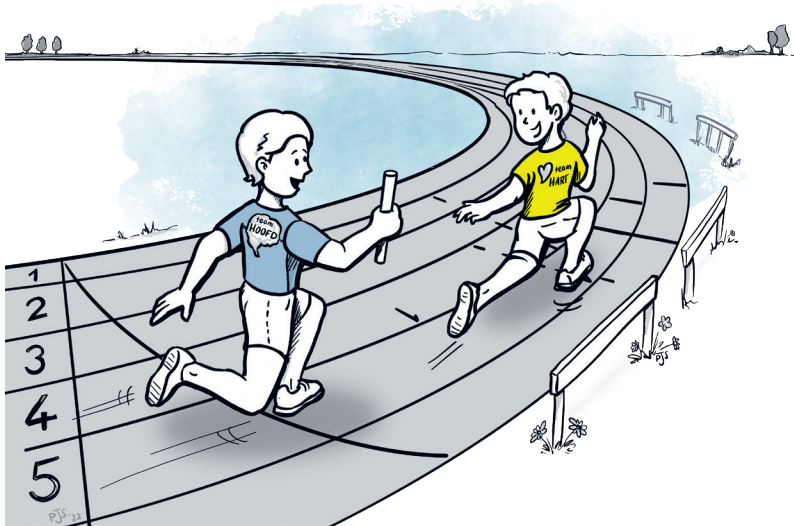
Literatuurtips 167

De Talentenlijst van 36 talenten 169

DEEL I

VAN
HOOFD
NAAR
HART

In dit eerste deel maak je onder meer kennis met twee Gouden Inzichten en de weg naar een positieve mindset. De manier waarop jij naar de wereld kijkt, bepaalt voor een groot deel of je een baan hebt waar je wakker van ligt of een baan waar je graag wakker voor wilt worden.



Het zaadje van de zonnebloem

Misschien dat jij er ook van overtuigd bent dat je voor iets bijzonders in de wieg bent gelegd. Dat er een speciale bedoeling is. Maar misschien kijk jij er wel anders tegenaan en heb jij de overtuiging niet dat je geboren wordt met precies de juiste potentie. Dat maakt niet eens zoveel uit. In beide gevallen komt vrij snel de vraag naar boven: wat past bij me?

Alles wat jij nodig hebt om je bestemming te vinden is in essentie al aanwezig. Je zit vol met potentie, beschikt over allerlei aangeboren talenten. Je intuïtieve kracht, je gevoelens, je drijfveren, je creativiteit, je plezier en je bevologenheid. Daar hoeft je niets voor te doen. Vergelijk het met een zonnebloempitje. Daarin zit in principe alles om uit te groeien

tot een prachtige zonnebloem. Wel heeft dat pitje een voedzame bodem, water en zonlicht nodig. Wat heb jij precies nodig om tot volle wasdom te komen?

Een dak boven je hoofd, voldoende eten en slaap zijn natuurlijk heel belangrijk. Dit zijn onze basisbehoeften, dingen die we allemaal nodig hebben. Liefde is ook iets wat ons doet groeien, ons op de juiste wijze laat ontwikkelen. Hopelijk hebben je ouders of verzorgers veel van je gehouden. Fijn als dat zo is, je bent dan een bevoorrecht mens. Maar soms gaat het ook 'mis' ondanks een liefdevolle opvoeding.

Onvoorwaardelijke aandacht

Liefde laat zich in verschillende vormen zien. De liefde die jij vanaf je geboorte nodig hebt gehad om te ontdekken wie je echt bent en wat die enorme schat aan potentie bij je is, valt het best te omschrijven als onvoorwaardelijke aandacht. Zichtbare, geconsumeerde liefde noemen we aandacht. Het gaat om het ontvangen van liefde zonder voorwaarde. Onvoorwaardelijke aandacht is de sleutel tot succes, om zo veel mogelijk jezelf te kunnen worden. Om te worden waar jij voor in de wieg bent gelegd. Om te ontdekken wat je kwaliteiten, drijfveren en bevologenheid zijn. Te ontdekken wie je echt bent.

Maar helaas. Ook voor jou geldt dat er niet *die* onvoorwaardelijke aandacht is geweest die je nodig had. Het is nooit voldoende. Ook ouders met de beste bedoelingen, die veel tijd in je opvoeding hebben gestoken, oneindig veel van je gehouden hebben en je altijd hebben gesteund, schieten op sommige beslissende momenten tekort. Dat komt door het leven zelf. Dit noem ik ook weleens de tragiek van je opvoeding en die begint al in je babytijd.

Als een baby behoefte heeft aan liefde, geborgenheid en aandacht gaat hij huilen, een andere manier van communiceren heeft hij nog niet. Maar ook dan zijn er momenten waarop zijn ouders er niet direct zijn om hem gerust te stellen, als ze bezig zijn met iets wat ze niet meteen uit hun handen kunnen laten vallen of wanneer ze door het gehuil heen slapen midden in de nacht. Er komen altijd momenten dat harder huilen geen effect meer heeft. En uiteindelijk heeft de baby geen andere keuze dan zijn eigen behoefte ondergeschikt te maken aan de behoefte van een ander. De baby wordt stil. Deze keuze wordt onbewust, intuïtief gemaakt. Dat is de eerste keer in het prille leven dat er een 'wikkel van aanpassing' om de kern, het zonnebloemzaadje heen komt te liggen. Je ego is geboren; het beeld dat je van jezelf hebt door de ogen van de ander.

Gedurende je leven zijn er meerdere momenten waarop jouw al dan niet expliciete vraag om onverdeelde aandacht niet wordt beantwoord, waarop je wordt gedwongen om je aan een situatie aan te passen. Door de aanwezigheid van broers en zussen. De tv. De tijd en energie die werken van je ouders vraagt. Sociale verantwoordelijkheden, familie die bezocht moet worden, de vriendengroep die onderhouden moet worden. De mobiele telefoon. Het internet. Zelfs op de meest afgelegen plek ter wereld ontkom je er niet aan. Er ontstaan steeds meer beschermingslaagjes rondom jouw potentie. Je leert als het ware je eigen behoefte weg te geven, je aan te passen aan de behoeften van de ander. Het patroon van aanpassing is gevormd. Hier ontkomt niemand aan. Er is geen keuze. Ook jij hebt die keuze niet.

**ALLES WAT
JIJ NODIG HEBT
OM IN HET LEVEN
JE BESTEMMING TE VINDEN
IS IN ESSENTIE
AL AANWEZIG**

Je intuïtie weet het

Het lastige is dat jouw vermogen om jezelf aan te passen, die beschermingslagen rondom jouw potentie, je vermogen om te vertrouwen op je intuïtie verstoren. Terwijl onze intuïtie ons juist heel goed kan helpen bij het maken van keuzes. Wij kunnen allemaal die intuïtie gebruiken als kompas van het leven. Het is minstens zo belangrijk als je ratio, waarmee je de feiten beoordeelt. Helaas ontstaat er vaak gedurende je leven een overwaardering van het verstand. Deze overwaardering van het verstandelijke gaat ten koste van het geven van ruimte aan gevoelens en intuïtie. Voor iedereen geldt dat we wat van onze (intuïtieve) kracht inleveren omdat ons geleerd is dat we goed moeten nadenken over belangrijke keuzes. Op je werk zal er ook een feitelijke onderbouwing worden gevraagd als je keuzes maakt die grote gevolgen hebben. Met de opmerking 'Ik doe dat omdat mijn intuïtie het me zegt', red je het niet. Maar tegelijk ontmoet ik ook steeds meer personen die een sterk verlangen hebben om meer naar hun gevoelens en intuïtie te luisteren omdat het kiezen op basis van ratio hun geen bevrediging meer oplevert. Er is wel zekerheid maar geen voldoening. Toch is je leren aanpassen niet alleen maar verkeerd.

Survival of the fitting

Het schijnt dat Darwin niet sprak over 'survival of the fittest' maar eigenlijk over 'survival of the fitting'. Dit misverstand zou door een vertaalfout vanuit het oud-Engels zijn ontstaan. Niet de sterkste en fitste dieren zoals dinosaurussen en mammoeten hebben het overleefd, maar de dieren die zich het beste weten aan te passen. Denk hierbij aan de mier en de kakkerlak. Mieren kunnen veel grotere prooien verschalken door samen te werken, kunnen 10 tot 50 keer hun eigen gewicht tillen

en zijn bereid zichzelf op te offeren om de soort in stand te houden. Deze extreme vorm van aanpassing maakt dat ze zo succesvol zijn. Jezelf weten aan te passen is dus een groot goed. Het helpt je overleven. En daarom hoef je ook niet met spijt, wrok of teleurstelling naar je eigen gebrek aan onvoorwaardelijke aandacht en ondersteuning te kijken; het is juist goed geweest dat jij je hebt aangepast. Het heeft ervoor gezorgd dat je het hebt overleefd. Het heeft je gebracht tot waar je nu bent.

Oefening 1

Ga eens op een rustige plek zitten en kijk terug op je werkzame leven tot nu toe. Laat al je stage-ervaringen, je bijbaantjes en je eerste officiële functie en ook latere functies eens de revue passeren. Wat heb je allemaal gedaan? Wat heb je geleerd? Wie zijn belangrijk voor je geweest in je werkzame leven? Geef daarna antwoord op de volgende twee vragen. Het zijn geen makkelijke vragen. Het kan zijn dat het beantwoorden van deze vragen wat tijd en reflectie van je vragen. Neem die tijd.

- A. Wat heb je in al die diverse werkervaringen meegemaakt en meegekregen waar je nog dagelijks de vruchten van plukt?
- B. Wat heb je gemist in je werk tot nu toe? Wat miste je in je werkomgevingen? Wat was er niet of te weinig? Op welke manieren heb jij aanpassingen moeten doen en wat zijn de consequenties daarvan?

Net als bij drugs

De behoefte aan onvoorwaardelijke aandacht is universeel maar wordt nooit helemaal vervuld. De valkuil is dat je die behoefte probeert te bevredigen door op zoek te gaan naar een alternatief. Als jij je op de juiste wijze aanpast, krijg je aandacht en ontvang je complimentjes. Die

beloning voelt goed. Het lijkt op de onvoorwaardelijke aandacht die je nodig hebt. Het is echter de *voorwaardelijke* variant.

Voorwaardelijke aandacht houdt in dat je eerst iets moet doen of laten, eerst moet presteren voordat je de beloning van de aandacht krijgt. En die koppeling tussen presteren en belonen is uiterst verraderlijk. Het werkt als gif op onze potentie. Voorbeelden hiervan uit het dagelijks leven zijn:

- Bij o fout krijg je in de klas naast een stempel ook een extra plaatje (die je zelf mag uitzoeken).
- Als je voetbaltalent hebt, krijg je de beste trainers en de mooiste trainingspakken. De wedstrijden speel je op het beste veld en je speelt zelfs internationale toernooien.
- Op je werk krijg je meer uitdagende werkzaamheden als je goede prestaties levert. Je leidinggevende zoekt je vaker op, vraagt je advies en je mag interessante projecten leiden.

De kans bestaat dat je verslaafd raakt aan de waardering van de ander. Aan dat goede gevoel dat je even krijgt. 'Yes, ik mag er zijn'. Of 'Wauw, ik doe ertoe'. Het werkt hetzelfde als drugs. Even voelt het goed. Daarna heb je weer nieuwe erkenning (drugs) nodig om hetzelfde gevoel te krijgen, steeds meer en steeds vaker. We raken verstrikt in het net van de erkenning. De giftige koppeling tussen eerst presteren – dan beloofd worden, maakt ons afhankelijk. Het gaat er niet om wie je bent maar wat je kunt.

Dit ben ik

Aan de mensen die in mijn praktijk komen vraag ik altijd: 'Wie ben je?' Die vraag blijkt voor velen lastig te beantwoorden. Vaak word ik na het stellen ervan eerst wat ongemakkelijk aangekeken en volgt er een wedervraag: 'Ehm... Wat wil je precies van mij weten? Moet ik iets over mijn werk vertellen? Of mijn privéleven?' De vraag wie je bent, is blijkbaar een van de moeilijkste vragen die er is. Vaak vertellen mensen over waar ze zijn geboren en opgegroeid. Of over de rollen die de persoon vervult ('Ik ben moeder' of 'Ik ben leidinggevende') of over geleverde prestaties ('Ik heb de opleiding hbo bedrijfseconomie succesvol afgerond en ben daarna gaan werken bij organisatie X'). Het gaat over hoe hij/zij zich heeft weten aan te passen aan datgene wat door de omgeving werd gevraagd.

Ook hoor ik dan wat deze persoon in de loop der tijd heeft geleerd om te overleven. Er wordt verteld welke vaardigheden en competenties allemaal zijn ontwikkeld. De vraag is of alle competenties die door jou zijn gemaakt en aangeleerd ook echt bij jouw bedoeling horen. Misschien heb je jezelf aangeleerd om planmatig of klantgericht te werken. Of altijd in te spelen op de behoeften van collega's. Maar past dit ook bij jou, is het de bedoeling van je leven?

Wij identificeren onszelf door ons te vergelijken met anderen. En een belangrijk deel van die identificatie gaat over wat je beter kunt dan een ander. En dat is logisch want voordat je iets beter kunt, heb je er de nodige tijd in gestoken. Je hebt het geleerd te doen. Maar de zeer interessante discussie is het verschil tussen iets geleerd hebben te doen aan de ene kant en ergens voor in de wieg gelegd zijn aan de andere kant. Het verschil tussen 'zo ben ik' en 'zo doe ik'. Het verschil tussen een baan die je energie geeft of een baan die je energie kost.