

## ► Keuzen maken

Met hetzelfde gemak waarmee wij als consument verlangen dat goederen en diensten beschikbaar moeten zijn op de momenten waarop wij het willen, ervaren we zulk gedrag van onze relaties vaak als lastig of op zijn minst als verstorend. Het is maar net aan welke kant van de tafel je zit, zullen we maar zeggen.

Voor beroepssporters is het vanzelfsprekend dat lichaam en geest in balans moeten zijn om goed te kunnen presteren. Helemaal als het om topprestaties gaat. In het geval van het dragen van verantwoordelijkheid en het managen is het in wezen niet anders. Ook hier worden prestaties verlangd en bij voorkeur constant. De praktijk laat echter zien dat de gemiddelde manager er niet zo mee om gaat, terwijl de functie en de verantwoordelijkheid dat wel verlangt. En naarmate de werkdruk toeneemt, wordt het belang van 'bewust werkend leven' alleen maar groter.

### Bewustzijn en je bewust zijn van

Met bewust leven bedoel ik niet zozeer eten-drinken-bewegen, maar eigenlijk meer dat u zich bewust bent van uw kunnen, de grenzen van wat u kunt bevatten en welk ritme bij u past. Een voorbeeld. In de auto kan een hogere snelheid weliswaar betekenen dat u iets sneller op uw bestemming bent, de consequentie is wel dat alles wat onderweg voorbij komt te snel gaat om te kunnen bevatten. Daarnaast zal het zo zijn dat u zintuiglijk vermoeid raakt en in het bijzonder de non-verbale signalen tijdens een gesprek daarna niet meer kunt oppikken. De positieve en inspirerende signalen zullen aan u voorbijgaan en de kritische signalen komen juist harder aan. Het resultaat: twee keer niets en u doet uzelf tekort.

### Towards & Away

De drang om succesvol te willen zijn en er een schepje bovenop te doen, wordt ingegeven door één set emoties die we allemaal kennen: 'Towards & Away' - (er naartoe & er vanaf).

- Towards: wordt bewust ervaren en nagestreefd (acceptatie, waardering, ontwikkeling).
- Away: wordt onbewust opgebouwd door de jaren heen en bijvoorbeeld ontweken (afwijzing, falen, onzekerheid).

Het denken aan falen of afgewezen worden, kan verlammen of juist een drijfveer zijn om dat extra schepje er bovenop te willen doen. Een extra overuur wordt gebruikt om taken te doen die van belangrijk naar urgent zijn verschoven. Taken die het minst leuk zijn en al uitgesteld waren. Taken die onderdeel zijn van het werk, uitgevoerd moeten worden, vaak een administratief karakter hebben, ten dienste van een systeem en meestal niet merkbaar ten gunste van uw eigenlijke werk. Die taken vergen de meeste energie en hebben een negatief effect op het plezier in uw werk en in uw privéleven. Dat zijn immers de taken die ervoor zorgen dat u de voor u wezenlijke dingen moet uitstellen.

### Te hoge versnelling

De (onbewuste) vrees om afgewezen te worden of te falen, in combinatie met 'de zwevende taken', zorgt ervoor dat u in een versnelling terecht komt die een paar tandjes te hoog voor u is. Mogelijk waren de eerdere tandjes extra ook al iets te veel. Dus wat nu?

De wetenschap dat het tempo niet minder mag worden is geen bemoedigende gedachte. Misschien zelfs beangstigend.

Het meest voor de hand liggend is om factoren in uw werkomgeving aan te wijzen als de factoren die u belemmeren in uw succes en geluk: te weinig collega's, de prijzen niet marktconform, te smal assortiment, vergaderdruk, et cetera. Dit terwijl u eigenlijk allang het tempo of de omgeving ontgroeid bent. U gaat dus maar door tot het moment dat diezelfde omgeving voor u bepaalt dat u er niet meer in past. Terwijl juist u de specialist was: de dolfijn die tussen de haaien zwom, de elementen trotseerde en het succes wist te vinden!

Wij mensen hebben echter geen lampje dat aangeeft dat we aan onze reserves zijn begonnen en we hebben al helemaal geen slim scherpje dat ons vertelt dat als we in dit tempo doorgaan, we nog maar vijftien dagen reserve hebben.

### Moment van rust

Komt er een keer een moment van rust en zit u goed in uw vel:

- probeer u dan voor te stellen hoe u zich over een jaar zult voelen als u het huidige pad blijft volgen en houd dat gevoel een minuutje vast;
- probeer u voor te stellen hoe u zich over een jaar zult voelen als u 100 procent (niet minder!) het pad gaat volgen dat u eigenlijk wilt volgen en houdt dat gevoel een minuutje vast;
- stel uzelf vervolgens de vraag: ten koste van wat gaat het als ik niet een bewuste keuze maak?

Maak die keuze en doorbreek als het nodig is, stap voor stap de patronen die u belemmeren. Wees niet te streng voor uzelf als het de eerste keer niet lukt. Dit is niet iets wat u kunt bestellen en klaar is Kees. Voordat u hieraan begint, brengt u de dagen van een maand in kaart en geeft u elke dag een cijfer. Schrijf erbij wat de reden is van deze specifieke waardering. Als u erop terug kijkt zal het een patroon weergeven en een hulpmiddel zijn om in te zien op welke dagen u het best bepaalde werkzaamheden kunt uitvoeren.

Het doel is om uzelf, uw mogelijkheden en uw grenzen te leren (her)kennen. Manage uw werk en manage uw geluk! Energy - Action - Results ©



*Ton Oosterwijk*  
Buffin Leadership International

[www.buffin.com](http://www.buffin.com) - [bcoi@buffin.com](mailto:bcoi@buffin.com)



**bedrijven** *slim gevonden*  
[www.ilocal.nl](http://www.ilocal.nl)