

Inhoudsopgave

Leeswijzer 7

De sprong over de kloof als metafoor 8

Realiseer je droom in vijf stappen 9

INLEIDING: Waarom zou je springen? 11

Goed nieuws: je hóéft niet te springen 13

Tien redenen om wel een sprong te wagen 15

Het belang van werk 18

Help, ik ben mijn motivatie kwijt! 25

STAP 1: Wees eerlijk over het hier en nu 35

1.1 Beschrijf hoe je ervoor staat: het reflectiekompas 36

1.2 Intern gepensioneerd of mentaal op een partyeiland 40

1.3 In welke levensfase zit je? 45

STAP 2: Creëer een beeld van het daar en dan 51

2.1 Is dit nu echt hoe je je toekomst voor je zag? 52

2.2 De overkant: wat is jouw droom? 54

2.3 Ben je bereid je angst te overwinnen? 57

2.4 Neem de eerste stap uit je comfortzone 60

STAP 3: Inventariseer de risico's 65

3.1 Realitycheck: je kunt te pletter vallen 66

3.2 Wat is het ergste wat er kan gebeuren? 68

3.3 Maak een plan B 70

STAP 4: Neem een aanloop 77

4.1 Maak een plan 78

4.2 Zorg voor support 88

4.3 Sprongfysica: van beweging naar versnelling 94

STAP 5: Waag de sprong 103

5.1 Creëer momentum: zorg voor druk of drive 106

5.2 Tien principes waarmee je de overkant haalt 109

TOT SLOT: De tijd is rijp 119

Dankwoord 123

Bronnen 125

Over de auteur 126

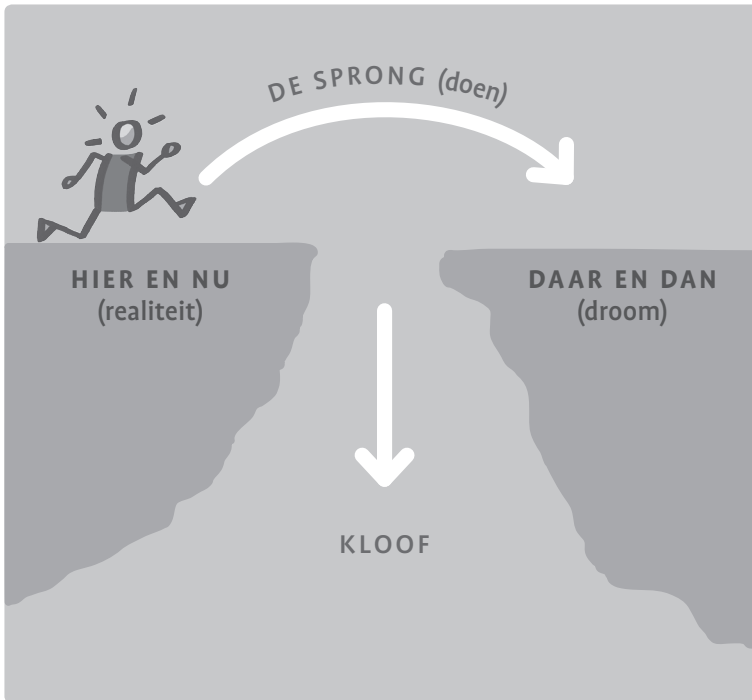
Leeswijzer

Sta je op een punt in je leven dat je diep vanbinnen weet dat je een sprong moet wagen, maar is er tegelijkertijd iets wat je tegenhoudt? Word je regelmatig wakker met het gevoel: is dit het nou? Ben je steeds minder gemotiveerd of geïnspireerd om aan het werk te gaan en zou je het allemaal anders doen als je vandaag opnieuw zou mogen kiezen? Of droom je van een eigen bedrijf waar je helemaal voor zou willen gaan? Veel mensen hebben dromen die ze niet waarmaken, omdat ze de sprong niet durven te wagen. Je hoort ze dingen zeggen als: 'Dromen zijn mooi, maar er moet wel brood op de plank komen en de hypotheek moet ook betaald worden', of: 'Ik zou ... wel willen, maar waar moet ik beginnen?', of: 'Dat lijkt me fantastisch, maar ik geloof niet dat dat voor mij is weggelegd.' Herkenbaar? Voor mij wel – telkens als ik een sprong wil wagen.

Van nature ben ik vrij ambitieus. Ik wil veel bereiken en grote stappen zetten. Maar hoe meer ik heb bereikt, hoe moeilijker het wordt om de volgende sprong te wagen. Want wat als ik alles kwijtraak wat ik heb opgebouwd? Wat als ik mijn comfortabele leven moet missen dat ik na hard werken voor mijzelf heb gecreëerd? Toch durf ik telkens weer de sprong te wagen als ik diep vanbinnen weet dat ik dat moet doen. In dit boek leg ik je uit hoe dat komt en leer ik je wat ervoor nodig is om zelf te springen. Je kunt dit boek gebruiken voor elke sprong die je in je leven wilt wagen, want de principes zijn altijd hetzelfde, maar we concentreren ons op de carrièresprong – of dat nu een andere baan is of de start van je eigen bedrijf.

De sprong over de kloof als metafoor

In dit boek moedig ik je aan om de sprong te wagen. De metafoor die ik gebruik, is een sprong over een kloof. Deze sprong kan voor iedere grote stap staan in je leven waarvan je weet dat je die wilt zetten of diep vanbinnen voelt dat het de juiste keuze is – maar toch durf je niet te springen. Aan de ene kant van de kloof sta jij, in het hier en nu. Aan de overkant van de kloof ligt het daar en dan, de droom die, of het grotere doel dat je wilt realiseren. De kloof heeft een zekere breedte. Dat is het verschil dat je moet overbruggen tussen het hier en nu en het daar en dan. Ook heeft de kloof een bepaalde diepte. Dat zijn de risico's. Figuur 0.1 brengt deze metafoor in beeld.



Figuur 0.1 De sprong over de kloof

Realiseer je droom in vijf stappen

Dit boek helpt jou in vijf stappen om de sprong te wagen en (een stukje van) je droom te realiseren. Eerst vragen we ons in de inleiding samen af of je überhaupt wel wilt springen, of dat er iets anders aan de hand is waardoor je iets wil veranderen. Ook kijken we naar het belang van werk in je leven. Want als je je realiseert hoeveel invloed je werk heeft op je persoonlijk welbevinden, zul je des te gemotiveerder zijn om de sprong te wagen als dat nodig is. Na de inleiding ben je klaar om de vijf stappen te nemen:

- Stap 1 is eerlijk kijken naar het hier en nu: hoe sta je er op alle belangrijke gebieden in je leven voor? Hoe kijk jij aan tegen verandering? En in welke levensfase zit je?
- In stap 2 verkennen we hoe het daar en dan, de overkant van de kloof, eruitziet. Wat wil je bereiken?
- Springen is niet zonder gevaar. Stap 3 is dan ook de risico's inventariseren en een plan B maken voor als er iets misgaat.
- Stap 4 is de aanloop voor de sprong: je bereidt je mentaal en praktisch voor, en zorgt voor ondersteuning. Om je klaar te maken voor de sprong, leer je ook iets over sprongfysica. Daarvoor gebruiken we de wetten van Newton.
- Na de aanloop is het zover ... dan is het tijd voor stap 5: jouw sprong. Je hebt alles in huis om de sprong te wagen en ervoor te gaan.

Ik kijk ernaar uit om samen deze reis door te maken.

Je kunt het.

Bart van den Belt

*‘Ga naar de rand
van de klif en
spring eraf.
Bouw je vleugels
op weg
naar beneden.’*

– RAY BRADBURY



INLEIDING: Waarom zou je springen?

Ik weet nog goed dat ik als klein ventje van een jaar of vijf in mijn achtertuin stond en voor het eerst bewust een vliegtuig zag overvliegen. Terwijl ik het vliegtuig nakeek, dagdroomde ik dat ik zelf kon vliegen. In de jaren die volgden, heb ik vele keren gedroomd dat ik kon vliegen. En de droom om te vliegen heeft me nooit meer losgelaten. Het leek me fantastisch om ooit door te lucht te kunnen vliegen als een vogel. Wat een machtig gevoel van vrijheid moest dat geven! Die ervaring die ik als klein ventje had, was een zaadje voor mijn avontuur op latere leeftijd. Dat vond plaats in de zomer van 2016. Ik ging een cursus Accelerated Freefall (zelfstandig parachutespringen) doen. In een korte tijd leerde ik onder begeleiding van eerst twee instructeurs en later één alles wat je nodig hebt om een veilige parachutesprong te maken en heelhuids te landen. Eindelijk was het zover: tijd voor mijn allereerste solosprong, waarbij ik niet zou worden vastgehouden door een instructeur en volledig zelfstandig zou vliegen.

Het kleine sportvliegtuigje steeg langzaam naar een hoogte van twaalfduizend voet, zo'n vier kilometer. Verrekte hoog als je zonder touw of veiligheidsnet naar beneden wilt dwarrelen met honderd kilo schoon aan de haak. Automatisch liep ik al mijn veiligheidschecks door. Ik controleerde mijn trekkoord, de reserveparachute en mijn hoofdparachute. In mijn hoofd liep ik nog even door de noodprocedure heen. Mocht het misgaan ... rechterhand trekken, linkerhand trekken, heupen naar beneden, armen wijd. De minuten verstreken en er kwam een discussie in mijn hoofd op gang. Twee stemmetjes hadden een uitgebreid gesprek met elkaar. Ik kende ze maar al te

goed: Neenee en Jaja. Het ene stemmetje, Jaja, vertelde me duidelijk waarom dit gaaf was en dat springen veiliger was dan met de auto naar het vliegveld toe rijden. Het andere stemmetje, Neenee, schreeuwde steeds harder dat ik een idioot was en nu terug naar beneden moest. ‘Hier ben ik niet voor gemaakt. Is dit het me wel waard?’, en meer van dat soort gedachten.

Het vliegtuig bereikte de ideale hoogte. De deur ging open en ik schuifelde naar de drempel, hield me met beide handen vast aan de deurpost, klaar om te springen. Maar alles in me verzette zich ertegen. Al die jaren had ik ervan gedroomd om te skydiven, maar nu dacht ik: waarom doe ik dit? Dit moet ik niet doen. Zo hadden we het niet afgesproken. Ik wil nú terug naar beneden. En dat kon. Sterker nog: de snelste weg om beneden te komen werd me angstig duidelijk. Daar stond ik dan, op het punt om te springen, maar door angst en twijfel overmand. Zal ik gaan, zal ik niet gaan? Ik keek om me heen, naar beneden, naar de instructeur. Het was tijd om de keuze te maken: ga ik springen, in het vertrouwen dat de parachute daadwerkelijk opengaat?

Diep inademen ... knikje naar de instructeur, hand naar binnen, hand naar buiten, springen en ... ik vlieg! Ik vlieg echt. Met 210 kilometer per uur zie ik de aarde op me afstormen. De lucht suist oorverdovend om mijn oren alsof ik midden in een orkaan zit, maar wat enorm gaaf. Ik ben volledig vrij en kan me alle kanten op bewegen. Salto, op m'n rug liggen en naar het vliegtuig staren, gedragen door de luchtdruk. Dit is vrijheid. Ik hoor Jaja achter in mijn hoofd roepen: ‘Ik zei het toch?! Gaaf!!!’ Direct erachteraan hoor ik, door het ruisen van de wind in mijn hoofd heen, Neenee nog een beetje protesteren. ‘Check je hoogtemeter. Is het al tijd om de chute open te trekken? Nee? En nu dan? En nu? Geen seconde later dan op vierduizend voet. Je moet tijd hebben voor de reservechute. Dikke kans dat je mainchute nu niet open gaat. Gebeurt vrijwel nooit, maar vandaag waarschijnlijk wel.’ Neenee blijft in mijn hoofd schreeuwen terwijl de secondes doortikken ...

Dan is het zover. Op het juiste moment trek ik aan het koord en ik loop mijn procedure door. 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... Openingschok. Check. Ik kijk omhoog: de parachute is mooi rechthoekig en luchtkamers zijn open. Check. Heb ik een rechte horizon? Check. Hoogtemeter controleren. Check. Mijn stuurtoegles trek ik naar beneden en die werken beide. Check. Oriëntatie waar ik mij bevind en of ik de goede kant op ga. Check. Ik hang tegen de wind in. Check. En dan ineens realiseer ik me hoe prachtig dit is. In complete stilte hang ik boven de wereld. Vrij met mijn eigen gedachten, los van alles wat me vasthield. Een ervaring die ik de rest van mijn leven zal koesteren. Ik ben blij dat ik de sprong heb gewaagd.

*Wil je de video zien van mijn eerste solosprong?
Ga dan naar bartvandenbelt.nl/waagdesprong.*

Goed nieuws: je hóéft niet te springen

We hebben allemaal onze dromen en ambities. Of het nu gaat om de manier waarop we ons leven inrichten, onze relaties, financiën of carrière, er komt altijd een moment waarop we een sprong moeten wagen. En dat kan net zo spannend zijn als uit een vliegtuig springen. Vaak zie je dat mensen die vlak voor een doorbraak staan, wel weten dat ze de sprong moeten wagen, maar toch blijven twijfelen. Ze vragen zich af: waarom doe ik dit? Het voelt niet veilig. De ratio weet dan misschien wel dat het goedkomt – zo is de kans dat een parachute-sprong fataal afloopt wereldwijd ongeveer één op honderdduizend – maar het gevoel zegt iets anders: je zal maar net die ene zijn. Als je twijfelt over of je wel moet springen dan heb ik goed nieuws voor je. Het hoeft niet. Sterker nog: je mag de rest van je leven exact hetzelfde blijven doen als je nu doet. Of het nu gaat om je relaties, je financiën, je gezondheid of je carrière: waarschijnlijk zal niemand je dwingen om een sprong te wagen. Dat is voor nu heel veilig en com-

fortabel. Pas over een x-aantal jaren hoef je te leven met het spijtgevoel dat je niet uit het leven hebt gehaald wat er voor jou in zat. *No worries*. Daar heb je nu in ieder geval geen last van.

Regrets of the dying

De Australische Bronnie Ware was niet gelukkig met haar loopbaan. Zij besloot om iets heel anders te gaan doen. Het belangrijkste voor haar was dat het zinvol werk zou zijn. Wat zij toen ontdekte, is iets om goed in gedachten te houden als jij je leven wilt veranderen, maar niet zeker weet of je dat wel durft. Haar ervaringen heeft ze beschreven in haar boek *The top five regrets of the dying*.

Bronnie besloot in de palliatieve zorg te gaan werken: ze ging mensen verzorgen die binnen korte tijd zouden sterven. Het contact met deze mensen in hun laatste weken was intensief en Bronnie voerde persoonlijke, openhartige gesprekken met hen over het leven en de dood. Veel mensen vertrouwden haar dingen toe waarvan ze spijt hadden in hun leven, en daar waren ze opvallend eensgezind over. ‘Ik wou dat ik mijn gevoelens had uitgesproken’, zeiden velen bijvoorbeeld, en: ‘Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.’ Maar wat het meest werd gezegd, was dit: ‘Ik wou dat ik de moed had gehad om het leven te leiden dat bij me paste, en niet het leven dat anderen van mij verwachtten.’



‘Ik wou dat ik de moed had gehad om het leven te leiden dat bij me paste, en niet het leven dat anderen van mij verwachtten.’

Wat een trieste constatering dat zoveel mensen niet doen wat ze eigenlijk willen doen. Dat velen niet hun dromen waarmaken. Wat een verspilling van talenten. En wat een misgelopen geluk.

Raken en geraakt worden

Een voorbeeld dichterbij huis. Vlak voor zijn overlijden sprak ik met Niels Schuddeboom, een man die was geboren met een handicap en die in de korte tijd die hem gegund was, een prachtig leven had opgebouwd. Je kunt niet kiezen welke kaarten het leven je toebedeelt, maar wel hoe je 'het spel' speelt. En dat spel, dat heeft Niels met overgave gespeeld. Want hoewel artsen en onderwijzers in zijn jeugd weinig kansen voor hem zagen en de nadruk legden op wat hij niet zou kunnen, zag Niels mogelijkheden en richtte hij zijn eigen bedrijf op. Hij trouwde, kreeg een zoon en was klaar voor de volgende stap, toen bleek dat hij ongeneeslijk ziek was. Toen ik hem vroeg naar de essentie van het leven, antwoordde hij: raken en geraakt worden. Het trof mij om dat te horen van iemand die net voor de grootste sprong stond die wij allemaal eens zullen maken. Raken en geraakt worden als essentie. We hebben allemaal momenten waarop we voelen dat we onderdeel zijn van iets groters, waarop we ons één voelen met anderen om ons heen. Dat zijn de momenten die ons energie geven. Maar wat nu als je merkt dat die momenten er nauwelijks meer zijn? Als je niet meer raakt en geraakt wordt in je werk, en je voor je gevoel jezelf er elke dag naartoe moet slepen, is dat een belangrijk symptoom dat er iets aan de hand is waar je wat mee moet. Het is goed om dan te onderzoeken wat dat precies is. Het zou zomaar kunnen dat je geen grote sprong hoeft te wagen, maar dat wat kleine aanpassingen in je leven voldoende zijn. Wat is het jou waard om weer te kunnen raken en geraakt worden in je werk?

Tien redenen om wel een sprong te wagen

Misschien volstaat het om wat kleine aanpassingen doen, maar het kan ook zijn dat je wél een sprong wilt wagen. Als spreker en ondernemer kom ik in veel organisaties. In de afgelopen jaren heb ik vele honderden mensen gesproken over wat hen drijft en waar ze gepassi-

oneerd over zijn. Dit zijn volgens mijn eigen onderzoek de belangrijkste tien redenen voor mensen om een (carrière)sprong te wagen en hun droom te realiseren. In welke herken jij je?

1 *Je hebt een specifieke droom die je wilt verwezenlijken.*

Het kan zomaar zijn dat je al jaren één heel specifieke dagdroom hebt: voor jezelf beginnen, een bed and breakfast beginnen in Piemonte, Italië, of een hbo- of masteropleiding volgen. Je droom is helder en specifiek, je bent alleen nog op zoek naar hoe je die kunt realiseren.

2 *Je ziet dat dingen anders of beter kunnen.*

Je ziet dat dingen anders of beter kunnen in de organisatie waar je werkt, maar hebt in je huidige functie niet de autoriteit of bevoegdheid om die dingen te veranderen. Je bent op zoek naar een manier om meer invloed uit te oefenen. Binnen je huidige organisatie of ergens anders.

3 *Je bent te weinig met mensen bezig en te veel met randvoorwaarden.*

Je houdt van mensen en wilt met hen werken, maar bent vooral bezig met gedoe en geneuzel. Formulieren invullen, administratie bijhouden, vergaderingen bijwonen ... Je zou het geweldig vinden om in een functie te komen waarin je weer bezig kunt zijn met wat je echt raakt.

4 *Je kunt je creativiteit niet kwijt.*

Je bent van nature enorm creatief en ziet mogelijkheden waar anderen vooral problemen zien. Helaas zit je in een systeem waarin dingen op een specifieke manier moeten 'omdat dat zo is afgesproken'. Zou het niet gaaf zijn om in een situatie te werken waarin jij je eigen ding kunt doen?

5 *Je vindt het moeilijk om onder een baas te werken (vooral deze!).*

Je hebt het van nature al niet zo op managers, maar die vent of vrouw voor wie je nu werkt, is wel het toppunt. Regelmatig dag-droom je ervan dat je een andere leidinggevende hebt of, nog beter, helemaal geen leidinggevende meer. Jij wordt je eigen eindbaas.

6 *Je krijgt geen erkenning voor wat je doet.*

Je rent je benen onder je lijf vandaan en probeert iedereen te helpen en ondersteunen waar je maar kunt. Toch krijg je zelden een complimentje. Wat je daarentegen wel veel krijgt, zijn van die fijne tips en adviezen, onder de noemer 'opbouwende kritiek'. En bedankt.

7 *Je hebt je ontwikkeld en je huidige werk past daar niet meer bij.*

Je moet eerlijk zijn tegen jezelf. Het werk dat je nu doet was ooit je passie, maar is dat inmiddels allang niet meer. Je hebt jezelf in de afgelopen jaren persoonlijk en professioneel ontwikkeld en het is tijd voor iets nieuws.

8 *Je privésituatie verandert.*

Je privésituatie is veranderd en dat maakt dat je gedwongen wordt of ineens de mogelijkheid krijgt om iets nieuws te doen. Dit kan iedere privésituatie zijn. Een heftige situatie in je familie of gezin, een financiële uitdaging waar je voor komt te staan enzovoort.

9 *Je werkomgeving verandert.*

De organisatie waar je eens met zoveel plezier werkte, zit in een veranderproces en mensen worden boventallig. Er hangt je iets boven het hoofd en het heeft geen zin om te duiken, want het waait toch niet over. Je krijgt de mogelijkheid om iets anders te doen. Binnen of buiten de organisatie. Dit is het moment om een sprong te wagen.

10 *Je wilt een grotere bijdrage leveren aan het creëren van iets waardevols.*

Wat je doet vindt je misschien nog wel leuk, alleen je hebt het gevoel dat je meer kunt betekenen voor mensen. Helaas lukt dat niet vanuit je huidige functie of situatie. En dus is het tijd om een stap te maken naar iets waar je meer met je hart betrokken bij kunt zijn en dat je het gevoel hebt dat je een groter verschil kunt maken.

Herken jij een of meer van deze redenen en kriebelt er iets om een sprong te gaan wagen? Laten we dan eerst eens kijken hoe belangrijk werk in je leven is. Dat helpt je om te bepalen of je last hebt van een motivatiedipje of ook echt een sprong wil wagen.

Het belang van werk

Vind je dat je werk voor een groot deel bepaalt wie jij bent? Dan sta je in onze westerse wereld niet alleen. In veel oosterse culturen wordt iemands positie in de maatschappij bepaald door zijn afkomst, zijn stam, zijn familie. De gemeenschap is daar belangrijker dan het individu. Maar in het Westen is individualisme het hoogste goed geworden, met zelfontplooiing als heilige graal. Dat is op zich een nobel streven, maar het is tegelijk een zware last. Want wat als je niet precies weet wat je wilt, of als (je denkt dat) er met jouw talenten en passies geen droog brood is te verdienen? In plaats van een manier om zich te ontplooien is werk daarom voor veel mensen vooral een manier geworden om een plaats in de maatschappij te krijgen. Met name hoogopgeleiden hebben vaak (onbewust) het motto: 'Ik werk dus ik ben.'

DRIE METSELAARS

Drie metselaars zijn aan het werk. Een voorbijganger vraagt: 'Wat zijn jullie aan het doen?' De eerste metselaar antwoordt: 'Ik metsel een muur.' De tweede metselaar zegt: 'Ik bouw een ziekenhuis.' En de derde metselaar antwoordt: 'Ik maak de wereld beter door bij te dragen aan de gezondheidszorg.'

De drie metselaars vertegenwoordigen drie niveaus waarop je je werk kunt beleven. Het eerste niveau is: 'Ik heb een baan.' Zo staat de metselaar die een muur bouwt in het leven. Hij wordt betaald voor de uren die hij werkt, maar gaat aan het eind van de werkdag zo snel mogelijk naar huis, waar het echte leven begint. De tweede metselaar kijkt verder: hij bouwt niet gewoon een muur, maar een ziekenhuis. Hij overziet het grotere geheel. Deze metselaar heeft geen baan, maar een carrière. Iemand met een carrière gaat niet per se om klokslag vijf uur naar huis, maar wil zo nodig best wat overwerk doen als hem dat verder helpt in zijn loopbaan. Hij ziet toekomstperspectief, maar werk is voor hem nog steeds in eerste instantie een manier om in zijn onderhoud te voorzien. Misschien ontleent hij er daarnaast ook status aan. De derde metselaar heeft een missie. Hij heeft iets waar hij zich met hart en ziel voor wil inzetten en ziet dat wat hij doet, invloed heeft op de wereld om hem heen. Dat hij zijn geld daarmee kan verdienen, maakt hem gelukkig.

Ik weet niet in welke van de metselaars jij je herkent. Het kan zomaar zijn dat jouw werk je missie is, en dat je niets liever zou doen met je leven. Is jouw werk je passie, dan past het je als een handschoen. Je hebt een sterke drive om te doen wat je doet en zit in een flow. Als jij je daarin herkent, dan heb je dit boek waarschijnlijk niet voor jezelf gekocht, maar wil je het aan iemand geven die je toewenst dat hij z'n dromen waarmaakt. Iemand van wie je weet dat hij ook een missie heeft, maar daar nog geen werk van heeft gemaakt. Dit boek is

bedoeld voor mensen die iets willen veranderen, ook al weten ze misschien nog niet eens precies wat. Laat staan hoe. Dit boek is voor mensen die de sprong willen wagen en hun droom willen realiseren. In deze paragraaf lees je wat werk in je leven kan betekenen, welke behoeftes werk bevredigt en welke factoren motiverend en demotiverend kunnen werken. Door stil te staan bij wat voor jou belangrijk is, schets je de contouren van je droombaan en kom je erachter of je een tijdelijk motivatiedipje hebt, of dat je echt toe bent aan een sprong. Maar laten we beginnen bij het begin: volgens mij ben jij ergens voor gemaakt.

Jij bent ergens voor gemaakt!

Ik geloof dat jouw leven een specifiek doel heeft. Jij bent ergens voor gemaakt! Je zou dit in twijfel kunnen trekken en je kunnen afvragen of mensen überhaupt ergens voor gemaakt zijn, of dat het leven niets meer is dan een samenhang van toevalligheden. Als je kijkt naar hoe je eigen leven tot nu toe is gelopen, zie je wellicht een logisch proces van oorzaak en gevolg. Dat klopt. Ik denk dat beide waarheden naast elkaar kunnen bestaan. We kunnen in ieder geval tot de conclusie komen dat je in staat bent om keuzes te maken én dat de keuzes die je tot nu toe hebt gemaakt, hebben geleid naar de plek waar je nu bent. Ben je het daarmee eens? Check. Stel dat we ervan uit zouden gaan dat je ergens voor gemaakt bent. Zou het dan niet fantastisch zijn als datgene waar je goed in bent een richting-aanwijzer is voor waarom je het gevoel hebt dat je iets anders wilt?

OPDRACHT

Beantwoord voor jezelf de volgende drie vragen:

- 1 Waar ben ik goed in?
- 2 Waar ontmoeten mijn talenten, kennis en kunde de nood van andere mensen?
- 3 Kan ik dat kwijt in mijn huidige werk?

Als je vraag 3 met nee hebt beantwoord, dan kan dat een indicatie zijn dat je een sprong moet maken. Als je niet kunt doen waarvoor je talent hebt, dan is het logisch dat je niet echt enthousiast (meer) bent over wat je doet. Het kan ook zijn dat je niet eens doorhebt dat je specifieke talenten hebt en dat je gewoon dit werk in bent gerold. De kans is groot dat je vaardigheden of kennis hebt waarvan het nooit bij je is opgekomen dat dit je talenten zijn en dat er andere mensen zijn die ze niet hebben. Ze zijn voor jou zo logisch, dat je ze niet als talenten of bijzondere vaardigheden ziet. Je kunt goed koken, kantklossen, klussen, kletsen, knutselen ... voor jou heel gewone dingen. Ben jij je er wel van bewust dat er veel andere mensen zijn die niet kunnen wat jij kunt? En dat waar jij goed in bent van grote waarde kan zijn voor die anderen?

Neem nu klussen. Dat kan ik bijvoorbeeld helemaal niet goed. Ik ben altijd enorm blij als ik geholpen word bij de eenvoudigste dingen. Het ophangen van een plankje bijvoorbeeld. Als ik het mijn vrouw Sanne of een van mijn drie zwagers vraag, dan zijn zij binnen een kwartiertje klaar. Mij kost het een ochtend werk.

BART HANGT EEN PLANKJE OP

Zaterdagochtend

10:00 Hoewel ik er al drie weken tegen opzie, besluit ik dat het nu echt tijd is om een plankje op te hangen. Eerst maar even naar de bouwmarkt om een plank te halen en ophangbeugels.

10:20 Ik sta in de bouwmarkt en na een kwartier zoeken heb ik de ophangbeugels gevonden. Dan bedenk ik dat ik vergeten ben te meten hoe lang de plank moet zijn. Ik bel mijn vrouw. Zij meet de ruimte voor de plank op en geeft de maten door.

10:50 Ik kom thuis met de benodigde spullen. De plank en de beugels staan klaar om op te hangen. Ik ben vergeten om de boormachine op te laden voor ik wegging en doe de boormachine in de lader. Even een bakkie koffie drinken dan maar.

11:05 De boormachine zal nu wel voldoende opgeladen zijn. Ik haal de boormachine met de juiste bitjes, loop naar de kast waarin de plank moet komen te hangen en ontdek dat er gipspluggen in moeten, anders blijft de plank niet hangen. Trots dat ik weet dat het gipspluggen zijn, loop ik naar de schuur. Ze zijn er niet.

11:25 Ik sta in de bouwmarkt en vraag naar gipspluggen.

11:45 Ik ben weer thuis. Even een gaatje boren. Gelukt. Gipsplug erin. Past niet. Groter gaatje boren. Gipsplug erin. Gipsplug steekt iets uit. Ik loop naar de schuur om een hamer te pakken en geef daarna een paar flinke tikken op de gipsplug. Hij steekt iets minder uit.

12:00 De gaatjes zijn geboord en de pluggen zitten erin. Viel best mee eigenlijk. Ik kan de plank ophangen. Naar de schuur om een waterpas te halen. Ik hang de beugels een voor een op.

12:10 Ik leg de plank op de beugels en doe twee stappen achteruit om van mijn werk te genieten. Het plankje hangt een beetje scheef, maar dat maakt me inmiddels niet uit. Ik haal mijn schouders op en vul de plank.

Laat ik eerlijk zijn. Ik ben geen klussert. Als het even kan, besteed ik klussen uit. En terecht. Daar ben ik niet voor gemaakt. Ik kan weer andere dingen. Zoals verhalen bedenken en trainen. Gelukkig zijn er mensen die heel goed kunnen klussen. Enig idee hoe waardevol het voor mij is om klussen in huis aan iemand anders over te kunnen laten?

OPDRACHT

Maak eens een lijstje met dingen waarvan jij weet dat je er goed in bent, waarvan anderen zeggen dat jij er goed in bent, of dingen die je van nature leuk vindt of die jou goed afgaan.

Welke functies vervult werk voor jou?

Als je een carrièresprong wilt wagen, is dat waarschijnlijk omdat je huidige situatie niet in alle opzichten past bij wat je wilt. Maar wat is het precies dat je mist? Laten we eerst eens kijken naar de functies die werk in je leven kan vervullen. Werk heeft verschillende soorten functies:

- inkomen;
- zelfontplooiing en sociale contacten;
- bijdrage aan de maatschappij.

INKOMEN

Het is heel simpel: betaald werk brengt brood op de plank. Werk levert je een inkomen op en maakt je economisch onafhankelijk van anderen, zoals de overheid. Overigens is die economische onafhankelijkheid maar relatief: je blijft altijd afhankelijk van de wereld om je heen, zoals het bedrijf waar je werkt, je klanten en de markt.

Het is prettig als je aan het einde van de maand je huur kunt betalen en als je wekelijks boodschappen kunt doen. Het zou ook een goede reden kunnen zijn om door te willen groeien. Maar volgens de Amerikaanse psycholoog Frederick Herzberg is dit slechts gedeeltelijk belangrijk. De materiële kant moet wel in orde zijn, maar andere factoren zijn belangrijker. Laten we daarom zo meteen eens kijken naar die andere functies van werk.

MEER GELD ÉN MEER VRIJE TIJD

Tim werkte jarenlang als adviseur voor een organisatie in milieu-certificeringen. Dagelijks werd hij afgerekend op het aantal declareerbare uren dat hij maakte voor de organisatie. Dat waren er veel. Erg veel. De organisatie verdiende een hoop geld aan Tim, maar toen hij om een loonsverhoging vroeg, kreeg hij die niet. Dezelfde dag besloot Tim om ontslag te nemen en voor zichzelf te beginnen. Dat was in het begin niet makkelijk, maar hij zette door. Inmiddels heeft Tim een eigen bedrijf in certificeringen, verdient hij veel meer geld én heeft hij meer vrije tijd.

OPDRACHT

Hoeveel belang hecht jij aan de materiële functies van werk? Spelen de hoogte van je inkomen en de kans om economisch onafhankelijk te zijn een rol in je wens om iets te veranderen in je werk?

ZELFONTPLOOIING EN SOCIALE CONTACTEN

Zou je ook werken als je geen inkomen nodig had? Veel mensen zeggen dat ze dat zeker zouden doen. Ze zouden niet altijd thuis willen zitten en zelfs niet voortdurend op vakantie willen zijn. Werk heeft namelijk ook immateriële functies. Het levert je een bepaalde sociale status op en via je werk heb je sociale contacten. De kop koffie bij de automaat op maandagochtend is een belangrijk onderdeel van je werk. Daarnaast vinden de meeste mensen het belangrijk om hun tijd zinvol te besteden, om deel te nemen aan de maatschappij en om zichzelf te ontplooien. Werk biedt die mogelijkheden.

TERUG NAAR DE BUITENDIENST

Rob werkte in de buitendienst, maar wilde graag regiomanager worden. De reden? Hij dacht dat het werk daar leuker door zou worden: lekker op kantoor zitten en niet meer zulke einden rijden. Toen hij eenmaal regiomanager was, kwam hij erachter dat hij het contact met zijn klanten miste. Uiteindelijk heeft hij ervoor gekozen om een stapje terug te doen en een deel salaris in te leveren. Inmiddels rijdt hij weer met een grote glimlach het land door om zijn klanten te bezoeken.

OPDRACHT

Welke sociale aspecten en ontwikkelingsmogelijkheden van werk vind jij belangrijk? Speelt dit een rol in je wens om iets te veranderen in je werk?

BIJDRAGE AAN DE MAATSCHAPPIJ

Door te werken, draag je bij aan de maatschappij en economie. Hoe meer mensen werken, hoe hoger de nationale rijkdom en de welvaart. Daarnaast kun je door je werk ook iets voor anderen betekenen. Bovendien is het efficiënt als iedereen doet waar hij goed in is. Je brood haal je bij de bakker, je haar laat je knippen door de kapper – dat hoeft je niet allemaal zelf te doen.

VAN BETEKENIS ZIJN VOOR EEN ANDER

Een klant van mij is Irma, een zorgondernemer die altijd werkte bij een zorginstelling. Zij en haar collega's moesten zo veel taken doen in zo'n korte tijd, dat er geen tijd meer was voor de mensen die emotionele zorg nodig hadden. Het bekende voorbeeld van de steunkousen die in twaalf minuten aan moeten, was exact wat haar dreef om voor zichzelf te beginnen. Inmiddels heeft ze een eigen zorgbedrijf en verleent ze zorg op de manier die zijzelf wil. Het blijft een uitdaging om ervoor te zorgen dat ze zo veel mogelijk mensen helpt én voldoende verdient, maar het gevoel van voldoening is vele malen groter geworden. Ze weet dat ze nu echt een bijdrage levert.

OPDRACHT

Hoe belangrijk vind jij het om met je werk bij te dragen aan de maatschappij? Speelt dat een rol in je wens om iets te veranderen in je werk?

Help, ik ben mijn motivatie kwijt!

Werk is belangrijk, daar zijn we het waarschijnlijk over eens. Maar als je je nu niet helemaal op je plaats voelt, betekent dat dan ook dat je huidige werk per definitie niet meer bij je past? Hoe weet je of je echt een sprong moet wagen of dat je nu gewoon in een periode zit

waarin dingen even te veel zijn of niet lekker lopen? Misschien heb je het bekende motivatiedipje. Want ook al denk je erover om een carrièresprong te wagen, toch zal het in je huidige baan niet allemaal kommer en kwel zijn. Je hebt waarschijnlijk collega's met wie je graag samenwerkt en misschien werk je wel op een heel leuke locatie. Wellicht is de reden dat je iets anders wilt doen wel gewoon dat je je motivatie kwijt bent. Laten we daarom eens kijken naar wat mensen motiveert in hun werk om vervolgens tot een conclusie te komen of je wel echt een sprong moet wagen om te bereiken wat je wilt.

De motivatie-hygiënetheorie

In 1959 publiceerde de Amerikaanse psycholoog Frederick Herzberg de *two factor theory*, die in het Nederlands de *motivatie-hygiënetheorie* heet. Volgens Herzberg worden mensen op het werk op twee manieren beïnvloed: door motivatiefactoren en door hygiënefactoren. Motivatiefactoren kunnen ervoor zorgen dat een medewerker tevreden is over zijn werk, terwijl hygiënefactoren ervoor kunnen zorgen dat een medewerker ontevreden is over zijn werk.

Hygiënefactoren zijn randvoorwaarden waaraan simpelweg moet worden voldaan, zoals een passend salaris, goede secundaire arbeidsvoorwaarden, een goede relatie met collega's, een prettige, veilige en gezonde werkomgeving en een goede relatie tussen leidinggevende en werknemer. Als de hygiënefactoren in orde zijn, vind je dat als werknemer normaal, maar als er iets aan schort, dan ben je ontevreden.

Motivatiefactoren zijn de krenten in de pap. Als het werk je de kans geeft om te presteren en als je daar erkenning voor krijgt, is dat heel bevredigend. De uitstraling van de baan, de verantwoordelijkheid die je krijgt en de kans om je competenties te ontwikkelen, te groeien en promotie te maken, werken motiverend.

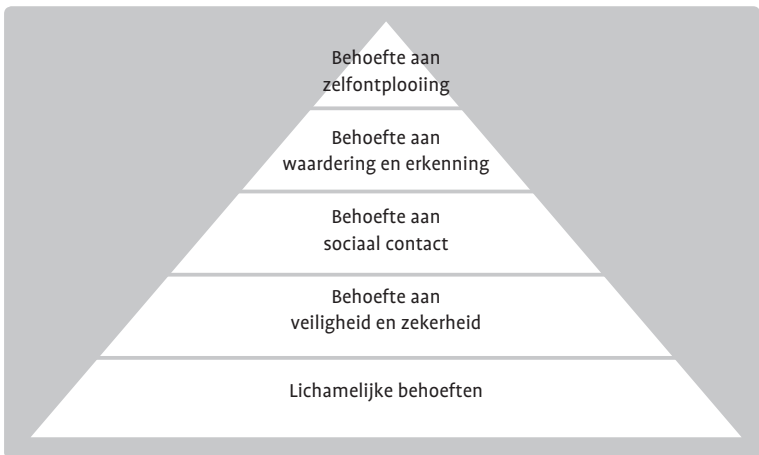
OPDRACHT

Beantwoord de volgende vragen:

- Wat bevat je aan je huidige werk?
- Zijn dat motivatiefactoren of hygiënefactoren?
- Wat mis je in je huidige werk?
- Zijn dat motivatiefactoren of hygiënefactoren?

Behoeftte aan zelfontplooiing

De motivatie-hygiënetheorie is al zo'n zes decennia oud, en de uitwerking ervan door Herzberg past niet helemaal meer in deze tijd. Het klopt nog steeds dat er motivatiefactoren en hygiënefactoren zijn, maar wát ons motiveert, dat is aan het veranderen, doordat het niveau van welvaart is veranderd. Om dat toe te lichten, verwijst ik naar een andere gouwe ouwe: de piramide van Maslow, die ook over motivatie gaat. Psycholoog Abraham Maslow publiceerde in 1943 *A Theory of Human Motivation*, waarin hij een hiërarchie aanbracht in de menselijke behoeften: pas wanneer hun basale behoeften zijn bevredigd, komen mensen volgens hem toe aan de hogere niveaus; zie figuur 1.1.



Figuur 1.1 De piramide van Maslow

De motivatiefactoren die Herzberg in 1959 noemde, en die nog steeds veel worden gebruikt, bevinden zich in de piramide van Maslow op het een-na-hoogste niveau: de behoefte aan waardering en erkenning. In de huidige economie is er echter een grote behoefte aan zelfontplooiing en ontwikkeling. Helaas hebben veel organisaties nog geen omgeving gecreëerd waarin het mogelijk is om mensen op dit niveau te inspireren of motiveren. En dus blijven veel mensen in organisaties werken waar het vooral draait om productie draaien. Vaak in een systeem waarin ze worden uitgenodigd om hun missie, droom of passie in te ruilen voor zekerheid.

Waarden die belangrijk zijn in werk

Prof. dr. Jac van der Klink doet onderzoek naar psychische gezondheid en 'duurzame inzetbaarheid'. In een interview uit 2017 zegt hij: 'Duurzame inzetbaarheid ligt zowel bij de persoon zelf als bij de context. Mensen moeten in staat zijn om de waarden die voor hen belangrijk zijn te realiseren.' Volgens Van der Klink draait het om zingeving in je werk – voor jezelf en voor anderen: 'Wanneer je vraagt aan mensen wat ze in hun werk zoeken, zeggen ze soms dat werk "leuk" moet zijn of ze typeren zichzelf als "bevlogen". Maar dat zijn in mijn ogen niet de belangrijkste zaken binnen je werk. Ik heb een topbaan, maar het is niet altijd "leuk". En als je honderd procent van je tijd bevlogen bent, dan kom je altijd uitgeput thuis. Aan het eind van de dag wil je het idee hebben dat je ertoe doet, dat je waarde hebt toegevoegd.' Van der Klink en zijn team onderzochten welke waarden mensen in Nederland belangrijk vinden in hun werk. Zij kwamen uit op zeven werkwaarden:

ZEVEN WERKWAARDEN

- Kennis en vaardigheden gebruiken
- Kennis en vaardigheden ontwikkelen
- Betrokken zijn bij belangrijke beslissingen
- Betekenisvolle werkcontacten met anderen hebben of opbouwen
- Eigen doelen stellen
- Een goed inkomen verdienen
- Een bijdrage leveren aan het creëren van iets waardevols

OPDRACHT

Hoe belangrijk vind jij de zeven werkwaarden?

- Geef elke werkwaarde een score van 0 tot 5, waarbij 0 staat voor 'helemaal niet belangrijk' en 5 voor 'heel erg belangrijk'.
- Geef nu van elke werkwaarde aan hoe goed jouw huidige werk je in staat stelt om deze werkwaarde te realiseren. Geef weer een score van 0 tot 5, waarbij 0 staat voor 'helemaal niet' en 5 voor 'heel goed'.
- Vergelijk de twee rijtjes met scores. Zijn er werkwaarden die jij belangrijk vindt (score 4 of 5), maar die je in je huidige werk onvoldoende kunt realiseren (score 2 of lager)?
- Schrijf die waarden dan op, zodat je kunt toetsen of je toekomstplannen je wél in staat stellen om die werkwaarden te realiseren. Je kunt ze dan als motivatie gebruiken om de sprong te wagen.

Jouw conclusie: motivatiedipje of tijd voor een sprong?



Serenity Prayer

*God grant me the serenity
To accept the things I cannot change;
Courage to change the things I can;
And wisdom to know the difference.*

En ...? Zie je in je huidige organisatie of omgeving de mogelijkheden om volledig tot je recht te komen en jezelf te ontwikkelen? Als je werk niet voldoet aan één of twee werkwaarden, is het misschien mogelijk om die op een andere manier binnen of buiten je werk vorm te geven. Als je bijvoorbeeld vindt dat je je kennis en vaardigheden te weinig kunt ontwikkelen, kun je eens praten met een personeelsfunctionaris over de mogelijkheid om een cursus of opleiding te volgen. Als je een bijdrage wilt leveren aan iets waardevols, zou je in je vrije tijd vrijwilligerswerk kunnen doen. Op die manier kun je wellicht een motivatiedipje verhelpen. Maar als je meer werkwaarden mist in je huidige werk, is er waarschijnlijk meer aan de hand.

Op dit moment zijn er twee mogelijkheden. Ofwel je bent tot de conclusie gekomen dat je een tijdelijke motivatiedip hebt en dat de situatie waarin jij je nu bevindt helemaal nog zo slecht niet is. Er zijn mogelijkheden binnen je huidige organisatie om dingen te veranderen en om jezelf te ontwikkelen. Je gelooft dat dingen zullen veranderen of ziet projecten waar je voldoening uit kunt halen. Wanneer je tot deze conclusie komt, ben ik blij met de reis die je tot hier met me hebt afgelegd. Volgens mij kun je stoppen met lezen en dit boek weggeven aan iemand die in eenzelfde situatie zit als jij zat. Ik wens je in dat geval heel veel succes met alle stappen die je gaat zetten en hoop je in een ander boek of tijdens een training een keer tegen te komen.

Het kan ook zijn dat je tot de conclusie bent gekomen dat je huidige organisatie of situatie voorlopig niet zal veranderen en dat het tijd wordt om zelf iets te veranderen. In dat geval wil ik je uitnodigen om door te lezen. Wees wel gewaarschuwd: in dit boek ga ik je door een proces heen helpen dat ertoe leidt dat je klaar bent om de sprong te wagen. Dit betekent dat er een moment gaat komen dat jij je zekerheid zult gaan loslaten en wilt springen. Spannend. Het betekent ook dat je bereid moet zijn om honderd procent verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen keuzes en acties. Alleen dan zal het je lukken om de transformatie door te maken. Wakkert dit een vuurtje in je aan? Laten we dan eerst eens kijken naar je huidige situatie.

BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Inzicht 1: je dromen opgeven is een verspilling van talent en geluk

Je hóéft de sprong niet te wagen. Sterker nog: je mag de rest van je leven exact hetzelfde blijven doen als je nu doet, of het nu gaat om je relaties, je financiën, je gezondheid of je carrière. Dat is voor nu heel veilig en comfortabel. Maar uiteindelijk zul je moeten leven met het spijtgevoel dat je niet uit het leven hebt gehaald wat er voor jou in zat. Niet voor niets is de grootste spijt van veel mensen aan het eind van hun leven dit: 'Ik wou dat ik de moed had gehad om het leven te leiden dat bij me paste, en niet het leven dat anderen van mij verwachtten.'

Inzicht 2: jij bent ergens voor gemaakt

Iedereen heeft specifieke talenten die voor anderen van grote waarde kunnen zijn. Misschien vind jij jouw talenten zo vanzelfsprekend, dat je er niet eens bij stilstaat hoe bijzonder je bent. Door op een rijtje te zetten waar jij goed in bent en hoe je daarmee anderen kunt helpen, en te onderzoeken hoe goed die talenten op dit moment tot hun recht komen, ontdek je of jij doet waarvoor je bent gemaakt.

Inzicht 3: werk heeft materiële en immateriële functies

Werk brengt om te beginnen brood op de plank, waardoor je geen beroep hoeft te doen op sociale voorzieningen, maar het betekent meer. Je ontleent er bijvoorbeeld een bepaalde status aan en doet sociale contacten op. Ook kan werk voelen als een zinvolle tijdsbesteding en je kunt jezelf ontplooien. Inzicht in wat belangrijk is voor jou, helpt je om werk te vinden dat bij jou past.

Inzicht 4: verschillende factoren beïnvloeden hoe tevreden je bent op je werk

Zaken als een passend salaris, goede secundaire arbeidsvoorwaarden en een prettige, veilige en gezonde werkomgeving zijn belangrijk, maar het zijn niet de sterkste motivatoren. Het zijn randvoorwaarden: ze moeten in orde zijn. De echte motiefactoren liggen hoger in de piramide van Maslow: bij de behoefte aan sociaal contact, waardering en erkenning en vooral de behoefte aan zelfontplooiing.