

LEEF JE droom!

Angst voor het onbekende zit ons evolutionair ingebakken. Het is veiliger om vast te houden aan het oude vertrouwde, dan om onbekende paden te bewandelen.



Hoe weet je dat je echt iets moet veranderen?

Ga ervoor zitten en stel jezelf de volgende vraag: als ik over vijf jaar nog steeds hetzelfde doe of in dezelfde situatie verkeer, hoe voel ik me daar dan bij? Geeft dit je een tevreden gevoel of moet je er niet aan denken? Arbeidspsycholoog Wendel Greve: "Dit is een goede graadmeter om te bepalen of je iets moet veranderen. Als je niet doet wat je eigenlijk wilt, geeft dat een gevoel van onbehagen. Je bent vaak moe, vindt het niet zo leuk om mensen te vertellen waar je mee bezig bent en je hebt het gevoel 'iets' te missen. Het is dan tijd om in actie te komen."

We hebben allemaal zo onze fantasieën over hoe ons ideale leven eruit zou moeten zien. Toch zijn er maar weinig mensen die hun dromen najagen. Volgens Ursula van Stekelenburg, coach en schrijver van het boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf*, heeft dat voor een groot deel met gemak-zucht te maken. "Vaak zijn mensen ergens ingerold en vinden ze het wel prima zo. Ze hebben een opleiding gevolgd, zijn in een bepaald beroep terechtgekomen en hebben een gezin gesticht. Elke maand komt er geld binnen, ze kunnen hun rekeningen betalen en de kinderen laten studeren.

Het is dan natuurlijk best verleidelijk om alles hetzelfde te laten. Je hebt het immers best goed voor elkaar."

Die verdraaide comfortzone

Ook risicovrij gedrag kan er volgens Van Stekelenburg toe leiden dat sommige mensen in hun comfortzone blijven zitten. Angst voor het onbekende zit ons evolutionair ingebakken. Het is veiliger om vast te houden aan het oude vertrouwde, dan om onbekende paden te bewandelen. Misschien zou je eigenlijk wel een dagje minder willen gaan werken. Maar misschien loop je dan wel die promotie mis? Of zadel je je collega's op met extra werk? Of misschien wil je graag gaan schilderen. Maar waar zet je die schildersezel neer? En hoe moet je deze hobby inplannen in je drukke leven? 'Ja maar' zijn de twee woorden die mensen er telkens van weerhouden hun gedroomde leven te leiden. "Pas als

er iets ergs gebeurt - je wordt ziek, verliest je baan of je relatie gaat uit - zie je dat mensen gaan nadenken over wat ze nou écht in het leven willen," zegt arbeidspsycholoog Wendel Greve. Volgens Greve zijn het vooral onze eigen gedachten en overtuigingen die ons tegenhouden. "Een verlangen om piano te leren te spelen kan worden afgeketst door de overtuiging dat je daar al op veel jongere leeftijd mee had moeten beginnen. En een behoefte aan minder sociale verplichtingen kan worden genegeerd door de gedachte dat anderen je dan niet meer aardig vinden." Het is daarom verstandig om je overtuigingen eens kritisch tegen het licht te houden, anders word je volgens Greve een speelbal van je omgeving. Je wordt dan gedreven door allerlei dingen die moeten, en niet door wat je zelf wilt. "Je kompas staat dan op de buitenwereld gericht, waardoor je je eigen behoeftes uit het oog ▶

Die enthousiasteling die met pretoogjes kan vertellen over zijn passie, maak je daar niet veel liever een praatje mee dan met die uitgebluste negatieveling?



In 10 stappen naar je droomleven

1 Visualiseer je droom

Een goede eerste oefening is volgens arbeidspsychologe Wendel Greve om eens te visualiseren - los van of het realistisch is - wat je ultieme droom is. "Hoe ziet die droom eruit, en hoe voelt het? Wil je een kindertehuis in Indonesië beginnen, probeer dan te beleven hoe dat is. Welke aspecten spreken je aan? Vind je het leuk om met mensen te werken, aansturing te geven, of zelfstandig te zijn? Deze aspecten zeggen veel over waar jij warm voor loopt. Als uit deze

visualisatie-oefening blijkt dat je het vooral leuk vindt om met mensen te werken, kun je gaan kijken of je dat in je huidige leven wat meer kunt inbouwen. Mogelijk is het een idee om vrijwilligerswerk te gaan doen."

2 Vraag je af waarom de dingen niet lopen zoals je wenst

Nu je vanuit verschillende hoeken hebt benaderd wat er bij jou past, kun je gaan onderzoeken wat je tot nu toe

heeft weerhouden. Dat kan best confronterend zijn. Misschien ga je niet naar de sportschool omdat je bang bent voor al die blikken. En misschien ga je niet freelancen omdat je je druk maakt om je financiële situatie. Pas als je je angsten accepteert, kun je ze aanpakken.

3 Waar ben je goed in?

"Mensen die bezig zijn met hun talent, halen over het algemeen meer plezier en voldoening uit hun leven," zegt Greve. Sta dus eens stil bij wat jou gemakkelijk

afgaat of waarvan anderen zeggen dat je het zo goed doet. "Als we aan een talent denken, komen er al gauw grootse gedachten in ons naar boven. Subliem kunnen zingen, een bestseller schrijven of een toprestaurant runnen. Maar talenten hoeven niet groots en meeslepend te zijn," beweert Greve. Ook in het opvoeden van kinderen of het runnen van het huishouden zitten talenten besloten. Misschien kun je wel heel goed organiseren of communiceren en zou je dat talent meer kunnen benutten.

4 Leg de lat niet te hoog

"Denk in kleine stappen en stel alleen haalbare doelen. Zo voorkom je teleurstellingen. Bovendien maken kleine succesjes enthousiast, waardoor je nog meer kunt genieten van waar je mee bezig bent," zegt Van Stekelenburg.

5 Vraag naar de mening van anderen

De manier waarop je jezelf ziet, wijkt vaak af van het beeld dat anderen van je hebben, beweert de Amerikaanse

professor David Dunning in zijn boek *Self-insight*. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat anderen een realistischere inschatting van ons maken en beter ons gedrag kunnen inschatten dan wijzelf. Vraag dus eens aan een goede vriendin wat zij nou écht bij jou vindt passen. Zij ziet namelijk wanneer jouw ogen gaan stralen en hoort wanneer je ergens helemaal vol van bent.

Laat je inspireren

Lees boeken, bekijk films, ga naar musea en praat met bevlogen mensen. Horen en zien hoe andere mensen in het leven staan en dingen aanpakken, kan enorm inspireren. Bovendien zegt het iets over jezelf als je geïnspireerd raakt, beweert arbeidspsycholoog Wendel Greve. "Dat wat je aanspreekt in een ander, daar heb je zelf ook vaak wat mee. Als jij wordt geïnspireerd door Midas Dekkers kan dat betekenen dat je behoefte hebt aan intellectuele stimulatie of dat je ook meer wilt durven zeggen waar je voor staat, ook al druist dat tegen de mening van anderen in."



Elke verandering kost tijd

"Neem de tijd voor je verandering," adviseert Van Stekelenburg. Als je graag goed wilt leren dansen, moet je niet verwachten dat je dat binnen een paar danslessen onder de knie hebt. "Blijf jezelf bovendien afvragen of dit echt is wat je wilt. Voelt je plan na een maand nog steeds goed, dan is dat een signaal dat je op de goede weg zit."

Schrijf het op

Van Stekelenburg: "Ik raad mijn cliënten altijd aan om drie biografieën te schrijven,

een over hun privéleven (wat zijn je hoogte- en dieptepunten, voor welke keuzes heb je gestaan, en welke beslissingen heb je genomen etc.), een over hun leerjaren (welke opleidingen/vakken heb je gevolgd, waar was je goed en minder goed in? Wat vond je leuk om te doen? etc.) en een over hun werkzame leven (welke banen heb je gehad? Wat was voor jou het positieve/negatieve aan deze banen? Waar ben je trots op? etc.)." Door te schrijven over wat je bezighoudt, ga je begrijpen waar je naar verlangt. En welke stappen nodig zijn om

verliest en met een ontevreden gevoel achterblijft."

Pretoogjes

Probeer je daarentegen je dromen waar te maken, dan is dat een voedingsbodem om gelukkig te worden, minder stress te ervaren en meer flow te hebben in je leven, zo is uit stapels onderzoeken gebleken. Ook vinden andere mensen je leuker als je dingen met hart en ziel doet. Denk maar aan die enthousiasteling die met pretoogjes kan vertellen over zijn passie voor tuinieren of die bevlogen vriendin die helemaal opgaat in haar

vrijwilligerswerk. Maak je daar niet veel liever een praatje mee dan met die uitbluste negatieveling? Wie doet wat hij wilt, haalt dus meer voldoening uit zijn leven. Maar juist de vraag 'wat wil ik?' kan een lastige zijn. Doen wat je écht wilt, begint volgens Van Stekelenburg met het vergroten van je zelfkennis. Probeer antwoord te geven op vragen als: 'Waar droom ik van?', 'Hoe was ik als kind?', 'Waar ben ik goed in?', 'Tegen welke mensen kijk ik op?' en 'Waar krijg ik energie van?'. Van Stekelenburg: "Door bij dit soort vragen stil te staan, wordt steeds duidelijker waar je nou werkelijk behoefte aan hebt en hoe je je leven daarop kunt afstemmen. Je hoeft dan echt niet meteen je hele leven overhoop te gooien. Meestal zijn kleine aanpassingen of aanpassingen al genoeg om gelukkiger te worden." Als je voelt dat je creatiever bezig wilt zijn, hoef je

dat te realiseren. Doordat die stappen expliciet op papier staan, is de kans groter dat je ze ook daadwerkelijk gaat zetten. Ook is uit onderzoek gebleken dat er al schrijvende meer structuur ontstaat in een warboel van gedachten. Opeens lijkt die onbereikbare droom behapbaar en dus realiseerbaar.

Ben niet te streng voor jezelf

Als het even tegenzit, zijn mensen snel geneigd zichzelf enorm op hun kop te

Je hoeft echt niet meteen je hele leven overhoop te gooien. Kleine aanscherpingen zijn vaak al genoeg om gelukkiger te worden

echt geen carrière als kunstenaar na te streven, ook een cursus beeldhouwen kan al genoeg voldoening geven. Heb je behoefte aan meer rust, kijk dan of je een middag in de week iets leuks voor jezelf kunt gaan doen. En bedenk dat je nooit te oud bent om tot actie over te gaan.

Meer weten?

Greve & Koning talentontwikkeling: www.greve-koning.nl
Ursela van Stekelenburg: www.hoehaalikhetebesteuitlezelf.nl voor online en reallifesupport.

Lezen?

- *Hoe haal ik het beste uit mezelf* van Ursela van Stekelenburg
- *Zelfcompassie* van Kristin Neff
- *Passie is wie je bent* van Ludo Daems
- *Uitblinkers* van Malcolm Gladwell

Kom in actie

Je hebt inmiddels een verandering die je misschien in je leven wilt doorvoeren. Als je nu wilt weten of dit echt bij je past, moet je het gewoon gaan uitvoeren. 'Wat je bent is wat je doet,' zelden de existentialisten. Volgens deze filosofen heeft het weinig nut om alleen maar te denken en reflecteren. Juist in het proces van doen ontdek je wat je wilt en waar je passie ligt.

Hoe weet je dat het 'stemmetje' echt van jezelf is?

Het stemmetje in ons hoofd dat ons de weg wijst, wijst ons soms de verkeerde kant op. In dat geval is het niet je innerlijke kern die spreekt, maar een stem van bijvoorbeeld een ouder. Al vroeg in het leven kunnen ouders hun kind allerlei verwachtingen opleggen. Zo kan een kind het gevoel krijgen dat zijn ouders hem leuker vinden als hij aan deze verwachtingen voldoet. Zoon of dochter moet op muziekles, omdat hij uit een creatieve familie komt, terwijl het kind juist veel meer plezier beleeft aan het werken met cijfertjes. Op volwassen leeftijd kan hij nog steeds het gevoel hebben dat hij iets muzikaals moet gaan doen, terwijl dit misschien helemaal niet bij hem past. Om erachter te komen of het 'stemmetje' in je hoofd echt van jezelf is, moet je volgens Van Stekelenburg puur naar je gevoel kijken. "Voelt het goed en krijg je zin om liever vandaag dan morgen aan de slag te gaan, dan weet je dat het stemmetje uit je innerlijke kern komt en dat je op de goede weg bent."

Geef niet te snel op

Als je hebt gevonden wat je wilt doen, komt het je aanwaaien, denken veel mensen. Maar dat is volgens arbeidspsychologe Wendel Greve niet zo: "Doorzettingsvermogen is een van de belangrijkste factoren om je dromen waar te maken. Soms is het keihard buffelen, maar juist dan is het zaak om door te zetten. Als je het bijltje er te snel bij neergooit, zul je nooit komen waar je wilt zijn. Juist van de momenten dat het niet gemakkelijk gaat kun je veel leren, zodat je hier in het vervolg op kunt anticiperen."