

Inhoud

Inleiding 9

Geen zin? Dan maak je maar zin!

Over de vrouw die als kind al niet wist wat ze later wilde worden 15

Werk maakt niet gelukkig 19

Geen zin? Dan maak je maar zin! 22

Relativeren of solliciteren? 25

Is dit het nou? 29

Waarom kinderen een zegen zijn voor je werkende leven 32

Stilstand is vooruitgang 36

Ik wou dat ik minder hard gewerkt had... 40

Dat innerlijk kompas, waar zit dat eigenlijk? 44

De keerzijde van tevredenheid 47

Als je niet weet wat je dan wél wilt 51

Over oorspronkelijke talenten en typemachines

Je loopbaan is geen hippe eilandentrip 57

Ontsnappingsroute uit de hokjesgevangenis in je hoofd 59
Haal de bezem door je baan 62
Loslaten? Vasthouden! 65
Over oorspronkelijke talenten en typemachines 68
Wie saboteert jouw loopbaan? 71
Over vieze badkamers en intrinsieke motivatie 74
Niemand kan ruiken wat jij wilt 77
Een lege pan wordt nooit een stoofpotje 80
Je droombaan als nuttig luchtkasteel 83
Werken aan jezelf, hoe werkt dat? 87

Verander je blik, verander je wereld

Waar wacht je nog op? 93
Verander je blik, verander je wereld 96
Actie of overgave? 99
Van baan veranderen? Ga eerst veters strikken! 102
Het is altijd het goede weer (1) 105
Twijfelen of aarzelen? 108
Willen is nog geen kiezen 110
Als een schop onder je kont niet helpt 113
Het is altijd het goede weer (2) 116
Pas op met wat je wenst... 119
Waarom het maken van plannen (geen) zin heeft 122

Je nieuwe baan komt altijd op tijd

Waar werk jij over vijf jaar? 127
Van een goed afscheid heb je nog jaren plezier 132
Hoe overleef ik... een ontslag? 135
De zin van je ontslag (en andere werk-tragedies) 138
Haal meer energie uit solliciteren 141
Alleen arrogante mensen krijgen een baan 145

De arbeidsmarkt is een dorp 148
Eerste hulp bij enge loopbaan-telefoontjes 151
Doorgaan als het tegenzit 154
Als je loopbaanwens niet uitkomt 157
Je nieuwe baan komt altijd op tijd 160

Dankwoord (en stiekem het 45^e inspiratie-artikel) 163

Boekenlijst 169

Over de auteur 171

Inleiding

In een tijd waarin de meesten van ons eerder te veel spullen hebben dan te weinig, waarin we niet alleen een dak boven ons hoofd hebben maar ook geld om alles onder dat dak mooi in te richten en waarin we ondanks onze drukke levens zelfs tijd overhebben om gemiddeld 88 keer per dag onze mobiele telefoon te checken, sluipen vragen als 'waar doe ik dit eigenlijk voor?' en 'wat voeg ik nou helemaal toe?' via een tot dan toe onopvallend achterdeurtje onze levens binnen. Onze privélevens, en zeker ook onze werkende levens, waar we immers een groot deel van onze wakkere tijd aan besteden. Het antwoord 'ik werk voor mijn hypotheek/huur/studie van de kinderen/onze levensstandaard' is allang niet meer afdoende. We willen dat werk méér is dan dat. We willen onszelf persoonlijk ontwikkelen. Iets bijdragen aan een groter geheel. Onze unieke talenten inzetten. Werkelijk van betekenis zijn. Voelen, wéten dat het zin heeft wat we doen. Ook in ons werk.

Maar ja. Hoe vorm je je werkende leven om van een 'financieel moetje' naar een van de zingevende factoren van je bestaan?

Daarvan heb ik als wandelend loopbaancoach mijn werk gemaakt en daarover gaat ook dit boek. Het is geen zelfhulpboek (mocht je dat wel zoeken: op de boekenlijst achterin vind je een aantal hele mooie), maar een boek vol inspiratie dat je aan het denken zet over je loopbaan en je zo op weg helpt naar werk dat past bij wie je van nature bent. Je komt inzichten tegen uit boeken die mij de afgelopen jaren hebben geïnspireerd, kennis die ik heb opgedaan tijdens verschillende coachopleidingen (welke dat zijn, lees je achterin bij 'over de auteur') en minstens zo waardevol: inzichten van mijn wandel-gesprekspartners over hun persoonlijke ontwikkeling, werk en loopbaan. Verder heb ik de onweerstaanbare neiging uit alles en iedereen die ik in mijn leven tegenkom ideeën te putten. Van Harry Potter en Marie Kondo tot mijn vader die natregent op de fiets van werk naar huis. Je zult versteld staan hoe inspirerend zij zijn!

Hoewel een boek met zo'n titel niet anders kan dan hoop geven (wil je weten wat 'Het is altijd het goede weer' betekent, kijk dan op bladzijde 105 en 116), geeft het boek je geen antwoorden. Ik onthoud me van advies of je nu wel of niet je baan moet opzeggen, die opleiding moet gaan doen, op die vacature moet solliciteren of voor jezelf moet beginnen. Als je ook maar enigszins lijkt op de mensen met wie ik doorgaans wandel, ben je immers te eigenwijs om daarnaar te luisteren. En gelukkig maar! Er is geen betere wijsheid dan jouw eigen-wijsheid. De grote keuzes in je (werkende) leven

kun je alleen zelf maken. Hoe moeilijk dat soms ook is. Een zelfgemaakte keuze komt uit jezelf en baseer je op wat je zelf wilt, op wie jij van nature bent en wat daarbij past. Keuzes die je op die manier maakt, zijn de moeite waard om achter te blijven staan als het eens tegenzit. Ze zijn jouw interne motor en brengen je tot grotere hoogten dan wanneer je blind iemand anders achterna loopt. Dit boek is er om inspiratie op te doen waarmee je vervolgens jezelf in beweging zet. Welke kant je op beweegt, dat bepaal je zelf.

De teksten in dit boek zijn een bloemlezing uit de inspiratie-artikelen die ik de afgelopen vier jaar online heb uitgebracht op mijn eigen website en deels op de website van beroepsvereniging Noloc voor loopbaanprofessionals. De afzonderlijke artikelen zijn bij elkaar al meer dan 15.000 keer gelezen en hebben zoveel mooie reacties opgeleverd dat ik ergens onderweg besloten heb ze als boek te bundelen. Het is dus typisch een boek om in etappes te lezen, zoals ik het ook in etappes geschreven heb. Omdat ik sneller schrijf dan ik een boek kan publiceren, vind je op mijn website inmiddels alweer nieuwe inspiratie-artikelen. Achterin het boek bij 'over de auteur' lees je hoe je daarvan op de hoogte kunt blijven.

Tot slot nog dit. Met het lezen van een ingebonden stapel papier verandert er niets in je leven. Dat gebeurt pas wanneer je daadwerkelijk iets doet! Daarom geef ik je hier een opdracht die ik deelnemers aan mijn loopbaanprogramma's ook graag geef: bedenk elke keer wanneer je in het boek gelezen hebt één actie die je binnen 48 uur kunt uitvoeren, passend bij wat je het meeste is bijgebleven. Het kan van alles zijn. Je kunt met jezelf afspreken een notitieboekje te kopen om daarin

elke dag drie dingen op te schrijven die je energie geven. Je kunt informatie opvragen over een opleiding. Iemand bellen voor een netwerkgesprek. Een oude hobby oppakken. Of een van de oefeningen doen die ik in het boek geef. Alles is goed. Zolang je maar in beweging komt. Binnen 48 uur. Het heet niet voor niets ons werkende leven.

Aan de slag!

**Geen zin?
Dan maak je maar zin!**

Over de vrouw die als kind al niet wist wat ze later wilde worden

Nog niet zo lang geleden, vorige week zelfs, was er eens een vrouw die als kind niet wist wat ze later wilde worden. En alsof dat nog niet erg genoeg was, wist ze dat nu nog steeds niet. O, ze was wel iets geworden. En dat was ze nu elke dag. Behalve in het weekend en op woensdag. Maar het allerliefst zou ze alsnog ontdekken wat ze als kind had willen worden. En dat dan worden. Dat leek haar zo fijn! Dan zou ze daar de rest van haar leven niet meer over hoeven nadenken. Dan had ze die ene, ideale baan waarin al haar passies en talenten volledig de ruimte zouden krijgen. Die ene baan die haar leven van betekenis zou voorzien en haar zou laten uitgroeien tot de mens die ze werkelijk was. Tot in de eeuwigheid amen. Of in ieder geval tot het pensioen hen zou scheiden. Hoe anders was haar echte werkende leven. Dat leek meer op een steeds terugkerende zoektocht, met alle frustraties en gepieker die ze daar gratis bij kreeg.

Het klinkt als een sprookje, worden wat je als kind al wilde. De vraag lijkt ook zo gemakkelijk: wat wil je later worden? Maar nu later al een tijdje bezig is, is die vraag er alleen maar lastiger op geworden. Je bent minder onbevangen dan op de middelbare school en draagt meer verantwoordelijkheid. Bijvoorbeeld voor een huis of een gezin. En op zijn minst voor je eigen loopbaan. Je vraagt je zo langzamerhand af of het wel voor je is weggelegd, alsnog weten wat je later worden wil en die baan dan ook vinden. Je geeft jezelf op je kop omdat het je nog steeds niet gelukt is. Zo leg je jezelf steeds meer druk op. Waardoor je geen stap vooruit komt.

Het is de wereld op zijn kop.

Want die ene, ideale baan die je als kind al wilde, die je helemaal vervult, die al je dromen laat uitkomen, die bestaat helemaal niet. Om te beginnen past een mens niet in zijn geheel in alléén een baan. Daar zijn we veel te complex, rijkgetalenteerd en breed geïnteresseerd voor. Ik ben nog niemand tegengekomen die AL zijn interesses, talenten, ideeën en behoeften kwijt kon in één enkele baan. Maak maar eens een lijst met alles wat je leuk vindt. Van diepgaande gesprekken voeren tot honderd ballen in de lucht houden (figuurlijk, maar letterlijk mag ook) en van chaos ordenen tot leiding geven. Maar ook: van haken tot sprookjes voorlezen en van botten opgraven tot met de kinderen naar het strand. Je kunt nog zo'n gave baan hebben, er is altijd wel een stukje van jezelf waarvoor je elders in je leven plek moet maken. En daar is niks mis mee.

Bovendien worden ideale banen meestal niet gevonden maar gecreëerd. Zoals ik naast het loopbaancoachen in de

natuur ook inspiratie-artikelen schrijf en deze heb uitgegeven in het boek dat je nu vast hebt. In een standaard functiebeschrijving van een loopbaancoach komt het schrijven van artikelen niet voor. En dat je je werk in de natuur doet, staat daar trouwens ook niet in.

En nee, jobcrafting (want zo heet dat; baanboetseren) komt niet alleen bij zelfstandig ondernemers of managers voor. Ook mensen die minder regelruimte lijken te hebben, zoals in de zorg of het onderwijs, kunnen hun baan boetseren. Mijn wiskunde A-docent op het vwo hield zo van films dat hij op school een compleet filmfestival organiseerde. Elk jaar opnieuw, om grote en kleine films dichterbij de leerlingen te brengen. Als onderdeel van onze culturele opvoeding en ontwikkeling. Denk maar niet dat dat in zijn functiebeschrijving stond. Het was wél onderdeel van zijn baan.

En dan heb je die ideale baan gecreëerd en ben je alsnog geworden wat je wilde worden. En dan? Tot de dood jullie scheidt? Die kans is klein. Als jij niet ergens de komende zeven jaar van baan verandert, verandert je baan wel van jou. Zelfs banen die uit steen gehouwen lijken, zoals de eerdergenoemde leerkracht of verpleegkundige, zijn allang niet meer dezelfde banen als tien of twintig jaar geleden. Zijn het niet de technische ontwikkelingen, dan is het wel het politieke klimaat dat voor verandering zorgt, of de koers die de directie kiest, compleet met fusies en nieuwbouw. Wat we daar ook van vinden: het is. De basis van je baan blijft hetzelfde, maar de dingen die veranderen kunnen grote impact hebben op hoe jij jouw werk ervaart.

Daar komt bij dat je als mens zelf ook verandert. Misschien niet in de basis, maar in de loop van je werkende leven kunnen je voorkeuren wel degelijk veranderen. Waardoor een andere rol, vakgebied of branche je na verloop van tijd beter past. Door naarstig op zoek te gaan naar die ene baan die je over vijftwintig jaar nog steeds leuk vindt, stel je jezelf als waarzegger op. Alsof je nu al weet wat je over vijftwintig jaar wilt!

Maar als die ene, ideale baan niet bestaat en het niet uitmaakt dat je als kind al niet wist wat je later wilde worden, hoe loopt het dan af met de vrouw uit het sprookje? Zij ging alsnog op zoek.

Naar haar intrinsieke drijfveren, haar natuurlijke kwaliteiten, haar oorspronkelijkheid en naar de dingen die haar werkende leven zin geven. Naar beroepen, rollen, functies en branches die bij haar passen. Ze analyseerde, mijmerde, voelde, stond stil, kwam in beweging. En ze liet het idee van die ene, ideale baan die ze als kind al had moeten willen, los. Want zoals Loesje zegt: als we op de basisschool al moeten kiezen wat we later willen worden, hebben we straks een land vol superhelden. Dus geeft ze haar aandacht, energie, fantasie en creatiekracht niet meer weg aan deze mythe. Ze richt zich op het nu. Want de vraag die er werkelijk toe doet is niet wat ze later worden wil, maar wie ze nú wil zijn.

Werk maakt niet gelukkig

Het is misschien even schrikken uit de mond van een loopbaancoach. Werk maakt niet gelukkig. Het zijn dan ook niet mijn eigen woorden. Ik heb ze geconcludeerd uit het prachtige, herfstige boek 'Hygge, de Deense kunst van het leven' van Maik Wiking. Als CEO van het Happiness Research Institute doet Wiking al jaren onderzoek naar geluk. En wat blijkt: werk bungelt ergens onderaan het lijstje van dingen waarvan we gelukkig worden. Sterker nog, van werk naar huis rijden staat hoger op dat lijstje dan het werken zelf. File of geen file. Ai.

Het Happiness Research Institute houdt niet voor niets kantoor in Kopenhagen. Denemarken staat met stip op één in verschillende geluksranglijsten. Een van de redenen dat Denen zich zo gelukkig voelen, is een goede balans tussen werk en privé. De Denen maken relatief korte werkdagen en hebben daardoor meer tijd voor hun sociale relaties. En laat ons sociale netwerk nu precies de factor zijn die de grootste in-

vloed heeft op ons geluk. Kortom: de Denen werken minder en dat draagt bij aan hun geluk.

Betekent dat, dat werk ons niet gelukkig maakt en familie en vrienden wel? Is werk dan een noodzakelijke bijzaak? Voor een bijzaak slokt het echter behoorlijk wat van onze wakkere tijd op... Wiking haalt een onderzoek aan van Nobelprijswinnaar en psycholoog Daniel Kahneman. In 2004 vroeg Kahneman 909 vrouwen om een dagboek bij te houden en een uitgebreide vragenlijst in te vullen, waarbij ze alles wat ze de dag ervoor hadden gedaan een cijfer gaven tussen de één en de zeven; wat ze deden, hoe laat en met wie en hoe ze zich daarbij voelden. De vrouwen besteedden verreweg de meeste tijd aan hun werk, terwijl ze daar bijna het minst gelukkig van werden. Alleen de reis van huis naar werk kreeg een nog lager cijfer. Met seks was het precies andersom: daarvan werden ze het meest gelukkig, maar ze besteedden er het minste tijd aan.

Waar ligt dan de sleutel tot geluk? In meer tijd voor seks, voor gezelligheid na het werk, voor het avondeten met je naasten, voor ontspanning? Of kun je, als je dan toch zoveel tijd besteedt aan je werk, je daar misschien ook gelukkiger in voelen?

Wiking geeft hierop als antwoord dat 'hygge' op het werk daaraan kan bijdragen. Hygge is een combinatie van gezelligheid en knusheid; bij hygge gaat het erom dat je je overspannen, streberige zelf een pauze gunt. Het gaat om het geluk in kleine dingen en weten dat alles goed komt. Hygge op kantoor zit 'm in kaarsen en taart, maar ook in andere dingen

die het werken gezelliger, knusser, gelijkwaardiger en meer ontspannen maken. Zoals zachte banken om in te overleggen of om stukken in te lezen, in plaats van dure bureaus in steriele kantoren. En in echte aandacht voor elkaar.

Dat klinkt heerlijk.

En toch denk ik dat er nog iets meer is. Ik denk dat werk op meer manieren kan bijdragen aan een gelukkig leven dan alleen met een hyggelige werkplek en fijne collega's. Ik geloof erin dat werk een van de zingevende factoren in je leven kan zijn en daarmee kan bijdragen aan hoe gelukkig je je voelt.

Wanneer je werk doet dat past bij wie je van nature bent, bij je oorspronkelijke drijfveren en je natuurlijke kwaliteiten, vervult werken dieperliggende behoeften dan alleen geld verdienen en sociale contacten opdoen. Wanneer je werkt vanuit je natuur, ben je een bron van inspiratie voor anderen en kun je vanuit je eigen, authentieke bijdrage iets voor anderen betekenen. Werken vanuit je natuur geeft je leven zin, energie en plezier. En dat geef je op jouw beurt weer door. Zoals ik dat aan jou doorgeef, met mijn coachwandelingen en met mijn inspiratie-artikelen. Dat maakt me gelukkig, en dat gun ik jou ook. In alles wat je doet: in je hobby's, in je relaties, in je gezondheid, in je vrijwilligerswerk en in je werk. Ik wens je toe dat je je leven vanaf hier verder zult vormgeven naar de mens die je van nature bent. En dat je daar gelukkig in bent. Oók in je werk!

Geen zin? Dan maak je maar zin!

1999. Het eind van mijn eerste stage van de communicatieopleiding aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Ik krijg mijn beoordeling. De begeleidster van de organisatie waar ik stage loop, heeft daarin geschreven: "Jamie doet alleen dat waar ze zin in heeft." Dat vond ik, op z'n zachtst gezegd, niet zo fijn om te lezen. Want alleen doen waar je zin in hebt, en vooral: dingen niet doen omdat je geen zin hebt, klonk mij lui, ongedisciplineerd en ongehoorzaam in de oren. Allemaal eigenschappen die ik niet wilde hebben, maar waarvan ik tegelijkertijd vreesde dat ze toch op mij van toepassing waren. Ik schaamde me ervoor.

Daarna, tijdens de eerste tien jaar van mijn loopbaan, heb ik veelvuldig geprobeerd zin te maken voor taken waar ik eigenlijk geen zin in had. Dat lukte niet, met als gevolg dat ik dingen uitstelde en op het laatste moment onder hoge druk van deadlines deed. En er nog steeds geen zin in had. Ik hoef er niet bij te zeggen dat ik daar niet gelukkig van werd.

Inmiddels heb ik ontdekt dat alleen dat doen waar je zin in hebt, een kwaliteit in zich heeft. Doen waar je zin in hebt, betekent dat je goed aanvoelt van welke activiteiten je energie krijgt en van welke niet. Van welke taken je blij wordt en van welke chagrijnig. Van welke werkzaamheden je in een flow raakt en welke je met horten en stoten volbrengt. De activiteiten waar je zin in hebt, zijn vaak precies die activiteiten waarbij je ook van toegevoegde waarde bent. Waarbij je je natuurlijke talenten optimaal inzet. Waarbij je vanuit je authentieke bijdrage iets kunt betekenen voor een ander, voor je organisatie, voor de maatschappij. Het zijn kortom activiteiten waarin je niet alleen zin hebt, maar waarvan je ook de zin voelt. En zin voelen is meer dan alleen maar dingen doen die makkelijk en leuk zijn en weinig moeite kosten. 'Zin' betekent immers niet alleen lust of begeerte, maar ook 'betekenis'. Wanneer je de betekenis voelt van de dingen die je doet, leef je volgens je persoonlijke missie en verbind je jezelf aan een hoger doel.

Sinds ik dat weet, ben ik die kwaliteit gaan inzetten. In lijn met de beoordeling van toen, doe ik zoveel mogelijk alleen maar dat waar ik zin in heb en waarvan ik de zin voel. Ook in mijn vrijwilligerswerk en in mijn hobby's. En dan gaan zin hebben en hard werken prima samen. Dan zit ik 's avonds laat na de yogales dit artikel te schrijven. Omdat ik daar ineens zin in heb en er de zin van voel. Dan rij ik vijf kwartier naar de Strabrechtse Heide in Heeze om met windkracht negen een coachwandeling te doen. Omdat ik daar zin in heb en er de zin van voel. Dan maak ik op zondagmiddag tijd voor een telefonisch coachgesprek met iemand met een urgente vraag. Dat doe ik met veel zin. Natuurlijk doe ik ook dingen waar ik

geen zin in heb. Ik doe niet elk kwartaal juichend mijn administratie en motivatie vinden om de badkamer te poetsen gaat me nog steeds moeilijk af. Dan maak ik zin. Of doe ik het zonder enkele zin. En dat is prima. Maar niet te vaak.

Let de komende twee weken eens op hoe jij je voelt bij de dingen die je doet. Waar heb je zin in? Wat maakt dat je juist in die activiteiten zin hebt? Wat is die zin die je voelt? Welke kwaliteiten zet je in wanneer je dingen doet waarin je zin hebt? Maak aantekeningen en zie of je een rode draad kunt vinden. Kijk vervolgens hoe je meer en meer je werk kunt maken van die dingen waarin je zin hebt en waarvan je de zin voelt. Net zolang totdat je (bijna) alleen dat doet waar je zin in hebt.

Toegegeven, het vraagt tijd, inspanning en durf om dat te ontdekken en er vervolgens naar te handelen. Het is spannend en intensief. Heb je daar geen zin in? Dan maak je maar zin!