

Spring!

Spring!

NAAR WERKEN
IN VERBINDING
MET JEZELF

Reina Janssen



Uitgever: S2uitgevers, Baarn (www.s2uitgevers.nl)
Schrijfcoach: Jolanda Pikkaart, Baarn
Redactie: Rinus Vermeulen Tekst & Advies, Haarlem
Fotografie: Manita Brunekreef, Barneveld
Boekverzorging: Garage BNO, Kampen
Druk en afwerking: Tipoprint, Noordwijk aan Zee

Copyright © Reina Janssen, 2017

ISBN 978-94-92528-09-4
NUR 800

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2 Uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

Voorwoord

In januari 2004, vlak voor zijn dood, voerde ik een gesprek met m'n vader. Als P&O'er¹ zeg ik altijd wat oneerbiedig, dat ik een exitinterview met hem had. Het was het eerste en tegelijkertijd het laatste echte gesprek dat ik met mijn vader voerde. En we konden het ook alleen maar voeren op deze manier, gelijkwaardig als twee volwassenen en niet langer in de ouder-kindrelatie, in de wetenschap dat hij bijna dood zou gaan.

We zaten in een café aan de Rijnhaven in Rotterdam en keken samen op zijn leven terug. Ik vroeg hem: 'Als je dingen over zou kunnen doen, wat had je dan anders gedaan?' In dit eerlijke gesprek bleek al gauw dat mijn vader heel andere keuzes had willen maken in zijn leven, als hij zijn hart had gevolgd. Hij sprak in ons gesprek dingen uit, die hij z'n hele leven bij zich had gedragen en nog nooit eerder gedeeld had. Bij het afscheid hield hij me zo stevig vast dat het me bijna overweldigde. Hij zei: 'Nu moet je gaan, anders laat ik je niet meer los.' Het was een betekenisvolle ervaring voor ons allebei. Ik heb zijn tragiek gezien. Ik heb gezien wat het betekent als je op het allerlaatste moment van je leven erkent dat je al lang geleden had willen loslaten, maar dit niet hebt gedaan. In februari 2004 is hij overleden.

Mijn vader was zelfstandig ondernemer in de binnenvaart. Als schippersdochter ben ik min of meer toevallig in Maasbracht geboren, omdat de tjalk daar op dat moment lag. Mijn jeugd speelde zich af in de regio Dordrecht (op het schippersinternaat) en Rotterdam (onze thuishaven). Pas veel later ben ik gaan begrijpen hoe mijn achtergrond verbonden is met mijn centrale levensthema, mijn 'waarom': *dat* wat ik wil betekenen in mijn (werkzame) leven. Hier zit m'n essentie.

1 P&O staat voor Personeel & Organisatie.

Dit deed me beseffen hoe waardevol het is om te reflecteren over je eigen identiteit en je zelfinzichten te verbinden met de dingen die je doet in het leven. Ik heb er nu mijn werk van gemaakt om mensen te helpen deze verbinding aan te brengen. In het hoofdstuk 'Mijn verhaal' lees je hoe dit zo is gelopen.



Inhoudsopgave

Inleiding	9
Verbinding met jezelf	9
Kantelen in je werk	10
Loslaten	10
Krachtverhalen	11
Het springmodel	12
De opbouw van dit boek	13
1 Struggle	15
1.1 Je binnen- en buitenkant	16
1.2 Je overweegt te springen	23
1.3 Wat helpt om te durven	34
1.4 Samenvatting en checklist	38
2 Het onzekere gat	43
2.1 Een verkenning van het gat in het trottoir	44
2.2 Je springt of valt in het gat	46
2.3 Achtbaan van gevoelens en emoties	49
2.4 Ruimte voor nieuwe dingen	61
3 Persoonlijke groei	63
3.1 Het keerpunt en in beweging komen	66
3.2 De relatie tussen doen en vertrouwen	68
3.3 Jezelf leren zien als proces	74

4	Werken in verbinding met jezelf	83
4.1	Een nadere verkenning op je werk	84
4.2	Een nadere verkenning van jezelf	88
4.3	Verbinding met je struggle	102
5	Mijn verhaal	103
5.1	Werk loslaten	105
5.2	Gat in het trottoir	106
5.3	Mijn waarom	114
6	Jouw volgende stap	117
6.1	Het scherp krijgen van je struggle	117
6.2	Download krachtverhalen	120
6.3	Inspiratiesessie	120
6.4	Persoonlijke coaching	120
	Dankwoord	123

Inleiding

Je bent ontevreden met hoe het gaat op je werk en tegelijkertijd heb je veel meer ambitie. Je ziet mogelijkheden voor jezelf, je kunt veel meer dan je op dit moment kan en mag laten zien. Je voelt je gevangen, in de organisatie en in je functie. Dit geeft een gevoel van pijn, ongeluk en frustratie. Je wilt het wel graag anders, maar je ziet niet hoe. En de omstandigheden in je organisatie, de vele reorganisaties en wisselende leidinggevendenden, werken niet echt mee. Je lijkt een speelbal van alle veranderingen. Dit neem je eigenlijk al langere tijd bij jezelf waar, maar het lukt je niet om een uitweg te vinden. Herken je deze situatie?

Omdat de spanning in je lijf al een poos aan het oplopen is, komt er steeds meer druk op je te staan. Je slaapt slechter, je bent eerder vermoeid, je irritatiegrens is laag en je merkt dat je steeds minder effectief op situaties kunt reageren, zowel thuis als op je werk. Ook dit frustreert je, want het maakt het er thuis niet gezelliger op en heeft daarnaast ook weer een negatief effect op wat je eigenlijk wilt bereiken in je werk. Je bevindt je op een doodlopende weg die, als je niet oppast, leidt tot uitval.

Je bent niet alleen! Veel mensen bewegen zich in deze neerwaartse spiraal en voelen zich daarom machteloos en ongelukkig. Dit boek helpt je te ontdekken waar de oorzaak ligt van je gedachten en je gedrag, wat maakt dat je je ongelukkig voelt en hoe je hier uit kunt breken!

Verbinding met jezelf

Naarmate je verder van je hart weg werkt, ben je in essentie de verbinding met jezelf aan het kwijt raken: de verbinding met jouw spontaniteit, dat wat jij belangrijk vindt, waar jij plezier aan beleeft en waar jij energie van krijgt. Je werk komt dan los te staan van je 'zelf', van jouw eigenheid. Je doet je werk uit plichtsbesef, omdat je de hypotheek moet betalen, of om-

dat je met jezelf hebt afgesproken dat je vooral niet mag falen en dit vol moet houden. Je voegt je ook steeds meer naar het (organisatie)systeem en doet wat anderen van je verwachten, terwijl je eigenlijk steeds sterker voelt dat je hier moeite mee hebt. Je werk en je persoonlijke ontwikkeling zijn twee losstaande zaken. Maar dat is niet wat je wilt. Je wilt juist meer vanuit je hart werken. Je wilt werk doen dat er voor jou toe doet, waar *jij* ertoe doet. Je wilt werken in verbinding met jezelf.

Kantelen in je werk

Dit proces noem ik dat je als het ware wilt 'kantelen in je werk'. Je voegt of wurmt je niet langer automatisch in je huidige werksituatie en het aangeboden werk(profiel), waarmee je steeds meer los raakt van jezelf, weg raakt bij wat jij belangrijk vindt. In plaats hiervan plooi je je werk naar *jou*. Jij bent het vertrekpunt. Jouw eigenheid, talenten, kwaliteiten en waarden vormen het uitgangspunt en van hieruit kies je werkactiviteiten die daar bij passen en waarmee je je geld verdient. Dit kan nog steeds een functie of een baan in een organisatie zijn, misschien wel in je huidige organisatie. Het is hoe dan ook werk dat past bij jouw eisen en waarin jij jezelf kunt zijn.

Dit boek schetst het proces van kantelen in je werk. Hoe je het verloop, dat je werk zich steeds meer ontwikkelt tot iets wat los komt te staan van jezelf, kunt keren naar de situatie dat je steeds meer gaat werken in verbinding met jezelf. In deze laatste situatie versmelten je werk en je zelf in stijgende lijn tot een zingevend leven.

Loslaten

Je leest in dit boek dat het gaat om een persoonlijk groeiproces, waarin je erop aanstuurt dat je jezelf beter leert kennen. Want pas als je jezelf beter kent, weet je wat je belangrijk vindt en wilt eisen. Jezelf beter kennen, weten wat je belangrijk vindt en dit vervolgens serieus nemen, kent ook als consequentie dat je loslaat wat daar niet langer bij past. Loslaten van iets

wat niet langer goed voelt, vormt een belangrijke stap in je groeiproces naar werken in verbinding met jezelf.

Loslaten is ontzettend spannend en vaak ook de hobbel waardoor je niet vooruitkomt. Zeker als je diep vanbinnen weet dat de oplossing niet langer in je huidige organisatie ligt en het je niet lukt om ‘veilig’ over te springen naar een nieuwe baan. In zo’n situatie is een keus die recht doet aan je oplopende pijn, loslaten om een sprong in de onzekerheid te maken, naar een werktoekomst die nog in het duister is gehuld. Dit is extra spannend. Daar sta ik in dit boek uitvoerig bij stil. Wat dit loslaten nu zo spannend maakt, wat helpt om dit te durven, wat er met je gebeurt zodra je loslaat en – het meest belangrijk! – wat het je oplevert. Je leest over het ‘gat’ waar je in kunt vallen, wat dit gat nu eigenlijk is en hoe je hier weer uitkomt.

Krachtverhalen

Belangrijke input voor dit boek zijn de krachtverhalen van mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. In die verhalen vind je (h)erkenning voor de door jou ervaren struggle en de inspiratie die je nodig hebt om tot een spannende sprong te komen. Het zijn ervaringen van mensen zoals jij en ik. Ik heb in totaal vijftien mensen geïnterviewd over dit proces. Mensen uit mijn eigen netwerk, outplacementpraktijk en mensen die ik het afgelopen jaar ‘toevallig’ ontmoette. Inzichten uit deze verhalen zijn in het boek verwerkt. Ook mijn persoonlijke ervaringen en inzichten krijgen een plek. Deze lees je in het voorlaatste hoofdstuk ‘Mijn verhaal’.

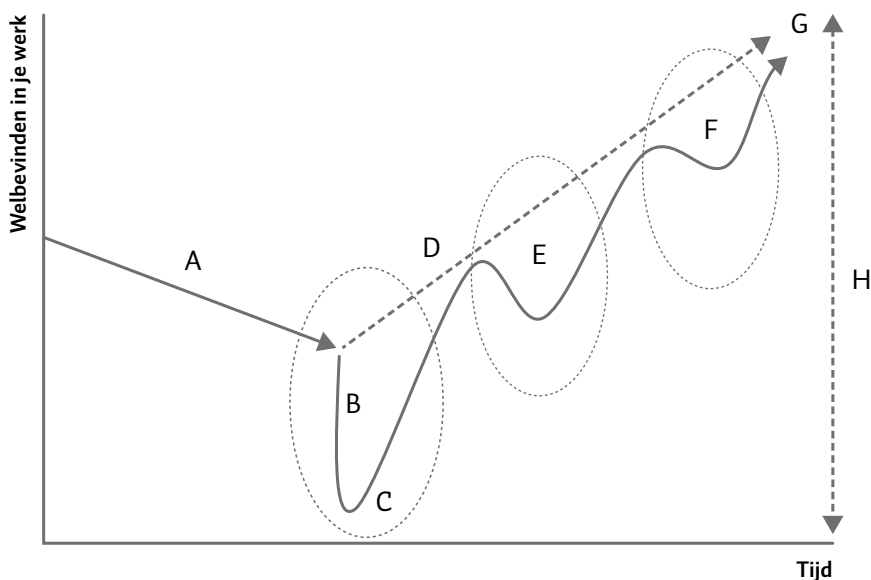
Ik deel deze verhalen met je om je te bemoedigen en je te inspireren. Je zult ontdekken dat het groeipad naar werken in verbinding met jezelf geen gemakkelijke weg is. Het is een weg van vallen en opstaan, van dealen met onzekerheid, jezelf tegenkomen, door je angstige gevoelens heen durven gaan. Het helpt te weten dat je dit pad niet alleen loopt. Sterker nog, heel veel mensen belopen dit pad. En de huidige arbeidsmarkt daagt steeds meer mensen uit om erop te stappen. Laten we elkaar vast-

houden, inspireren en bemoedigen in deze spannende tijden door onze ervaringen en verhalen met elkaar te delen.

Het springmodel

Het proces van springen, vergroten van je zelfkennis en in toenemende mate werken in verbinding met jezelf geef ik vorm in dit boek door middel van het springmodel.

Dit boek is opgebouwd langs de horizontale as van dit model. Ooit ben je met frisse moed begonnen aan de baan waar je nu in zit. Maar nu moet je erkennen dat het al langere tijd knelt en schuurt. Je zit in een negatieve spiraal en je hart zit niet langer bij wat je doet: je werkt niet in verbinding met jezelf (A). Je wilt loslaten wat niet langer goed voelt en je wilt springen (B). Na die sprong maak je een vrije val in het gat; op de bodem van het



Figuur 1: Het springmodel

gat ligt echter het keerpunt (C) en kom je weer in beweging op het groeipad naar steeds meer werken in verbinding met jezelf (D). Tijdens het bewandelen van dat pad val je onherroepelijk in gaten in het trottoir (E, F), waardoor je jezelf steeds beter leert kennen en waarderen. De netto-opbrengst van dit springen, vallen, opstaan en weer doorgaan is jouw persoonlijke groei (H), waarmee je werken in verbinding met jezelf (G) steeds dichterbij en intenser nadert.

De opbouw van dit boek

Dit boek is opgebouwd uit zes hoofdstukken, met elk een centraal thema. De eerste vier komen overeen met de belangrijkste stadia in het groeiproces om te kantelen naar werken in verbinding met jezelf. In het vijfde hoofdstuk vertel ik je mijn persoonlijke verhaal. In het zesde hoofdstuk gaat het boek verder ... met jouw verhaal.

1. Struggle:

Het knelt of schuurt ergens in je werk. Je ervaart ongemak. Je wilt springen. Wat helpt je om te durven?

2. Het onzekere gat:

Je neemt het besluit: je springt! Je laat je werk los en je springt daarmee in het gat in het trottoir. Wat gebeurt er met je?

3. Persoonlijke groei:

Je bereikt het diepste punt van je val en je komt in beweging: je begint met groeien naar werken in verbinding met jezelf.

4. Werken in verbinding met jezelf:

Je doet een verkenning op je werk en jezelf.

5. Mijn verhaal:

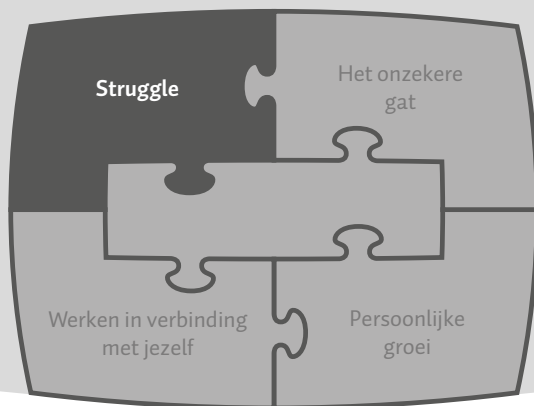
Mijn verhaal, waarin alle voorgaande onderwerpen terugkomen, maakt de cirkel rond.

6. *Jouw verhaal:*
Jouw volgende stap.

Als je dit boek hebt gelezen, heb je voldoende inspiratie om je eigen struggle serieus te nemen. Je onderneemt gerichte actie op jouw groeipad naar werken in verbinding met jezelf, onderweg naar een meer zin-gevend werklevens.

Veel leesplezier en succes!





1

Struggle

Het knelt of schuurt in je werk. Misschien heb je het gevoel dat je huidige werk te veel van je vraagt, dat je op je tandvlees loopt. Misschien heb je al langere tijd lichamelijke klachten, slaap je slechter of merk dat je ‘leeg’ thuiskomt en weinig energie meer over hebt na je werk. In ieder gevalervaar je al een poos een bepaalde struggle. Het gevoel komt vanuit jezelf, van binnenuit, en je kunt het niet goed duiden. Het heeft iets te maken met je werk, met de dingen die je doet in je werkzame leven. Dat is wat je wel weet.

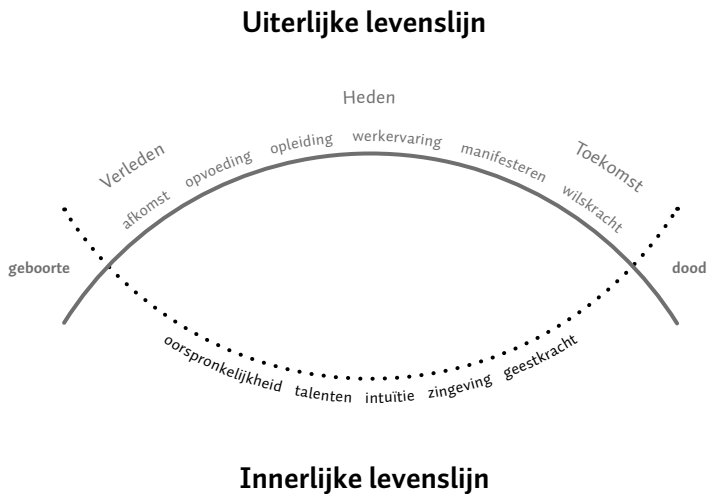
Deze onrust, of struggle, zoals hierboven en in de inleiding beschreven, is er al een tijdje. Ondertussen werk je gewoon door. Er gebeuren ook leuke dingen op je werk, dus het is niet zo dat je het doorlopend niet naar je zin hebt. Er zijn ook momenten waarop je denkt dat je blij en dankbaar zou moeten zijn. Er zijn immers ook veel mensen zonder baan, die maar al te graag aan het werk zouden zijn. Dus tel je je zegeningen. Het verdient prima en het geld kun je goed gebruiken. Toch blijft er ergens

onderhuids iets smeulen. Je zou je gelukkig moeten voelen, maar waarom is dat niet zo?

Onderzoek voor jezelf waar deze knel, dit schuren, over gaat. Waarschijnlijk houdt je struggle verband met het feit dat je te ver van jezelf, van je innerlijke koers, af dreigt te raken (of al bent geraakt). Je eist van jezelf dat je je voegt naar wat de buitenwereld van je verwacht.

1.1 Je binnen- en buitenkant

Ik illustreer dit spanningsveld van voldoen aan de verwachtingen van de buitenwereld en trouw blijven aan jezelf, met een beeld van Eva de Waard-van Maanen.² Zij spreekt over een uiterlijke levenslijn en een innerlijke le-



Figuur 2: Je uiterlijke en innerlijke levenslijn
(© De Waard Consult - Academie voor Leven en Werk)

² Waard-van Maanen, Eva de, *De veldheer en de danseres. Omgaan met je levensverhaal*, Leuven-Apeldoorn: Garant, achtste druk, 2016.

venslijn. In de uiterlijke levenslijn is de werking van buiten naar binnen. Dit betekent dat je vooral leeft en leert door het volgen van voorbeelden. In essentie volg je anderen, ben je gericht op de waardering van anderen, zonder bewust stil te staan bij je eigen gevoel en waarneming en deze te gebruiken en te waarderen in de keuzes die je maakt. In de innerlijke levenslijn is de werking van binnen naar buiten. Dit betekent dat je vooral leeft en leert door het volgen van je eigen waarnemingen in de keuzes die je maakt.

Op dit vlak knelt dan wellicht iets. Je levenslijnen zijn uit balans geraakt. Zonder dat je het in de gaten had, is je aandacht te veel op de uiterlijke levenslijn, op de buitenkant gericht. Om hier wat meer gevoel bij te krijgen vind je hieronder het verhaal van Irmgard. Ook vertel ik zelf hoe mijn levenslijnen te ver van elkaar waren verwijderd.

Ik zat in een directiefunctie waar ik trots op was dat ik ervoor was gevraagd. Ik ging mee in de beweging dat het wel interessant is om in de directie te zitten, maar eigenlijk wist ik: dat is helemaal niks voor mij. Ik



moest veel werk doen voor de buitenkant, lintjes doorknippen, waar ik helemaal geen waarde aan ontleen ...

De keuze om niet meer te doen waarin ik niet kon geloven, die keuze was eigenlijk al tien jaar eerder gemaakt in mijn tijd bij KPN.

De eerste dag dat ik thuis kwam te zitten was 11 september 2001. Ik had alles wat m'n hartje begeerde: goed gezin, lieve kinderen, fantastische baan, geld als water, en ... ik voelde me steeds ongelukkiger. Mijn ratio klopte niet meer met mijn gevoel. Aan de buitenkant klopte alles, maar ik voelde mij steeds ongelukkiger. Waar kwam dat dan door? Ik heb niet een burn-out gehad, maar ik was toen wel flink overspannen. Dat was voor mij de ommekeer. Vanaf dat moment ben ik stukje bij beetje bij mezelf op zoek gegaan: wat wil ik nou? – Irmgard

Zelf heb ik heel lang vooral gewerkt om resultaten te laten zien waar ik waardering voor kreeg. Als mijn leidinggevende een verwachting uitsprak, dan ging ik daarmee aan de slag. Vanuit een sterk verantwoordelijkheidsgevoel pakte ik vele handschoenen op en ging in de aansturing en uitvoering. Ik ervoer altijd een soort druk. In essentie was ik constant gericht op wat de ander van mij verwachtte. En de verwachtingen waren in mijn beleving ook altijd hooggespannen. Achteraf is het maar de vraag of dit zo was en ik niet zelf de lat hoog legde. Met een flinke portie doorzettingsvermogen werkte ik me vooruit, om de dingen die van mij werden verwacht of waarvan ik vermoedde dat ze van mij werden verwacht, goed te doen. Ik deed daarbij vooral een beroep op mijn denkracht en analytische, praktische en organisatorische kwaliteiten.

Dit zie ik nu ik erop terugkijk. Toen ik erin zat, realiseerde ik mij dat niet zo. Terugkijkend constateer ik dat ik totaal voorbijging aan mijn eigen binnenkant, mijn innerlijke levenslijn. Wat wilde ik nu eigenlijk zelf? Met mijn sterke wilskracht en perfectionisme deed ik de gevraagde dingen goed, maar deed ik eigenlijk wel de goede dingen? Dat is een heel andere vraag.

Het doorzetten, niet zeuren, maar doen wat anderen je vragen, de ondergeschikte houding aannemen ten opzichte van het ‘gezag’; het zijn allemaal dingen die vooral zijn gevormd door mijn opvoeding. Ik ben het P&O-vak ingestapt, omdat een leidinggevende mij dit ooit zag doen. De vijf jaar avondstudie in combinatie met een fulltimebaan heb ik (natuurlijk) volbracht om te laten zien dat ik het kon. Maar het was geen keuze die ik *echt* met hart en ziel heb gemaakt. Natuurlijk heeft deze stap me heel veel mooie dingen gebracht. Ik heb er absoluut geen spijt van. Toch heb ik altijd ergens gevoeld dat de P&O-rol voor mij niet de meest passende was. En jaren later heb ik moeten constateren dat ik in mijn werkzame leven te ver af was komen te staan van mijn eigen ik. In mijn verhaal, dat je vindt in het voorlaatste hoofdstuk, lees je hier meer over.

Waar gaat jouw struggle over?

Wil je werk doen dat bij je past, dan is aandacht voor zowel je uiterlijke als innerlijke levenslijn belangrijk. Het is van belang dat je contact blijft houden met je eigen binnenkant in de dingen die je doet, om te toetsen of dit voor jou (nog langer) goed voelt.

Als je je geestkracht, intuïtie, spontaniteit, talenten, eigen waarden, et cetera, meer ruimte geeft, dan kom je er misschien achter dat je eigenlijk heel andere dingen wilt doen met je werkzame leven, dan je op dit moment onderneemt. Het kan ook zijn dat je niet zozeer andere dingen wilt doen, maar dat je de dingen *anders* wilt doen. Je wilt op een andere manier bezig zijn, op een manier die bij jou past. Onderzoek in hoeverre dat mogelijk is binnen je huidige organisatie. Als je in een organisatie werkt, waarin dat niet mogelijk is, waarbinnen je niet deze ruimte kunt pakken of krijgen, dan zal je gevoelde ongemak alleen maar toenemen. Het groeit uit tot een struggle en op enig moment popt de gedachte op dat je ermee wilt stoppen. Je wilt er een punt achter zetten. Dat is een spannende gedachte!

Ter illustratie neem ik je mee in de struggle en het besluit om te stoppen van Edith.



Ik was al langer niet meer happy in mijn functie. Mijn man had een onrustige baan, hij werd ontslagen, waardoor het belangrijk was dat ik bleef zitten. Ik voelde mij steeds meer een marionettenpoppetje worden. De organisatie waar ik werkte had al vier fusies gehad, waardoor ik mij er steeds minder mee verbonden voelde. Ik had al een paar keer gedacht: ik ga weg. Maar mijn man zei: 'Dat kan niet, zie dat nog maar eens ergens anders te verdienen.' Het bekende gouden kooitje, alleen, ik was niet gelukkig.

De zoveelste reorganisatie kwam en mijn ouders werden ziek, mijn vader zeer ernstig. Ik hoorde dat mijn functie verviel. Toen had ik zoiets van: jullie kunnen allemaal naar Timboektoe, ik wil gewoon weg. Ik wilde maar op één plek zijn en dat was bij mijn vader. Toen heb ik zonder overleg met iemand, gezegd: 'Jongens, ik stop ermee.' Ik kon solliciteren op andere functies, maar ik heb gezegd: 'Dat ga ik niet meer doen.'

Ik vond het onwijs geneuzel, was niet meer bezig met de dingen die ik belangrijk vond. Ik kon zo niet meer zijn wie ik ben, ik was bizar moe en zat diep in de put. Juist dat gaf mij de kracht. De pijn was zo groot, ik kon niet meer leunen, ik moest zelf iets gaan doen. Ik wilde gewoon weer gaan doen, wat ik wilde doen. De struggle was immens. Het typische was, ik kwam thuis en zei: 'Ik kap ermee, het is over en uit.'

Mijn man zei: 'Goed zo meisje, goed gedaan.' Ik had echt zo iets van: huh? Je zei toch dat ik moest blijven? Hij zei: 'Als jij er maar achter staat, dan is het goed.' Door de ziekte van mijn ouders werd voor mij duidelijk wat voor mij belangrijk was. Daarvoor was ik alleen maar aan het rationaliseren: 'Ik werk maar twintig uur, ben bezig met een opleiding tuinarchitectuur, ga dan m'n hobby uitbouwen en daarna zeg ik het op.' Ik was heel rationeel bezig om het goed af te stemmen. Ik was gewoon mijn hart kwijt. – Edith

Pas op de plaats

Je merkt aan jezelf dat het ongemak, de innerlijke onrust, toeneemt. Het is goed stil te staan bij de vraag wat je hebt te doen. Nogmaals, dit hoeft niet per se te betekenen dat je direct ontslag neemt. Helemaal niet. Je kunt ook onderzoeken wat de mogelijkheden binnen je huidige organisatie of je huidige baan zijn. Met als doel om dus meer te werken in verbinding met jezelf. Dit betekent dat je werk zich meer plooit naar jouw talenten, kwaliteiten en waarden en een invulling krijgt die bijdraagt aan jouw ambitie en ontwikkeling. Wat is hiervoor nodig?

Er is een grote kans dat je dit onderzoek al hebt gedaan of hebt geprobeerd te doen en dat je diep vanbinnen al tot de conclusie bent gekomen dat je je huidige organisatie wilt loslaten. Voel je hoe je ertegenaan hangt, tegen het eindelijk serieus willen nemen van je gevoel? Je wilt gehoor geven aan je verlangen te stoppen, om even afstand te nemen en rust te krijgen. Als je heel eerlijk bent, dan droom je soms over ontslag nemen en iets anders te gaan doen. Om *dat* te gaan doen wat er voor jou toe doet, op jouw manier.



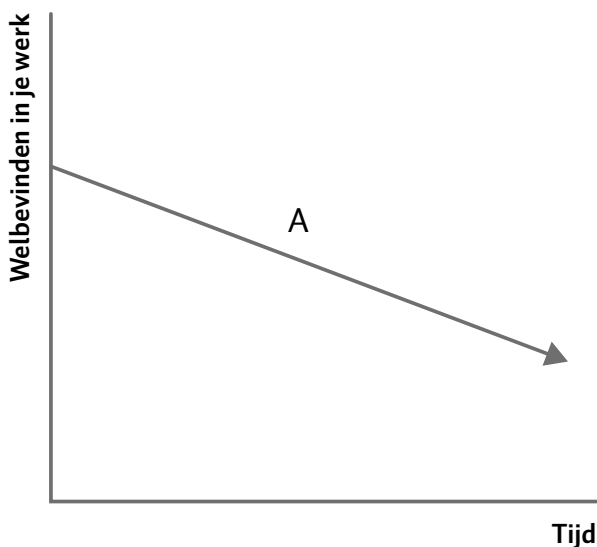
Anette van Haren

WERK Docent Zorg & Welzijn
LOSGELATEN IN 2005

Erkennen van de zwakte, is ook een feit.
Durf te zeggen dat je het niet weet. Dit
helpt mij ook heel erg.

Wow, dat is een gedachte die opwinding veroorzaakt! Er gebeurt iets in je buik of rond je hartstreek. Loslaten wat niet langer goed voelt en springen in dat onzekere gat. Dat is wat je, als je heel eerlijk bent, eigenlijk wilt. Dat is waar je diep vanbinnen van weet dat het een goede sprong is, maar die zoveel onzekerheid met zich meebrengt zonder concreet perspectief, dat je bang bent om hem (alleen) te maken.

Wat weerhoudt je? We gaan verkennen wat er zoal meespeelt in je overwegingen en besluit om wel of niet te stoppen, los te laten wat niet langer goed voelt en je hart te volgen.



Figuur 3: De struggle (A)

1.2 Je overweegt te springen

Je denkt eraan om de sprong te maken om je huidige baan en organisatie los te laten en iets anders te gaan doen. Al langere tijd sluimert deze gedachte. Dat kan voor jezelf beginnen zijn, maar misschien kom je ook wel

uit op een andere baan of een combinatie van beide. Maar dit springen naar 'niets' is zo spannend! Er spelen allerlei gedachten door je hoofd die je doen twijfelen. Hoe moet dat dan? Wat ga ik doen? En wat als het niet lukt? Dit soort gedachten hebben je tot nu toe tegengehouden, maar de pijn om te blijven waar je bent, om te doen wat je nu doet, loopt op.

Het kan ook zijn dat je directe omgeving zijn bedenkingen heeft. Je partner vindt het geen goed idee, want er valt dan wel een inkomen weg. En hoe moet dat dan? Of je directe omgeving begrijpt je te nemen besluit om te stoppen niet helemaal. 'Wat? Maar je hebt zo'n goede baan! Je zou blij moeten zijn. Waar vind je nou weer zo'n mooie baan?'

Voor al het proces van het loslaten van zekerheden, status, geld, vond ik moeilijk. Ook in relatie tot hoe de omgeving daarnaar kijkt. Er was onbegrip, ook binnen mijn eigen familie en vriendenkring. – Irmgard

Het zijn allemaal impulsen die op je inwerken. Je wordt gek van die struggle. Hij maakt je langere tijd besluiteloos. 'Wil je wel echt?' vraagt Adinda, die ontslag heeft genomen om voor zichzelf te beginnen. Deze vraag vind ik interessant om verder te verkennen. Is het dat je niet *wilt*, of is het dat je niet *durft*, omdat je bang bent voor de vrije val?

Vrije val

Kortgeleden was ik op wintersport in de bergen. Het was prachtig weer en er waren veel mensen aan het parapenten. In de avond spraken we hierover met onze dochters. 'Zouden jullie dat ook wel willen?' vroeg mijn man.

'Ja!' zeiden ze allebei.

'En een parachutesprong maken, dat wil ik ook nog eens doen', zei mijn oudste dochter.

Waarop mijn jongste dochter reageerde met: 'Nee, dat niet. Dan maak je een vrije val en dat vind ik eng.'



Luister naar je gevoel. Bij twijfel, over een beslissing bijvoorbeeld, niet doen. Excuses bedenken in je hoofd waarom je iets niet gaat doen, is iets anders dan twijfelen. Als je iets echt graag wilt, dan zijn die excuses er niet. Mensen die excuses hebben, die moeten zich afvragen: wil ik dit wel echt?

Wat mij altijd heeft tegengehouden om voor mezelf te beginnen was financiële zekerheid, maar ik dacht: dat is eigenlijk van de zotte, de zekerheid van geld houdt mij tegen om iets te gaan doen wat ik heel graag wil. Dat was een excuus. Dat kan je wel aan het twijfelen maken, maar als je iets echt graag wilt, dan kun je die twijfel wegnemen.

*Ik heb eerst het besluit genomen om voor mezelf te beginnen en ben toen gaan kijken: hoe ga ik dat doen? Dus niet eerst 'Hoe ga ik dat doen' en dan pas het besluit nemen. Daar heb je de excuses en die houden je tegen om te doen wat je echt graag wilt. – **Adinda***

Laatst beschreef iemand mij hoe zij een parachutesprong had ervaren.

Ik durfde niet zelf over het randje te gaan om te springen. We stonden bij de deur en toen sprongen we. Ik schreeuwde en maakte een soort dierlijk geluid. Ik schrok er zelf van. We vielen naar beneden, m'n wangen flapperden. Op een gegeven moment, toen ik nog als een razende naar beneden viel, keek ik om me heen en kon ik er zelfs even van genieten.

Het is de vrije val die je eng vindt en dat is waarom je niet springt en loslaat. Je hebt dan even geen controle. Dat is onzeker en maakt je angstig. Je voelt dat je wel graag *wilt* loslaten. Je *durft* niet, omdat je diep vanbinnen bang bent voor de vrije val. Dit niet-durven krijgt woorden in de vorm van een excuus en dit excuus heeft bijna altijd betrekking op financiële onzekerheid.

Financiële veiligheid

Nu is het reëel om over je financiële situatie na te denken. Het zou onverstandig zijn hier helemaal niet bij stil te staan. Het creëren van enige financiële veiligheid is nu eenmaal belangrijk.

Feit is dat er vaak wel iets in valt te organiseren, waardoor je deze hobbel kunt nemen. Kijk wat voor aanpassingen er in je uitgavenpatroon mogelijk zijn. Bespreek met je partner of hij of zij meer kan gaan werken. Ga in gesprek met je werkgever over een vertrekregeling waarmee je een buffer creëert. Spreek met je werkgever af dat jullie op neutrale gronden uit elkaar gaan, waarmee je je uitkering veiligstelt. Iemand vertelde mij eens dat ze een lening had afgesloten, waarmee ze zichzelf een jaar de tijd gaf om het zelfstandig ondernemerschap uit te proberen. Mocht het niet lukken, dan zou ze weer een baan zoeken.

Het is waar dat financiële onzekerheid je angstig kan maken. Financiële veiligheid is naar mijn idee ook het enige waar je van tevoren goed over moet nadenken. Organiseer het zo voor jezelf, dat je even vooruit kunt.

Alhoewel het niet zo voelt, is feitelijk alle overige angst irreëel. Laten we eens verder stil staan bij die angst.

Angst

Angst is iets raars. Het is zo'n indringende emotie, dat ze je kan verlammen. Dit is een ingewikkeld en psychologisch onderwerp. Toch wil ik er kort bij stilstaan, omdat het bewust of onbewust meespeelt in je afweging om wel of niet los te laten en te springen. Paul zegt er hieronder in zijn verhaal iets moois over.

De banen lagen niet meer voor het oprapen. Ik kwam niet eens meer op gesprek bij een werving- & selectiebureau. 'Je bent de 250^{ste} die nu belt, daar heb ik helemaal geen tijd voor ...' Ik kon niet meer terug, want het ontslag was al geregeld. Ja, en toen werd het spannend. Dat is vooral van invloed geweest op mijn zelfvertrouwen.



Het heeft wel een halfjaar geduurd voordat ik mezelf de vraag kon stellen: oké, wat heb ik nou nodig om volgende stappen te zetten? Angst heeft mij aangezet tot het stellen van die vraag. Het leverde geen mooi toekomstbeeld op. Mijn angst voor de toekomst werd sterker dan mijn verdriet/teleurstelling over het ontslag uit het verleden. Vanuit die angst werd de noodzaak geboren om te gaan bewegen. In combinatie met het besef: als ik blijf doen wat ik nu doe, dan komt het niet goed. – **Paul**

Jean Jenson is psycholoog en schrijft het volgende over omgaan met angst³:

'Met angst leven' betekent dat je het ongemak in je lichaam laat blijven, zonder te proberen het kwijt te raken. De angst zal 'slijten', als we gewoon aanvaarden dat we hem moeten voelen, ermee rond moeten lopen en hem niet moeten verjagen, terwijl we gewoon doorgaan met onze dagelijkse bezigheden.

Verder schrijft ze:

Bedenk dat angst je probeert te beschermen tegen iets dat gevoeld dient te worden en je dus alleen maar tegen die angst hoeft in te gaan, dat wil zeggen, doen waarvan die angst je weerhouden wil (of laten wat die angst je zegt te doen). Wanneer je de omstandigheden hebt gecontroleerd en hebt ontdekt dat er geen fysiek of financieel gevaar is, moet je precies datgene doen waarvoor je bang bent. Die innerlijke angst is net een richtingwijzer, maar het vergt moed die te volgen.

Zo! Dat betekent nogal wat ...

3 J. Jenson, *Op weg naar je ware zelf* (Van Holkema en Warendorf, 2002).

Wat helpt is om je angst gewoon te voelen. Neem er eens even de tijd voor. Ga desnoods op bed liggen en voel je angst. Ga er met je aandacht naartoe. Neem waar hoe dat voelt. Voel ook hoe je dat gevoel beïnvloedt door een andere, meer positieve gedachte toe te laten. Het is een heel wonderlijke ervaring. Onzekerheid, het niet-weten, maakt vaak angstig. Als je loslaat om een nog onbekende nieuwe weg in te slaan, is het onzeker wat er daarna gebeurt. De onzekerheid en de daarmee gepaard gaande angstige gevoelens zijn beter te hanteren als je begint met het accepteren dat ze er zijn.

Wat zeker ook helpt is erover praten. Deel je angst voor onzekerheid met anderen. Je zult zien dat je herkenning krijgt en je hoort hoe andere mensen hiermee omgaan. Of de ander schetst je op dat moment de feitelijke situatie, die lang niet zo 'groot' is als dat jij hem in je hoofd hebt gemaakt, waardoor je je eigen angst weer wat relativeert. Anette, die in paragraaf 4.2 meer vertelt over haar krachtverhaal, zegt hierover het volgende.

Ik erken nu dat de onzekerheid er is. Toen ik het niet erkende, kreeg ik stress als ik even geen werk had. Nu ik het erken, voel ik ontspanning. Vanuit de ontspanning leun ik naar achter, even tijd en afstand nemen. Dat kan ik nu beter. Dan komt er weer ruimte voor dat wat er wel is. Daar komt ook weer vertrouwen bij, vertrouwen op eigen kracht. – Anette

Onzekerheid als aanjager

Onzekerheid maakt je angstig. Ik voel het als zelfstandig professional zelf ook. En dat blijft zo. Een aantal jaar geleden deed ik een opstellingsoefening. Een opstellingsoefening is een sessie waarbij een deelnemer een vraag stelt waar hij helderheid over wil krijgen. Voor de factoren in dat vraagstuk kies je andere deelnemers als 'representant'. In mijn vraagstuk waren de factoren: succes, ongemak en steun. Deze factoren kregen door mij als vragende deelnemer een plaats in het vertrek ten opzichte

A black and white close-up portrait of a woman with short, light-colored hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top with a decorative row of small, light-colored circular elements along the neckline.

Angelique Dhondt

WERK Operationeel manager

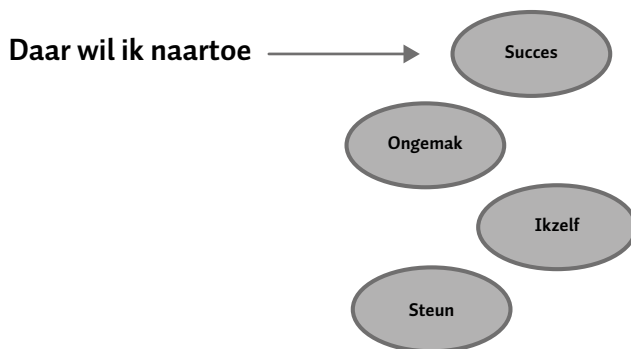
LOSGELATEN IN 2014

Linksom of rechtsom, ik voelde dat het goed zou komen. Dit gevoel heb ik vastgehouden, gekoesterd en ook uitgedragen. Ik geloofde er ook echt in.

van de andere deelnemers. De sessie gebeurde onder begeleiding van een coach.

De vraag die ik bij de opstellingsoefening inbracht had precies met dit onderwerp te maken. Altijd dat onzekere en toch wat angstige, waar je als zelfstandig professional mee te dealen hebt, deed me soms weer twijfelen over de vraag of ik als zelfstandige moest blijven werken of dat ik misschien toch weer een baan moest zoeken. Tegelijkertijd wist ik diep vanbinnen dat een baan eigenlijk niet was wat ik wilde. Altijd dat ambivalente, die vertwijfeling. Dat bracht ik in bij de oefening.

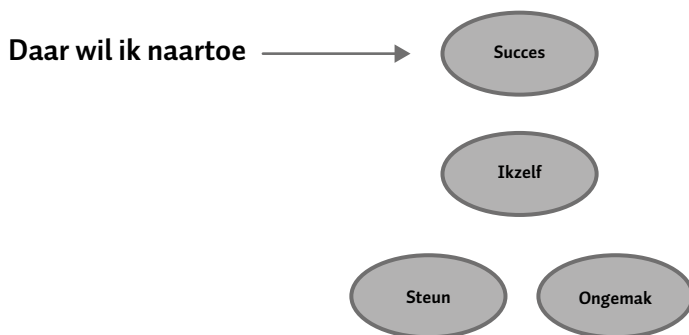
Ik zette een paar actoren in positie, namelijk: ikzelf, mijn succes (want daar wilde ik naartoe), mijn steun en mijn ongemak. Ik teken hieronder uit hoe ik de diverse factoren in de oefening een plek had gegeven.



Figuur 4: Mijn eerste opstelling

Ik stond langs de kant te kijken naar mijn opstelling. Het ongemak had ik een plek gegeven tussen mijzelf en mijn succes in. Het stond me een beetje in de weg. Zo ervoer ik het tot dan toe ook. Degene die de positie ‘ongemak’ innam, zei op een gegeven moment: ‘Ik voel me hier niet

goed, ik krijg hoofdpijn. Mag ik bewegen?’ Ik gaf haar toestemming om te gaan lopen. Nog vóórdát ze zich had verplaatst, wist ik waar ze naartoe zou gaan *en* ik wist dat het klopte. Mijn ongemak begon te lopen en nam een nieuwe positie in. Toen zag het plaatje er als volgt uit.



Figuur 5: Mijn nieuwe opstelling

Toen zag ik de mooie verrassing die in de onzekerheid en het daarmee gepaard gaande gevoel van ongemak verscholen ligt. Zij zet je namelijk aan om in beweging te komen. Om te vernieuwen. Om onderweg te gaan naar je doel, naar ‘mijn succes’ in dit geval. Precies die werking van angst, zoals Paul die eerder al schetste, waarmee je weer op pad gaat in jezelf leren kennen en ontwikkelen. Waarmee je dus een stap maakt in je kantelproces richting werken in verbinding met jezelf.

Dit is absoluut de positieve kant aan onzekerheid en het daarmee gepaard gaande gevoel van ongemak. Het hoort erbij, altijd. Accepteer het. Hoe langer je op je groeipad onderweg bent, hoe meer vertrouwen je opbouwt, hoe minder heftig de angst je bespringt en hoe beter hij te hanteren is. Angstige onzekerheid is altijd in meer of mindere mate bij je. Zij zal je met zachte hand in de rug duwen om onderweg te blijven op je groeipad. Zie het als iets dat erbij hoort, iets dat helpt, net als je steun. Op deze manier kun je je angst misschien bijna omarmen, als een bezorgde vriend. Een vriend, die misschien altijd wat ongemakkelijk blijft voelen,



Het omgaan met onzekerheid heeft te maken met levenservaring. Ik heb helaas mijn ouders op vrij jonge leeftijd verloren. Vanaf dat moment kreeg het motto ‘carpe diem’ voor mij een veel diepere betekenis. Ik dacht: ik doe het nu, ontslag nemen en voor mezelf beginnen, want ik weet niet of er een ‘daarna’ komt. Deze gedachte helpt mij enorm. En ja, dan accepteer je ook wat makkelijker de mate van onzekerheid die toeneemt. Ik heb gemerkt dat je je ontwikkelt in het leren omgaan met onzekerheid. Je leert ook emotioneel dat beter hanteren. Het is bij mij een organisch ontwikkelproces. Je moet jezelf daar wel scherp in houden. Voor mijzelf is belangrijk dat ik blijf sporten en bewegen en dat ik mijn ontspanning kies. – **Peter**

maar die het goede met je voor heeft en je verder helpt te komen. Mij helpt het om er zo naar te kijken. Ook Joan, die later in dit boek in paragraaf 3.2 onder het kopje 'Reflecteren' meer vertelt over haar verhaal, schetst hoe lastig het blijft, om om te gaan met de onzekerheid.

Soms kan ik met de onzekerheid niet omgaan, vind ik het echt onwijs lastig. Ik heb dan ook weleens mijn slapeloze nachten. Toch, door de creativiteit die ik heb, weet ik altijd wel weer iets te bedenken. Je leert dat ergens tot op bepaalde hoogte te hanteren, maar het blijft lastig. – Joan

1.3 Wat helpt om te durven

Wat helpt jou om te durven? Daar staan we nu bij stil. Dat er een moment komt dat je gaat loslaten, dat staat vast. De sprong komt hoe dan ook: omdat je moet, of omdat je wilt. Deze keus heb je nog. Als je niet uit eigen beweging springt, dan spring je op enig moment door de duw van een ander. Grote kans in deze tijden dat je werk een keer eindigt, namelijk omdat je functie vervalt, de organisatie failliet gaat of omdat je om een andere reden in een traject van afscheid nemen komt. Het is dan niet je eigen keuze dat je loslaat, maar het gebeurt wel. Het is dus vanuit pijn of verlangen of vanuit een mix van beiden dat je gaat springen.

Je weet dat het perspectief van onzekerheid en de daarmee gepaard gaande angstige gevoelens, je kunnen belemmeren om de sprong vrijwillig te maken. Je weet ook dat de organisatie van je financiële veiligheid het enige onderwerp is waar je van tevoren bij stil hoeft te staan. Voor de rest staat niks je in de weg. Wat helpt je nog meer om te durven?

Toewerken naar springen

Zelf springen is ontzettend spannend. Dat weet ik maar al te goed. Zeker als het een sprong is naar 'niets', voorafgaand aan het vinden van een nieuwe werkinvulling in de vorm van een andere baan of werken als zelf-

standige. Mensen die dit doen, krijgen vaak waardering en respect van anderen. Wat dapper dat je dit doet!

Ik benadruk nog een keer dat springen in de vorm van ontslag nemen, geen doel op zich is. Onderzoek doen binnen je huidige organisatie naar nieuwe uitdagingen en ontplooiingsmogelijkheden om je eigen gevoelde knel en pijn serieus te nemen, is ook een optie. Het gaat erom dat je in je werk een stap of sprong maakt, waarin *jij*, met jouw talenten, kwaliteiten en waarden, uitgangspunt wordt in de dingen die je doet. De term ‘jobcraften’ komt hier bij in de buurt. In het Nederlands heet dit ook wel ‘baanboetsen’. Op jouw initiatief breng je aanpassingen aan in je taken (wat je doet), samenwerking (hoe vaak je met wie samenwerkt) of in je manier waarop je kijkt naar je werk (je taak verrijken met iets van waarde voor jou. Als voorbeeld kun je denken aan een adviseur, die niet alleen advieswerk doet, maar ook een taak ziet om jonge professionals te coachen.)

Claudia beschrijft hoe ze dit binnen de bank heeft aangepakt en hoe de verandering startte bij haarzelf.

Door de overname van de ABN AMRO Bank door Fortis werd ik boven-tallig. Een aantal jaar daarvoor, toen er ook een reorganisatie bij de bank was, toen dacht ik: oh mijn god, als ik maar kan blijven. En: wat als mijn baan wegvalt? En nu had ik echt compleet het omgekeerde. Dit voelde gewoon goed. Ik was er al langer mee bezig. Hoe gemakkelijk ik het – na zestien jaar dienstverband – los kon laten, zegt wel dat ik er al langer mee doende was.

Op een gegeven moment ben ik begonnen met de studie psychologie en toen merkte ik dat ik veel meer met mensen wil werken. En dat de cultuur van de bank ... We pasten gewoon steeds minder bij elkaar. Ik ging binnen de organisatie wel werk dat ik graag doe, naar mij toe trekken. Ik ging meer trainen en coachen. Op enig moment merkte ik ook hoe dat werkte;



dat je werk naar jezelf toe kan trekken. Ik had voorheen veel meer het idee van: mensen weten toch wat ik doe, ze kennen toch mijn cv, ze weten toch wie ik ben? Er vond al meer een omslag bij mezelf plaats van: wacht even, ik moet dat zelf doen. Zelf het voortouw nemen, want iedereen is met zichzelf bezig en niet met mij, wat logisch is. Dus daarin ontstond er al meer een verandering bij mezelf. En toen het moment van ontslag daar was, voelde het goed om mijn eigen pad te gaan bewandelen. – Claudia

Bedenk wat voor jou belangrijk is in het leven. Veel mensen die na een (lange) innerlijke struggle besluiten los te laten, staan vooraf bewust stil bij wat ze belangrijk vinden. Zij overdenken wat voor hen van betekenis is. Je persoonlijke situatie dwingt dit soms ook af, dit heb ik in verschillende interviews gehoord. Zo schetst Edith dat door de ernstige ziekte van haar ouders pas echt duidelijk werd wat voor haar belangrijk is. De geboorte van een kind kan ook zo'n effect hebben. Je lijkt door dit soort gebeurtenissen meer bij je essentie te komen en dan dringt de vraag zich op wat je nu eigenlijk belangrijk vindt in het leven en of je daar nu voldoende naar leeft.