

Waarom jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing onmisbaar is als je wilt veranderen

Je hebt besloten dat het anders moet. Je wilt de dingen heel anders gaan doen dan je ze tot nu toe deed. Misschien volg je er een training voor of een coachingstraject. Of je bent de zelfhulpboeken ingedoken – daar zijn er meer dan genoeg van.

Hoe dan ook, jij wilt veranderen. En daar kunnen allerlei redenen aan ten grondslag liggen, zoals:

- Je wilt [zelfvertrouwen](#) ontwikkelen
- je wilt meer aandacht geven aan de mensen in je team en [zelfsturing bevorderen](#)
- projecten strakker managen en dus je [persoonlijke effectiviteit verbeteren](#)
- je hebt het gevoel dat je al half overspannen bent en wilt een [burn-out voorkomen](#)
- je wilt meer oplossingsgericht worden en je doorzettingsvermogen verbeteren (zie ook [soft skills ontwikkelen](#))

Maar... veranderen kost veel energie – waar haal je die energie vandaan?

Een verandering in gang zetten en volhouden kost veel energie. En een heel krachtenveld om je heen lijkt tegen te werken. Je collega's, de omgeving en iets in jezelf lijken regelmatig samen te spannen om je terug te duwen in je oude gedrag.

Als je wilt veranderen, bijvoorbeeld omdat je [dingen anders wilt gaan doen op je werk](#), wordt er dus een groot beroep gedaan op jouw kracht. Dan is het natuurlijk wel zo handig als je weet wat jou kracht geeft én wat je valkuilen en sterke kanten zijn. Je wilt weten hoe jij het veranderproces het beste kunt ingaan.

Daarbij krijg je natuurlijk allerlei tips op je afgevuurd. Van collega's, uit boeken, via YouTube... Maar er zijn geen universele tips die voor iedereen werken. Helaas. Je moet zelf uitzoeken wat bij jou past. Wat voor jou het beste werkt.



Dát is jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing

Als je een nieuwe wasmachine koopt krijg je er een handig boekje bij. Daarin lees je hoeveel wasgoed je erin kunt doen, hoeveel toeren hij kan draaien en hoe je bepaalde foutmeldingen oplost. Zoiets handigs wil je eigenlijk ook voor jezelf hebben.

Dat is wat ik jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing noem. Daarin staat iets over hoe je nu in het (werk)leven staat, waar je vandaan komt en waar je naartoe wilt. Een greep uit de vragen die je jezelf kunt stellen als je jouw eigen gebruiksaanwijzing wilt uitwerken:

Algemeen

- Wat zijn jouw waarden en principes?
- Waar krijg je energie van?
- Waar heb je een hekel aan?
- Wat zijn jouw valkuilen en sterke kanten?
- Wat heb jij nodig om goed te kunnen functioneren?

Verleden

- Wat kun je leren van het verre en recente verleden?
- Welk gedrag hielp jou vroeger op moeilijke momenten en zit je nu juist in de weg?
- In welke omstandigheden was jij op je best?

Toekomst

- Waar wil je naartoe werken?
- Welke gewoonte(s) wil je jezelf aanleren?

- Wat zijn “ik ben op de goede weg”-signalen?
- Wanneer merk je dat je afdwaalt en moet bijsturen?
- Hoe hou je jezelf scherp? Wie kunnen je daarbij helpen en hoe?

Je bent er natuurlijk nog niet als je de antwoorden op papier hebt staan, dat spreekt voor zich. Maar het is een goed begin en je zelfinzicht wordt er sowieso beter van.

“Ehh... ik heb nog nooit over m’n persoonlijke gebruiksaanwijzing nagedacht”

Dat is helemaal niet erg. Als je geluk hebt dan heb je je leven min of meer toevallig ingericht op een manier die bij je past. En dan zal het best goed of zelfs heel goed met je gaan. Houden zo, zou ik zeggen!

Als je wat minder geluk hebt, dan zijn er een paar dingen in je leven die niet helemaal lekker zitten. Je ervaart een vaag gevoel van onbehagen. Je bent niet echt gelukkig, maar ook niet echt ongelukkig.

Dit is misschien wel de lastigste positie om in te zitten. Je voelt je niet geweldig, maar het is draaglijk. Daardoor voel je weinig motivatie om iets te veranderen. Dit kun je best een leven lang volhouden. Je denkt: “Er zijn wel ergere dingen, toch?”

Als het leven dat je leidt niet bij je past

Als je pech hebt, dan leef je een leven dat niet bij je past. Misschien door druk vanuit je omgeving. Of misschien is het op de één of andere manier zo gegroeid, heb je het gevoel dat het je is overkomen.

Zo kan het zijn dat je advocaat bent geworden omdat je ouders dat zo’n mooi beroep vonden. Of je bent leidinggevende geworden omdat je baas vond dat je een promotie verdiende. Zaken waarmee mensen je gefeliciteerd hebben, maar die jou veel energie kosten als ze niet bij je passen.

Gevoel en gedrag zitten wat je eigenlijk wilt in de weg

Het kan ook zijn dat je gevoel en je gedrag op essentiële punten niet gelijklopen met wat je eigenlijk wilt. Een paar voorbeelden:

Je durft in vergaderingen nooit te zeggen wat je vindt. Of je bent zo dominant dat mensen wel doen wat je wilt, maar niet bepaald van harte en met risico op sabotage.

Of je wilt verder komen in je werk en daar heb je een bepaald HBO diploma voor nodig. Maar je doet niks, omdat je er tegenop ziet om een deeltijdstudie in de avonden te volgen.

Of je bent leidinggevende en je krijgt het maar niet voor elkaar om taken te delegeren, waardoor je zoetjesaan onderweg bent naar een burn-out.

“Zo wil ik het niet meer, het moet anders”

Een vaag gevoel van onbehagen wordt steeds sterker en leidt uiteindelijk tot de realisatie dat je echt niet gelukkig bent met het leven dat je nu leidt. Je denkt, “zo wil ik het niet meer, het moet anders”.

En dat is goed nieuws! Want daarmee komt meestal ook de motivatie om daadwerkelijk in actie te komen. “Zo wil ik het niet meer” vertaalt zich dan in “ik wil nu écht veranderen”.

Veranderen begint vaak bij anders denken

Je anders gedragen en voelen, begint vaak met anders leren denken. Daarvoor kijk je naar hoe het nu is, hoe het was en hoe je wilt dat het in de toekomst wordt.

Je onderzoekt jezelf, waarbij de eerste voorwaarde is dat je ongelooflijk eerlijk bent. Je maakt een inventarisatie en die schrijf je uit in een persoonlijke gebruiksaanwijzing.

Het is jouw proces. Jouw zoektocht. Zelfhulpboeken en verhalen en tips van andere mensen kunnen zeker inspireren, maar zoek vooral je eigen weg. Al dan niet met de hulp van een coach persoonlijke ontwikkeling.



Bewandel jóuw weg

Ik geloof dat iedereen zijn eigen levensweg moet leren vinden. Dat je moet weten wat jouw eigen, hoogstpersoonlijke gebruiksaanwijzing is.

Want die gebruiksaanwijzing is als een voor jou op maat gemaakte tool die jou helpt om op de voor jou juiste weg te blijven en tijdig de juiste afslag te nemen. Dat is ook de reden waarom je ‘m af en toe kritisch tegen het licht houdt.

Ik wens je veel veranderversucces toe!

*Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.*

uit “The Road Not Taken” van Robert frost – het hele gedicht vind je [hier](#)

Heb je het gevoel dat je wel wat ondersteuning kunt gebruiken? [Plan](#) dan een vrijblijvend kennismakingsgesprek in. Of wil je graag meer weten? [Bel me dan gewoon even of stuur een mailtje.](#) Dan neem ik zo snel mogelijk contact op met je