

Werkboek

Creëer meer plezier in je werk

Schouten en Nelissen ontwikkelde, samen met de universiteit van Utrecht, een training die medewerkers bewust maakt van de ruimte die zij zelf hebben om het werk naar eigen wens in te vullen. Deze training is beschreven in het boek *Scherp in werk; Vijf routes naar optimale inzetbaarheid*. Jonge, J. de, Peeters, M.C.W., Sjollema, S., & Zeeuw, H. de (Red.) (2012). Assen: Van Gorcum.

De training is oorspronkelijk ontwikkeld voor online gebruik en bood een e-coach op afstand. Om de aanpak ook toegankelijk te maken voor anderen bieden de ontwerpers van de aanpak dit werkboek als hardcopy. Het bevat alle oefeningen, maar dan zonder filmpjes en andere digitale snufjes en ook de coach ontbreekt. Ook worden in de online versie de opdrachten over de tijd gespreid. Toch biedt de aanpak een vorm van geïntegreerd leren, waarbij mensen alle ruimte krijgen om te experimenteren met nieuwe aanpakken en nieuw gedrag in hun eigen werkcontext. Daarmee verwachten we een zinvolle aanvulling te bieden op bestaande aanpakken.



Inleiding.....	3
1. Bevlogen aan 't werk	6
2. Vriendelijk gedrag.....	8
3. Ken je saboteur	9
4. Invloed uitoefenen	10
5. Een actieplan opstellen (deel 1).....	12
6. Een actieplan opstellen (deel 2).....	13
7. Steun organiseren	14
8. Je roze bril opzetten	15
9. Strategieën voor crisismomenten.....	16
10. Positief denken	17
11. Omgaan met je saboteur	18
12. Anderen overtuigen van je doel	20
13. Afstemmen met je werkomgeving	21
14. Omgaan met tegenslag.....	23
15. Jezelf trainen in vriendelijkheid	25
16. Een pitstop op de experimentenroute	26
17. Complimenten geven	28
18. Piekmomenten.....	29
19. Tussenevaluatie en perspectiefwisseling	30
20. Nieuwsgierig zijn.....	32
21. Een minivakantie	33
22. De balans opmaken.....	34
23. Je blik vooruit richten	36
24. Opnieuw in actie komen!.....	39
25. Bevlogen aan 't werk.....	40

Inleiding

Marijke is 37. Ze werkt parttime, 3,5 dag per week. Werk is maar één ding in haar leven, zegt ze. Haar kinderen en hobby's, zoals haar vrijwilligerswerk, vragen ook tijd. Marijke is productieassistent bij een groot bedrijf. Best leuk, best afwisselend, maar om nu te zeggen dat ze fluitend naar het werk gaat, nee. "Op maandagochtend kijk ik toch al uit naar de woensdag, mijn vaste vrije dag. En dan is de vrijdagmiddag al bijna in zicht. Dan begint mijn weekend. Maar het zou eigenlijk wel leuker zijn als ik wat gemotiveerder zou zijn..."

Jan is 43 en IT-specialist. Altijd een zeer geëngageerd man. Geen taak of opdracht is hem te veel. Hij is lid van de Ondernemingsraad. Een flinke klus, want de afgelopen drie jaar waren er twee reorganisaties! Uiteraard, zo zeggen Jan en z'n collega's, hebben die reorganisaties niet bijgedragen aan efficiënter werken. Er wordt veel geklaagd, waardoor er een wat gedeprimeerde sfeer is komen te hangen in het bedrijf. "Ja, ik zou weer meer zin in mijn werk willen hebben," zegt Jan, "maar voordat dat er is, moet er van alles veranderen. Alweer veranderen!"

Anna-Marie is 28 en werkt bij een grote reisorganisatie. Tijdens de eerste jaren van haar werkzame leven barstte ze van de energie. Ze mocht reizen maken zodat ze klanten gedegen kon helpen als ervaringsdeskundige en de sfeer op de werkvloer was goed. De laatste maanden is Anna-Marie minder tevreden. De variëteit in haar werk is sterk gedaald en doordat er meer regelmaat ontstaat ligt verveling op de loer. "En ik merk dat mijn ontevredenheid ook zo zijn weerslag heeft op het contact met mijn collega's", aldus Anna-Marie. Ze wil graag meer diversiteit, meer plezier en meer contact met haar collega's.

Verhalen als die van Marijke, Jan en Anna-Marie zijn er veel. Het zijn de ervaringen van mensen die banen hebben die op zich best leuk zijn, maar die om duizend-en-één redenen toch minder gemotiveerd zijn geraakt. Die meer werkplezier zouden kunnen en willen beleven. Dat is uiteraard jammer voor hun werkgever, want gemotiveerde mensen werken beter en harder. Maar zeker ook jammer voor hen zelf!

Bevlogenheid: een opwaartse spiraal

Zin in werk, werkmotivatie en bevlogenheid in je werk maken het (werkende) leven een stuk leuker, gelukkiger en positiever, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Je haalt daardoor ook meer en betere resultaten. Dat heeft weer een positief effect op ons gevoel van eigenwaarde, wat ons geluksgevoel weer versterkt. En dat alles zorgt er weer voor dat we nog gemotiveerder zijn. Een opwaartse spiraal, dus.

Maar hoe zet je deze opwaartse spiraal in beweging? Hoe krijg je die opwaartse spiraal weer op gang, bijvoorbeeld als je het gevoel hebt dat je juist lijkt weg te zakken? Of hoe verstevig je deze opwaartse spiraal, hoe geef je hem nóg een extra zetje?

Motivatie is iets waarvan we denken dat het van buiten komt: ik word gemotiveerd door... Voor een deel is dat zeker zo. Op het werk haal je je motivatie uit bijvoorbeeld uitdagende taken, leuke collega's, een goed salaris, noem maar op. Maar deze omstandigheden heb je (voor een deel) zelf in de hand. Je hebt altijd invloed op je omgeving. De vraag is dus:

Zoek je die invloed op, gebruik je je invloed op een maximale manier? Analyseer je je werkomgeving op zaken waar jij (een stukje) verbetering in kunt aanbrengen?

Soms heb je daar een ander voor nodig, bijvoorbeeld een collega of je leidinggevende. Dat klopt. Maar ben je je bewust van de invloed die jij kunt hebben? Benut je die mogelijkheid optimaal? Anderen hebben jou ook nodig! Werk je doelgericht aan verbeteringen? Of blijft het bij goede voornemens? Doelen stellen is gemakkelijk. Doelen halen, daar heb je volharding voor nodig.

Dit leertraject leert jou hoe je de opwaartse spiraal van motivatie en engagement in gang kunt zetten of een extra duwtje kunt geven en leert je hoe je maximaal gebruik kunt maken van de invloed die je hebt.

In dit leertraject:

- analyseer je je werkomgeving op knelpunten;

- stel je doelen;
- leer je met tegenslag omgaan, je beter te voelen, en daardoor meer resultaat te behalen;
- maak je een actieplan waarmee je de opwaartse spiraal in gang gaat zetten of voortstuwt.

Experimenteren

Een belangrijke invalshoek in dit leertraject is het experimenteren met een positieve attitude.

Positiviteit verruimt de blik en het levert meer en betere ideeën op. Recent wetenschappelijk onderzoek door de Amerikaanse psycholoog Barbara Fredrickson¹, hoogleraar aan de University of North Carolina, toont aan dat bij een positieve gemoedstoestand mensen bijvoorbeeld in staat zijn meer verbanden te zien. Oplossingen zijn kwalitatief beter en men staat meer open voor anderen.

Het lijkt wellicht een open deur. Oprechte positiviteit gaat niet zozeer om zaken als het genot van een heerlijke maaltijd of een overheerlijke cappuccino. Het gaat om gevoelens als dankbaarheid, liefde, plezier en trots. Andere vormen van positiviteit die het verschil maken zijn hoop, ontzag, belangstelling, sereniteit, vreugde en inspiratie. Je krijgt er energie van, ziet meer de kansen en de mogelijkheden en hebt meer drive zaken te realiseren.

Zo maakt het verhogen van je positiviteitsratio, het gaan ervaren van meer oprechte positiviteit, een verschil in hoe je je dagen ervaart en dus ook in wat je daadwerkelijk kunt presteren.

Drie type opdrachten

In dit leertraject tref je drie type opdrachten:

- opdrachten die je aanzetten tot het maken, realiseren, bijstellen en evalueren van een actieplan dat is gericht op het verbeteren van je werksituatie en van jezelf;
- opdrachten ter ondersteuning van het uitvoeren van je acties/actieplan, waaronder steun organiseren, afstemmen met je werkomgeving, omgaan met tegenslag en interne belemmeringen;
- opdrachten die als doel hebben je positieve attitude te versterken. We noemen deze opdrachten 'experimenten', omdat een experimentele houding van jou vereist is. Wees nieuwsgierig en laat je verrassen door de effecten: hoe werkt het, wat is het (langdurige) effect op mij?

Opzet leertraject

1. Het leertraject start en eindigt met de '**Motivatiemonitor**', een vragenlijst waarmee je je werkbeleving in kaart brengt. De vragenlijst is opgesteld door de Universiteit Utrecht. Het invullen van deze vragenlijst duurt ongeveer 45 minuten en vindt online plaats.
2. Vervolgens bestaat dit werkboek uit **25 opdrachten** (incl. experimenten). Het maken van een opdracht duurt gemiddeld 20 minuten. Een experiment voer je gedurende de dag uit. Sommige opdrachten vragen door de dag heen wat tijd om over na te denken. Het is handig wanneer je je ervaringen en bevindingen uitwerkt in een apart schrift. Als je het toch prettig vindt om je ervaringen in dit werkboek op te schrijven, heb je daarvoor steeds bij de opdrachten de ruimte.
3. Tot slot introduceren we in dit online leertraject de '**motivatiemeter**'. Je zult geregeld worden gevraagd om de motivatiemeter in te vullen (zie bijlage: Motivatiemeter). Zo krijg je gedurende een langere periode een beeld van je motivatie en wanneer en waarom er verschillen in je motivatie zitten.

Veel plezier!

¹ <http://fredrickson.socialpsychology.org/>

De start: vragenlijst Motivatiemonitor

Hieronder vind je de link naar de ['Motivatiemonitor'](#).

<http://player.sninzicht.nl/?si=4d31e83d-be93-456f-8fea-824e62f0f410&cul=nl-NL>

Na het invullen van de vragenlijst krijg je een uitgebreid feedbackrapport. Deze rapportage wordt naar je e-mailadres verzonden, zodat je deze kunt bewaren. Het rapport is een analyse van jouw belangrijkste werkstressoren en energiebronnen in het werk. Je ziet ook hoe je ten opzichte van een gemiddelde groep van Nederlandse werknemers scoort.

Aan het eind van het leertraject vul je opnieuw de vragenlijst in. Je ontvangt dan wederom een uitgebreide feedbackrapportage. De twee rapportages kun je met elkaar vergelijken. Zo kun je daadwerkelijk zien op welke punten je werkbeleving is veranderd.

De vragenlijst maakt onderdeel uit van een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd door de Universiteit Utrecht naar de effectiviteit van dit leertraject. Alle gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld en verwerkt.

1. Bevlogen aan 't werk

In dit leertraject stel je jezelf een belangrijke vraag: hoe kan ik mijn motivatie beïnvloeden? Hoe zorg ik ervoor dat ik meer plezier en voldoening krijg in mijn werk? Wat gaat er nu goed en wat kan ik verbeteren om meer gemotiveerd te zijn?

Wat is motivatie?

Motivatie is het gevoel dat je aanzet tot het beginnen én afmaken van een taak. Je kunt het zelfs ruimer zien: het zet aan tot bepaald gedrag waarmee je iets wilt bereiken.

Wat leidt tot motivatie?

De juiste balans van eisen en energiebronnen in je werkomgeving en in jezelf. Concreet gaat het dan bijvoorbeeld om: voldoende uitdagingen, voldoende afwisseling, feedback en steun van je leidinggevende, feedback en steun van collega's, mogelijkheden om je te ontwikkelen, aanbod van opleidingen, een stimulerende werkomgeving.

Wat ondermijnt je motivatie?

Conflicten, te belastende situaties, werkdruk, een verstoorde balans tussen werk en privé.

Welke persoonlijke competenties helpen je motivatie te vinden?

Denk bijvoorbeeld aan assertiviteit, hoop, optimisme, doorzettingsvermogen, weerbaarheid, flexibiliteit en het gevoel effectief te zijn.

Opdracht **Motivatiemeter**

Hoe sta jij er op dit moment voor ten aanzien van je werkmotivatie? Breng dit in beeld met de **motivatiemeter** (zie bijlage: Motivatiemeter).

Je wilt onderzoeken wat van invloed is op je dagelijkse motivatie. Daarom is het belangrijk dat je herhaaldelijk je motivatie meet. Niet alle dagen voel jij je immers hetzelfde. Sommige dagen ben je excellent gemotiveerd, soms gewoonweg slecht en op andere dagen is het middelmatig. Het invullen van de motivatiemeter is dus steeds een momentopname. Je zult gedurende het leertraject zien of en wanneer je motivatie verandert. Want het zal schommelen. Soms ben je gemotiveerder, soms minder.

Waarom geef jij je motivatie de ene dag een 6 en de volgende dag een 8? Wie weet ontdek je een patroon. Een oorzaak en gevolg! Steeds als ik naar deze vergadering moet, zit ik op een 5. Terwijl het overleg met externe partijen me altijd inspireert, dan zit ik op een 8. Waarom is dat zo? Wellicht kun je dus een patroon vinden. En wie weet kun je invloed uitoefenen op de situaties! Meten is weten en als je weet hoe het zit kun je ernaar handelen.

Vanaf nu ga je dagelijks je motivatie meten. We zullen er in de opdrachten regelmatig op terugkomen.

Opdracht **Rapport Motivatiemonitor**

Neem de komende 2 dagen de tijd om het rapport van de Motivatiemonitor, die je in je mail ontvangen hebt, te bestuderen.

Zoals je zult zien is je rapport ingedeeld in verschillende gebieden: *werkstressoren* (zoals werkdruk, conflicten, mentale en emotionele belasting), *energiebronnen* (zoals feedback en steun van leidinggevende en collega's, afwisseling, ontwikkelingsmogelijkheden, stimulerende werkomgeving) en *persoonlijke hulpbronnen* (assertiviteit, hoop, optimisme, doorzettingsvermogen). Tevens komen je motivatie en je houding ten opzichte van de organisatie en je welzijn ter sprake.

Om je motivatie te vergroten, je welzijn te verhogen en je houding ten opzichte van de organisatie positief te versterken gaan we kijken wat op het terrein van werkstressoren, energiebronnen en persoonlijke hulpbronnen kan worden verbeterd.

Wil je meer weten over het model dat ten grondslag ligt aan deze meting, ga dan naar <http://www.sn.nl/organisatieontwikkeling/onderzoek/job-demands.htm>.

Stel jezelf vervolgens de vraag...

Bekijk het rapport van de Motivatiemonitor op alle aspecten van werkstressoren, energiebronnen en persoonlijke hulpbronnen en stel jezelf de volgende vraag:

“Als er iets moet verbeteren (ook die dingen die al redelijk goed zijn), hoe zou dat er dan uitzien en wat zou er dan moeten veranderen?”

Bijvoorbeeld wanneer je bij **steun leidinggevende** je score wilt veranderen en er dus iets moet gebeuren in je beleving van deze steun. Hoe zou je die steun het liefst willen ervaren? En wat zou er volgens jou moeten gebeuren om dat te realiseren?

Of bij **taakvariatie**: in jouw beleving wil je graag meer afwisseling van je taken. Hoe zou dat eruit zien? En wat moet er dan concreet veranderen?

Of stel je wilt je **assertiviteit** vergroten: hoe zou het eruit zien als je assertiever reageert? Wat doe je dan anders?

Het zal niet bij alle aspecten even helder en voor de hand liggend zijn hoe een verandering voor jou eruit kan zien. Geef niks. Belangrijk is dat je nadenkt over concrete verbeteringen die met deze aspecten van werkstressoren en energiebronnen te maken hebben. Het gaat er nu ook nog niet om of dat binnen de duur van het leertraject te realiseren valt. Het gaat er om wat er allemaal kan verbeteren.

Opdracht **Wat zou je willen verbeteren of veranderen?**

Beschrijf welke veranderingen en verbeteringen jij wenst. Zet ze in een volgorde van meest naar minst belangrijk. Gebruik de komende paar dagen om je gedachten af en toe te laten gaan naar je wensen en dromen op dit gebied. Schrijf op wat je ontdekt dat belangrijk is. Waar zeg jij JA tegen?

2. Vriendelijk gedrag

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Experiment *Vriendelijk gedrag*

Vandaag is je 'doe-goed-dag'. Bedenk zoveel mogelijk leuke en aardige dingen die je voor een ander kunt doen. Dat hoeft niet iets groots te zijn. Koffie halen, helpen sjouwen, de jas ophangen... Toon interesse in waar iemand nu mee bezig is.

Schrijf je ervaring op: wat was je vriendelijke/positieve gedrag richting je collega? Wat was het effect? Op jou? Op de ander? Op je motivatie? Trek je conclusie: vaker doen? Anders doen? Niet meer doen? Niet meer bij deze persoon doen? Juist wel?

3. Ken je saboteur

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

De Saboteur

Iets vriendelijks doen? Mij anders gaan gedragen op mijn werk? Je hebt vast al 'ja, maar...' gedacht! Of jezelf veroordeeld: ik ga toch niet opeens aardig doen tegen mijn collega's, ze zullen me vast een slijmerd vinden. Grote kans dat je saboteur hier aan het woord is.

Als je dingen wilt aanpakken en veranderen in je leven, is er één ding zeker: je krijgt geheid bezoek van je saboteur. De saboteur is de innerlijke stem in ons die zegt: het gaat mij toch niet lukken om mijzelf positiever te gedragen, dit werk wordt toch niet leuker, mijn baas vindt mij sowieso een mislukkeling, ik mis de kwaliteiten voor deze baan, ik val binnenkort door de mand dat ik dit werk eigenlijk niet kan, en ga zo maar door.

Het vervelende stemmetje zorgt ervoor dat we met de ene voet op het gas en met de andere op de rem gaan staan. De saboteur geeft stem aan je angst en deze angst lijkt soms vele malen sterker dan het verlangen iets anders te bereiken.

De innerlijke stem probeert je te beschermen tegen gevaar, tegen het mislukken van een risicovolle nieuwe uitdaging of een andere 'catastrofe'.

Het goede van de saboteur is dat hij je weerhoudt om onveilige risico's te nemen, maar vaak is je saboteur veel te voorzichtig op het moment dat het nodig is om risico's te nemen. De stem weerhoudt je van verandering en komt steeds weer aan met dezelfde oordelen, regels en beperkingen. Hij blijft dingen zeggen als: "Je werkt niet hard genoeg", "Je komt toch nooit hogerop", "Je bent een dikke, luie werknemer", "Ze vinden je toch niet leuk", "Straks hoor ik er niet meer bij" of "Zie je wel, mijn baas heeft helemaal geen aandacht voor mij", "In deze organisatie lukt toch nooit iets". Het gekke van deze stem is dat deze meestal muisstil op de achtergrond aanwezig is, maar omdat hij er eigenlijk altijd is, hoor je hem ook niet meer. Maar pas op: de stem regelt intussen wel je keuzes en bepaalt wat er gedaan of gelaten dient te worden!

Opdracht *Wat zegt je saboteur?*

Let de komende 48 uur op je saboteur. Sterker nog, laat die zo veel mogelijk aan bod komen! Denk zo vaak je kunt innerlijk: 'ja, maar...'.

Opdracht *Black box*

We introduceren de '**Black box**' (zie bijlage: Black box). Hierin kun je gedurende dit leertraject saboterende gedachten verzamelen. In een black box zit ook waardevolle informatie, dus zie het vooral niet als vuilnisvat! Je saboteur heeft immers wel het beste met je voor en behoedt je ook voor al te rigoureuze of risicovolle stappen.

4. Invloed uitoefenen

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

Vul ook je Black box aan (zie bijlage: Black box), want de saboteur heeft je vast en zeker één en ander te melden.

Je hebt vaak meer invloed dan je denkt!

Op veel dingen heb je geen invloed. Bijvoorbeeld op het weer. Of het verkeer. Of toch een beetje? En hoeveel invloed heb je eigenlijk op het humeur van je leidinggevende of collega?

Invloed is er in gradaties. Op sommige dingen heb je 100 procent invloed. In die gevallen gebruiken we dan eerder de term 'controle'. Je kunt zelf bepalen wat je doet: ga ik nu een kop koffie halen of maak ik eerst dit mailtje af?

Op andere zaken hebben we enigszins invloed. Door een grap of compliment fleurt je sombere collega iets op. Op weer andere zaken hebben we geen of bijna geen invloed. Je hebt mogelijk geen invloed op de beslissing dat er binnen het bedrijf gereorganiseerd gaat worden. Of dat er een besparing wordt afgekondigd. Je kunt bijvoorbeeld in de OR gaan zitten, of een mail sturen waarin je je mening uit. Zo vergroot je je invloed, maar controle over de beslissingen krijg je niet. Je vergroot wel een klein beetje de kans dat er iets gebeurt wat je graag zou willen.

Grofweg kun je dus zeggen dat je:

- invloed hebt op jezelf;
- beperkte invloed hebt op een ander;
- nog minder invloed hebt op de organisatie.

Het is zaak onze invloed op te zoeken en te maximaliseren, en ons niet uit het veld te laten slaan door de gedachte dat we niet de volledige controle hebben, waardoor mogelijk iets anders gebeurt dan wij daadwerkelijk voor ogen hebben. We gaan overal de kansen opzoeken.

Kenmerkend aan invloed is dat je juist ook met kleine stappen resultaat boekt!

Opdracht *Acties bedenken om je doelen te bereiken*

Neem je verbeter- en veranderlijstje uit de opdracht 'Bevlogen aan 't werk' er nog eens bij. De vraag luidt nu: *hoe kun je tot deze verbeteringen en veranderingen komen? Wat ligt er allemaal binnen jouw invloedssfeer? Wat kun jij allemaal doen om deze doelen te bereiken of om de kans dat je ze bereikt te vergroten?*

Bekijk de veranderwensen en -doelen die in jouw invloedssfeer liggen. Deze kun je realiseren. Welke acties moet je hiervoor ondernemen?

Bijvoorbeeld: je wens is meer rust in je werk aan te brengen. Dit kun je bereiken door je pauzes niet achter je bureau door te brengen. Of een andere wens is: beter contact met die collega die je niet zo mag. Ga bijvoorbeeld juist in gesprek met hem.

Maak een lijstje met minstens 10 acties die je dichterbij je veranderwensen en -doelen zouden kunnen brengen. Maak een top 3 van de belangrijkste acties voor nu.

Opdracht **Acties bedenken om je invloed te vergroten**

Naast wensen die helemaal in jouw invloedssfeer liggen, zijn er vast ook zaken waarvan je geneigd bent te denken: "Daar kan ik toch niets aan doen..." Maar zoals hierboven al gezegd, heb je vaak meer invloed dan je denkt! Waarschijnlijk kun je wel degelijk iets doen om je invloed te vergroten.

Bekijk de zaken waar je weinig of – voor je gevoel – geen invloed op hebt. Welke acties zou je kunnen ondernemen zodat je in ieder geval een klein beetje je invloed vergroot op de gewenste verandering? Welke (kleine) stappen kun je zetten om dichterbij je doel te komen?

Bijvoorbeeld: je kunt aanvragen of je minder mag gaan werken (niet gezegd dat het ook lukt). Je kunt je luidruchtige collega's vragen zachter te praten (geen garantie dat ze het ook echt doen).

Schrijf weer minstens 10 mogelijke acties op die je invloed om een gewenst doel te bereiken in ieder geval zouden kunnen vergroten. Bepaal opnieuw een top 3 van belangrijkste acties.

Wanneer je de komende dagen meer acties bedenkt, schrijf ze er dan bij!

Opdracht **Hoe oefen jij invloed uit?**

Schrijf over jouw ervaringen met invloed. Hoe oefen jij invloed uit? Ben je actief bezig met het uitoefenen van invloed of denk je dat het toch niets oplevert?

Loop de lijst met acties om je invloed uit te oefenen door en geef met + en – aan welke je wel/niet gebruikt.

Tot slot nog een quote:

*Heer, geef me de kracht om te veranderen
wat ik kan veranderen,
de berusting om te accepteren
wat ik niet kan veranderen
en de wijsheid om het verschil te zien.*

(Reinhold Niebuhr)

5. Een actieplan opstellen (deel 1)

Je hebt inmiddels een lijst met mogelijke veranderingen op je werk gemaakt (opdracht 'Bevlogen aan 't werk'). En je hebt acties bedacht die je bij dat doel brengen of tenminste invloed geven op de gewenste veranderingen (opdracht 'Invloed uitoefenen').

We gaan nu een stap verder: het maken van een actieplan hoe je de komende weken gaat werken aan het veranderen en het verbeteren van je werkbeleving. In deze opdracht stel je eerst je doel nog scherper en maak je vervolgens jouw plan. De opdracht bestaat uit twee delen. Deel 1 is voor vandaag, deel 2 volgt daarna.

Opdracht **Formuleer je doelen zo concreet mogelijk**

Pak de lijst van mogelijke veranderingen/verbeteringen van je werksituatie (opdracht 'Bevlogen aan 't werk') erbij. Je hebt de lijst geordend van meest naar minst belangrijk. Bekijk de drie meest belangrijke.

1. Schrijf op wat je doelen op deze gebieden zijn. Waar wil je staan over een aantal weken? Verwoord je doelen zo specifiek mogelijk. Visualiseer: wat heb je over een aantal weken bereikt, hoe ziet je werk er dan uit op deze drie terreinen? Hoe kun je weten dat je jouw doelen hebt bereikt? Zijn ze realistisch? Haalbaar in ongeveer 7 à 8 weken? Zijn ze wel motiverend, krijg je er zin in? Je mag ook verder vooruit denken, maar belangrijk is dat je formuleert wat je tijdens de komende periode van dit leertraject kunt bereiken. Je eindigt deze stap met één, twee of drie concreet geformuleerde doelen.

2. Welke acties onderneem je om deze doelen te bereiken? Scheid de doelen vanaf nu van elkaar. Ze hebben ieder hun eigen unieke waarde en ieder doel heeft andere acties nodig om bereikt te worden. Schrijf alle de stappen op. Maak ook gebruik van de lijst die je in de vorige opdracht (opdracht 'invloed uitoefenen') hebt gemaakt.

3. Zet de acties om in een grof tijdschema. Ben jij iemand die houdt van regelmaat, of gedij je in wat een wat lossere structuur? Houd hier rekening mee. Plan bijvoorbeeld heel precies als je dat prettig vindt en laat wat meer ruimte voor spontaniteit en onverwachte zaken als je voorkeur daar naar uitgaat.

Het is voldoende om je gedachten erover te laten gaan. Het maken van de definitieve planning volgt in de volgende opdracht. Ga verder met de volgende opdracht over 2 dagen.

Opdracht **Motivatiemeter**

Vul tot slot de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

6. Een actieplan opstellen (deel 2)

Zoals gezegd ga je vandaag verder met het ontwerpen en op kaart zetten van je actieplan. Hieronder vind je nog een aantal factoren en suggesties die je mee kunt nemen in het vormgeven van je plan.

Opdracht **Stel je actieplan op**

4. Welke obstakels voorzie je nu al? Breng ze in kaart. Bedenk alvast een hulpbron die je kunt inzetten wanneer de hindernis opdoemt (zoals een goede vriend of collega, een collega met meer ervaring, je mentor, of het opnieuw bekijken van de route, een dag niks doen, het (sub)doel bijstellen, enz.).

5. Een aantal dingen die je op je werk wilt veranderen zijn ook deels afhankelijk van de medewerking van anderen. Je leidinggevende, een projectleider, een collega, de directie. Wie moet(en) meewerken om je doelen te behalen? Met wie uit je werkomgeving moet je deze doelen en acties afstemmen? Wie heb je nodig? Plan een gesprek of zoek contact met deze collega('s) in de komende week! (Later komt er een opdracht hoe je deze gesprekken kunt voorbereiden.)

6. Maak je route visueel. Maak een overzichtelijk en aantrekkelijk schema (bijvoorbeeld door kleuren) waarin je de acties zet. Want in een agenda vol met strepen kun je de belangrijkste afspraken en verjaardagen immers ook niet terugvinden.

7. Schrijf je actieplan (met bovenstaande punten in acht genomen) als voornemen op. Dit actieplan is jouw houvast en je beste vriend de komende tijd. Houd 'm daarom dicht bij je en wees 'm trouw. Je mag soms ook pauze inlassen, als je even geen zin hebt in contact. Echter, blijf aandacht besteden aan je actieplan en denk aan wat het je op zal leveren op de lange termijn.

Tenslotte: plan al iets wat je vandaag kunt doen! En doe dit!

Quote:

*Begin met het nodige.
Doe daarna het mogelijke.
En dan ineens doe je zomaar het onmogelijke...*

(Franciscus van Assisi)

7. Steun organiseren

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Steunpilaar

“Ik heb een heel lastige taak volbracht. Ik moest een klant afzeggen,” vertelt Marieke. “Iets wat niet leuk is, maar moest gebeuren. Iets waarvan je zeker weet dat je daarna geen schouderklopje krijgt van de klant.”

“Maar misschien wel van een collega?”

“Nou, dat zou alleen gebeuren als er toevallig een collega bij zou zitten,” zegt Marieke.

Dat klopt, maar tegelijk kun je dit toeval ook organiseren.

Steun is op veel momenten belangrijk. En steun is te organiseren. Steun kan een compliment of feedback zijn over hoe je iets doet, maar ook al een compliment dat je iets doet! Steun kan kritische reflectie en goed advies zijn. Delen, steun en begrip doet een mens goed!

Steun is wel iets anders dan eindeloos geklaag beluisteren en daarin meegaan totdat beiden een slecht humeur hebben. Dat is geen steun, maar een ‘Klaagmuur’ functie.

Ook voor dit leertraject ga je nu echte steun organiseren.

Opdracht *Zoek een steunpilaar*

Kies een collega die je vertrouwt en wiens mening je op prijs stelt om je ervaringen mee te delen en je te steunen onderweg. Vraag hem of haar:

- jou complimenten te geven voor acties die je hebt ondernomen;
- mee te denken en tips te geven;
- je op het spoor te houden als je zeurt, door de vraag te stellen wat je er (wel) aan kunt doen.

Bespreek met je steunpilaar of maatje deze en eventueel nog andere belangrijke zaken waarbij hij of zij jou kan ondersteunen en spreek af hoe vaak je per week hierover praat.

Schrijf over het organiseren van deze steun. Hoe is het om dit te doen? Ben je ermee bekend of doe je dingen altijd alleen?

8. Je roze bril opzetten

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Roze bril

Je bent waarschijnlijk bezig met je actieplan. We voegen daar nog iets aan toe. Tot nu hebben we ons alleen maar afgevraagd waarin verandering moet komen. De komende 24 uur noteer je alles (minstens 25 dingen!) wat leuk is aan, op en rond je werk! Tel (letterlijk) je zegeningen!

Experiment *Je roze bril*

Begin nu. Pak een vel papier en schrijf spontaan 3 dingen op die leuk zijn aan, op of rond je werk. Hou deze lijst bij je en steeds als je iets leuks opvalt/opmerkt schrijf je het erbij.

Zoek een mooie kaart (of iets dergelijks), schrijf de top 10 erop en hang deze ergens op zodat je het dagelijks kunt zien. Bijvoorbeeld aan je computerscherm.

Hoe kun je ervoor zorgen dat de leuke dingen, die je de meeste energie geven, ook vaker gebeuren? Neem dat mee in je actieplan.

Schrijf over je roze bril experiment. Lukt het je om positief te kijken?

Opdracht *Black box*

Tot slot, wist je saboteur je toch te overtuigen? Ondanks of misschien dankzij die roze bril? Vul ook je Black box aan (zie bijlage: Black box), want de saboteur heeft je vast en zeker één en ander te melden.

9. Strategieën voor crisismomenten

Hoe gaat het met jou en je actieplan? Heb je al een crisismoment ervaren? Zo'n moment dat je op het punt staat het bijltje erbij neer te gooien? Dat het je aan energie en motivatie ontbreekt? Of dat je wel wilt, maar geen vertrouwen hebt dat het je zal lukken of dat het überhaupt ergens toe zal leiden?

Terugvallen is menselijk. Voorbereidingen treffen om de moeilijke momenten te herkennen en te doorstaan is... .. je bewust zijn van je menselijkheid. En jezelf een handje helpen in je veranderingsproces.

In de opdracht waar je jouw actieplan hebt opgesteld, heb je een start gemaakt met het in kaart brengen van mogelijke hindernissen. In deze opdracht gaan we een stapje verder. Naast het vooraf bedenken van mogelijke hindernissen, leer je in deze opdracht technieken die je helpen om deze moeilijke momenten te doorstaan.

Strijd tussen 'oud' en 'nieuw'

Je bent nu een eindje op weg en hebt mogelijk ook gemerkt dat de moeilijkste hindernissen meestal niet vooraf aanwijsbaar zijn. Of dat vermoeidheid of stress makkelijk leiden tot terugval in oude, ineffectieve gewoontes, vaak al vrij in het begin. Herken je hier iets in?

Veel mensen merken dat wanneer ze een verandering inzetten, ze te maken krijgen met een interne strijd. De strijd tussen je oude bekende gedrag of manier van denken en je nieuwe voorgenomen gedrag of manier van denken. Loslaten van iets dat je altijd al deed en iets nieuws doen, is inherent aan verandering en doelen bereiken.

Het werkt heel simpel: ons systeem bestaat uit allerlei paden. Veel paden loop je met je ogen dicht. Iets anders willen, betekent nieuwe paden betreden. Maar je systeem voelt zich veiliger bij de oude, bekende paden en zal daardoor eerder geneigd zijn een oud pad te blijven kiezen. Wat kun je nu doen om toch de eerste stap op het nieuwe pad te zetten?

Opdracht **Technieken die werken**

We denken vaak dat we er met voldoende doorzettingsvermogen wel komen. Maar dat is lang niet altijd waar. En wanneer het niet lukt, zorgt dit vooral voor stress. Een ander veel gehoord advies is: "*vermijd cruciale situaties die je verleiden tot terugval in oude gewoontes*". Ook dit kan helpen, maar werkt niet op de lange termijn en heeft als consequentie dat je jezelf beperkt.

Wat kun je dan wél doen? Een aantal suggesties:

- Jezelf herinneren aan wat je wilt door in je omgeving ankers aan te brengen (een briefje in je agenda, een symbool dat je altijd bij je hebt, een bepaalde screensaver, etc). Breng een structuur aan die je nodig hebt om herinnerd te worden.
- Het extra aantrekkelijk maken door jezelf iets te beloven als je een stap hebt gezet. Belonen dus! Wij Nederlanders vinden dit vaak overdreven. Je hersenen gaan echter het nieuwe gedrag hier meer door waarderen en daardoor beter onthouden.
- Zinnen bedenken die je tegen jezelf kunt zeggen als het moeilijk wordt. Vind je dit lastig? Probeer dan het volgende: "Wat zeg je tegen je kind, geliefde, vriend(in), broer/zus als hij of zij dreigt op te geven of een tijdelijk gebrek heeft aan zelfvertrouwen/doorzettingsvermogen?" Schrijf deze teksten op en houd ze in je buurt voor als je ze zelf nodig hebt.

Kies één of meer strategieën uit bovenstaande suggesties of – beter nog – bedenk je eigen. Bespreek ze eventueel met je maatje/steunpilaar.

En schrijf op welke strategieën jij uitkiest om jezelf door crisismomenten heen te helpen en beschrijf je ervaringen hiermee wanneer zich een crisismoment heeft aangediend.

10. Positief denken

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Experiment *Positief denken*

Dit keer een makkelijke opdracht. Maak van de volgende letters de eerste twee woorden van een uitspraak van Darrell Royal:

NKDE IESTOFIP. Als je in een vijver bent gevallen, tast dan in je zakken of er vis in zit.

Schrijf er over. Wat doe jij als vervelende dingen je overkomen, of wanneer je fouten maakt? Ga je piekeren? Ben je onaardig tegen jezelf en je omgeving? Of ben je juist accepterend en mild tegen jezelf en anderen?

11. Omgaan met je saboteur

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Innerlijke criticus

Heel vaak doen we niet wat we afgesproken hebben met onszelf. En heel vaak komt dat door je saboteur. In deze opdracht geven we je een aantal tips hoe je met je saboteur om kunt gaan.

Je hebt vast en zeker al een heleboel gedachten verzameld in je Black box: je innerlijke stem, tevens je interne criticus. Eigenlijk heeft de saboteur het beste met je voor. Hij is waarschijnlijk al van kinds af aan bij je, hij wil je beschermen voor de wereld om je heen. Hij heeft je kritiek gegeven, was streng voor je en wilde je gedrag corrigeren, waarmee hij bijvoorbeeld hoopte te bereiken dat kritiek van buitenaf niet meer zou voorkomen. Hij heeft geprobeerd je te beschermen voor teleurstellingen. In ieder geval was hij ooit erg nuttig voor jou en bijvoorbeeld je zelfvertrouwen of zelfwaardering. Maar:

Het grootste probleem van sommige saboteurs is dat zij niet meer van ophouden weten.

De taak als saboteur kan behoorlijk uit de hand lopen: zijn mening is een vaststaand feit ("Dat lukt toch niet"), hij geeft kritiek op alles wat je doet of wilt en heeft overal wel een weerwoord op. En hij klinkt meestal zo geloofwaardig, dat je er zelf van overtuigd bent dat het nog waar is ook. Het vervelende is, dat wanneer hij eenmaal aan het woord is (of 'aan het stuur zit'), jij in een negatieve denkspiraal terechtkomt die moeilijk te stoppen is. Gevolg: de saboteur tast je eigenwaarde aan en maakt het daardoor moeilijker om gelukkiger te worden en om meer zelfvertrouwen te ervaren.

Om gemotiveerder te werken is juist een **positieve denkspiraal** nodig.

Door steeds je Black box te vullen, ben je je bewust van wat je saboteur tegen je zegt. Dat is de eerste stap in het om kunnen gaan met je saboteur. Je neemt daarmee namelijk afstand van hem: je maakt een onderscheid tussen jezelf en je saboteur. Je bent dus niet je saboteur.

Natuurlijk is je saboteur wel een onderdeel van jou. En ook een deel wat je niet zomaar kwijt raakt. Het heeft meestal weinig zin om net te doen alsof hij er niet is. Je saboteur is enorm geslepen, die vindt altijd wel een manier om jou bijvoorbeeld toch te verleiden iets niet te doen. Met de meest geloofwaardige argumenten, waarvan hij weet dat jij ze echt zult geloven.

Dit betekent echter niet dat je er dus niets aan kunt doen. Daar gaat de volgende opdracht over.

Opdracht *Wat zegt je saboteur?*

Kijk naar je Black box. Welke trends kun je herkennen? Wat is de algemene boodschap van je saboteur? Bijvoorbeeld: "Je moet het wel goed doen, anders faal je", of "Je hoeft het niet nu te doen, je hebt het al zwaar genoeg", of andere beschermende woorden.

Beschrijf de grondhouding van jouw saboteur in maximaal 1 of 2 zinnen.

Opdracht **Hoe ziet je saboteur er uit?**

Geef nu je saboteur een 'gestalte' (waarmee je jezelf 'dissocieert' van je saboteur), bijvoorbeeld een naam, een typetje, een metafoor, een dier, een kleur, ... Welk beeld komt in je op als je denkt aan je saboteur?

Zoek een foto, tekening of symbool wat jouw saboteur representeert.

Opdracht **Ga het gesprek aan met je saboteur**

Ga nu het gesprek aan met je saboteur. Het is tenslotte een stem die jou allerlei dingen influistert – en waar je dus ook iets tegen terug kunt zeggen!

Luister eerst: wat is zijn intentie? Je saboteur heeft in principe het beste met je voor. Waardeer die intentie en zorg dat je saboteur zich gehoord voelt.

Bijvoorbeeld: "Oké, ik hoor je zeggen dat ik goed voor mezelf moet zorgen en niet teveel op mijn hals moet halen, bijvoorbeeld door het initiatief te nemen om... Dat waardeer ik ook."

Bedenk wat je tegen hem kunt zeggen. Jij wilt tenslotte iets, jij hebt je een actie voorgenomen waar je saboteur je nu van weerhoudt.

Bijvoorbeeld: "Maar je helpt me nu niet! Door dat project nu naar mij toe te trekken, zorg ik juist veel beter voor mijzelf. Het geeft mij juist energie, omdat ik dan doe wat ik werkelijk belangrijk vind!"

Deel je saboteur, zijn boodschap en jouw weerwoord met je maatje.

Schrijf een reflectie over je saboteur en de manier waarop jij nu met hem omgaat.

12. Anderen overtuigen van je doel

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

En zijn er nog negatieve gedachten, voor in je Black box (zie bijlage: Black box)?

Anderen overtuigen van je doel

Er is een aantal redenen waarom het handig is om anderen te overtuigen van je doel.

1. Eerste reden is dat je soms anderen nodig hebt om je doel te bereiken. Het helpt wanneer je hen kort en krachtig kunt vertellen wat het doel is en waarom het belangrijk voor je is (in de volgende opdracht ga we hier verder op in).
2. Tweede reden is dat je, om anderen te kunnen overtuigen, de essentie van je doel moet gaan benoemen. Dit proces leidt ertoe dat je je doel eigen maakt. Elke vezel van je lichaam weet straks wat de essentie van je doel is. En dat heeft een bijkomend innerlijk en uiterlijk effect. Innerlijk ga je nog meer voelen hoe belangrijk het doel voor je is. En uiterlijk geldt dat hoe meer je in je doel gelooft, hoe meer je dit zult uitstralen en hoe groter de kans is dat ook anderen in je doel gaan geloven.

Experiment *Anderen overtuigen van je doel*

1. Bedenk: wat was een moment waar je (gisteren of vandaag) even kortstondig vrolijk van werd?
2. Beleef deze vrolijke herinnering opnieuw, zodat je even kunt hangen in dat vrolijke gevoel. Maak het zo levendig mogelijk: wat gebeurde er? Wie waren er bij? Waar werd je vrolijk van? Wat voelde op dat moment? Probeer dat gevoel vast te houden.
3. Neem nu je doelen en veranderwensen voor je. Wat is de essentie van je veranderwens en van je doel? Schrijf dat in steekwoorden op.

4. Stel je moet dit doel aan iemand 'verkopen' in één minuut (de tijd die je hebt in een lift tussen de eerste en de 8e verdieping, vandaar de 'elevator pitch'): wat vertel je? Maak van de steekwoorden nu 3 tot 5 zinnen.

5. Oefen – voor de spiegel – met het 'verkopen' van de essentie van je doel. Oefen daarna eventueel met je steunpilaar, je partner, een vriend of vriendin.
6. Zorg ervoor dat je dagelijks 2 tot 3 keer – voor jezelf of voor anderen – dit korte verhaal van de essentie van je doelen bekijkt en eventueel aanscherpt.

13. Afstemmen met je werkomgeving

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

En zijn er nog negatieve gedachten, voor in je Black box (zie bijlage: Black box)?

Invloedrijke anderen

In het vorige experiment heb je een zogeheten 'elevator pitch' gemaakt. Dat is een mooie manier om de kernboodschap van wat je wil bereiken voor jezelf onder woorden te brengen. In deze opdracht gaat het om het afstemmen van je doel met anderen.

Bijvoorbeeld, wanneer je doel is vaker rustig te werken zodat je meer grip krijgt op de taken die van je worden verwacht. Dan is het handig dat anderen je niet storen.

Of stel je doel is meer uitdagende taken in je werk te krijgen. Dikke kans dat je je leidinggevende daarbij moet betrekken.

Met andere woorden: mogelijk zijn er anderen die invloed hebben op het realiseren van je plannen en doelen. Bijvoorbeeld je leidinggevende, een directielid, een projectleider, een collega. Iemand van wie jij input nodig hebt om verder te komen. Het is zaak om deze invloedrijke anderen aan te spreken en mee te krijgen in je ideeën.

Afstemmen / delen

We maken in het aanspreken van invloedrijke anderen onderscheid tussen afstemmen en delen. Bij delen vertel je wat je doel is, breng je de ander ervan op de hoogte zodat hij of zij daar bijvoorbeeld rekening mee kan houden. Bovendien veranker je daarmee het doel meer in jezelf (zie vorige experiment). Afstemmen is: op de hoogte stellen, verwachtingen in overeenstemming brengen, op één lijn komen. Bij afstemmen heb je de toestemming of medewerking van anderen nodig.

In deze opdracht gaat het over afstemmen.

Opdracht *Afstemming zoeken*

Ga voor jezelf na: heb ik te maken met invloedrijke anderen waar ik iets mee moet om mijn doel te kunnen bereiken? Met wie is het nodig om af te stemmen?

Als het goed is heb je bij de opdracht over het maken van je actieplan nagedacht over de mensen met wie je moet afstemmen. Mogelijkerwijze heb je dat gesprek of die gesprekken ook al gepland.

Wanneer het lijkt of er niemand is om mee af te stemmen, of als je daarover twijfelt, bespreek dat dan eens met je maatje. Mocht je tot de conclusie komen dat het voor jouw doel en acties werkelijk niet nodig is om af te stemmen, dan kun je deze stap natuurlijk gewoon overslaan.

Bereid het gesprek voor:

1. Bepaal het doel van het gesprek. Maak het realistisch. Wat wil je bereiken in het gesprek? Bijvoorbeeld: informatie verzamelen, toezeggingen krijgen, input vragen, onderhandelen.
2. Bepaal de onderwerpen waar je het over wilt hebben. Denk na hoe je jouw doel en eventuele knelpunten op een positieve manier ter sprake kunt brengen. Bereid beknopt voor wat je wilt zeggen.
3. Bereid je voor op mogelijke reacties. Ook op negatieve reacties. Hoe kun je dan reageren zonder meteen bij de pakken neer te gaan zitten? Oefen dit eventueel met iemand die de rol van jouw invloedrijke ander speelt.

Voer het gesprek:

1. Gebruik je 'elevator pitch' uit de vorige opdracht als opening in het gesprek.
2. Luister in het gesprek naar de ander, wees oprecht geïnteresseerd en vraag door!
3. Laat je niet uit het veld slaan als iemand niet meteen toehapt! Spreek zo nodig je saboteur toe als die je in de weg gaat zitten tijdens het gesprek.

Na afloop:

1. Stel eventueel je actieplan en doelen bij.

Tot slot, maak een verslag over hoe het gesprek is verlopen. Welke gevolgen heeft het gesprek voor je actieplannen?

14. Omgaan met tegenslag

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

En zijn er nog negatieve gedachten, voor in je Black box (zie bijlage: Black box)?

Tegenslag

In de afgelopen opdrachten heb je de 'buitenwereld' op de hoogte gebracht van je plannen. De kans is groot dat de invloedrijke anderen commentaar op je actieplannen hebben gegeven. Je zult waarschijnlijk niet alles hebben bereikt waarop je had gehoopt. Zulke tegenslag is onvermijdelijk. In deze opdracht leer je omgaan met tegenslag.

Hoop en wanhoop

Er zijn twee basisreacties op tegenslag: hoop en wanhoop.

Met wanhoop vermenigvuldig je doorgaans je negativiteit en krijgt je motivatie een flinke dip. Als we wanhopig zijn, kunnen we teleurgesteld en neergeslagen reageren: "Zie je wel, ik kan het niet..." (Wil je te veel controle over de uitkomst, saboteur?) Of misschien richt je je pijlen juist boos en gefrustreerd op de omgeving: "Zie je wel, het ligt aan de anderen!" Wanhoop maakt heftige emoties los.

Als we hoopvol zijn, reageren we rationeler. Je neemt de opmerkingen van anderen mee, analyseert ze en stelt je eigen overwegingen bij: "Oké, dit gaat wel, dat gaat niet. Hoe kan ik er verder omgaan?"

Een paar (misschien herkenbare!) voorbeelden:

- Je leidinggevende is niet dolenthousiast over je plan. Jij denkt meteen: dat is onrechtvaardig, doe ik eens iets, is het weer niet goed!
- Je collega tegen wie je aardig doet, geeft cynisch commentaar. Jij trekt onmiddellijk de conclusie: wat gemeen, heb ik net aardig gedaan, doe je nu zo tegen mij.
- Je komt niet uit je woorden tijdens een vergadering. Je denkt: zie je wel, ik heb alweer gefaald, wat ben ik een sukkel.
- Een klant geeft je negatieve feedback. Jij denkt: nou is het gedaan, over en uit, dit komt niet meer goed.
- We maken de dingen vaak erger dan ze zijn, door onze oordelen.

Opdracht *Hoe ga jij om met tegenslag?*

1. Schrijf op hoe jij omgaat met tegenslagen. Reageer je teleurgesteld en neergeslagen, of boos en gefrustreerd? Wat zeg jij tegen jezelf? Wat zijn jouw oordelen (over jezelf en/of anderen) als iets niet lukt? Mag jij falen van jezelf? Mag je fouten maken? Schrijf al je negatieve gedachten op. Je kunt ook je Black box gebruiken (zie bijlage: Black box).

2. Maak vervolgens een plan hoe je hoopvol met tegenslagen kunt omgaan. Is je leidinggevende niet enthousiast over je plan? Hoe zou je hem of haar enthousiaster kunnen krijgen? Of weet je iets anders waardoor hij of zij wel enthousiast is te krijgen en wat jij ook ziet zitten? Zo ja, dan moet je misschien je doel bijstellen. Iedere 'dat kan niet' moet leiden tot een 'wat kan er dan wel'.

Bijstellen is een kunst. Goed omgaan met tegenslag ook. Er bestaat geen falen (niet van jou en niet van anderen), er bestaan alleen verschillende uitkomsten. Niet alle uitkomsten zijn fijn. Maar beter realistisch kijken naar wat mogelijk is, dan stil blijven zitten.

Hoop opent dus de deur voor de opwaartse positieve spiraal, die je de kracht geeft terug te veren van tegenslag. Je komt er zelfs sterker uit.

Tot slot nog een quote:

*Ooit geprobeerd?
Ooit gefaald?
Geeft niet.
Faal opnieuw.
Faal beter!*

(Samuel Beckett)

15. Jezelf trainen in vriendelijkheid

Vriendelijkheid heeft invloed op je motivatie! Vriendelijkheid kun je leren. Dat geldt overigens ook voor het tegenovergestelde: onvriendelijkheid. Al te vaak zijn we onvriendelijk tegen onszelf (saboteur!). Deze onvriendelijkheid uit zich in een kritische toon over onszelf: “Wat maak ik er weer een puinhoop van” of “Ze vinden mij vast niet aardig”. Je brengt jezelf in een negatieve spiraal, wat – zoals we al eerder zeiden – zijn weerslag heeft op je motivatie. Natuurlijk keert die onvriendelijkheid zich ook vaak tegen anderen. Zij worden dan mikpunten van jouw kritiek.

Experiment *Jezelf trainen in vriendelijkheid*

Vandaag ga je een experiment doen om aandachtig, vriendelijk en mededogend te zijn. Een oefening waarbij jij je vriendelijkheid en zorg voor jezelf en anderen vergroot.

Wat levert het je op (wanneer je regelmatig oefent):

- waarderend genieten
- volledige aandacht voor het moment
- vermogen jezelf gemakkelijker te accepteren
- positieve blik (roze bril)
- anderen vertrouwen

Zoek nu een filmpje van een meditatieoefening op internet en volg de instructies in het filmpje op. We bevelen aan een koptelefoon te gebruiken voor dit experiment.

Vertel vervolgens over je ervaringen en geef antwoord op de vraag: wat betekent vriendelijkheid voor jou?

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul na dit experiment de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

16. Een pitstop op de experimentenroute

Je bent in de afgelopen periode vijf maal uitgenodigd te experimenteren.

Een opsomming:

Experiment 1: vriendelijk gedrag

Experiment 2: je roze bril

Experiment 3: positief denken

Experiment 4: anderen overtuigen van je doel

Experiment 5: jezelf trainen in vriendelijkheid

Zoals genoemd in de inleiding zijn deze opdrachten onderdeel van het leertraject om je positieve attitude te versterken. Omdat positieve gevoelens, zoals dankbaarheid, liefde, plezier en trots, onze blik richten op mogelijkheden in plaats van problemen. Waardoor we meer interne drive voelen om actie te ondernemen. Dat is het beoogde effect. Nu is het moment daar om je eigen ervaring erbij te betrekken: welk effect merk jij van de experimenten?

Opdracht *Je ervaring tot nu toe*

Beschrijf wat jouw ervaring tot nu toe is met de experimenten. Welke emoties werden bij jou getriggerd? Wat levert het je op om een bewuste interventie te doen die je positiviteit verhoogt en blik stuurt naar mogelijkheden?

Opdracht *Black box*

Wie weet wil je saboteur het stuur hier overnemen en laat hij van zich horen. Wat zegt hij tegen je? Vul de Black box aan als er saboteurgedachten zijn (zie bijlage: Black box).

Opdracht *Wat werkt voor jou?*

Als je het leertraject straks hebt afgerond, heb je 10 experimenten gedaan. Het zou mooi zijn als je inzicht hebt verworven in wat voor jou werkt, en ideeën krijgt over hoe je deze positieve emoties bij jezelf kunt opwekken na het leertraject. Zodat jij zelf de leiding hebt! Natuurlijk, je kunt niet altijd positief zijn en het is ook niet de bedoeling dat je alsmaar op een roze wolk leeft. Waar het om gaat is dat je de code leert kennen tot het openen van dat deel van jou dat geniet, dat mogelijkheden ziet en aangrijpt, dat plezier beleeft.

Hoe open je dat deel van jou? Welke acties maken positieve emoties in jou los? Het luisteren naar je favoriete muziek? Het bij je houden van een foto die je herinnert aan een moment waarin jij je krachtig voelde? Volledige aandacht hebben voor een ander? Meedoen aan een prestatie-loop?

Laat je gedachten eens gaan over acties die werken voor jou en benoem ze eens. Dit zijn straks jouw eigen gecreëerde experimenten!

Je zult nog een vijftal experimenten doen in het leertraject. Doe inspiratie op en verzamel elementen die jij wilt meenemen en zelf wilt toepassen.

Hoe staat het ondertussen met je actieplan?

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul tot slot de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

17. Complimenten geven

Nelson Mandela zei het ooit mooi: *“Als ik iets goeds zie, geef ik een compliment. Als ik iets fouts zie, bied ik hulp aan.”*

Experiment *Geef een compliment*

In dit korte experiment ontdekken we de kracht van het geven van complimenten. We doen dat op twee manieren:

- Maak jezelf een compliment: schrijf aan het einde van de dag twee dingen op (die op jezelf betrekking hebben) waar je tevreden over of trots op bent. Weet je geen complimenten? Ga dan na wat de saboteur tegen je zegt en deponeer je gedachten in je Black box (zie bijlage: Black box).
- Maak anderen een compliment: geef vandaag twee mensen in je omgeving een compliment. Het mag over iets kleins gaan. Als iemand steeds de deur voor je open houdt, is dat al een compliment waard.

Schrijf de complimenten aan jezelf op hieronder. En beschrijf je ervaringen: hoe was het om complimenten te geven? Hoe reageerde de ander? Hoe was je stemming na afloop?

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter), bij voorkeur nadat je jezelf of iemand anders een compliment hebt gegeven.

18. Piekmomenten

Dit experiment laat je ervaren hoe de kracht van verbeelding werkt. In dit experiment nodigen we je uit om een piekmoment uit het verleden – en de positieve gevoelens die hieraan gekoppeld zijn – opnieuw te beleven.

Waarom werkt dit?

Ons brein maakt geen onderscheid tussen heden, verleden en toekomst, tussen fantasie en realiteit. Ben jij bijvoorbeeld iemand die gegarandeerd huilt bij ontroerende momenten in de film, of je ogen sluit omdat het te spannend wordt? Dan zit je dus zo diep in het verhaal dat je – bijna – geen onderscheid maakt tussen wat je denkt dat er gebeurt en wat echt gebeurt. Je voelt de spanning, het verdriet, de vreugde. Natuurlijk weten we dat we in een bioscoop zitten, maar toch gaan we mee met het beleven van het moment. En als we beginnen iets te voelen, gaat ons lijf mee: niet alleen ademen we anders en krijgen we een andere spierspanning, ook in ons lichaam gebeurt er een heleboel: andere stoffen (hormonen en neurotransmitters) komen vrij.

Misschien herken je dit ook bij nare herinneringen. Die kunnen plots opduiken en de gevoelens die daarbij weer worden opgerakeld, kunnen je weer helemaal meenemen. Dit kan zelfs heel lastig worden voor mensen die een trauma hebben meegemaakt. Herinneringen kunnen hen letterlijk helemaal weg halen uit het heden.

Maar deze 'onkunde' van ons brein kun je ook positief gebruiken! We kunnen positieve momenten herbeleven. En ons 'ankeren' op gelukkige, ontspannen, krachtige momenten.

Dit kun je oefenen. Hoe meer je gewend bent om bepaalde herinneringen op te roepen, hoe sneller het gaat. Een metafoor, een woord, een beeld is dan al genoeg. De hond van Pavlov wist dat al.

Experiment Een piekmoment voor de geest halen

Zoek in je herinnering een moment waarop alles ging zoals het moest gaan, waarin alles klopte. Een moment waarop je echt in 'flow' was. Haal dit piekmoment scherp voor de geest.

Waar ben je? Hoe ziet het er daar uit? Hoe zie jij eruit?

Wat doe je?

Wat voel je? Beleef het gevoel van dit piekmoment opnieuw.

...

Welk woord of welk symbool kun je geven aan dit moment? Welke metafoor komt in je op? Probeer dit eens te omschrijven.

De positieve gevoelens die horen bij dit moment kun je altijd zelf oproepen en herbeleven. Bijvoorbeeld voordat je een spannend gesprek ingaat, of wanneer je een moeilijke klus wacht. De mogelijkheden zijn eindeloos. Door een woord, beeld of metafoor te gebruiken, trigger je alle bijbehorende gevoelens in één keer. Dit is **de kracht van verbeelding**.

Als er de komende dagen een mogelijkheid zich voordoet, probeer het dan eens uit! Noteer je ervaringen.

Opdracht Motivatiemeter

Tot slot, denk aan een piekmoment en vul daarna de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter).

19. Tussenevaluatie en perspectiefwisseling

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

En zijn er nog negatieve gedachten, voor in je Black box (zie bijlage: Black box)?

Evaluëren

Nu blikken we terug op je actieplan. Pak het erbij en lees het door.

Opdracht *Actieplan evalueren*

Vul de volgende vragen aan:

- Belangrijke gebeurtenissen de afgelopen tijd waren voor mij ...
- De belangrijkste winst van het leertraject tot nu is ...
- Wat mijn motivatie in deze periode deed toenemen, is ...
- Wat mijn motivatie in deze periode vooral deed afnemen, is ...
- Wat mijn gevoel van mislukking deed ontstijgen, is ...
- Wat ik heb gedaan om te laten gebeuren wat ik wil, is ...
- Waar ik trots op ben, is ...
- Wat ik vooral vast wil houden, is ...
- Wat mij nog helemaal niet lukt, is ...
- Het leertraject wordt voor mij een groter succes als ik ...

Opdracht *Positieve gemoedstoestand creëren*

Soms zitten we zo vast, dat we geen uitweg zien voor ons probleem. Dit komt meestal doordat we niet weten hoe we uit de 'gedachten tunnel' komen en ons perspectief kunnen veranderen. Daar gaan we met deze oefening verandering in brengen.

Stap 1:

Neem een lastig probleem waar je momenteel mee te maken hebt. Een actueel vraagstuk in je werk dat voor jou belangrijk is. En waar de nodige spanning/emotie bij komt kijken, alleen al als je aan het probleem denkt. Kies dus een onderwerp dat zich niet vanzelf oplost en waarbij jouw aanpak het verschil kan maken tussen een goede of een moeizame afloop (waar je in principe dus voldoende invloed op hebt).

Noteer beknopt het probleem. En beschrijf (beknopt) de oplossingsmogelijkheden die jij ziet.

Stap 2:
Besteed hier 3 tot 5 minuten volledig je aandacht aan.

Stap 3:
Denk nu aan je piekmoment (zie vorige experiment).

Stap 4:
Wanneer dit je in een meer tevreden, positieve stemming heeft gebracht, is het tijd om het probleem weer bij de hand te nemen: pak je aantekeningen erbij, lees je probleem nog eens na en bedenk opnieuw welke oplossingsmogelijkheden je ziet. Beschrijf deze.

Wat heeft deze methode je opgeleverd? Beschrijf dit eens.

Zoals gezegd: deze positieve gemoedstoestanden komen en gaan ook weer, ze zijn van voorbijgaande aard. De kunst is wel je omgeving en gewoontes zo in te richten dat je er meer van tegenkomt in je leven.

20. Nieuwsgierig zijn

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Opdracht *Black box*

En zijn er nog negatieve gedachten, voor in je Black box (zie bijlage: Black box)?

Experiment *Ongeremd nieuwsgierig zijn*

Vandaag mag je ongeremd nieuwsgierig zijn! Maak eens contact met een collega met wie je niet vaak praat. Vraag aan deze collega wat zij of hij leuk vindt aan het werk. Wat is zijn werkmotivatie en hoe houdt hij deze op peil? Vraag door en wees nieuwsgierig.

Vind je het lastig nieuwsgierig te zijn? Oefen dan eerst in een veilige omgeving: stel de vraag aan je partner, je vriend of vriendin, je buurman, buurvrouw. En vraag vooral door. Je bent immers nieuwsgierig. Hoe werkt dat bij die ander? Hoe houdt die zich gemotiveerd?

Wat leer je van de motivatie van de ander? Schrijf over je gesprek met je collega.

Quote:

*Als jij wilt dat anderen anders op jou reageren,
verander dan de manier waarop jij reageert op anderen.*

(Timothy Leary)

21. Een minivakantie

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Minivakantie

In onze geest is het vaak spitsuur. Met name als er iets is gebeurd wat minder leuk is, is het makkelijk om er steeds aan te denken. We lijken dan te herkauwen. Je blijft eraan denken en je rakelt negatieve gedachten en gevoelens op. Je lijkt de zaak nog eens 'goed te willen overdenken', maar dat leidt meestal nergens toe. Deze manier van denken stookt je negativiteit op. En negativiteit, zo weten we inmiddels, speelt vals: ze laat je niet helder denken.

Als je in een positieve spiraal terecht wil komen, dan is het tijd om het gepieker los te laten. Wat daarbij helpt is gezonde afleiding zoeken. Dat kun je doen wanneer je merkt dat je aan het piekeren bent. Maar het is minstens zo zinvol om dagelijks iets te doen. Iets wat voorkomt dat je gedachten met je op de loop gaan en waar je bovendien meer energie door krijgt: een minivakantie. Het is een simpele manier om je positiviteit en dus je motivatie te verhogen. Je plant dagelijks een opkikker, een korte onderbreking van je werk. Je kunt natuurlijk in je pauze achter je bureau blijven zitten en ondertussen je boterhammen eten. Maar je kunt ook een minivakantie boeken voor jezelf: ga naar buiten en loop een blokje om, plan een wandeling, ga naar het dichtstbijzijnde park, bezoek het natuurgebied waar je zo graag komt. Ga onder je favoriete boom zitten (ook als het misschien niet het mooiste weer is). Drink een kop koffie met een collega. Lees een gedicht, doe vijf minuten niets, luister naar opbeurende muziek. Doe je kamerdeur dicht en dans. Vraag je collega een mop te vertellen zodat je vijf minuten schuddebuikt van het lachen. Enzovoort!

Experiment *Plan een minivakantie*

Bedenk en plan je dagelijkse minivakantie in je agenda of maak een afspraak met je steunpilaar. Vertel waar je 'reis' heengaat zodat je er niet meer onderuit kunt. Nodig hem of haar eventueel uit om met je mee te gaan! Schrijf je ervaringen op.

Opdracht *Black box*

Tot slot: noteer eventueel nieuwe negatieve gedachten in je Black box (zie bijlage: Black box).

Quote:

*Geluk is niet iets kant en klaars.
Het ontstaat vanuit je eigen daden.*

(Dalai Lama)

22. De balans opmaken

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

De balans opmaken

De afgelopen weken heb je je doelen gesteld en aandacht besteed aan het plannen van de weg waarlangs je deze doelen kunt halen.

Waar ging het je nu vooral om in deze doelen? En welke motieven hebben je geleid, waardoor je wel of niet tot resultaat bent gekomen?

Opdracht *Balans opmaken*

Lees je aantekeningen terug die je de afgelopen weken hebt gemaakt, maar doe dat door de ogen van een onbekende. En lees tussen de regels door: wat blijkt voor jou belangrijk te zijn, waardoor raak jij gemotiveerd?

Kijk ook naar je motivatiemeter. Hoe was de gemiddelde motivatie de afgelopen periode?

Wanneer had je de hoogste motivatie? Wanneer minder, wanneer de laagste? Welke oorzaken kun je hiervoor vinden in je opsommingen? Welke 'experimenten' hebben een positieve weerslag gehad op je motivatie? Welke conclusie kun je trekken? Schrijf hierove

Willen vs. moeten

Heb je alle doelen van je actieplan bereikt? Zo nee, kijk dan nog eens naar je doelen.

Veel doelen die we onszelf stellen hebben niet alleen te maken met wat we willen maar ook met wat we van onszelf moeten.

Bijvoorbeeld: je wilt je profiel op 'LinkedIn' bijwerken. Elke dag zet je het weer op je lijstje met 'Things To Do', maar elke dag schuift het door naar de volgende dag. Steeds als je weer een nieuwe uitnodiging krijgt met iemand te linken, word je eraan herinnerd dat je jouw profiel nog moet maken. Dergelijke situaties, die je ongetwijfeld herkent, komen veelal voort uit het idee dat we iets moeten doen omdat iedereen het doet (of lijkt te doen!). Maar mogelijk strookt het niet met wat jij eigenlijk wil, met wat jouw waarden zijn. Met wat jij werkelijk belangrijk vindt.

Opdracht *Wat wil ik?*

Bekijk je doelen nog eens en plaats ze in één van de volgende lijsten:

- Een lijst met: 'wat wil ik?'
- Een lijst met: 'wat moet ik?'

Lees eerst lijst één, dan lijst twee. Streep bij lijst twee weg wat je bij nader inzien helemaal niet moet. Wat overblijft schrijf je anders op: in plaats van 'moet' schrijf je: 'Ik wil', 'Ik kan' of 'Ik kies ervoor'. Kun je dit koppelen aan iets wat je belangrijk vindt; je waarden?

Bijvoorbeeld: 'Ik moet mijn LinkedIn profiel maken' vervang je door 'Ik kies ervoor mijn LinkedIn profiel te maken'. Ik verbind me graag met anderen, ook digitaal, en het geeft mij rust.

Schrijf je ervaringen naar aanleiding van deze opdracht op.

Opdracht *Black box*

En vergeet niet je Black box te vullen (zie bijlage: Black box). Je saboteur heeft vast invloed op alles wat je moet.

23. Je blik vooruit richten

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Je grote doel

Het einde van het leertraject, waarin je actief bezig bent geweest met jouw doelen, komt in zicht. Het is een goed idee om jezelf meteen een nieuw doel te stellen, dat je binnen 4 weken kunt realiseren. Je zult daardoor weer nieuwe energie opbouwen, die je in staat stelt het nieuwe doel te bereiken. Maar er is waarschijnlijk meer nodig om gemotiveerd te blijven, om weer te voelen waar je het allemaal voor doet. In deze opdracht kom je in contact met je 'grote doel': wat is voor jou belangrijk? Waar wil jij staan over 20 jaar? Wat wil je dan bereikt hebben?

Opdracht *Je grote doel*

In deze opdracht krijg je de kans in contact te komen met 'je grote doel'. Probeer onderstaande tekst te visualiseren (vraag of iemand de tekst voor je voorleest), laat je aan de hand nemen en leiden naar je grote doel. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen.

Visualisatie - Mijn toekomstige ik

Maak het je gemakkelijk om deze oefening goed te kunnen doen. Doe je ogen dicht en richt je aandacht op je ademhaling. Adem in en uit en doe dit zo ontspannen mogelijk. Het is de bedoeling dat je je na elke ademhaling rustiger en prettiger voelt. Geluiden van buitenaf zorgen ervoor dat je je nog verder in jezelf terugtrekt: je voelt weer hoe goed het is om het lawaai en de stress van de buitenwereld achter je te laten en af te dalen naar de rust van je eigen innerlijke wereld.

1. Haal je een moment voor de geest waarop je voor een vredig, stil meer stond.

Misschien dat je een **kieselsteen** in het midden hebt gegooid en hebt toegekeken hoe die **rimpelingen** in het water veroorzaakte. De ene rimpeling na de andere werd zichtbaar, de kring werd steeds groter. De rimpelingen verschenen steeds trager en de afstand ertussen werd steeds groter, totdat het water weer vredig en kalm was.

2. Probeer je voor te stellen dat dat meer jouw lichaam is.

Als je een kieselsteen in het midden van je lichaam laat vallen, voel je hoe de rimpelingen van **ontspanning** uitwaaiëren. Golven van ontspanning stromen door je lichaam. Ze breiden zich uit door je romp naar je borst en je rug. Ze bereiken je ruggenwervels en trekken door naar elke spier in je rug. Ze stromen door je schouders en armen, naar je nek, je kaak, je gezicht, je schedel. Je voelt hoe die rimpelingen je ontspannen en je spieren zacht en losmaken. Je voelt hoe de rimpelingen naar de onderkant van je romp stromen. Ze verspreiden zich door je onderlijf en je bekken. Ze bereiken je dijen, kuiten, je enkels en je tenen. Elke volgende keer dat je een kieselsteen in het midden van je lichaam laat vallen, zul je je beter kunnen ontspannen.

3. Richt je aandacht op de plek tussen je ogen: je derde oog.

Je verbeeldt je dat daar een licht zit, geef het licht een kleur. Stel je voor dat het licht een **lichtbundel** wordt die de ruimte in schijnt. Je volgt die bundel. Hij verlaat dit gebouw en schijnt tot boven de stad, zodat je de hele omgeving kunt zien. Blijf de lichtbundel steeds verder volgen. Je ziet de ronding van de aarde. Naarmate je verder weg gaat, zul je merken dat je steeds meer omringd wordt door de zachtheid en de stilte van de ruimte. Je kijkt naar de grote blauwgroene bal onder je en de witte wolken die eromheen kringelen. Als je daar bent, gun jezelf dan even de tijd om van dit moment te genieten.

4. Volg de lichtbundel terug naar de aarde.

Vervolgens zie je een andere lichtbundel heel dicht naast je, met een andere kleur dan degene die je de ruimte in gevolgd bent. Je volgt die bundel terug naar de aarde. Hij neemt je mee naar de aarde twintig jaar na nu, twintig jaar in de toekomst. Blijf deze bundel naar beneden volgen en kijk ondertussen weer naar de ronding van de aarde en het landschap dat zich onder je uitstrekt. Blijf om je heen kijken, terwijl je steeds dichterbij het einde van de lichtbundel komt. Dit is de plek waar je **toekomstige ik** leeft, jij, twintig jaar later. Maak contact met de aarde en kijk om je heen. Besteed aandacht aan de omgeving. Beweeg je vervolgens naar de verblijfplaats van je toekomstige ik. Hoe ziet die eruit? Wat voor soort landschap zie je? Zijn er bomen? Bloemen? Welke? Probeer de sfeer van deze plek te proeven.

5. Ontmoet je toekomstige ik.

Laat iemand naar de deur komen. Aan de andere kant van de deur staat je toekomstige ik te wachten om je te begroeten: **jij twintig jaar later**. Wat zie je als de deur opengaat? Begroet je toekomstige ik en let op de manier waarop hij je begroeting beantwoordt, je verwelkomt in zijn tijd en plaats. Kijk naar deze persoon – je toekomstige ik. Hoe ziet hij eruit? Kijk naar hoe hij staat, wat hij aan heeft. Probeer een indruk te krijgen van zijn wezen. Kijk naar binnen. Wat voor soort mens woont daar? Welke kleuren zie je?

6. Voer een gesprek met je toekomstige ik.

Ga met je toekomstige ik ergens zitten waar jullie kunnen praten. Misschien biedt hij je wel iets te drinken aan. Maak het je gemakkelijk voor een **gesprek met je toekomstige ik**. Misschien zijn er vragen die je hem wilt stellen. Begin met de vraag: *'Wat is je het meest bijgebleven van de afgelopen twintig jaar?'* Stel je toekomstige ik daarna de volgende vraag: *'Wat moet ik weten om van waar ik nu ben te komen waar jij nu bent? Wat zou me daarbij het meest helpen?'* Probeer goed te luisteren naar wat je toekomstige ik je te vertellen heeft.

7. Bedenk wat je nog meer wilt vragen.

Neem even de tijd om je eigen vragen te stellen. Welke **andere vragen** zou je willen stellen? Stel je toekomstige ik nu één laatste vraag voor je vertrekt: *'Welke bijnaam heb je? Een speciale naam. Het zou een metafoor kunnen zijn die je wezen symboliseert. Hoe luidt die naam?'* Sluit dit bezoek aan je toekomstige ik af en bedank hem voor zijn aanwezigheid en voor alle wijsheid die hij je heeft toevertrouwd.

8. Zoek de lichtbundel weer op en reis ermee terug naar boven.

Kijk toe hoe deze wereld van twintig jaar verder steeds kleiner wordt terwijl jij de ruimte in reist. Weer zie je de blauwgroene bal beneden je, en de wolken die eromheen kringelen. Merk dat je lichtbundel een andere lichtbundel kruist die je mee terugneemt naar dit jaar en deze plek. Volg deze lichtbundel **terug naar de tegenwoordige tijd op aarde**. Je ziet de aarde groter en groter worden. Als je verder langs de lichtbundel naar beneden reist, zie je de horizon en het landschap. Ten slotte keer je terug in deze kamer waar je bent

Als je je ogen weer opent, blijf dan nog even stil en schrijf de dingen op die je van deze reis wilt herinneren.

Opdracht *Na afloop*

Wat heb je ervaren? Schrijf hierover:

- Hoe zag je 'toekomstige ik' eruit?
- Hoe voelde je je als je 'toekomstige ik'?
- Wat heb je hem of haar gevraagd?
- Welke boodschappen heb je van hem of haar gekregen?

Opdracht *Herinnering aan je grote doel*

Beelden geven vaak beter essenties weer dan woorden. In beelden denken prikkelt de rechter hersenhelft, die samenhangt met gevoel, creativiteit, zien van gehelen en intuïtie. Welke beeld heb jij overgehouden aan dit uitstapje naar de toekomst?

Zoek op internet een afbeelding die aansluit bij het gevoel, de beleving en de ervaring van jouw 'grote doel'. Beschrijf kort waar de afbeelding voor staat.

Zorg dat je deze afbeelding (bijvoorbeeld als 'hardcopy') continu ergens in je blikveld houdt, als herinnering aan je grote doel.

24. Opnieuw in actie komen!

Opdracht *Motivatiemeter*

Vul ook vandaag de motivatiemeter in (zie bijlage: Motivatiemeter). Kijk hoe je je nu voelt. Zijn er veranderingen? Als je motivatie is gestegen, wat is daarvan de oorzaak? Of waardoor komt het dat je motivatie is gedaald?

Het belangrijkste in het leven is weten wat het belangrijkste is.

In de vorige opdracht heb je opnieuw een doel gesteld: je 'grote doel'. In deze opdracht maak je een routekaart, althans voor het eerste stukje. Wat is binnen je grote doel een subdoel, voor pakweg over 5 jaar? Verbeeld je dit subdoel zo specifiek mogelijk, alsof het al 5 jaar later is. Wat doe je dan? Met wie werk je? Hoe ziet je omgeving eruit? Hoe zie jij er dan uit? Wat betekent dit voor je activiteiten over twee jaar? Verwoord deze zo concreet mogelijk.

En nu nog dichterbij huis: wat is je doel voor dit jaar? Beeld je in dat het een jaar later is, zeg Oudejaarsavond, en je mijmert over het afgelopen jaar. Je vertelt aan een vriend of aan je maatje over wat er gebeurd is, of wat je ondernomen hebt. Wat heb jij gedaan wat je dichterbij je grote doel brengt?

Check even: zijn je acties positief geformuleerd? Een valkuil is om alleen te zeggen wat je niet meer wilt. Maar dan weet/zeg je nog niet wat je dan wel wilt. Bovendien, zoals gezegd: alles wat je aandacht geeft, groeit. Formuleer je doelen dus concreet en positief!

Wat helpt bijvoorbeeld beter, denk je, als je gezonder wilt leven: "Ik zal minder snoepen en laat mij in de kantine niet verleiden tot een kroketje bij de lunch", of: "Ik verbeter mijn leefstijl en eet smakelijk door iedere dag een stuk fruit bij de lunch te eten en alleen op vrijdag iets warmes te kiezen."

Opdracht *Opnieuw je actieplan formuleren*

- Noteer 10 acties die je dit jaar gaat uitvoeren, in lijn met je grote doel. Stippel de route uit. Wat ga je in welke maand doen? Wat keert geregeld terug? Noteer dit.
- Welke obstakels ga je (waarschijnlijk) tegenkomen? Noteer ze in de maand (week of dag) waarop je ze tegen zult komen. Bedenk welke hulpbronnen je hierbij gaat gebruiken en zet deze erbij.
- Wat heb je van wie nodig om je doel voor dit jaar te behalen?
- Wat ga je morgen al doen?

Gebruik je creativiteit en zet alle middelen in die je hebt: (elektronische) agenda's, jaaroverzichten, notificaties, memo's op zichtbare plekken in je werk- en woonomgeving, enzovoort. Alles wat je helpt herinneren aan je acties, subdoelen en je grote doel!

Opdracht *Black box*

Is je saboteur je toch nog de baas? Schrijf negatieve of ondermijnende gedachten in je Black box (zie bijlage: Black box).

25. Bevlogen aan 't werk

Gefeliciteerd! Je hebt het leertraject bijna afgerond.

Je hebt de afgelopen weken hard gewerkt aan je motivatie. Eén van de belangrijkste dingen die je in dit leertraject hebt geleerd, is dat je plezier in je werk voor een groot deel in eigen hand hebt. Dat deed je door krachtige keuzes te maken, doelen te stellen en in actie te komen. Misschien heb je zelfs gemerkt dat je meer invloed hebt dan je denkt.

We vroegen je met een positieve blik om je heen te kijken. Om vriendelijk te zijn (als je dat niet al was natuurlijk), complimenten te geven, hoop te hebben, trots en nieuwsgierig te zijn en iets goeds te doen voor een ander.

Al deze dingen kun je niet vaak genoeg doen. Je hebt ervaren dat het je dagen kleur geeft en ook dat je daardoor daadwerkelijk anders gaat functioneren en presteren. Nu je de voordelen van positiviteit kent, zul je het verwelkomen, zeker op dagen die meer kleur nodig hebben. Wie weet heb je er ook meer energie door gekregen en heb je dat weer overgedragen aan je omgeving. Gedrag en houding is besmettelijk!

Met één ding heb je nog niet gewerkt en dat is dankbaarheid. Vandaar tot slot nog een laatste experiment.

Experiment *Bedankje voor jezelf*

Bedank nu jezelf, voor wat je hebt mogen ervaren de laatste weken en voor minstens drie goede daden die je op je eigen rekening kunt zetten.

Daarmee ben je aangekomen bij het einde van het leertraject. We hopen dat dit leertraject je gemotiveerd heeft en dat je voor altijd weet hoe je een positieve draai kunt geven aan je werk als het een sleur wordt.

Veel plezier en zin in je werk gewenst!

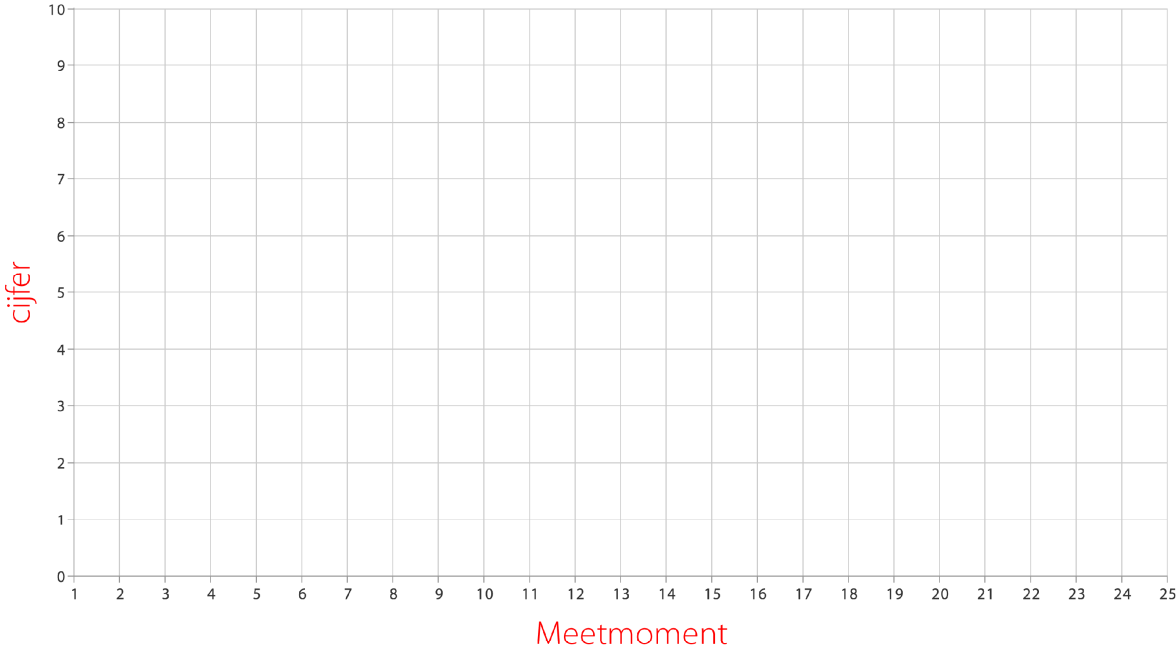
Bijlage**Motivatiemeter**

Geef een cijfer dat voor jou intuïtief weergeeft hoe gemotiveerd je vandaag bent. 0 staat voor helemaal niet gemotiveerd en 10 voor zeer gemotiveerd. Geef dan in het vlak ernaast kort de reden aan waarom je dit cijfer hebt gekozen. Bereken na een tijdje eens je gemiddelde.

Denk niet na, geef intuïtief aan waar je vandaag op de motivatiemeter staat. Vervolgens noteer je waarom je vandaag deze score kiest. Waarom sta je op 0? Waarom op 10? Waarom niet op 7? Of 5? Als je moeite hebt een reden te vinden, dan kun je de volgende vragen als hulpmiddel gebruiken: wat zou er anders moeten zijn om van mijn 5 een 7 te maken? Wat ontbreekt er nu? Of, als ik van een 8 zou zakken naar een 6, wat zou dan moeten verslechteren?

	Datum	Cijfer	Omschrijving
	19-10-2011	10	Wat een heerlijke dag, vogels fluiten, alles is mooi groen en de zon schijnt, ik heb er zin in!!!
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Neem de scores over in de grafiek, om de schommelingen te bekijken. Waar de lijnen elkaar kruisen, zet je een punt. Verbind de punten met elkaar, dan krijg je een lijn zoals in het voorbeeld.



Bijlage**Black box**

Ieder mens heeft ze, innerlijke stemmen die ons steeds zeggen dat iets toch niet lukt of geen zin heeft. Die ons ervan weerhouden om ergens aan te beginnen, waardoor we de stap naar verandering niet zetten. Dit zijn de boodschappen van je saboteur.

Je saboteur beschermt je tegen elk mogelijk gevaar, door je ervan te weerhouden actie te ondernemen: "Dit kan helemaal niet, begin er toch niet aan."

Ontmasker je saboteurs door ze hieronder in het overzicht te noteren. Bekijk je gedachten die het je lastig maken in je dagelijks leven en leer ze op waarde te schatten: "Is het echt zo erg als ik een fout maak?"

Datum	Omschrijving
19-10-2011	Dit gaat me toch niet lukken ik ga er ook niet eens aan beginnen.
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	