

# Behoed je hart

## Hoe reageer je op (dreigend) ontslag?

**Praktische handleiding, door Eddy de Pender – zelfstandig coach & mediator en auteur van “Help, het is weer maandag!”**

Ik geef een workshop voor een groep ING'ers. Nu is bekend dat één op de tien werknemers in Nederland ontslagen zal worden. In een zaal met vijftien mensen betekent dat dus één of twee. Voordat we met de workshop beginnen, stel ik hen twee vragen: 'Wat doet die onzekerheid met je?' en: 'Welke rol speelt het geloof hierin?'

Zoals je zult begrijpen ontspint zich een boeiend en persoonlijk gesprek. Jan vertelt dat hij jaren geleden al geleefd heeft met de dreiging van ontslag en hoe hem dat te pakken kreeg. Hij was er in zijn denken continue mee bezig en kon er niet van slapen. Raymond vertelt dat hij al te horen heeft gekregen dat hij weg moet, omdat hij niet goed zou functioneren. Bij beiden was er een heftige woede over het onrecht dat hen overkwam. Ze hadden beiden het gevoel dat de baas op basis van verkeerde inzichten en motieven zijn beslissing had genomen. En een heel menselijke reactie is dan woede. Raymond zei: "Ik heb een advocaat ingeschakeld, want als ze me dan toch weg willen hebben, dan wil ik er financieel gezien alles uithalen wat mogelijk is."

In ons gesprek komen we erop uit dat het belangrijkste aspect bij (dreigend) ontslag is of je de gedachte een plaats kunt geven dat je mislukt bent. Niemand is volmaakt, dus er zijn altijd aspecten aan te wijzen, waarop je

beter had kunnen functioneren. De neiging is dan om een soort interne balans van positief en negatief aan te leggen, waardoor je gemakkelijk op zoek gaat naar bewijzen die de positieve kant ondersteunen. Praten met andere mensen die je kunnen bevestigen, speelt daarbij een grote rol. Bovendien leven we sinds de zondeval met een diepe, existentiële, angst dat we niet goed genoeg zijn en dat we ons daarom moeten verbergen achter de vijgenbladeren. Ook deze, vaak onbewuste, gedachten zetten aan er enorm mee bezig te zijn, waardoor rust en vrede ver weg zijn geraakt.

Jan vertelt dat hij op er op een gegeven moment helemaal door werd opgevreten. Hij kwam tot de conclusie dat hij zo niet verder wilde en nam een besluit met zijn wil om zich te gaan richten op de 'God van de vrede' (Filippenzen 4:6-9). Het kostte even tijd, maar het werkte wel door. De vrede van God kreeg weer de overhand. Hij had er dus voor gekozen om toe te passen wat in Spreuken 4:23 staat: *Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven.*

**Boekentip:**  
Je leven en je werk -  
Anselm Grün

ISBN: 9789059950412

Prijs: € 16,90

Uitgeverij Ten Have



Beeld: E/je