

Hoe overleef ik mijn **werk**?

TERUG VAN VAKANTIE, MAAR...

September: je kunt weer volop aan de bak op het werk. Vol goede moed? Misschien heb je je tijdens de vakantie afgevraagd hoe je dit werkseizoen door moet komen. Een goede vraag die je beter niet tot de volgende vakantie kunt laten liggen. Arbeidscoach Eddy de Pender helpt je op weg.

TEKST EDDY DE PENDER | BEELD DREAMSTIME

Voor de meeste mensen is de vakantie alweer een herinnering uit een ver verleden. De dagelijkse routine, de vele appels en het werk vragen weer zo veel aandacht, dat gedachten aan een andere omgeving en een andere manier van leven naar de achtergrond verdwijnen. Toch kan een vakantie ook zorgen voor nieuwe perspectieven. Ik weet nog goed dat mijn vrouw en ik onverwacht naar de wintersport mochten toen we met ons gezin in een heel drukke fase zaten. In vier jaar tijd waren we drie keer verhuisd en hadden we drie kinderen gekregen. De vakantie zonder de kinderen in een schitterende omgeving bracht ons helemaal tot rust. Maar bij mij kwamen gevoelens naar boven die ik nog niet kende van mezelf. Een aantal zekerheden die ik had, waren ineens niet meer zo vast. Mijn vastberadenheid met betrekking tot de koers in mijn leven stond ook niet meer zo stevig. Geen prettige gevoelens, maar achteraf gezien heel goed voor mij. Het was voor mij een verdieping in mijn geloofsleven en in mijn relatie met mijn vrouw. Even ertussenuit, gepaste afstand tot het dagelijks leven: het kan aanleiding zijn om ingesleten patronen tegen het licht te houden. Bijvoorbeeld: Is de baan die ik nu heb voor mij wel de juiste plek? Is er een manier om meer ontspannen in mijn werk te staan? Moet ik niet wat meer tijd aan mijn gezin besteden?

Op welke manier kan ik op mijn werk beter uit de verf komen? Is het goed om op dat appèl van de kerk in te gaan? Moet ik wat doen aan verstoorde verhoudingen in de familie of op het werk? Het zijn vragen die je niet moet laten liggen tot je volgende vakantie. De volgende vier punten kunnen je helpen om antwoorden te vinden.

Weet ik wie ik ben?

In onze samenleving wordt erg veel waarde gehecht aan productiviteit, aan het behalen van resultaten. Eén van de belangrijke vragen die je stelt als je nieuwe mensen ontmoet, is: wat doe je voor werk? Heel anders dan Tante Es in de tv-serie *Raymann is laat*, die het interview met gasten altijd begint met de vraag: 'Zeg me, wie is je vader, wie is je moeder?' Het lijkt erop dat in de westerse samenleving je identiteit voor een groot deel bepaald wordt door je werk: ik doe dus ik ben.

Je zou kunnen verwachten dat de kerk deze eenzijdige nadruk relativeert, omdat je identiteit als christen gelegen is in het feit dat je bij Christus hoort. Helaas is dat in veel situaties niet het geval. Ook in de kerk wordt hard gewerkt. De motivatie is hoog, omdat we het 'voor God doen'. Veel mensen vinden het moeilijk om een appèl vanuit de kerk naast zich neer te leggen. Alsof je door God persoonlijk wordt geroepen om een taak te vervullen. Daar kun je toch eigenlijk geen 'nee' tegen zeggen.

Het gevolg is dat we geneigd zijn om eigenlijk meer te doen dan goed voor ons is. En dan lijdt er altijd iemand onder. Misschien het gezin, misschien het werk, maar misschien ook jezelf. Afgelopen week sprak ik nog iemand die een jaar was uitgevallen vanwege een burn-out. Ze vertelde dat er naast de hectiek op het werk in de privésfeer allerlei vervelende dingen waren gebeurd, die veel emotionele energie vroegen. Op een gegeven moment was het te veel ge-

worden en het elastiekje geknapt. De rek was eruit.

Het is heel erg belangrijk om te weten vanuit welke identiteit je in dit leven staat. Daar denk je meestal niet zo over na in de drukte van alledag, maar juist op momenten van bezinning, zoals tijdens een retraite of op vakantie. Nadenken over de fundamenten van je leven doe je niet op een achternamiddag. Ik raad daarom iedereen aan om minimaal eenmaal per jaar hiervoor tijd te nemen. Als echtpaar kun je dit ook samen doen, als er maar momenten zijn waarop je helemaal alleen bent met God. Zo versterk je het fundament in je leven. Het beschermt je tegen doordraven. Misschien kun je dan de zachte stem van God verstaan die tegen jou en jou alleen zegt: mijn geliefd kind in wie ik mijn welbehagen heb. Niet om wat je voor Hem doet, maar om wie je voor Hem bent.

Zit ik op de juiste plek?

In mijn werk kom ik vaak mensen tegen die zich afvragen of de baan die ze op dat moment hebben de juiste plek voor hen is. Ze worden te weinig uitgedaagd, vinden te weinig erkenning voor hun talenten, de cultuur van de organisatie waarvoor ze werken is negatief, ze verdienen te weinig of hebben het gevoel dat ze uitgekeken zijn. Het is een belangrijke vraag: zit ik op de juiste plek? Maar waar meet je dat aan af?

Alleen afgaan op je gevoel is niet verstandig. Ik ken iemand die in tien jaar tijd vijf verschillende banen heeft gehad. Steeds ging hij weg uit onvrede met de situatie. Hij begon heel enthousiast, gaf zich voor de volle honderd procent, maar werd na korte tijd teleurgesteld in zijn omgeving en vertrok naar een andere baan. Toen hij bij mij kwam voor coaching was hij zover dat hij zijn eigen aandeel in het geheel kon onderzoeken. En dat is belangrijk >



Weblinks

www.meereffect.nl

Meereffect is een organisatie die trainingen geeft in slimmer werken. De site biedt veel informatie over efficiënter werken.

www.gelovenopmaandag.nl

Stichting Geloven op Maandag is opgericht door de auteur van dit artikel, met als doel om christenen toe te rusten voor hun dagelijks werk.

> in zo'n situatie. Want we zijn snel geneigd om de oorzaak van een bepaalde onvrede in onze omgeving te zoeken. Natuurlijk is die omgeving niet ideaal, maar dat zijn wij zelf ook niet.

Bij het nadenken over een andere plek zou ik je ter overweging twee vragen mee willen geven.

- Accepteer ik de gebrokenheid van deze wereld? Schrik ik ervan als blijkt dat organisaties niet volmaakt zijn? Ben ik van slag als mensen in de organisatie (ikzelf of anderen) onrechtvaardig behandeld worden? We zouden er niet van moeten schrikken. Want het is een gegeven dat we in deze wereld te maken hebben met communicatiestoringen, verkeerd begrepen bedoelingen en eigenbelang. We zullen dus een tolerantie moeten ontwikkelen ten opzichte van onrecht en het egoïsme van mensen.
- Kan ik mijn omgeving veranderen? Het is mijn ervaring dat de meeste mensen zich on-

gespitst op wat er voorbij komt. Het kan zijn dat er iets op je weg komt dat heel passend is. Maar het kan ook zijn dat er nog iets in je huidige situatie kan veranderen, wat je gevoel van onbehagen wegneemt.

In ieder geval blijf je niet hangen in onrustige gevoelens waar je je omgeving mee lastigvalt, maar je onderneemt concreet actie. En dat zorgt altijd voor beweging waar iets positiefs uit voortkomt.

Doe ik de goede dingen?

Stephen Covey besteedt in zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* een hoofdstuk aan prioriteiten. Daarin bespreekt hij onder andere de 'urgent matrix'. Hij constateert dat het kenmerk van succesvolle mensen is dat ze de meeste tijd besteden aan zaken die wel *belangrijk* zijn, maar niet *urgent*. Een overzicht maken van wat je wilt en dat in een

Hij raadt je aan om je NEE in te bedden in twee JA's:

- Het eerste JA gaat op zoek naar de waarden, overtuigingen en behoeften die voor jou belangrijk zijn in je leven. Je zegt namelijk niet enkel en alleen nee tegen iets, je bent niet ergens op tegen. Je nee komt voort uit een ja. Je zegt bijvoorbeeld nee tegen een promotie, omdat je ja zegt tegen aandacht voor je gezin of tijd voor jezelf. Je zegt geen nee omdat je dwars wilt liggen, je zegt nee omdat je ergens vóór bent.
- Het tweede JA is gericht op de relatie. Een categorisch nee kan een negatief effect hebben op de relatie. Het heeft het in zich om een relatie af te breken of op z'n minst onder druk te zetten. Maar dat is juist wat je wilt voorkomen. Daarom geef je in je antwoord aan dat de relatie voor jou belangrijk is. Een ja tegen de relatie geeft aan dat je de vraag van de ander ontvangt, maar dat je er op dit moment onder deze omstandigheden niet op in kunt gaan. Op een ander tijdstip of onder andere omstandigheden ben je misschien wel bereid om ja te zeggen. Maar nu even niet.

Als je geleerd hebt om nee te zeggen, kun je je tijd geven aan zaken die belangrijk zijn, maar niet urgent. Zoals: besprekingen goed voorbereiden, duidelijk hebben waar je voor staat, plannen maken en evalueren, bouwen aan relaties, werkelijke ontspanning en jezelf opladen en verfrissen. Je wordt niet opgeslokt door de waan van de dag en de belangen van andere mensen, maar je bent in staat om je eigen doelen na te streven.

Doe ik de dingen goed?

Voor de meesten van ons geldt dat we meer te doen hebben dan er tijd beschikbaar is. Prioriteiten stellen helpt. Maar het zou ook fantastisch zijn als we efficiënt met onze tijd om kunnen gaan. Als we geen tijd vermorsen of achter de feiten aanhollen omdat we slordig zijn geweest. Verder is het enorm rustgevend als we het idee hebben dat we het leven onder controle hebben en niet door de omstandigheden geleefd worden.

Voor mij is het systeem van David Allen – hij beschrijft het in zijn boek *Getting Things Done (GTD)* – hierbij van enorm belang. Het zorgt ervoor dat alles wat op mij afkomt een plek krijgt. Ik kan erop vertrouwen dat alles op het juiste moment en op de juiste manier wordt afgehandeld.

Heeft David Allen iets anders te bieden dan andere schrijvers over timemanagement?

Absoluut! Het boek met als veelbelovende ondertitel *Prettig en efficiënt werken zonder stress* is praktisch en geeft een methode die haalbaar en realistisch is. Het is veel meer dan alleen beter je best doen of gedisciplineerder zijn. Het sluit aan bij de moderne kenniswerker, die veel op zich af ziet komen en daar iets mee moet doen.

Het belangrijkste uitgangspunt van het systeem is dat we ons geen zorgen meer hoeven te maken. Hij noemt dit 'leven en werken met een leeg hoofd'. Niet: je verstand niet gebruiken, maar: het op het juiste moment en de juiste manier gebruiken. Het is vervelend als je bij het in slaap vallen allerlei dingen te binnen schieten die nog gedaan moeten worden. In wezen is Allens uitgangspunt niet nieuw, want al heel lang geleden kreeg ik het uitmuntende advies: alles een plek en alles op z'n plek. Maar GTD is heel goed uitgewerkt en aangepast aan de manier van werken in deze tijd.

Twee belangrijke punten in dit systeem zijn voor mij: wekelijks onderhoud en de misschien/ooit-lijst:

- In je agenda maak je iedere week ruimte voor wekelijks onderhoud. Het is in dit systeem essentieel dat je alle openstaande punten langs-

loopt en voor zover mogelijk afhandelt. Het kost tijd, maar levert veel meer op.

• En dan de vondst van de misschien/ooit-lijst. Er komen nogal eens zaken op ons af waarvan we niet direct weten wat we daarmee willen. We zeggen geen ja en geen nee, maar laten het een beetje hangen. Zet het dan op deze lijst en loop die wekelijks na. Mijn ervaring is dat er na verloop van tijd een overtuiging groeit die je helpt om te kiezen. Zo heb ik een lijst met boeken die ik nog wil lezen. Als ik die lijst langzaam, blijkt dat ik te veel wil. Ik kan veel gemakkelijker schrappen en blijf niet met de druk lopen dat ik éígenlijk nog...

Dit systeem helpt je om alles een plek te geven. Je hoofd is leeg en kan zich richten op het echte, creatieve werk. GTD is een fantastische methode. Het doet wat het belooft: meer plezier door de voldoening dat je niet achter de feiten aanloopt. En minder stress, omdat je hoofd zich niet met onnodige details hoeft bezig te houden. <

Eddy de Pender is arbeidscoach en voorzitter van de stichting Geloven op Maandag, die christenen wil ondersteunen in hun omgang met hun werk.

Meer lezen

- *Een levensregel voor beginners - Wil Derkse*
Uitgeverij Terra Lannoo, 126 pag., € 12,95.
- *De zeven bronnen van arbeidsvreugde - Kees Kouwenhoven*
VM Uitgevers, 192 pag., € 29,50.
- *Je leven en je werk - Anselm Grün*
Uitgeverij Ten Have, 131 pag., € 16,50.
- *Prioriteiten - Stephen Covey e.a.*
Amstel Uitgevers, 357 pag., € 25,50.
- *De kracht van NEE! - William Ury*
Uitgeverij Business Contact, 234 pag., € 21,90.
- *Getting Things Done - David Allen*
Uitgeverij Academic Service, 220 pag., € 24,95.



voldoende bewust zijn van hun mogelijkheden om invloed te hebben op hun omgeving. Soms blijkt dat mensen met vragen en ideeën rondlopen die ze nog nooit tegen hun baas hebben genoemd. Duidelijk weten wat je wilt en dat communiceren kan soms voor heel verrassende resultaten zorgen. Probeer het eens.

Als je open bent naar jezelf en je hebt nog steeds het gevoel dat je niet op de goede plek zit, dan stel ik je voor om een besluit te nemen. Kies ervoor om een andere baan te gaan zoeken. Dat kan op twee manieren. Je staat open voor een andere baan en gaat actief op zoek, of je staat open voor iets anders maar gaat niet actief op zoek. In het tweede geval ben je

schema plaatsen is nog wel te doen. Maar je ook aan dat schema houden is een heel ander verhaal. Als zich iets onverwachts aandient, zul je iets anders moeten laten schieten. We moeten dan een woord gebruiken waar de meesten van ons een hekel aan hebben. We spreken het liever niet uit om andere mensen en onszelf niet teleur te stellen. Maar de enige manier om ons aan onze prioriteiten te houden is 'gewoon' leren NEE te zeggen. Dat is niet gemakkelijk, want nee zeggen creëert een bepaalde spanning in relaties en die willen we liever vermijden.

Een goed boek om te lezen als je hiermee worstelt, is *De kracht van NEE!* van William Ury.

Help een nieuwe generatie op zoek naar betekenis
...vanaf 1 euro per maand

Wilt u met een klein bedrag iets groots betekenen in het persoonlijke leven van jongeren? Beslis dan vandaag om de EO als lid te steunen.

Daarmee helpt u jongeren in een hectische wereld om te kiezen voor een leven met God. U helpt een uniek christelijk jongeren-evenement mogelijk te maken: de EO-Jongerenendag. De EO kiest voor verbinding. Verbinding met jongeren via onze jongerenactiviteiten.

Maar ook onze jongerenwebsite die wekelijks 25.000 bezoekers trekt. Een kans om met deze jongeren in contact te komen en ze iets te vertellen over een leven met God. Uw steun helpt ons daarmee door te gaan!

Bel 035 - 647 46 45
of ga naar www.eo.nl/lidworden

horen zien geloven