

GEEN MOETEN, MAAR WILLEN, KUNNEN OF MOGEN



We moeten opstaan en naar het werk. We moeten die klant te vriend houden. We moeten deze deadline halen. We moeten naar de businessclub. We moeten de administratie nog inleveren bij de accountant. We moeten de was nog doen, de kinderen naar zwembad brengen en een vriendin bellen.... Wat moeten we toch veel hè, als je het allemaal op een rijtje zet. En dan heb ik nog maar een klein gedeelte opgesomd.

Ik merk dat mensen nogal gebukt kunnen gaan onder al die noodzakelijkheden, die deels door zichzelf en anderen worden opgelegd. De gevoelswaarde van moeten is dwang. En dat willen mensen niet. Niettemin komen ze die verplichtingen vaak na, tegen hun zin en met veel inspanning. Met als gevolg dat ze zichzelf beroven van energie en onder hun kunnen presteren. Ook op het werk.

De vraag is hoe je die loden last van het moeten kunt verlichten of laten verdwijnen. Om te beginnen door dat begrip te veranderen in willen, kunnen of mogen. Ik wil of mag naar mijn werk. Het is een hele eer iets voor anderen te betekenen.

Het gaat hierbij om meer dan een woordtrucje. Een voorbeeld. Ik had een hekel aan afwassen. Maar ik zeg tegen mezelf dat ik juist mag afwassen omdat ik dan even niet hoeft na te denken. Door met aandacht en plezier te werken, ben je veel sneller klaar, is de afwas mooier gedaan en heb je nog tijd voor iets anders.

STAP VOOR STAP

Naar je werk MOETEN geeft meestal een vaag gevoel van tegenzin. Wat een optelsom kan zijn van ergernissen. Door weer naar je werk te WILLEN, kun je dan

ook het beste die irritaties opschrijven. Waar precies zie je elke dag tegenop? Tegen onaangename collega's? Opdrachten die je niet leuk vindt? En waarom dan? Ben je bang te falen, heb je te weinig tijd of zelfvertrouwen? Pas als je je bewust bent van die ergernissen, kun je ze veranderen. Waarom heb ik een hekel aan een collega en een ander niet? Wat heeft dat met mij van doen? Vervolgens kun je in gesprek gaan met die collega. En zo stap voor stap barrières slechten en 'het moeten' inruilen voor 'willen'.

Al met al gaat het om hard werken aan je bewustwording. Van onbewust onbekwaam via bewust onbekwaam naar bewust bekwaam. De vierdaagse training-retraite "Cento per Cento" of goede coaching kan daarbij helpen.

Tot slot een opmerkelijk onderzoek. Daarin hebben ze stervende mensen gevraagd waarvan ze het meeste spijt hadden. Met stip op 1: had ik maar meer moed gehad om mijn leven te leven zoals ik het wilde, in plaats van te leven naar de wil van anderen.

15 juni start de training-retraite "Cento per Cento" van SUZA training en coaching. Tijdens vier intensieve dagen sta je stil bij jezelf, laat je oud zeer achter je, en kom je erachter wat jou tegenhoudt om te doen wat je zo graag (anders) wilt én kunt doen. Meer informatie: 040-2064144 of 06-20138114.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental trainer en coach

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu

COACHING