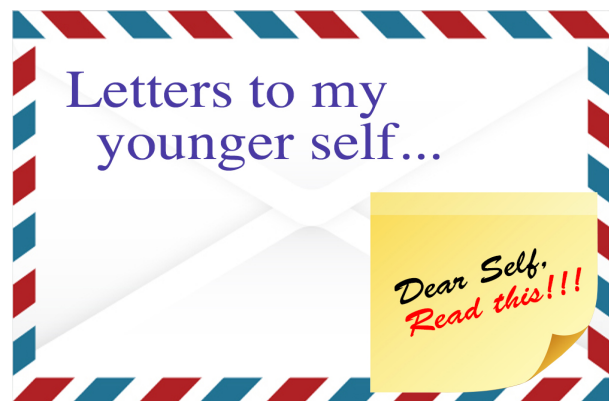


WELKE 7 DINGEN ZOU IK MIJN **JONGE-IK** VERTELLEN?



MIJN OUDERE-IK ADVISEERT MIJN JONGERE-IK.

Wanneer je al een tijdje meeloopt in het leven en een flink deel van het werkzame leven hebt doorgemaakt, dan kijk je steeds vaker eens even terug. Wat heb ik bereikt, wat heb ik geleerd, waar beleef ik plezier aan, waarvan heb ik spijt en waar heb ik mijn beste periode gekend en waarom was dat zo. Dergelijke vragen herken je ongetwijfeld, omdat ze op elke leeftijd wel voorkomen.

Iedere 7 jaar, zeggen we, is er in het leven een periode van bezinning. Zo ook op werkgebied. Wanneer je begint met werken en bijvoorbeeld zo rond de 25 bent, is het van het grootste belang een kennisgebied tot je te nemen. Een vakgebied te leren kennen. Na je 32^e wordt je persoonlijke zeggingskracht allengs belangrijker. Vanaf je 39^e is het karakter zo'n beetje tot volle wasdom gekomen en kun je over zowel ervaring als over zeggingskracht beschikken. Je merkt dat de periode van het verwerven van invloed in groepen, je organisatie, jouw bedrijf of de maatschappij van belang wordt.

Sommigen ervaren in die periode echter vaak ook 'even een grote tussenstap' in reflecteren op het leven (de 'mid life' periode). Soms gepaard gaande met 'crisis', omdat er onvrede ontstaat met gemaakte keuzes die het huidige levens- en werkpatroon bepalen. En dat wil je dan doorbreken dan wel rigoureuus veranderen. 'Je koopt rode laarzen, een motor ... verandert van baan, etc ...' <grapje>.

Daarna volgt er een periode van relatieve wijsheid waarin je overzicht en overwicht ontwikkelt. Je niet meer zo druk maakt om de kleine irritaties in het leven, meer naar de dingen kijkt die er echt toe doen. En dat gaat veelal meer over 'wie' dan over 'wat'. Zo ook wanneer je 60 bent geworden en nog altijd actief bent. Je gevraagd wordt om mensen te adviseren met hun werk, te coachen op hun vaardigheden. En ook vaak bezig bent om anderen te helpen met hun keuzes in hun loopbaan en carrière. Je relativering als ook reflecties nemen toe. Dat maakt dat je ook gemakkelijk terugkijkt. Met enige mildheid naar het leven en de gebeurtenissen. Omdat je weet dat veroordeling, spijt en negatieve emoties niet helpen voor de komende periode. En omdat je hebt geleerd dat je altijd weer kunt bijsturen (nare ziektes daargelaten).

Wat zou ik mijn JONGERE-IK dan nu meegeven? Wat was handig geweest als ik dat geweten had, toen ik jonger was? En wat probeer ik graag mijn kinderen mee te geven, als het gaat om het werkzame deel van het leven?

1. Emoties zijn sterker dan argumenten.

Leer dat onderliggende emoties altijd sterker zijn dan welke inhoudelijke discussie ook. Alles wat mensen doen heeft een emotionele trigger, omdat er een persoonlijk belang onder zit, een interesse, een ambitie, een angst voor kwetsbaarheid of falen, een zorg voor gezichtsverlies. Dat maakt dat de inhoudelijke argumenten, hoe sterk ook qua logica, het lang niet altijd doen om mensen met je idee mee te krijgen.

Ik had graag mijn jonge-ik de verschillen willen laten (her)kennen van karaktervoorkeuren en tevens laten begrijpen hoe emoties van mensen daarin een rol spelen. Ik had dat wel beter willen begrijpen toen ik 25 was, in plaats van dat ik het leerde rond mijn 36^e.

2. Succes is geen rechte weg, er zijn altijd interessante afslagen.

De route naar een succesvolle carrière is geen rechte weg omhoog. Een route om van 'leerling-gezel-meester' te worden en de vakinhoudelijke lijn af te lopen van assistent marketing-medewerker, via sales, naar brand manager, marketingmanager en dan directeur ... is wel een logische carrièrelijn, maar veelal niet zoals het leven loopt. Sta jezelf toe om zijsprongen te maken zodra die zich aandienen. Pak de kansen als je denkt dat anderen iets in je zien en je willen helpen door je op te nemen in hun team of een belangrijke nieuwe rol aanbieden. Soms zijn grote en onvoorziene carrière switches juist een route om meer van jezelf te kunnen zijn, omdat het kennelijk aansluit bij wie je bent en wat je drijft. En dan ben je vaak op je best. Zo ben ik na een zoektocht van carrièrelijn in het grotere bedrijfsleven, geswitched naar een zelfstandig bestaan als organisatie-adviseur. Dat bleek achteraf de juiste stap. Wij kennen een vrouw die als IT-er is doorgeswitched naar managementposities en inmiddels in het buitenland een dienstverlenend bedrijf in de Uitvaartsector runt. Dit type switches kun je niet voorzien, ze gebeuren als je de kansen die zich voordoen neemt.

3. Groepsvorming en -dynamiek sturen is voorwaardelijk voor invloed.

Leer groepen mensen te lezen: Groepsdynamiek is belangrijker voor succes dan het beste idee, of de meest briljante strategie. Alles wat je doet in het werkzame leven heeft met mensen te maken. Zeker nu, waarin teamwork een standaard vereiste is in plaats van een 'prettige bijkomstigheid'. Leren hoe groepsprocessen zich gedragen langs een aantal 'wetmatigheden', zou mijn jonge-ik meer innerlijke rust hebben gegeven. Het leren doorzien van het belangenspel en bijbehorend groepsgedrag en erop kunnen sturen is een zeer belangrijke vaardigheid voor plezier en succes in het leven. Veel mensen doen het af als 'politiek' en willen er niets mee te maken hebben. Maar je kunt er in het leven niet omheen. Dus leer het te zien en er mee om te gaan.

4. Veerkracht! Want tegenslag is om van te leren.

Veerkracht ontwikkelen is een voorwaarde voor succes, want tegenslag is er altijd. Het leven en zeker ook een carrière is geen rechte lijn, het is vaker een 'hobbelige weg'. Soms lukken dingen niet. Soms maak je blunders. Nogal eens lukt het je niet om een juiste setting van mensen en middelen bij elkaar te krijgen, om te zorgen dat het succes jouw kant op valt. Zeker wanneer je nog niet zo bedreven bent in 't sturen van groepsdynamica en beïnvloeding van het krachtenveld. Pech overkomt je soms ook. Onvoorziene dingen gebeuren gewoon. Veerkracht om je verlies te leren nemen, om weer op te staan en verder te kunnen na tegenslag is een belangrijke vaardigheid. Die leer je vaak toch wel vanzelf in het leven, maar wanneer je de aspecten van veerkracht op jonge leeftijd hanteerbaar leert maken, scheelt dat veel negatieve emoties, zowel bij jezelf als voor je omgeving. Bedenk dat het bedrijfsleven eigenlijk een spel is. 'Life is serious, business in the end is just a game'. We spelen het spel met elkaar om te werken, te leren, te ervaren en om inkomen te verwerven, een bestaansrecht. In dat spel is er altijd weer ruimte voor nieuwe stappen, mits je het aandurft om in de spiegel te kijken en te leren van de situatie die zich aandient of om te leren van de tegenslag. 'Never waiste a good crisis'. Je overleeft namelijk toch wel. Leer vragen te stellen als: Wat was mijn aandeel hierin? Was dit echt zo erg? Hoe kan ik ervan leren? Wat neem ik mezelf voor? Waar kan ik weer mee proberen te starten om weer een beetje plezier aan beleven? Hoe kan ik mijn beste zelf weer tot inzet maken?

5. *'Ego en status in de tas' houden maakt gelukkiger.*

Status, aanzien, egocentrisme werden door de oude Grieken al als zonden benoemd en dat was niet voor niets. Roem is vluchtig en status is buitenkant en maar voor 'even'. Want het vervormt je karakter doordat je 'zonnekoning'-gedrag kunt gaan vertonen, waardoor mensen psychologisch bij je afhaken, maar nog voor je blijven werken als manager of directeur zolang ze formeel nog geen alternatief hebben. En je raakt jezelf over de tijd kwijt. Niet zelden maak je mee dat mensen een vervorming van hun rol worden met de tijd dat ze 'zichzelf onaantastbaar voelen als directeur van ...'. Tot het misgaat. Wat veel mensen allang zagen aankomen overigens. Vaak vallen mensen dan hard. Gelukkig is dat laatste mij bespaard, maar echt luisteren naar de eenvoud, het kwetsbare in het contact met anderen, blijft wel een belangrijke levensles. Daar ben je wellicht nooit in uitgeleerd.

6. *'Struikelen over plezier' en de rol van een goed humeur.*

'Plezier hebben (is ook attitude) en maken' maakt contacten opener en psychologisch veiliger. Humor, opgewektheid, plezier uitstralen, lol maken samen met anderen, is niet alleen prettig voor jezelf, het is 'besmettelijk' naar je omgeving. Mensen zijn veelal sneller pessimistisch, boos op de omgeving, de overheid, de bureaus, de collega ... dan dat ze optimistisch zijn. Terwijl optimisme doet aantrekken en pessimisme afstotend werkt. Dat komt omdat pessimisme appelleert aan de drijfveer 'angst en gevaar'. En die is in ons brein heel gemakkelijk geraakt. Ongeveer 2,5 keer makkelijker dan dat 'plezier' geraakt wordt. Gek hè? Dat had ik ook eerder willen weten eigenlijk. Intuïtief paste ik het wel toe, maar het helpt je zelfvertrouwen wanneer je de wetmatigheden kent. Dus oefen veel met het luchtig maken van zware conversaties, met energie zetten in een groep, met somberheid te leren omgaan door toekomst en perspectief te blijven zien. Dat kun je gek genoeg gewoon 'trainen'. Zie wat Margriet Sitskoorn ons hier aanreikt in haar boekje Ik², de beste versie van mezelf. Dat gaat over ons 'plastische brein' dat door gerichte oefening kan bijleren zodat stemmingen veranderen en zelfs karaktereigenschappen worden toegevoegd.

7. *Ontwikkelen van je zelfvertrouwen geeft het meeste comfort in het leven.*

Mensen met veel zelfvertrouwen, zo zei wijlen burgemeester Eberhard van der Laan ... die haal je er zo uit. En met die mensen is het zoveel makkelijker, beter en plezieriger werken! Dus al op jonge leeftijd werken aan de vragen die leiden tot meer zelfvertrouwen, is de belangrijkste tip aan mijn JONGE-IK.

CHECKLIST ZELFVERTROUWEN.

- Durf ik mezelf te zijn, voel ik me veilig en denk ik vaak "ik doe ertoe, ik ben van betekenis"?
- Ben ik over het geheel genomen optimistisch in alle aspecten van mijn leven en mijn zijn?
- Ken ik mijn sterktes en voel ik die ook zoals ik ze inzet?
- Durf ik mijzelf te zijn in het publieke domein, zonder gene?
- Als ik tegenslagen heb, herpak ik me dan snel, zonder zelfmedelijden?
- Kan ik problemen ook als mogelijkheden zien in de realiteit van het moment?
- Durf ik op basis van mijn sterktes snel het initiatief te nemen?
- Durf ik voor mijn mening te staan, ook al is die anders als die van anderen?
- Durf ik mijn mening te herzien als ik ongelijk blijk te hebben?
- Ga ik door totdat er een eerlijk resultaat is bereikt?