

DE STRATEGIE VOOR HOOP

Een manier om hoop bij jezelf, of anderen,
te versterken en in acties om te zetten.



De strategie voor

HOOP

Een manier om hoop bij jezelf, of anderen,
te versterken en in acties om te zetten.



Colofon

Copyright© 2020 : Marco Manders
Tekst en editing : Lize-Lore Cramer, LLC coaching
www.LLCcoaching.nl
Vormgeving : Peter Nagel en Marco Manders
Druk en bindwerk : Pro-book, Zwolle

ISBN

: 978-90-825548-0-9



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Op het moment dat ik dit boek schrijf zit de wereld in een crisis. We hebben te maken met een virus dat de hele wereld in zijn macht houdt. Het is nog niet bekend hoe dit zal uitpakken. Het heeft effect op onze gezondheid en op onze economie. Bedrijven en kleine ondernemingen hebben moeite zich staande te houden in deze tijd. De kapper, de lokale winkelier en de ZZP'er die zijn opdrachten ziet verdwijnen.

Hoe zal het straks gaan? Die onzekerheid maakt soms onrustig, wat ik goed snap. Hoe ziet mijn business er straks uit? Heb ik nog wel opdrachten?

Op zulke momenten komt er altijd OPTIMISME en HOOP langs. Voor de een wat meer dan voor de ander. Maar deze laten zich het meest zien op de momenten dat het spannend is. Wij zien dat nu ook. De mooiste initiatieven komen naar voren! Hartverwarmend. Er komt dan optimisme en hoop dat het goed zal komen.

Maar hoe mooi zou het nu zijn als je hoop kunt laten groeien? Hoe kun je optimisme laten toenemen?

Ik heb dit boekje geschreven, omdat ik de mensen maar vooral ook de ondernemers, ZZP'ers meer wil geven dan optimisme en hoop. Ik wil helpen om over deze periode heen te kijken. Tools geven zodat hoop wordt omgezet in actie, waardoor de hoop weer zal toenemen en men tevens pro actiever wordt.

Dit boek heb ik geschreven voor iedereen, maar in het bijzonder voor de ondernemers die zich zorgen maken over hun toekomst en die een goed stuk hoop kunnen gebruiken. Alsjeblieft!

De strategie voor hoop

Hoop is een fantastisch iets. Hoop haalt het beste bij optimisten naar boven en maakt pessimisten net wat pro actiever. Maar hoe maak je hoop? En als je er meer van wilt hebben of juist aan iemand anders wil geven: Hoe geef je dat dan? Je kunt hoop niet verpakken in een doosje en opsturen. Of als je er juist te veel van hebt en die hoop even niet gebruikt, kun je hem niet in de kast bewaren. Dat zou wel handig zijn voor als je de volgende keer een tekort aan hoop hebt.

Met dit boekje wil ik graag iets meegeven, wat ervoor zorgt dat jouw eigen hoop niet alleen bij hopen blijft, maar eerder tot een resultaat leidt. Je hoopt namelijk altijd op 'iets'. Je hoopt dat je een nieuwe baan krijgt, je hoopt dat je gelukkig zal worden, je hoopt dat je veel opdrachten binnen haalt, je hoopt.... Nou, we hopen best wat af met z'n allen.

Dus hoe kun je er nu voor zorgen dat hoop meer wordt dan wishful thinking? Hoe kun je hoop laten toenemen op de momenten dat je even wat minder hoop hebt, of als je hoop aan een ander wil geven. Hoe zou je hem of haar dan kunnen helpen?

Daar gaat dit boekje jou bij helpen. Maar wat is hoop eigenlijk?

Wat is hoop?

Hier begin ik begin met optimisme.

‘Optimisme is een hoopvolle gedachte dat de toekomst gunstig zal uitpakken’ Robert Biswas-Diener (PhD positieve psychologie)

Hier komt het woord ‘hoop’ in terug. Hoop is een emotie, een gevoel. Hoop is voor iedereen anders. Voor de een is dat het warme gevoel voor kerst, dat je hoopt dat je die mooie fiets krijgt. Voor de ander is hoop het telefoontje wat moet komen over dat spannende sollicitatiegesprek.

Hoop lijkt een stilstaand woord, terwijl uit onderzoek blijkt dat er een strategie voor hoop is. Dus je kunt ‘hoop’ maken. Goed nieuws! Straks zal ik vertellen wat de strategie voor hoop is en wat je ermee kunt.

Wat heb je aan hoop?

Hier zijn veel empirische studies naar gedaan. Uit deze onderzoeken blijkt dat hoop leidt tot meer weerstand tegen depressie, betere prestaties op het werk, tot een betere fysieke gesteldheid.

Zo maar een aantal positieve bijwerkingen van hoop. Nou, kan ik me voorstellen dat je nu wel de strategie wil weten.

De strategie voor hoop

Professor Kimberly Hills (Associate professor psychologie aan de University of South Carolina) heeft een model ontdekt voor hoop. Zij heeft ontdekt dat hoop meer is dan een geloof dat 'het wel goed zal komen'. Zij noemt in haar onderzoek drie onderdelen als strategie voor hoop.

STRATEGIE VOOR HOOP

DOELEN STELLEN

ROUTES

ZELFBESCHIKKING

(Bron: The world book of hoop, blz. 42)

Om hoop te versterken en te ontwikkelen kun je op deze drie knoppen drukken: DOEL, ROUTES en ZELFBESCHIKKING. In de volgende hoofdstukken neem ik ieder onderdeel apart onder de loep. Ook geef ik oefeningen om dit onderdeel voor jezelf te onderzoeken en toe te passen.

Zo heb je aan het einde van het boekje alle onderdelen van hoop ervaren en zorgt dit ervoor dat jouw hoop op een goede uitkomst, is omgezet in actie. Dit zal dan weer je hoop vergroten waardoor je weer meer in actie komt. En zie hier een positieve spiraal richting jouw geluk. Ok, dat is misschien heel erg enthousiast, maar ik weet zeker dat je veranderingen gaat merken, die je dichterbij je doel brengen en je hoop zal doen toenemen.

WAARSCHUWING!! Dit boek bevat oefeningen. Oefeningen die je ook daadwerkelijk moet doen om het maximale resultaat te behalen. Neem hier dus de tijd voor. Probeer niet alles in één keer te doen. Enthousiasme is goed, maar kan ervoor zorgen dat je soms te snel gaat.

Je bent zelf verantwoordelijk voor de uitkomsten, resultaten en acties, wanneer je met dit boek aan de slag gaat.

ENJOY!!!

DOEL

Doel

Aandacht hebben voor jouw dromen en doelen, kan de hoop die je hebt om deze te realiseren, versterken. Dit is belangrijk omdat hoopvolle mensen vastberadener zijn in het werkelijk realiseren van deze dromen en doelen. Wat kan jij doen om jouw dromen en doelen te behalen en jouw hoop verder te verstevigen. Hou je enthousiasme vast, ik ga je eerst een verhaal vertellen.

Een mooi verhaal over doelgericht zijn

Een jongeman gaat in het Himalaya-gebergte samen met een groepje zen monniken een berg beklimmen. Hoewel de jongeman veruit het jongste was, was hij ook de enige die het zwaar had. Uiteindelijk moest hij het opgeven, terwijl de monniken moeiteloos door klommen naar de top.

De jongeman was gefocust op het doel, het bereiken van de top. Hij werd overweldigd door de weg die hij nog af te leggen had. Hierdoor kon hij niet van de beklimming genieten. Hij raakte zijn lust – en zijn kracht – om door te gaan kwijt.

De monniken richtten hun aandacht ook op de top, maar alleen om te zorgen dat ze op koers bleven. Niet omdat het bereiken van de top het belangrijkste doel was. De wetenschap dat ze in de juiste richting liepen, gaf hun de ruimte om zich te concentreren en van elke stap te genieten.

Wat zijn doelen?

Wanneer je google erop loslaat, krijg je de onderstaande definitie:

DOEL: zelfstandig naamwoord. Uitspraak: [dul] Verbuigingen: doelen (meervoud) **1) iets dat je probeert te realiseren** Voorbeelden: `Ik stel me ten doel volgend jaar mijn examen te halen.` , `je doel bereiken` , `reisdoel` zijn doel voorbijschieten (n... Gevonden op <https://www.woorden.org/woord/doel>.

Een doel is dus iets wat je probeert te realiseren. Maar wat is dan jouw doel? En heb je eigenlijk wel een doel?

Het ontbreken van een doel wordt mooi verwoord in het boek “Alice in Wonderland” van Lewis Carroll. In dit boek vraagt Alice aan de Chesire Cat: “Kun je me zeggen welke weg ik van hieruit moet nemen, alsjeblieft?” Alice heeft geen idee welke kant ze op wil, dat maakt ook niet uit, ze wil gewoon ergens naartoe. Het antwoord van de kat is dat het dan niet uitmaakt welke kant ze op gaat. Elke kant is goed, zolang ze maar doorwandelt zal ze vast wel ergens uitkomen.

Je ziet vaak bij mensen dat wanneer een doel in het leven ontbreekt, ook de levenslust flink afneemt. Hoop doet leven en doelen doen dit ook. Een voorbeeld is de persoon die aan het sterven is, maar nog volhoudt totdat die ene persoon is langs geweest. Een doel hebben is een krachtig instrument.

Er is één moment waarop bijzonder veel doelen worden gemaakt, dat is op 31 december van ieder jaar. Mensen hebben dan doelen verpakt in goede voornemens, waarvan 95% al-

weer na 15 januari is mislukt. Lekkere motivatie, he?! Kun je je voorstellen hoe je je voelt na 15 januari? Helaas is dat vaak het gevoel van mislukking. Niet echt een fijn gevoel, toch? Wat we nu al afspreken, is dat jij stopt met dit soort goede voornemens. Doe het jezelf niet aan.

We gaan aan de slag om ervoor te zorgen dat jouw droom of wens een DOEL wordt.

Doel of droom?

“Een doel is een droom met een deadline” (Napoleon Hill).

Dit is een geweldige oneliner, die te vinden is in veel management- en zelfhulpboeken. Maar het laat je nog steeds rondrennen zoals Alice in Wonderland. Je weet nu alleen wanneer je wil stoppen met rennen. Dat scheelt al ontzettend veel aan energie, maar is nog niet bevredigend.

Als je nog niet weet wat jouw doel is, of je wilt deze weer even herijken voor jezelf, dan beginnen we met dat andere woord uit de zin van onze Napoleon (die mij steeds doet denken aan de keizer met zijn hand in het vest. Over ankeren gesproken): DROOM!

Vroeger op school waren ze er nooit zo blij mee als je zat te dagdromen, maar dromen kunnen je helpen om je doelen te realiseren. Denk maar aan Martin Luther King: “I have a dream”. Dromen is een krachtig begin om je doel te realiseren.

Onderstaande oefening gaat je hierbij helpen.

WAARSCHUWING!! Droom niet te voorzichtig. In je hoofd zitten vaak belemmeringen die je bijvoorbeeld hebt gekregen uit je jeugd, je werk of je omgeving. Die zijn zeker niet altijd waar. Dus GO FOR IT! DREAM!

OEFENING DROMEN

Je laat jezelf nu dromen over datgene wat jou blij maakt, vrolijk maakt, je een heel ander leven zou geven, wat je iedere ochtend met een top gevoel laat opstaan. Ga helemaal los voor jezelf en durf te spelen.

Stel dat ik je een magische lamp geef en je mag één wens doen (nee, niet gelijk 3) en alles is mogelijk. Wat zie je dan? Wat hoor je dan? Wat voel je dan? Wat ruik je dan? Wat proef je dan?

Maak dit beeld wat je hebt, voor jezelf, zo realistisch mogelijk. Als dit beeld zo scherp is als het maar kan zijn, stap dan in dit beeld. Je kijkt niet meer alleen naar dit beeld. Nee, je zit er middenin. Precies zoals in een droom. Je bent nu een acteur in je eigen film.

Vermaak jezelf in jouw droom en voel wat dit met je doet. Wanneer je klaar bent om uit je droom te komen, maak dan een mentale foto, zodat je deze mee kunt nemen in de werkelijkheid van alle dag. KLIK!

Hoe vond je het om dit toe doen? Vond je het vreemd of wat kinderachtig? Of vond je het juist wel prettig? Mocht je er nog niet van overtuigd zijn dat dit werkt, google dan eens op Steve Jobs, Barack Obama, Rico Verhoeven of Andre Agassi. Deze visualisatie techniek uit de voorgaande oefening, die wordt ook gebruikt in sport en management. Zij weten allemaal: If you can dream it, you can make it.

Hoe stel ik doelen?

Je hebt een mooie droom en daar gaan we een doel van maken. Er werd al gezegd dat een deadline het verschil maakt tussen een doel en een droom. Maar waarom wil je jouw droom eigenlijk realiseren?

Dit is belangrijk om te weten, omdat er momenten komen, zoals bij goede voornemens, dat je wordt uitgedaagd om van je doel af te wijken. Andere mensen zullen er iets van vinden. Of je wordt uitgedaagd door concurrentie of tegenslag in de economie. Het waarom (WHY) van je doel is een ontzettend belangrijk onderdeel, om straks op koers te blijven, als het spannend wordt.

Om je daarbij te helpen richten wij ons tot één van de grootste Nederlandse management helden, namelijk: Anita Meijer.

DE ANITA MEIJER OEFENING

In de jaren '80 had Anita een gigantische hit met het nummer "Why tell me why". In dit nummer zingt ze de regel, je verwacht het niet,...: "why, tell me why, tell me why, tell me why...."



Dat is precies het aantal keren dat jij jezelf de vraag moet stellen waarom je eigenlijk je doel wil bereiken.

Dus pak een pen en papier, zoek Anita op spotify en schrijf voor jezelf op waarom jij je doel wil bereiken. Als je dit hebt opgeschreven, vraag jezelf af waarom dit dan jouw doel is.

Zo ga je steeds dieper in op de werkelijke reden waarom jij jouw doel wil bereiken.

Voorbeeld:

'Ik wil mijn rijbewijs halen'

'Ik wil naar disco's kunnen rijden'

'Ik wil met mijn vrienden op stap'

'Ik wil mijzelf vrij voelen'

Iedere keer dat ik zakte voor mijn rijbewijs, zorgde die behoefte, aan mijzelf vrij voelen, ervoor dat ik nog meer vakantiewerk ging doen om de examens te betalen.

TIP: Als jouw doelen aansluiten bij jouw waarden en andere mensen zijn betrokken die er voordeel bij hebben, maakt dit hoop nog sterker. Daarmee de kans dat je jouw doelen daadwerkelijk gaat realiseren.

Ok, nu weet je WHY je je droom wil waarmaken. Je hebt een sterke reden om door te zetten op de momenten dat het lastig wordt. Waar anderen zullen afhaken, heb jij nu een krachtige drive om jouw doel te realiseren. Nu gaan we aan de slag om van JOUW droom JOUW doel te maken. Hiervoor gebruiken we het acroniem POETS. POETS staat voor:

- 1 Positief formuleren van je doel:** “ik wil niet meer iedere keer naar opdrachten moeten zoeken”, voelt heel anders dan “Ik wil de nummer 1 in coaching zijn”
- 2 Oorzaak bij jezelf;** je bent zelf verantwoordelijk om het te realiseren. Kijk wat jezelf allemaal kunt doen en legt niet de schuld bij anderen. De economie zit tegen. Er zijn al veel concurrenten en zo zijn er meer voorbeelden.
- 3 Ecologisch;** is het verantwoord voor jezelf? Doe je jezelf er geen pijn mee? Stel dat je doel is om carrière te maken in de advocatuur, wat met zich meebrengt dat je 100 uur in de week moet werken, waardoor je je kinderen bijna niet meer ziet. Maakt dit je dan echt gelukkig?
- 4 Toetsbaar;** weet jij wanneer je je doel hebt bereikt?
- 5 Specifiek;** is de context voldoende duidelijk. Wat zie je? Wat voel je? Hier duik je in de ervaring van het bereiken van het doel.

Hier merk je vaak dat mensen zeggen: ‘Oh, dat weet ik allemaal wel’ Maar de kracht zit er juist in dat je hier rustig voor gaat zitten en dit voor jezelf nog eens goed nagaat. Jouw auto

gaat ook jaarlijks naar de garage. Waarom besteed je deze aandacht dan niet aan je doelen? Jouw doelen en dromen krijgen dagelijks te maken met invloeden van buitenaf en van binnenuit, want zelf kun je ook een aardige tegenstander zijn voor jezelf.¹

OEFFENING POETS

Ga rustig zitten. Pak pen, papier en wat te drinken. Vul voor jezelf bovenstaande POETS vragen in. Lees ze dan terug en vraag bij jezelf af: “Ben ik overal eerlijk geweest tegen mijzelf?”. “Wat als ik die lamp van net nog had. Zou ik dan hetzelfde zeggen?”

Als je alle oefeningen hebt gedaan, dan heb je:

- Een duidelijk omschreven doel wat je ook voelt tot in je buik en hart. Dit zorgt ervoor dat je in spannende tijden vasthoudt aan je gekozen pad. Schrijf deze op voor jezelf, zodat je het vaak kunt zien. Of maak er een symbool van, een foto, een moodboard, of een liedje van. Keep your eyes on the goal!

¹ In mijn NLP-trainingen ervaar ik dat mensen erg streng voor zichzelf kunnen zijn. En je praat met niemand zoveel als met jezelf. De hele dag geef je commentaar op wat je ziet en doet. En dat is niet altijd een cheerleader reactie. Soms zijn we best kritisch op onszelf. En dat brengt ons niet in de gemoedstoestand om onze doelen te bereiken.

ROUTE

ROUTE

Wanneer er meerdere routes zijn naar jouw doel of doelen, is de kans groter dat je het doel ook daadwerkelijk bereikt. We kiezen telkens de voor ons juiste route en stellen deze bij. We maken telkens een afweging en kijken of we nog op koers zijn. Wat is dan het beste pad?

Een man vond een heel oud boek. In het boek stond het verhaal over de ‘steen van verandering’. Een steen die ieder metaal kon veranderen in puur goud. De ‘steen van verandering’ zou een kiezelsteen zijn, die er net zo uit ziet als alle anderen. Het geheim was dat deze steen warm aanvoelt.

De man besloot op zoek te gaan naar de steen. Hij verkocht zijn bezittingen, kocht een aantal eenvoudige benodigdheden, kampeerde aan de kust en begon met zoeken.

De man beseftte dat hij de kiezels na het voelen niet terug kon leggen. Dan zou hij dezelfde kiezels te vaak op gaan pakken. Dus als hij een koude kiezel pakte, gooide hij deze in zee. Hij deed dit de hele dag en vond de ‘steen van verandering’ niet. Maar hij ging door. Dagen werden weken. Weken werden maanden.

Op een dag pakt hij een steentje, deze was warm. De man gooide, voordat hij het zich realiseerde, de ‘steen van verandering’ in zee. Hij had zo’n sterke gewoonte gecreëerd om iedere kiezel in zee te gooien, dat hij de gouden kans, die voorbij kwam, niet meer zag.

Blijf altijd waakzaam voor de mogelijkheid die verschijnt.

Ease on down the road

Dit is de titel van één van de vrolijke liedjes uit de film “The wizard of Oz”. Soms is het best een uitdaging om easy te zijn. Op de momenten dat alles vanzelf gaat, is dit vaak niet zo’n probleem.

Het wordt spannend op de momenten dat er hindernissen komen op het pad. Hoe ga je om met deze hindernissen? In het volgende stuk over zelfbeschikking gaan we hier dieper op in.

Hier wil ik je vooral uitdagen om creatief te blijven in de routes, die je kunt kiezen, om je doel te bereiken. De kansen te ontdekken die je misschien niet direct kunt zien.

Hoe vergroot je je keuzemogelijkheid?

Er zijn ontzettend veel boeken met tips om je keuzemogelijkheden juist te beperken. Hoe maak je de juiste keuze, is bijvoorbeeld een veel gebruikte zoekopdracht. Maar wat als je je mogelijkheden niet wil beperken maar juist vergroten?

Voordat we gaan kijken wat het juiste pad is voor jou op dit moment, is het handig om eerst te kijken welke paden er allemaal zijn. Moeten dit de geijkte paden zijn? Of kunnen we over zee of door de lucht? Welke paden leiden er allemaal naar Rome?

In het vorige gedeelte hebben we gesproken over je doel of doelen. De zogenaamde eindbestemming en hebben we gekeken naar de WHY. Waarom wil je eigenlijk dit doel realiseren?

Hieronder staat een oefening die je helpt om meer mogelijkheden te bedenken om jouw doel te realiseren. Dit gaan we doen door creatief te zijn.

We gaan eerst verzamelen, ook wel divergeren genoemd. Het houdt in dat je niet stopt nadat je een aantal ideeën geproefd hebt. Juist wanneer je doorgaat na de eerste ideeën die in je opkomen, ontstaan er dingen, in je gedachten, die vernieuwend zijn. Het gaat hier nog niet om de kwaliteit maar om de kwantiteit.

Perspectief veranderen

Van alles wat wij waarnemen (zien, horen, ruiken, voelen, proeven), maken wij een beeld in ons hoofd. Op een bepaald moment denken wij het wel te weten. Als wij een stoel zien, zien wij al snel de zitting, leuning en de vier poten. Of toch niet? Als je goed kijkt, zie je dat de stoel maar drie poten heeft dan moet je wel uit een andere hoek kijken om dit goed te zien. Juist jouw hoek veranderen (jouw perspectief) geeft nieuwe inzichten.

Daag jezelf uit om vanuit een ander perspectief te kijken. We gaan dit doen op een creatieve manier. Dit wordt ook wel de waarnemingspositie genoemd. We gaan aan de slag!

OEFENING ALLE IDEEEN VERZAAAMELEN!

Wat gaan we doen?

Je zet drie stoelen neer in de vorm van een driehoek. In het midden leg je iets wat jouw doel vertegenwoordigt. Dat kan

het eerdere moodboard zijn, een tekening of iets anders.



Iedere stoel vertegenwoordigt een andere kijk op jouw doel. Zo hebben we de vergroot manager, de verklein manager en de actie manager

De eerste stoel is de vergroot manager. Ga op deze stoel zitten en stel jezelf de volgende vraag:

Als ik mijn doel 100X zou vergroten, wat gaat er dan gebeuren?

Voorbeeld stoel 1: Mijn doel is om 10 nieuwe opdrachten binnen te halen in de aankomende maand.

Uitgedaagd door de vergroot manager wordt dit dan: Mijn doel is om 1000 nieuwe opdrachten binnen te halen in de aankomende maand. Wat moet er dan gebeuren? Moet ik dan mensen gaan aannemen? Het mogelijk maken om mijn werk ook door anderen te laten doen? Dat zou betekenen dat ik structuur moet gaan aanbrengen in de manier waarop ik werk. Ga maar door.

Schrijf al deze ideeën voor jezelf op.

Ben je klaar? Stap dan naar stoel twee. De tweede doel is de verklein manager. Ga op deze stoel zitten en stel jezelf de volgende vraag: Als ik mijn doel zo klein mogelijk maak, wat gaat er dan gebeuren?

Voorbeeld stoel 2: Mijn doel is om 10 nieuwe opdrachten binnen te halen in de aankomende maand.

Uitgedaagd door de verklein manager wordt dit dan: Mijn doel is om 1 opdracht binnen te halen in de aankomende maand. En wat moet er dan gebeuren?

Wat betekent dat dit een opdracht moet zijn, waarbij ik direct heel veel mensen kan bereiken. Misschien moet ik een voorstelling maken en dit in een theater gaan doen. Zo kan ik meer mensen in één keer bereiken. Schrijf al deze ideeën voor jezelf op

Nu gaan we naar de derde en laatste stoel. Deze derde stoel is voor de actie manager. Deze manager maakt combinaties van ideeën en kijkt hoe deze vorm kunnen krijgen.

Ga op de derde stoel zitten en stel jezelf de volgende vraag: Wat kan ik maken van de ideeën die ik van stoel één en stoel twee heb gehoord?

Voorbeeld stoel 3: Ik heb gehoord van stoel 1 dat structuur aanbrengen in mijn coaching/training kan helpen en van stoel 2 dat ik een grote groep moet bereiken.

Als ik dit combineer kan ik bijvoorbeeld een online training opzetten. Of mensen opleiden om mijn training te geven. Of... schrijf deze acties voor jezelf op.

TIP: Wanneer je stoel één en stoel twee hebt gehad is het zaadje in je brein al geplant. Geef het de tijd om de groeien. Er zitten dus geen uren op stoel drie. Je kunt ook lekker even gaan wandelen.

Van meer naar minder

Uit de vorige oefening heb je een aantal creatieve routes kunnen bedenken om je doel te bereiken. Nu is het goed om te kiezen welke je gaat inzetten. Maar hoe maak je de keuze?

Wat ons aan de gang houdt op het pad naar onze doelen, zijn de positieve resultaten. Dat zijn de lichtpunten waarlangs wij naar ons doel lopen. Vanuit vroeger hebben we meegekregen dat de “makkelijkste weg” kiezen iets negatiefs is. Waarom zou je niet voor de makkelijkste weg kiezen?

Het lijkt net of de route, naar ons doel, een hele zware moet zijn, vol met uitdagingen en tegenslagen. Wanneer we door de vallei met verschrikkingen zijn gekomen, het driekoppige monster hebben verslagen en via de wankelende brug over het diepe dal zijn gekomen, dat we het dan pas verdiend hebben om de prins of prinses te kussen.

Waarom niet de comfortabele roltrap aan de zijkant van de berg nemen? Je komt een stuk frisser aan wat ook de prins of prinses zeker zal waarderen.

Kies dus de makkelijkste weg. Hieronder staat een oefening om je te helpen om je deze makkelijkste keuze te maken.

OEFENING HET JEZELF ZO MAKKELIJK MOGELIJK MAKEN

Uit de vorige oefening heb je een aantal acties opgesteld. Schrijf deze onder elkaar en geef aan hoe deze bijdraagt aan jouw doel (1-5) en of het makkelijk is (1-5). Hierbij is 1 weinig en 5 juist veel.

Actie	Bijdrage aan doel	Is het gemakkelijk	Totaal
Structuur in coaching	4	4	16
Theater vol krijgen	4	1	4
Anderen trainen	4	3	12
Adverteren	1	5	5
Etc.			

Vervolgens kies je één (1), echt 1 actie waar je vandaag (niet morgen) mee begint. Uiteraard kies je de actie met de meeste punten.

Actie: Structuur in coaching; Ik leg NU mappen, info en eventuele andere zaken klaar op mijn bureau, zodat ik hier morgenvroeg direct mee aan de slag kan. Deze mappen leg ik open, ik start alvast WORD op en ik typ de regel op de eerste pagina “Structuur”

Tevens bedenk ik alvast wat ik morgenvroeg gedaan wil hebben en schrijf dit op een blaadje. Dit leg ik op mijn bureau, zodat ik dit morgen als eerste zie. Goed bezig!

Relaties met anderen

In de Wizard of Oz liep Dorothy ook niet alleen, maar had ze verschillende figuren om zich heen. Deze figuren (de leeuw, tinman en de vogelverschrikker), gaven haar ook goede tips en inzichten terwijl ze onderweg was.

Verzamel ook deze figuren om je heen! Kijk naar je doel en wie dit al bereikt heeft. Wat kun je leren van die persoon?

Probeer er mee in contact te komen en leer ervan. Ook de overtuiging dat je niet mag afkijken, halen we hier onderuit. Natuurlijk mag je gewoon afkijken!

Goed Bezig

Je bent goed bezig. Je hebt van je droom een doel gemaakt. Je hebt de wegen om er te komen uitgebreid en je bent niet bang om de makkelijkste weg te kiezen. Je hebt het opgedeeld in kleine stapjes waardoor het te behappen is. Wat kan er nog misgaan?

Nou, die stem in je hoofd kan nog roet in het eten gooien.

Deze oefeningen hebben ervoor gezorgd dat jij nu meer keuzes hebt in de paden die je bij jouw doel brengen. We hebben dus een doel en we hebben de paden. Nu nog de hoofdrolspeler/speelster: JIJ!

ZELF BESCHIKKING

ZELFBESCHIKKING

Je bent de regisseur van je eigen film wordt er vaak gezegd. Wat nu als je moet werken met een ontzettend slecht script? Daarbij zijn de acteurs met wie je het moet doen ook niet van de categorie Johnny Depp of Meryl Streep. Zelfs dan heb je als regisseur nog heel veel invloed!! Hoe? Hieronder leg ik dat uit.

Op momenten dat zelfbeschikking minimaal is, heb je nog altijd een keuze. Hoe klein die ook is.

Nelson Mandela had een zinvol doel om te strijden tegen zowel blanke -als zwarte overheersing. Hij koesterde het ideaal van een democratie en een vrije samenleving.

Met die hoop werd hij opgesloten op Robbeneiland. Vanuit die positie van beperkte zelfbeschikking begon Nelson Mandela een psychologische reis, om zijn omgeving te veranderen. Dit had ook effect op de medegevangenen en zelfs op de bewakers. Met sommige raakte Nelson Mandela bevriend. Zo vond hij het jammer dat het niet mogelijk was om bij zijn vrijlating afscheid te nemen van zijn bewakers. Nelson Mandela nam de mogelijkheid om de situatie anders te zien en te benaderen waardoor het hellegat waar hij zat te veranderen. Hij veranderde Robbeneiland en daarmee Zuid-Afrika.

Wat is zelfbeschikking eigenlijk?

Met zelfbeschikking bedoel ik ons vermogen om iedere dag

opnieuw ons leven te leiden door ons eigen handelen. Sommige mensen hebben de gave om van leiden een lijden te maken en andere mensen maak van de grootste citroen de heerlijkste limonade.

We houden hier de metafoor van de regisseur van je eigen film even aan. Denk even terug aan het uitdagende script van de film en de B-acteurs met wie je liever niet had willen werken, daarnaast is er ook nog ik-weet-niet-wat-aan-de-hand. Hoe kun je er dan voor zorgen dat je jezelf blijft motiveren en inspanningen voor de lange termijn kunt leveren? Door zelfbeschikking heb je altijd een keuze hoe je reageert op een situatie.

Wat heb ik aan zelfbeschikking?

POWER! Jouw gevoel bepaalt je gedrag. Jouw gedrag bepaalt het behalen van je doel. Als je zelf aan de knoppen zit in je hoofd geeft dat heel veel mogelijkheden om flexibel te zijn in jouw gedrag. Wanneer je flexibel bent, opent zich een wereld aan mogelijkheden. En hoe meer mogelijkheden, hoe groter de kans dat je je doel bereikt.

Als regisseur kun je zelf aan de knoppen in je hoofd zitten. Jij bent de baas. Je moet alleen nog even weten wat je precies kunt doen. Hiervoor ga ik je een oefening geven.

Regisseur jezelf

Verantwoordelijk. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen gedachten. Voor de dingen die gebeuren ben je niet verantwoordelijk. Wel ben je verantwoordelijk voor de reactie OP deze gebeurtenissen. Dit klinkt voor sommige mensen best

hard. Zeker wanneer hen iets ergs is overkomen. “Nee, ik zou jou wel eens willen zien, als je dit had meegemaakt!”, zeggen ze dan.

Hoe erg een gebeurtenis ook is, iedereen gaat er anders mee om. Hier zijn veel voorbeelden van te vinden. De ouders die een dader vergeven, omdat ze niet langer willen lijden ten opzichte van ouders die nog steeds niet kunnen wachten, totdat de dader vrij, is om ermee af te rekenen. Of een politieke gevangene die verbitterd in de gevangenis zit, vol woede en haat.

Of een politieke gevangene die vrienden maakt met zijn bewakers, daarna vrijkomt en de president wordt van zijn land. Precies, meneer Nelson Mandela!

Hier is geen goed of fout. Ik schrijf dit zonder waardenoordeel. Wel wil ik hiermee aangeven dat de reacties, op een zelfde gebeurtenis, bij iedereen anders kunnen zijn.

In de vrolijkheid van dit boekje klinkt bovenstaand verhaal misschien zwaar voor je. Echter ik vind het belangrijk om je ervan bewust te maken, dat jij verantwoordelijk bent voor de gedachten die je hebt.

Zelfmedelijden is wel even lekker, maar brengt je op de lange termijn nergens. Neem dus verantwoordelijkheid zoals alleen jij die kunt nemen.

Dat is super goed nieuws! Als je er zelf verantwoordelijk voor bent, dan kun je deze ook zo gebruiken dat ze voor je werken.

Als je nu weleens een gedachte hebt, dat je je zorgen maakt over je business omdat de hele economie op zijn gat ligt, dan kun je daar iets aan veranderen. Deze negatieve gedachte laat jou niet uit je stoel springen om positief in actie te komen. Een positieve actie vraagt om een positieve gedachte of emotie. Natuurlijk kun je ook in actie komen vanuit een negatieve gedachte. Zo had je vroeger management by fear. Uit onderzoek blijkt dat een positieve gedachte ervoor zorgt dat je het langer volhoudt en ook eerder je doel bereikt. Maar hoe krijg je deze positieve emotie?

GEDACHTE → EMOTIE → GEDRAG

OEFENING OM JEZELF IN EEN POSITIVE STEM-MING TE BRENGEN

Hier maken we gebruik van de grote kast in je hoofd, die vol zit met foto's en filmpjes uit jouw verleden. Die bestaan uit beelden, geluiden maar ook uit geur, smaak en gevoelens. Het is een soort 5D experience.

Deze oefening geeft je de mogelijkheid om je een positieve ervaring te laten herbeleven EN snel uit je kast naar voren te halen, wanneer je die nodig hebt om in actie te komen.

1. Denk aan een herinnering waarin jij succesvol was. Iets wat goed ging en waar je je trots over voelt. Om je af te sluiten, en voor de goede focus, kun je je ogen eventueel sluiten.
2. Zie weer voor je wat je zag in die situatie.

3. Zie je weer waar je was? Hoe zag de omgeving eruit? Welke mensen waren erbij? Hoe zag jijzelf eruit? Hoe liep, zat of stond je?
4. Welke geluiden hoorde je? Wat zei je? Wat zeiden de andere mensen? Is het geluid hard of zacht?
5. Welke geur herken je als je eraan terugdenkt? Wat proef je eventueel?
6. Maak de film in je hoofd nu weer zo levendig als mogelijk. Maak de film alsof je het echt opnieuw beleeft. Voel je al een glimlach opkomen? Je voelt het al in je lichaam!
7. Maak dit gevoel voor jezelf groter. Voel hoe de kracht toeneemt!
8. Wanneer je maximaal in je gevoel zit, maak je van je hand een vuist. Dit houd je 5 seconden vast. Laat dan de vuist weer los.
9. Doe je ogen maar weer open en voel.

Lekker gevoel weer, hè. Je hebt nu bij jezelf een ‘anker’ geplaatst in de vorm van een vuist. Wanneer je nu in de toekomst snel weer dit gevoel uit je filmarchief in je hoofd wilt hebben, dan kun je weer een vuist maken. Je merkt dan dat het lekkere gevoel weer helemaal terugkomt.

LET OP! Deze oefening moet je net als je spieren, wel bijhouden. Doe deze oefening dus regelmatig voor een langdurig resultaat.

Amygdala

Hoe vond je vorige oefening? Merk je al verschil?

Het is een hele krachtige oefening om je in de juiste ge-

moedstoestand te brengen. Wanneer je niet in een positieve, energieke gemoedstoestand bent, zal het lastiger zijn om tot actie over te gaan. De strategie van hoop vraagt ook om actie, anders is het alleen wishful thinking.

Wanneer je in een gemoedstoestand (in staat van zijn) bent die voor je werkt, komt ook jouw hoofd tot rust. Iedereen weet dat rust in je hoofd tot de beste ideeën leidt. Zo laten ideeën zich vaak zien tijdens bijvoorbeeld het tandenpoetsen, douchen, of wandelen.

Wanneer je je heel erg druk maakt over je business, opdrachten en dergelijke, gaat in je hoofd de amygdala aan. Dit deel in je hersenen hebben wij in het verleden gekregen, om een gepaste reactie te geven wanneer we een levensbedreigende ervaring hebben. Denk aan de categorie beer bij je hut, of tijger in het gras. Wanneer deze amygdala aan gaat, komen er allemaal stofjes vrij in ons lichaam, die ons in de gemoedstoestand brengen van de bekende freeze, fight, flight reactie. Super handig in het oerwoud, maar minder handig tijdens een presentatie of vergadering. Ook minder handig als je merkt dat je business terugloopt. Je denkt dan misschien aan de hypotheek, de vakantie die niet door kan gaan, de auto die betaald moet worden en aan nog veel meer zaken.

Voor je het weet gaat jouw amygdala volop aan en lig je de hele nacht wakker.

Goed nieuws! Je hoeft niet wakker te liggen. De oefening die je hiervoor hebt gedaan, voorkomt deze negatieve gedachten. Die zorgt ervoor dat je in een goede gemoedstoestand (in staat van zijn) komt, waardoor de amygdala rustiger wordt.

Herhaal deze oefening nog eens voor jezelf. Hoe vaker, hoe beter het gevoel blijft hangen. Met dit gevoel gaan we naar de laatste oefening, het finalestuk. Die ene oefening waarin alles samenkomt.

TIJDREIZEN

We hebben het nog steeds over de strategie voor hoop. Deze strategie kent een drietal onderdelen:

DOEL ROUTES ZELFBESCHIKKING

Bij ieder onderdeel hebben we één of meerdere oefeningen gehad.

Bij het DOEL hebben we jouw doelen nog duidelijker gemaakt. WHY wil je je doel bereiken. Deze oefening zorgt voor een sterke verbinding met jouw doel, voor de momenten dat het spannend wordt op de route.

Bij de ROUTE hebben we onze keuzemogelijkheden uitgebreid. We hebben gekeken welke routes er allemaal voor jou zijn. Dit vergroot jouw kans om bij je doel aan te komen. Vervolgens hebben we de makkelijkste weg gekozen. Daar mag je trots op zijn!

Als laatste was ZELFBESCHIKKING aan de beurt. Daar hebben we het gehad over verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoel. We hebben een oefening gedaan om je in een gemoedstoestand (in staat van zijn) te brengen die je positiviteit en energie geven om de ROUTES, die je hebt naar jouw DOEL, ook echt te bewandelen.

Nu gaan we een laatste, krachtige oefening doen die jou gaat helpen om dit allemaal samen te laten komen. De oefening “Tijdreizen” zorgt ervoor, dat je alles wat je tot nu toe hebt ervaren, nog meer bekrachtigt en ankert in jezelf. Hierdoor is de kans nog groter dat je je doel bereikt. We gaan reizen in de tijd. We gaan naar de toekomst, naar het moment dat je je doel hebt bereikt. Houd je vast!

OEFENING TIJDREIZEN

In deze oefening ga je ervaren hoe het voelt als je je doel hebt bereikt en welke stappen je hebt gezet om dit te bereiken. Dit helpt je om het pad naar je doel in gedachten al een keer te lopen. Als je de weg weet, is het de volgende keer altijd makkelijker om op je bestemming aan te komen. We gaan hier vooruit reizen in de tijd, van achteren naar voren lopen. Van de toekomst terug naar het heden.

Leg bij deze oefening ook nog een papier, met het woord HEDEN erop, neer, om zo nog meer te benadrukken waar je vandaan komt.

Pak een symbool voor wat voor jou je doel vertegenwoordigt. Dat kan het moodboard zijn, een tekening, een voorwerp, of iets dergelijks. Leg deze op enige afstand voor je neer op de grond in de ruimte waar je je nu bevindt. Dit symbool vertegenwoordigt jouw doel.

Vervolgens pak je pen en papier. Je schrijft de actie op die jij met jezelf hebt afgesproken tijdens de oefening over de

routes. Leg dit papier tussen jou en het doel. De afstand mag je zelf bepalen. De afstand zegt wel wat over hoe dicht je bij het te behalen doel staat. Ligt het doel ver van je af dan heb je het gevoel dat het nog wel even zal duren voordat je doel wordt bereikt. Moet er nog iets gebeuren om deze dichter bij het nu te kunnen leggen? Denk daar over na.

Ga nu op of bij je doel staan en ervaar voor jezelf nogmaals hoe het voelt als je je doel hebt bereikt. Wat voel je dan? Wat proef je dan? Wat zie je dan? Wat ruik je dan? Wat hoor je dan? Maak dit gevoel voor jezelf zo levendig mogelijk. Je mag erbij lachen en je gaat zult merken dat je het gaat voelen en beleven in je lichaam.

Houd dit gevoel vast.

Draai jezelf dan om en kijk naar waar je vandaan kwam. Zet nu met het gevoel wat je nu hebt, een stap terug naar het heden. Jij bepaalt zelf hoe groot deze stap is. Bepaal voor jezelf wat je op deze plaats hebt gedaan, om jou bij je doel te brengen.

Zo loop je helemaal terug tot je beginpunt, het punt waar je begonnen bent met deze tijdsreis. Als je dan omkeert en je kijkt naar je doel, zal je ervaren dat dit heel krachtig aanvoelt. Dit maakt de stappen die je gaat zetten naar je doel makkelijker, omdat je alle stappen en acties al een keer ervaren hebt.

Hier nog even op tekening:

Beginpunt..... Gewenste doel

Beginpunt

actie uit oefening 2 Gewenste doel

Beginpunt

actie uit oefening 2 Gewenste doel

X hier gaan staan

En maximaal ervaren

Beginpunt

actie uit oefening 2<.....<.....X..... Gewenste doel

Zet stappen terug naar beginpunt en bedenk wat je allemaal hebt gedaan om bij je doel te komen.

Beginpunt..... Gewenste doel

Hier teruggekomen met een motiverende gemoedstoestand en ideeën over acties die je kunt doen.

Schrijf de nieuwe ideeën en inzichten voor jezelf op!

Tot slot

Dit boekje heb ik geschreven om te helpen. Veel mensen zijn optimistisch en hebben hoop. In de tijd dat ik dit schrijf zitten we middenin de Coronacrisis. We hebben geen idee hoe dit gaat aflopen. Dit heeft effect op ons persoonlijk, ons gezin, maar ook zakelijk. Hoe ziet de toekomst er uit voor bedrijven, ondernemers en ZZP'ers.

Tevens heb ik het geschreven, omdat ik een ras optimist ben. Maar ook heb ik gemerkt dat alleen optimistisch zijn en hopen je niet altijd brengen waar je wil zijn. Ik ontdekte een artikel waarin de strategie voor hoop werd genoemd. Dit ben ik gaan bestuderen, vervolgens heb ik het aangevuld met oefeningen vanuit de NLP. Mijn doel was om de strategie van hoop en de oefeningen uit NLP samen te brengen en te vertalen in een makkelijk te lezen en uit te voeren boekje. Maar let op, je moet wel in actie komen. Dit boekje alleen leidt niet tot verandering. De acties die JIJ uitvoert, met behulp van dit boekje, wel!

Mijn bedoeling is dat jij, als lezer, stap voor stap wordt meegenomen door de onderdelen van hoop heen. Dat jij aan het einde iets hebt, wat jou echt verder zal brengen in een periode dat het spannend is. Zoals bijvoorbeeld de periode waar we nu in zitten. Juist voor die momenten wil ik jou extra slagkracht geven.

Voor alles wat geschreven is, kun je een tegengeluid vinden. Zo hoort het ook te zijn, want dat houdt ons scherp. Alleen optimisme is ook niet goed. Denk aan de optimismebias; goede dingen overkomen mij, slechte dingen alleen anderen. Of de indruk wordt gewekt dat de wereld maakbaar is, dat is hij natuurlijk niet.

Uit onderzoek blijkt echter dat hoop het beste in optimistische mensen naar boven haalt en pessimistische mensen proactiever maakt. Hoop helpt dus echt verder. Hoe mooi dat je er ook nog zelf invloed op kunt hebben.

Met dit boekje wil ik het leven van veel mensen hoopvoller maken. Maar het gaat niet vanzelf, jij draait aan de knoppen.

‘High Hopes’ (Frank Sinatra, 1959)

Next time you're found
With your chin on the ground
There's a lot to be learned
So look around
Just what makes that little old ant
Think he'll move that rubber tree plant
Anyone knows an ant, can't
Move a rubber plant

But he's got high hopes
He's got high hopes
He's got high apple pie
In the sky hopes

So any time you're gettin' low
'Stead of lettin' go, just remember that ant
Oops, there goes another rubber tree plant....

Literatuurlijst

Bormans, L. (2015). *The world book of hoop*. Gent, België: HOOP.

Ready, R. (2016). *NLP voor Dummies*. Amersfoort, Nederland.

Molden, D. (2014). *Het complete NLP werkboek*. Aartselaar, België

Robbins, A. (2012). *Je ongekende vermogens*. Amersfoort. Nederland

Verder ben ik geïnspireerd door:

Remco Claassen

Tony Robbins

Elvis Presley

Frank Sinatra

Benjamin Zander

The mind explained op Netflix

Mijn baslessen

Collega trainers

Jos Burgers

En iedereen en alles in mijn omgeving. Thank you, thank you very much.



www.MAndersDenken.nl

