



## Thuiswerken en het grote moeten

Dirk Koops

De afgelopen weken gaf ik 14 workshops over hoe je in coronatijd alle ballen in de lucht houdt. De workshops waren geen overbodige luxe. Veel mensen lopen op hun tenen en hebben moeite om aan alle verwachtingen te voldoen. Het gaf ruimte met elkaar te delen dat dit door bijna iedereen zo ervaren wordt. Daarnaast was het mooi om te zien hoe mensen elkaar in anderhalf uur tijd met tips en adviezen een zetje in de goede richting konden geven. Een tip viel daarbij in het bijzonder op: 'je moet je niet schuldig voelen!' Dit is natuurlijk goed bedoeld, maar als je er even bij stil staat is dat best ingewikkeld...

### Wat maakt het ingewikkeld?

Allereerst het moeten. Het grote probleem is dat veel mensen het gevoel hebben dat ze al zoveel moeten. Je moet je werk blijven doen vanuit huis, je moet je kinderen vermaken, je moet het met je partner uithouden, je moet goed voor jezelf zorgen en gezond eten en drinken. En de lijst is makkelijk langer te maken. Het punt is dat ook dingen die op zich goed zijn, kunnen voelen "als nog meer moeten" en zo de druk en stress verhogen. Veel mensen haken af zodra iemand begint met moeten: "gooi maar op de hoop van al die andere zaken die nog moeten!"

Het tweede element is het je niet schuldig voelen. Wat is hier mee aan de hand? Simpel gezegd, iedereen kent wel de uitdrukking 'denk niet aan de roze olifant', dat lukt (bijna) niemand. Met andere woorden, je brengt de aandacht juist naar wat je niet wilt, in dit geval het schuldig voelen. En wat je aandacht geeft groeit. Voor je het weet bevestig je alleen maar het bestaande gevoel dat je veel moet en dat je je schuldig voelt over wat je niet goed doet.

### Lekker dan, en nu?

De oplossing ligt in een andere veelgehoorde tip, die los gegeven net zo frustrerend kan zijn: laat het los!

In mijn 15 jaar als trainer en coach ben ik tot de conclusie gekomen dat dit altijd waar is als het om je persoonlijke ontwikkeling gaat. Tegelijkertijd is de grote vraag altijd: ok, maar hoe dan? In de workshop gebruiken we hier twee elementen voor: breng de aandacht naar wat je wel wilt en doet en geef anderen de gelegenheid om een inkijsje te geven in je hoofd.



## Laat de roze olifant voor je werken

De roze olifant kan ook een andere kant op werken: als je je aandacht vestigt op wat je al wel goed doet, op welke ballen je allemaal al wel in de lucht houdt geef je jezelf de kans om waardering hiervoor op te brengen.

Een voorbeeld uit de workshop. Een van de schaalvragen die we aan de deelnemers stelden was: welk cijfer geef je jezelf op een schaal van 1-10 voor de communicatie met je werkgever? De logische neiging wanneer je jezelf een onvoldoende geeft is te denken "daar moet ik dus mee aan de slag!"

Wij stelden vervolgens echter de vraag, wat doe je wel goed? Door zo de aandacht te brengen naar wat je al wel doet creëer je op eenvoudige manier ademruimte. Als je dat combineert met de volgende tip kan het nog krachtiger werken.

## Geef anderen een inkijkje in je in je hoofd


Op het moment dat je onder druk staat en stress ervaart hebben veel mensen de neiging steeds harder te lopen om van dat rotgevoel af te komen. Dit heeft tot gevolg dat je niet meer voelt wat goed voor je is en je jezelf afsluit voor anderen. Om dit te doorbreken is het belangrijk om mensen in je omgeving te hebben bij wie je kunt, klagen horen dat het je niet gek bent en dat het af en toe gewoon zwaar is. Als je elkaar dan ook nog helpt om de aandacht te brengen naar wat je wel doet wordt het helemaal krachtig. In de workshop zagen we telkens weer dat alleen door een kwartiertje uit te wisselen met collega's mensen zich meer ontspannen voelden. De ander kan namelijk gemakkelijker een spiegel zijn en laten zien wat je al wel doet.

## Wat kun je doen?

Het is steeds eenvoudiger om medewerkers de gelegenheid te geven om in gesprek te gaan over wat zij ervaren en tips uit te wisselen. Mocht dat bij jouw organisatie niet gefaciliteerd worden, organiseer het dan zelf. Zoek iemand op waarbij jij je prettig voelt en wissel uit. Neem even tijd voor jezelf, al is het maar een half uur.

## Meer informatie?

Odyssee Vitaliteit traint medewerkers zodat zij bewust worden van wat zij kunnen veranderen. Wij helpen werkgevers om medewerkers prettig en productief te laten werken. Al onze trainingen zijn doelgericht en praktisch van aard.

 0343 - 473 440

 [info@odyssee.nl](mailto:info@odyssee.nl)

 [www.odyssee.nl](http://www.odyssee.nl)