

KIES

en word succesvol!



- ja
- nee
- misschien

Ons hele leven is een aaneenschakeling van keuzemomenten. Niet zelden leveren die behoorlijk wat stress op. En toch maakt kiezen het leven een stuk relaxter en succesvoller. Hoe werkt dat?

Welke opleiding zal ik volgen? In loondienst of toch voor mezelf? Kind of carrière? Huis kopen of huren? Stad of platteland? Suède of toch leer? Ohww, en welke baan past nou het best bij mij? Alle verleidingen, verwachtingen, alternatieven, meningen en media maken het er tegenwoordig ook absoluut niet makkelijker op. Je zou er

compleet gestrest van worden. Zeg nou eerlijk, wie heeft daar op z'n tijd geen last van?

Kiezen kun je leren

I want it all and I want it now, was ongeveer mijn levensmotto tot enkele jaren geleden. Volgens sommigen een luxeprobleem van

mijn generatie, zoals Nienke Wijnants in haar boek 'Het dertigersdilemma' beschrijft. Keuzes maken was op z'n zachtst gezegd niet echt mijn ding. Ik wilde links- en rechtsaf tegelijk. Want stel je voor als ik voor links kies, wat laat ik rechts dan wel niet liggen?! Gekscherend had ik het met mijn vriendinnen altijd over mijn mentale afdeling 'wikken en wegen'. Deze afdeling draaide chronisch overuren. Je kunt op je klompen aanvoelen dat het op een gegeven moment fout moest gaan. De hoeveelheid aan keuzes werkte verlamdend en doelloos. Alles willen is uiteindelijk nergens echt voor kiezen. Ik had een belangrijke levensles te leren, dat was wel duidelijk.

Inmiddels wat ouder en wijzer en duidelijk meer bedreven in het bewust knopen doorhakken, is het maken van keuzes een stuk makkelijker en relaxter geworden. Ik leerde dat überhaupt het maken van een keuze, ook om dingen niet te doen, mij geweldig veel ruimte, energie en vrijheid geeft. En mij in mijn werk een stuk meer focus, creativiteit en succes geeft. Wat een winst! Kiezen kun je dus leren. En dat op zich was al een hele eyeopener voor me.

Verlammende gedachten

Hoe en wat we kiezen is voor ons allemaal verschillend. Gelukkig kiezen we voor een groot gedeelte op de automatische piloot en vanuit onze ervaring. Dat is maar goed ook. Maar wat maakt het kiezen dan soms zo moeilijk en waarom levert dat dan stress op? Op Twitter, in m'n netwerk en eigen coachpraktijk deed ik een klein onderzoekje rond deze vragen.

Enkele veelgenoemde argumenten zijn:

- angst om de verkeerde keuze te maken, spijt te krijgen;
- consequenties niet kunnen overzien;
- bang voor de reactie van anderen;
- eens gekozen, altijd gekozen;
- angst voor afwijzing;
- alle opties openhouden, niet willen verbinden, geen verantwoordelijkheid willen/kunnen nemen;
- er is zoveel waaruit je kunt kiezen, hoe weet ik nou wat het beste is?

Allemaal waar! Uit het onderzoekje bleek duidelijk dat ons nogal wat overtuigingen en angsten in de weg kunnen staan. Met als resultaat dat we helemaal geen keuze maken of kiezen om maar te kiezen en dan vervolgens niet achter onze keuze kunnen staan. Oh, wat kunnen we het onszelf soms moeilijk maken...

'ER IS ZOVEEL WAARUIT JE KUNT KIEZEN, HOE WEET IK NOU WAT HET BESTE IS?'

Zo word je een succesvolle knopendoorhakker

Gelukkig zijn er tal van strategieën die de eeuwige wik-en-wegers kunnen helpen om een succesvolle knopendoorhakker te worden. De eerste is: maak een plan. Of liever, ontwikkel een visie; The Big Picture. Kiezen gaat je een stuk makkelijker af als je weet wat je wilt. En dat hoeft heus niet exact te zijn, een richting helpt al heel veel. Zo weet je in ieder geval ook beter wat je niet wilt, wat je niet helpt om je doel te bereiken en waar je dus niet achteraan hoeft te hollen of over na hoeft te denken. Waar je dan ook makkelijker volmondig "nee" tegen kunt zeggen. Dat scheelt je een hele hoop tijd en energie. Je hoeft je nu alleen maar bezig te houden met wat je wel wilt. Wat wil je met je werk? Wat wil met je ondernemerschap? Wat is daarin voor jou belangrijk? Wat wil je met je moederschap? Wat wil je met je relatie? Wat voor een vrouw wil je zijn? Hoe wil je je positioneren? Welke criteria horen daarbij? Visualiseer, creëer, plak, schrijf, maak het helder voor jezelf. Hoe helderder je dit op je netvlies hebt staan, des te makkelijker is het om een

keuze te maken. Je hoeft alleen maar aan dat plaatje in je hoofd te denken en je weet precies of je links- of rechtsaf moet.

Gebruik je intuïtie

In het Westen zijn we opgegroeid met de gedachte dat vooral de ratio, slim kiezen, analyse en bergen informatie tot een juiste keuze leiden. Daar komen we inmiddels wel wat meer van terug. In mijn minionderzoekje staat intuïtie gebruiken met stip op één als beste strategie om je keuze te maken. Met name bij complexe of emotionele beslissingen. Maar wat is intuïtie? Intuïtie is niets meer dan onbewuste kennis of onbewust weten. Of: luisteren naar je hart, je onderbuik of je gevoel. "In je onderbewuste 'weet' je het namelijk al", zegt Ap Dijksterhuis in zijn boek 'Het slimme onbewuste'. Bewust langer nadenken leidt niet altijd tot een betere beslissing was zijn conclusie uit een onderzoek. Tevens toonde hij aan dat onbewuste denkers betere beslissingen nemen. Hierbij komen het vertrouwde 'nachtje over slapen' of 'het even parkeren' om de hoek kijken. Laat de beslissing maar even sudderen.

‘NIET KIEZEN OF NOOIT ERGENS HELEMAAL VOOR GAAN BEZORGT JE OP LANGE TERMIJN EEN ONVOLDAAN GEVOEL’



Je onderbewustzijn gaat er dan over nadenken en op een gegeven moment weet je wat je moet kiezen. Dat voel je gewoon. Je intuïtie kun je altijd raadplegen. Dat kun je trainen en ontwikkelen door bijvoorbeeld meditatie, mindfulnes, stiltes of visualisaties. Dus, gebruik je hersens eens wat minder en luister eens wat meer naar je hart en je onderbuik. Een mooi signaal hiervoor is twijfel. Twijfel je, dan geeft dat meestal aan dat je hart en je hoofd niet op een lijn zitten.

Kies zelf!

Wat wil je zèlf? Dat is voor velen vaak een lastige vraag. Die weten vooral wat anderen willen en stemmen daarop hun keus af. Of denken te weten wat anderen vinden dat zij zouden moeten doen. Het kan niet de bedoeling van jouw leven zijn, dat anderen bepalen hoe je het leeft. Het vraagt soms nogal wat lef om de meningen van anderen naast je neer te leggen en je eigen pad te volgen. Maar realiseer je dat alleen jij in jouw schoenen staat en dat niemand anders weet wat jij diep van binnen wilt. Dus laat lekker los wat anderen vinden. Kies zelf op basis van jouw mogelijkheden, situatie, kwaliteiten, waarden en context, en op jouw tijd. Alleen dan kun je ook de verantwoordelijkheid voor je keuze nemen. Daar is niets egoïstisch aan.

Losser laten

We kunnen soms zo moeilijk kiezen, omdat we denken dat er maar een keus de beste keus is. Of omdat we vinden dat we altijd de meest verstandige of slimme keuze moeten maken. Of omdat we bij alles denken dat het nu of nooit is. Wie zegt dat? Van wie moet dat dan? Met deze vragen stellen ook de schrijvers van het boek ‘Loslaten’ deze overtuigingen aan de kaak. Begin eens met deze overtuigingen wat lossier te laten, of ze op z’n minst eens kritisch onder de loep te nemen. Realiseer je dat een perfecte keuze niet bestaat. Dat is nog eens een fijne relativiserende gedachte.

Makkelijker, vrijer en meer energie

Niet kiezen of nooit ergens helemaal voor gaan bezorgt je op lange termijn een onvoldaan gevoel. Daarom maakt niet echt kiezen ook niet echt gelukkig. Het chronische onbevredigende gevoel blijft knagen. Het leven en je werk worden een stuk makkelijker en bevredigender als je wel kiest. Kiezen is een volgende stap in je ontwikkeling en groei.

Kiezers voelen zich vrijer, krachtiger en autonomer dan niet-kiezers, stelt Nienke Wijnants. En dat kan ik beamen. Zelf knopen doorhakken geeft je het gevoel

aan het roer van je eigen leven te staan. Uit eigen ervaring weet ik dat als het kiezen je makkelijker afgaat, je veel meer tijd en energie overhoudt voor andere dingen. Je kunt immers veel doelgerichter te werk gaan, waardoor je een stuk relaxter en succesvoller bent. Je zult merken dat je als vanzelf meegaat in de flow, die je brengt waar je wilt zijn.

Myrtle is eigenaar van Basic Balance Coachatelier, werkplaats voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Naast individuele begeleiding geeft zij o.a. ook praktische trainingen over keuzes maken en persoonlijke communicatie.

Website:
www.basicbalance.nl
 Twitter: @MyrtjeV

