

## Artikel geplaatst op weblog van Nieuwe Dimensies – november 2008

### FOCUS OP JE DOELEN

*What you resist, persists: waar je je tegen verzet wordt groter. Tegelijk echter een verschijnsel waar ook kracht in schuilt. Wie zich namelijk focust op zijn dromen en passies, brengt ook die dichterbij, geeft ze de kans te groeien. Dat is hetzelfde mechanisme, maar dan vanuit een positieve focus. De zaak is dus om als loopbaancoach eerst op te sporen welke krachten en passies mensen hebben. Daarvoor gebruik ik het carrièrekompas. Een instrument waarmee je mensen kunt begeleiden naar de baan van hun hart.*

Meestal komen mensen bij een loopbaancoach omdat ze op een of andere manier zijn vastgelopen in hun werk. Ze zijn verkrampd geraakt en lopen tegen allerlei barrières op, in hun werk maar ook in hun leven. Dat gaat hand in hand, want de problemen komen namelijk voort uit een elementaire levenshouding waarin oud zeer, grote en kleine angsten, gebrek aan zelfvertrouwen en dergelijke, voor blokkades zorgen. Het eerste dat ik dan doe, is de oorsprong van die blokkades opsporen. Bovendien is het van belang mensen meteen te bevestigen in de beleving van hun pijn of klacht. We zijn doorgaans grootgebracht met de gedachte dat emoties en gevoelens uit den boze zijn, helemaal op je werk en zeker wanneer je een man bent. Mensen lijden soms behoorlijk doordat ze moeten vechten tegen die angst, de kramp of dat machteloze gevoel dat het allemaal niet werkt zoals ze het zouden willen. Ik geef ze als het ware toestemming het gevecht op te geven en de gevoelens toe te staan. Dat brengt lucht in de zaak. De emoties kunnen dan afvloeien, en mensen kunnen zich ontworstelen aan het adagio dat ik eerder aanhaalde: *What you resist, persists.* Wanneer je niet weet hoe dit mechanisme werkt, kun je er nou eenmaal behoorlijk last van hebben.

Wanneer we dat achter de rug hebben, kunnen we switchen naar de passie en de talenten en de krachten die iedereen in zich draagt. Dan doen we oefeningen om helder te krijgen waar iemand nou blij van wordt, waar zijn of haar hart sneller van gaat kloppen. Wat ik vaak tegenkom als loopbaancoach, is dat mensen precies willen weten wat hun 'baan' is, hoe hun 'taak' eruit ziet. Daarom nodig ik mensen uit om dat helemaal los te laten, om naar binnen te gaan en te ontdekken wat iemands echte drijfveren zijn. Met andere woorden, wat is het psychologische 'inkomen' dat je uit je werk wilt halen. In het boekje dat ik schreef samen met collega Hans Tibben haal ik niet voor niets Confucius (\*) aan: "Geef me een baan die bij me past en ik hoef nooit meer te werken." Hij zei dat niet letterlijk, ik heb er een hedendaagse variant op gemaakt. Hoe dan ook, dit zegt al genoeg. Als iemand kan functioneren vanuit zijn kracht, zijn talenten en passies dan geeft dat energie. Mensen die rondlopen met onverwerkte angst, woede en andere emoties hebben een doffe blik in de ogen, zijn moe en lusteloos. Mensen die midden in hun kracht functioneren, bruisen daarentegen van de energie. Met name aan de start van een nieuwe loopbaan of veranderingen in je carrière is het essentieel dat je juist twinkels in je ogen hebt.

Schiet me een aardig praktijkgeval te binnen: een intelligente, goed opgeleide, spirituele man. Jaar of drieëndertig, iemand die je gerust 'wijs' zou kunnen noemen. Heeft een leidinggevende functie. Krijgt van heel veel mensen terug dat hij dat goed doet, maar is daar zelf onzeker over. Hij is namelijk niet goed in staat om dat 'in te voelen', hij ervaart die dingen toch voornamelijk in zijn hoofd. Dat zie je vaak, vooral bij goed opgeleide, intelligente mensen. Invoelen was moeilijk voor hem, daar was hij zich bewust van geworden. Hij wilde dat evengoed graag leren, omdat hij daar de waarde van zag. Tegelijk wilde hij duidelijk weten in welke richting hij zijn werkzaamheden moest ontplooien. Ik raadde hem aan gewoon aan de slag te gaan.

Want als je iets wil, dan straal je dat uit. Je pikt de dingen op die je daarin ondersteunen. Door je focus groeit je ideaal. Je creëert het als het ware zelf. Hij heeft dat inmiddels duidelijk ervaren. Het begon met positieve feedback op zaken die hij in feite nog steeds niet goed kon 'invoelen'. Vervolgens wilde de directie hem als lid van een cultuur veranderteam. Zo viel alles op zijn plek. Hij is nu werkzaam in dat veranderteam om zodoende de reorganisatie van het bedrijf te begeleiden. Commentaar van de directie: "We moeten een cultuurverandering in gang zetten en volgens mij is dat echt iets voor jou." Als er iets met emotie en invoelen heeft te maken is het wel de cultuurverandering in een organisatie. Hij zat op zijn plaats voor hij er haast zelf erg in had, bruisend, twinkelend en vol energie.

Twan Albers

*(\*) Aan het werk met je talent en je passie!*

*Auteurs: Twan Albers en Hans Tibben. Uit de serie Essentials Elements, uitgegeven door Nieuwe Dimensies; ISBN 9 789077 341360.*