



GOOD TO KNOW:

WIJZE LEVENSSLESSEN

De vakantieperiode is een goed moment om eens de tijd te nemen om te bedenken: wat wil ik allemaal bereiken? Deze zeven lessen van coach Inger Strietman zijn daarbij onmisbaar:

TEKST KIM BUITENHUIS

KEN JE HET GEVOEL, dat je zo druk bent met alles dat niet alleen je agenda, maar ook je hoofd bomvol zit? Uiteindelijk zijn we er ontzettend goed in ons druk te maken om allerlei zaken, terwijl het leven voorbij flitst. Terwijl je – helaas – weinig tijd besteedt aan het genieten van het nu. Behalve tijdens je vakantie. Dan moet het ineens allemaal in twee paar weken wél lukken, dat genieten.



BURN-OUT

Aan de schrikbarende hoge cijfers van het aantal burn-outs onder werknemers in Nederland te zien, ben je niet de enige die zo door het leven rent. In 2017 lag het percentage op 16,1% van de werknemers, terwijl dit in 2007 nog 'maar' om 11,3% ging, blijkt uit onderzoek van TNO uit 2018. Coach en schrijver Inger Strietman kan erover meepraten. Ze raakte door haar burn-out geïnspireerd om het boek *100 Dingen Die Je Eerder Had Willen Weten* te schrijven. Iets waar niet alleen zijzelf, maar de rest van de wereld, jij dus ook, iets aan kan hebben. "We vinden het allemaal zo belangrijk om het goed te doen. Dit is ons vroeger ook zo geleerd. En in Nederland is de definitie van een goed mens zijn, iemand die heel veel geeft. Of dat nu aan je werkgever, partner of ouders is. Naar iedereen zijn we loyaal, maar intussen vergeten we onszelf. We zijn dus eigenlijk continu aan het geven. Niet zo gek dat je dan opbrandt. Maar logisch, want het recept hiervoor krijgen we in onze opvoeding mee. Er wordt namelijk vooral gezegd: 'Zorg goed voor anderen.' En niet: 'Zorg goed voor jezelf.' Alsof dat niet nodig is." Een vaak genoemde reden om niet te veel aan jezelf te denken, is het feit dat dit vaak wordt verward met egoïsme, vertelt Inger. "Dat merk ik ook bij mijn cliënten. Zodra dit onderwerp aan bod komt, is er altijd meteen de angst bij hen: straks vinden anderen mij egoïstisch. Terwijl er zo'n ongelofelijk groot gat zit tussen die twee." Dat moeten we dus eens anders aanpakken. Maar hoe? Deze levenslessen helpen je vast op weg.

WEES NIET TE VEEL BEZIG MET ANDEREN, MAAR KIJK EN LUISTER NAAR JEZELF

Inger: "Op social media zie je continu prachtige, sexy mensen die enorm succesvol zijn. Daardoor krijg je het idee dat dat de standaard is. Zo van: als Anna Nooshin er zo uit kan zien, moet ik er ook zo uitzien. Maar dat klopt natuurlijk niet. Je kunt haar niet worden, bovendien heeft ze legio filters gebruikt en háár perfecte plaatje hoeft helemaal niet jóúw perfecte plaatje te zijn. Misschien past haar leven niet bij jou. Bijkomend probleem is ook dat dit vergelijken altijd 'aan' staat. Ik werd vroeger ook onzeker van *Baywatch*, maar dat duurde drie kwartier en dan ging de tv weer uit. Nu krijg je die plaatjes via Insta de hele dag door 'binnen'. En als je dan op het punt bent gekomen dat je je leven wilt herijken, moet je wel van heel goede huize komen om echt je eigen pad te blijven vinden én te blijven volgen. Terwijl niemand op social media jou exact kan vertellen hoe dat pad eruitziet. Niemand is namelijk zoals jij. Zoek niet buiten jezelf naar wat goed, perfect of mooi zou moeten zijn, maar doe eens wat aan zelfonderzoek. Wat maakt jou tot wie je bent? Wat vind je leuk? Waar ben je goed in? Maak wat vaker een wandeling zonder telefoon. Wat voor emoties komen er dan boven? We denken namelijk veel te veel en voelen veel te weinig. Om je eigen pad te ontdekken, moet je juist dat voelen heel serieus nemen."

'NAAR IEDEREEN
ZIJN WE LOYAAL,
MAAR INTUSSEN
VERGETEN WE
ONSZELF'

2 WEES NIET ALLEEN LOYAAL AAN JE WERKGEVER, MAAR OOK AAN JEZELF

Inger: “Werk is vooral voor mensen die van nature loyaal zijn aan anderen een grote uitdaging. Als loyaal persoon wil je het graag goed doen. En hoe harder je werkt, hoe blijer je werkgever is. Bovendien zijn er maar weinig werkgevers die tegen jou zeggen: ‘Zou je het niet wat rustiger aandoen?’ Zo’n enorm arbeidsethos gaat vaak uiteindelijk ten koste van jezelf. Iets wat ik in mijn praktijk veel tegenkom.” Vraag aan jezelf: wat heb ik nodig om te herstellen, om tot rust te komen? En durf daarvoor te kiezen. Ga op zoek naar de juiste balans. Eén die niet alleen voor je werkgever voordelig uitpakt, maar ook voor jezelf.”

3 JOUW INSTELLING BEPAALT OF JE DAADWERKELIJK VAN JE DROOMBAAN KAN GENIETEN

Inger: “Iedereen is altijd op zoek naar haar of zijn droombaan. Waar je alleen meestal niet bij stilstaat, is dat jouw instelling op het moment dat je die baan ook daadwerkelijk hebt, bepalend is of je er ook van kan genieten of niet. Het was bijvoorbeeld mijn droom om een boek te schrijven. Tegelijkertijd ben ik heel perfectionistisch. Ik merkte al snel dat ik daardoor over elk stukje heel lang deed en ik vond er op die manier niets aan om dat boek te schrijven.

Besef dat je jezelf meeneemt in die droombaan. Jij bepaalt of je het op een manier kunt doen waardoor je het ook echt als leuk ervaart. Vergeet in een baan dus nooit de *fun*. In mijn geval betekende dat die perfectionisme-knop uitschakelen. Hoe? Perfectionisme draait heel goed op nadenken. De truc is gewoon iets gaan dóén. Je moet in beweging blijven. Ik ben dus gewoon gaan schrijven in plaats van steeds teruglezen en verbeteren. In mijn praktijk spreek ik ook veel mensen die de

mooiste ideeën hebben, maar ze tegelijkertijd ook al hebben doodgedacht. Doordat je continu aan het denken bent, vertraag je. Zo kun je doodmoe worden, zonder dat je daadwerkelijk iets hebt gedaan. Ga eerst maar eens tien minuten iets doen en daarna pas denken. Door te doen, kom je in de juiste flow en die leidt je de weg. Dan wordt het allemaal een stuk leuker. Ook die droombaan.”

4 OP ZOEK NAAR EEN BAAN? KIJK NIET EERST NAAR DE VACATURES, MAAR NAAR JEZELF

Inger: “De meeste mensen gaan eerst verschillende vacaturesites af als ze op zoek zijn naar een baan. Ze kijken wie er wordt gezocht en of ze zich in de functieomschrijving herkennen. Vaak worden we verleid door een cool bedrijf of een mooi goed doel, en denken we meteen dat dus ook die baan bij dat bedrijf of ngo heel leuk is. Aan de ene kant logisch, maar ook heel raar. Waarom zijn we zo bezig met hoe cool het bedrijf is waar we gaan werken? Het is minstens zo belangrijk dat je weet wat voor type je bent en wat je wensen zijn. Vraag jezelf dus eerst af wat je wilt en wat je belangrijk vindt. Graag in een

‘GA EERST TIEN
MINUTEN WAT
DOEN. DAN PAS
DENKEN. ZO KOM
JE IN DE FLOW’



team of liever alleen? Op kantoor of juist buiten? Je kunt van alles voor jezelf bepalen zonder één blik op een vacaturesite te werpen. Vervolgens ga je bedenken welk type baan, organisatie of bedrijf hier mogelijk bij past. En wie uit jouw netwerk jou hiermee kan helpen. Maak een afspraak voor een kop koffie of ga een keer met iemand van HR praten. Daar word je pas echt wijzer van.”

5 ALS JE JEZELF VOLLEDIG ACCEPTEERT, KUN JE JOUW PARTNER OOK BETER ACCEPTEREN

Inger: “Vaak heb je vanuit je kindertijd of jeugd een bepaald beeld van hoe een relatie zou moeten zijn. Door romantische komedies denk je bijvoorbeeld te weten hoe een goede relatie wel of totaal niet hoort te zijn. Op het moment dat je hiervan een beeld in je hoofd hebt, ben je weinig flexibel. Grote kans dat je de minder leuke kanten van je partner daardoor niet snel zal accepteren. Realiseer je dat een relatie met iedereen weer anders is. Iedereen heeft toffe, maar ook mindere kanten. Dat zie je niet op tv of in de film. Dat moet je echt ervaren. In een relatie leer je jezelf beter kennen en kom je erachter waar jij niet goed in

bent. Als je die minder leuke kanten accepteert als een stukje van jezelf, kan je de lelijke kanten van je partner ook beter accepteren. We zijn vaak zo gericht op de ideale partner en de ideale relatie, maar zo ideaal zijn we zelf ook niet.”

6 BEDENK GOED WAT SUCCES VOOR JOU BETEKEN

Inger: “Succes relateren we heel makkelijk aan geld. Als je zo veel mogelijk geld verdient, ben je vast heel succesvol en gelukkig. Maar is dat eigenlijk wel zo? Bedenk voor jezelf wat jou de meeste voldoening geeft: keihard doorbuffelen, carrière maken en veel verdienen? Of juist meer tijd vrij maken voor de mensen om je heen? Het is aan jou om je eigen definitie van succes te bepalen. Wanneer denk jij: ik ben blij met de manier waarop ik mijn tijd heb besteed? Voor de een is dat als hij of zij een bedrijf heeft opgezet, voor de ander is dat als hij/zij happy huisouder is met alle aandacht voor het gezin. Wat het ook is dat voor jou belangrijk is, dat maakt niet uit. Maar maak je keuzes bewust, zodat je later met een gevoel van voldoening terug kunt kijken op je leven.”

7 DRAAG VANDAAG NOG EEN STEENTJE BIJ AAN JOUW TOEKOMSTDROOM

Inger: “We denken vaak aan wat we allemaal ooit bereikt of gedaan willen hebben. Intussen zijn we in het dagelijks leven druk met lijstjes vol bezigheden voor werk en het huishouden. We staan eigenlijk in dienst van de *to do's* die we aan de lopende band bedenken. Klampen onszelf vast aan dit soort lijstjes met het gevoel zo de controle te kunnen houden. Terwijl dit ons afhoudt van wat we het liefste willen.

Stel jezelf de vraag: wat wil je ooit bereiken? Vraag jezelf vervolgens af: hoe kan ik hier vandaag al iets aan bijdragen? Door jouw dromen en doelen kleiner te

maken, kun jij je bezig houden met de dingen die je graag wilt doen. In plaats van te focussen op alles wat moet. En wat betreft die lijstjes: sommige dingen zijn veel leuker om in de flow te doen. Een cadeautje voor mijn moeder kopen wordt bijvoorbeeld al snel minder leuk als ik dit al de hele week op mijn lijstje zie staan. Lijstjes halen vaak het plezier en inspiratie eruit. Bedenk dus goed wat je wel en niet op jouw to-dolijst terug wilt zien.” ■

LESSEN VAN CELEBS

- **EMMA STONE:** “Hollywood heeft een ziekelijke hang naar perfectie. Ik heb dat nooit interessant gevonden, want perfecte mensen zijn saai. Ik ken genoeg mensen die niet standaard mooi zijn, niet het perfecte lijf hebben of aan het ideale plaatje voldoen. Die mensen vind ik juist prachtig, omdat ze zo zichzelf zijn.”
- **MICHELLE OBAMA:** “Het leven van een mens is geen rechte lijn. Staar je niet blind op wat je wilt bereiken, maar blijf ook openstaan voor andere wegen en dromen.”
- **JENNIFER LOPEZ:** “Leer eerst van jezelf te houden. Het zal je leven verbeteren.”



100 Dingen Die Je Eerder Had Willen Weten, €18, Kosmos Uitgevers