

‘Ik wil IETS ANDERS, maar wat?’

Al een tijdje heeft journalist Annemiek (45) het gevoel dat er iets moet veranderen in haar leven. Maar wat precies, dat weet ze eigenlijk niet. Dus begint ze haar zoektocht met de vraag: wat wil ik nou écht?

TEKST ANNEMIEK DE GIER | BEELD SHUTTERSTOCK | MET DANK AAN SANDRA KOOPMAN COACHING, SANDRAKOOPMAN.NL

**ANNEMIEK
GOOIT
HET ROER
OM**

Je kent ze vast wel, van die mensen die al van jongs af aan weten wat ze willen en moeiteloos recht op hun doel af lijken te gaan. Ik moet toegeven: ik was zo'n *go getter*. Als kind eigende ik mezelf mijn vaders typemachine toe en tikte verhaaltjes, terwijl andere kinderen buiten speelden. Na het vwo koos ik niet voor een studie aan de universiteit, maar wilde ik naar de School voor Journalistiek. Kortom, volkomen logisch dat ik nu als zzp'er mijn geld verdien met schrijven: een typisch gevalletje van 'dit blijf ik doen tot mijn pensioen'. Hoewel... Ik had het zelf ook niet voor mogelijk gehouden, maar een paar jaar geleden ontstonden opeens scheurtjes in mijn onwrikbare beeld van mezelf als iemand die schrijft. Het begon met een onophoudelijke stroom mailtjes van opdrachtgevers: 'Door de crisis moeten we bezuinigen en gaan we helaas je tarief halveren.' Eh... kan dat zomaar? Ja, dat bleek te kunnen. Boos worden had geen zin: het

was slikken of stikken. Ik slikte, maar de eerste loopbaantwijfels waren geboren. Nu kun je op zich ook met loopbaantwijfels prima je werk blijven doen. Je kabbelt voort, van de ene klus naar de andere. Toch merkte ik dat de twijfels niet verdwenen. Sterker nog, langzaam breidden ze zich uit. Opeens twijfelde ik niet meer alleen over de vraag of ik mijn werk nog wel leuk genoeg vond, maar ook over de zin ervan: wie zit er nou op mijn stukjes te wachten? Daarna kwamen de twijfels over mezelf: nu draai ik nog lekker mee, maar gaat iemand me als ik vijftig ben nog wel een opdracht geven? Van zelfverzekerd en vrolijk voelde ik

=====

'OPEENS TWIJFELDE IK NIET MEER ALLEEN OVER DE VRAAG OF IK MIJN WERK NOG LEUK GENOEG VOND, MAAR OOK OVER DE ZIN ERVAN'

=====

me steeds vaker minder happy. Mijn lief zag mijn donkere buien wel, maar kon zich niet echt in mijn situatie verplaatsen: hij had net een opleiding gedaan en zijn carrière een andere wending gegeven – met succes. Ik wist: zoiets moet ik ook doen. Maar dat bleek nog best ingewikkeld. Dát ik iets anders wilde, was zeker. Maar wat? Géén idee.

Wondervraag

“Vroeg of laat krijgen veel mensen in hun leven te maken met het gevoel dat er iets serieus moet veranderen”, zegt coach Sandra Koopman. In haar praktijk in Haarlem ontvangt ze mannen en vrouwen die worstelen met dezelfde kwestie als ik. Vaak hebben ze genoeg van hun huidige baan en soms lopen ze al jaren rond met het gevoel dat ze liever iets anders zouden doen. “Maar de vraag wat je dan precies wilt, is niet altijd makkelijk te beantwoorden”, vertelt Koopman. “Meestal komen mensen »

‘Soms moet je gewoon beginnen met één verandering’

niet veel verder dan ‘iets zinvol doen’, ‘voldoening halen uit mijn werk’ en ‘iets voor anderen betekenen’. Erachter komen wat je echt wilt, vergt een serieuze zoektocht en kan tijd kosten.”

Ha, daar kan ik over meepraten. Helaas leverde die serieuze zoektocht mij vooral inzicht op in wat ik níét wil. Zo ben ik langs geweest bij de open dag van de kappers-academie – niet echt mijn wereld. Begon ik aan een cursus html, maar haakte voortijdig af: echt té saai. Overwoog ik serieus me in te schrijven voor een opleiding tot fietsenmaker – totdat ik bedacht dat ik niet echt technisch ben en dan voor altijd zou moeten dealen met vieze nagels. Solliciteerde ik op een vaste baan – en kwam er gelukkig net op tijd achter dat ik het Spaans benauwd krijg van het idee om weer een baas te hebben.

Wondervraag

Volgens Koopman is voelen wat je niet wilt ook heel waardevol, want dan kom je dicht bij wat je wél wilt. “Je hoeft ook helemaal geen compleet eindplaatje in je hoofd te hebben als je iets wilt veranderen. Ik gebruik vaak de methode met de ‘wondervraag’: stel, er is een wonder gebeurd, maar je weet niet dat dat zo is. Waar merk je het aan? Sta je bijvoorbeeld vol energie op, heb je rust in je hoofd, ben je minder prikkelbaar? Het antwoord zegt veel over hoe je graag wilt dat je leven is. Daarna gaan we samen onderzoeken waar je je door laat belemmeren. De oplossing

‘IK BEGON IK AAN EEN CURSUS HTML, MAAR HAAKTE VOORTIJDIG AF: ECHT TÉ SAAI!’

kan soms iets heel anders zijn dan je ooit had kunnen bedenken.”

Bietenburgers

Bij mij kwam de verandering uiteindelijk gewoon mijn leven binnengerold. Tijdens een yoga-retreat raakte ik geïnspireerd door het heerlijke eten. Ik begon te googlen, omdat ik dacht: ik zou weleens een workshop vegan koken willen volgen. En in januari ben ik gestart met een opleiding tot kok in de vegetarische keuken: een intensief traject van een jaar, met als doel om er echt iets mee te gaan doen. Wat dan precies? Eh, nog geen vastomlijnd idee. Maar vanochtend werkte ik niet aan mijn volgende artikel, maar in de keuken van een yogaschool: ik heb bananenbrood gebakken, bietenburgers gemaakt en drie soorten hummus. Niks bijzonders misschien en ik krijg er ook geen geld voor, maar leuk dat ik het vind! Koopman: “Slim dat je inhaakte op iets waardoor je geïnspireerd raakte. En dat je daarop hebt besloten om naast je werk als journalist die koksopleiding te gaan doen. Soms moet je gewoon beginnen met één verandering, zonder dat je meteen weet waar die toe leidt. Vanuit die beweging ontstaat nieuwe beweging, en zo kom je vanzelf uit bij een volgende stap.”

Blinde vlekken zoeken

Ja, nu lijkt het misschien of ik zomaar aan die opleiding ben begonnen. Maar daar is echt wel iets aan voorafgegaan. Belemmerende gedachten (ik kan het niet, het kost te veel tijd, het is te duur, is het eigenlijk wel echt iets voor mij?) achtervolgden me voortdurend. Het is dat mijn lief zo enthousiast was, iets wat ik duidelijk miste toen ik voorstelde om me te laten omscholen tot fietsenmaker. “Het is júíst iets voor jou”, zei hij beslist. Ik besloot hem

te geloven. “Heel goed”, zegt Koopman. “Door je zoektocht te delen met anderen en te vragen hoe zij naar je kijken, worden blinde vlekken zichtbaar.”

Uit je comfortzone

Misschien heb ik geluk gehad dat mijn verandering zich vanzelf aandiende. Want als ik aan mensen vertel over wat ik aan het doen ben, reageren ze vaak met een zucht: “O, zo iets wil ik ook al jaren, maar het komt er niet van.” “Veel mensen zetten pas rigoureuze stappen als ze echt niet anders kunnen, bijvoorbeeld na ontslag of een burn-out”, weet Koopman. “En dat is logisch, er is namelijk best moed nodig om uit je comfortzone te komen. Je huidige situatie biedt rust en veiligheid, terwijl verandering voor angst kan zorgen en je altijd even uit balans brengt.” Aan mensen die ook toe zijn aan verandering, adviseert Koopman om zelfonderzoek te doen. “Stel jezelf vragen als: wat is mijn probleem, wat zou ik anders willen? Waar ben ik goed in? Als er geen belemmeringen waren, wat is dan mijn droom? Door te reflecteren, kun je ver komen. Kom je er zelf niet uit, doe dit dan samen met een coach: die vraagt door en geeft opdrachten.” Tja, het is natuurlijk nog wel de vraag hoe het met mij zal gaan als ik straks klaar ben met de opleiding. Heb ik dan echt de moed om een lunchcafé te beginnen, een kookblog te starten of een yogagroep een week lang van superhealthy eten te voorzien? Of zal ik opnieuw mijn heil zoeken in stukjes tikken? De tijd moet het uitwijzen. Maar feit is: ik voel me gelukkig en mijn vertrouwen groeit. Alleen daarom al ben ik blij dat ik de stap heb gezet. ◦

Lees vanaf volgende maand de column van Annemiek in Santé.



‘ER IS BESTE WAT MOED NODIG OM UIT JE COMFORTZONE TE KOMEN. DOE DAAROM EERST ZELFONDERZOEK: WAT ZOU IK ANDERS WILLEN?’

VERANDEREN IN 7 STAPPEN

1 LAAT HET VOORDEEL LOS

Zet op een rijtje wat je nog uit je huidige situatie haalt waardoor je niet verandert. Bijvoorbeeld: je baan is niet leuk, maar je hebt wel een vast contract. Of: je bent niet gelukkig met je partner, maar in elk geval niet alleen. Als je echt wilt veranderen, moet je afstand doen van die voordelen.

2 TEL DE NADELEN OP

Ga na wat de

nadeln zijn van je huidige situatie. Ben je bijvoorbeeld niet gelukkig in je baan of je relatie, dan kost je dat energie, plezier, ontspanning, nachtrust enzovoorts. Heb je je weleens gerealiseerd hoeveel níét veranderen je kost?

3 WERK AAN JE ZELF-VERTROUWEN

Kijk naar de momenten in het verleden waarop het je lukte om een positief resultaat te

bereiken. Wat kun je nu wat je vroeger niet kon? Wat weet je nu wat je vroeger niet wist? En: tegen welke dingen zag je vroeger op die je nu geen moeite meer kosten?

4 ONTWIKKEL JE VISIE

Neem de tijd om te fantaseren: hoe zou je ideale dag eruitzien als het je lukt om te veranderen? Wat zou je doen? Met wie? Waar? Hoe? Hoe meer details, hoe beter.

5 NEEM KLEINE STAPPEN

Verandering kost tijd. Zolang je elke dag een kleine stap in de goede richting zet, bereik je uiteindelijk je doel.

6 BEKIJK JE OVER-TUIGINGEN

Je huidige gedachten over relaties, geld, geluk en succes kunnen je doel in de weg staan. Ga bij jezelf na of je een overtuiging hebt die haaks staat op je

doel en vraag je eens kritisch af hoe waar die eigenlijk is.

7 OVERWIN JE ANGST

Angst is de belangrijkste reden om niet te veranderen. Iedereen heeft angsten, dat hoort erbij. Het is alleen de kunst om je er niet door te laten verlammen. Focus op het succes, de groei, de nieuwe ervaring en de winst.

(BRON: NEWSTART.NL)