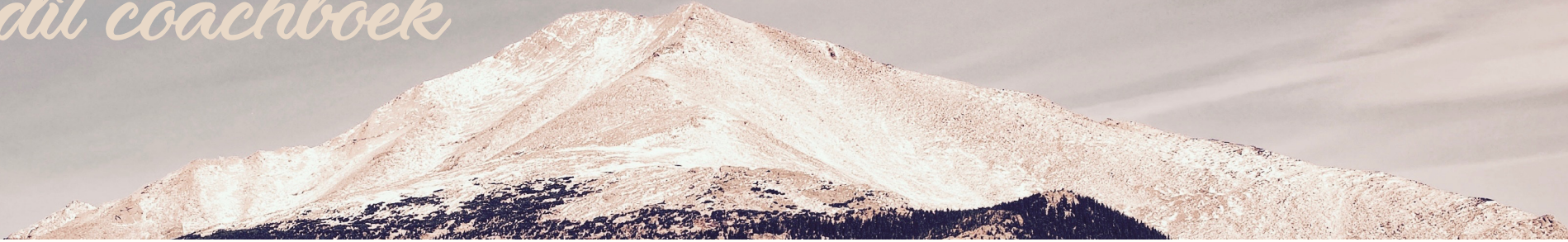


Momentum coachboek

Meer rust en minder stress - in 4 weken



Over dit coachboek



Welkom en hartelijk dank voor het aanvragen van het Momentum coachboek.

Dit coachboek is bedoeld als krachtig hulpmiddel om jezelf in 4 weken naar meer rust en minder stress te begeleiden. Zie het als een persoonlijke coach, geschreven in boek-vorm.

EEN KLEINE INTRODUCTIE OVER DIT COACHBOEK

We starten met een week van bewuste vertraging en onderbreking van je stresspatronen. Je krijgt vervolgens helderheid over je belangrijkste doelen en welke concrete acties je gaat nemen om deze te bereiken. Met een dieper inzicht in menselijk gedrag helpen we je blokkades te doorbreken.

Aan het eind bieden we een unieke mogelijkheid aan voor die mensen die echt gecommitteerd zijn om zelf het stuur van hun leven stevig in de hand te nemen.

EEN KLEINE INTRODUCTIE OVER MIJZELF

Ik ben Roeland Bemelmans, eigenaar van de Bemelmans Transformation Company en oprichter van Momentum, gelukkig getrouwd, vader van twee jonge kinderen en trainer en coach in hart en nieren.

Ik heb een training- en coachingsbedrijf in hartje Amsterdam en heb de afgelopen 15 jaar duizenden professionals getraind en gecoacht. Van gemotiveerde Nederlandse ondernemers hier om de hoek tot internationale professionals bij multinationals in de Benelux, Dubai en London. Door deze ervaringen herken ik inmiddels menselijke patronen en weet ik hoe ik ze krachtig kan ombuigen naar effectieve gedragingen.

Door de combinatie van een jong gezin en ondernemerschap weet ik daarom maar al te goed hoe het is om druk te zijn. En goed druk. 80-uur-in-de-week druk. Die druk kun je op sommige momenten goed aan en kan zelfs lekker voelen, totdat je op een punt komt dat het niet meer gaat.

Daar kan iets ingrijpends aan voorafgaan, wat ervoor zorgt dat je plotseling vastloopt, maar het kan ook geleidelijk als een opstapeling

“ Roeland is een gedreven, motiverende en inspirerende professional die aanzet tot beweging. Onderscheidend vind ik zijn actiegerichtte aanpak; werken met een duidelijke focus, meetbare doelen en een energieke aanpak. Relatiegerichtheid, coachingsvaardigheden en zijn conceptuele vermogen maken hem in mijn ogen uniek. ”

van kleine veranderingen komen. Bij mij kwam dat omslagpunt een paar jaar geleden, toen mijn kinderen geboren werden. Ik stapelde gebroken nachten op elkaar en kwam bij alles wat ik deed nét niet uit met de tijd. Ik merkte dat ik, terwijl ik tijd vrijmaakte voor m'n vrouw en kinderen, toch tegelijkertijd met mijn werk probeerde bezig te zijn.

Snel een paar mailtjes en telefoontjes tussen de vieze luiers en flesjes melk door. En als ik aan het werk was voelde ik me schuldig omdat ik niet de ideale papa was voor mijn kids, of de ideale echtgenoot voor mijn vrouw. Ik zag mijn vrienden minder dan ik wilde, en tot slot merkte ik ook dat de business een stuk stroever ging. Mijn systeem –mijn manier van handelen dat tot succes en geluk had geleid – liep vast.

Ik merkte dat ik de tijd miste om echt goed over dingen na te denken, om de rust te hebben om zaken te laten bezinken. Door die drukte – die je waarschijnlijk wel herkent – ga je vanzelf veel op de automatische piloot doen. Maar juist dan mis je de rust om zaken slim en strategisch aan te pakken, en te groeien op de gebieden waar jij dat wilt. Je krijgt dan dat typische gevoel dat je geleefd wordt, je staat geen moment stil, en voor enige introspectie is al helemaal geen plek meer.

Ik heb honderden professionals in hoger management persoonlijk gecoacht en getraind, en bijna allemaal ervaren zij exact dit probleem. Ze hebben simpelweg geen tijd om stil te staan, hebben een succesvolle carrière, (te) veel verantwoordelijkheden, en weten dondersgoed dat het anders moet. Maar ze zien zichzelf herhaaldelijk in hun valkuilen tuinen en stevenen daarmee keihard af op een burn-out. Wanneer zo'n professional dan van zijn omgeving hoort dat hij zichzelf even de tijd moet geven om gas terug te nemen, verklaart hij ze vaak voor gek.

Vergelijk jouw beschikbare tijd eens met een lege pot, die je kunt vullen met allerlei activiteiten tot hij vol zit. De meeste mensen laten die pot te makkelijk vollopen. Anderen stoppen de pot vol met activiteiten in, totdat er niks meer bij kan. Als jij daarna pas de voor jou belangrijke dingen wilt toevoegen, merk je dat er niks meer bij kan. Zo ben je de hele dag bezig met allerlei dingen die je afhouden van wat je zelf eigenlijk écht belangrijk vindt.

Toen ik in 2005 Bemelmans Training en Coaching oprichtte, hielp ik mensen vooral met zichzelf versterken op het gebied van leiderschap, communicatie en sales. Maar naarmate ik meer mensen trainde, ben ik 'dieper' in de menselijke psyche gedoken. Naast de vraag 'hoe' ik mensen zo goed mogelijk kon helpen, ben ik geleidelijk aan meer richting de 'waarom' kant gegaan. Waarom doen mensen wat ze doen? Waarom maken ze bepaalde keuzes? En waarom kiezen ze keer op keer voor hun werk, terwijl ze weten dat familie en

“ *With his creativeness and energy, Roeland will provide an environment where you can apprehend new skills and develop your existing knowledge. He thinks out of the box and triggers new ideas to come to mind. His professional, but personal approach, creates a comfortable environment and inspires to be better, in your own personal way.*

-Nathalie Calori, Trainingsmanager bij Intercontinental

”

vrienden veel belangrijker zijn?

Van dat laatste heb ik – mede door mijn eigen ervaring met stress en drukte – zo'n beetje mijn levenswerk gemaakt. Met Momentum hebben we talloze mensen geholpen om te hervinden wat voor hen écht belangrijk is, om ze vervolgens met de prioriteiten op orde weer hun weg te laten vervolgen. Doelgericht, helder, en in het moment.

Dit coachboek is het resultaat van dat jarenlange proces. Het bevat niet alleen handige tips die je gelijk kunt toepassen voor meer succes, maar ook de achterliggende redenen waarom je soms toch irrationele keuzes blijft maken. Als kers op de taart, geeft het je praktische handvatten om door te gaan bij tegenslag.

Ik geloof oprecht dat je, wanneer je de principes uit dit coachboek toepast, een gelukkiger mens wordt. Één met minder stress en de mentale rust om dingen daadkrachtig aan te pakken. Keuzes te maken vanuit je hart én hoofd. Zelfleiderschap noem ik dat.

Hartelijk dank voor het downloaden van dit coachboek. Je bent vrij om dit te delen met anderen.

Als meer mensen belangrijke keuzes gaan maken, in plaats van deze steeds weer uit te stellen, en hun leven zó gaan inrichten dat ze doen wat hen plezier en voldoening geeft, is stress binnen no-time verleden tijd.

Roeland.

PS. Dit coachboek gaat je alleen helpen als je jezelf 100% inzet. Heb je hulp nodig met het toepassen van de inzichten, dan ben je van harte welkom voor support via coach@leadingmomentum.nl.



Week 1: Leren stilstaan

"Silence is a work in progress."

Dit hoofdstuk leert je hoe je de constante stroom van gedachten in je hoofd kunt stilzetten en hoe je met de kracht van die stilte meer effect kunt creëren. Doorhollen in je huidige manier van denken en werken gaat je namelijk niet brengen waar je wilt. Dus moet je de boel echt even stopzetten.

Even eerlijk; in de pauze van een training check ik vaak snel even mijn whatsapp, voice- en email. Ik bel mensen in de auto, eet meestal staand en werk m'n laatste mail nog af voor het slapen. Ik weet dat ik geneigd ben om iedere vrije minuut ' bezig ' te zijn, en ondanks dat ik weet dat dit contraproductief is, blijf ik het toch doen.

Waarom reageren we als mens continu op de overload aan prikkels, en wat doet dit met je effectiviteit en focus? En belangrijker nog, hoe doorbreken we dit destructieve patroon?

Dat is eigenlijk best eenvoudig.

ONS BREIN IS VOORGEPROGRAMMEERD

In 2010 experimenteerde onderzoeker Jaak Panksepp met ratten. Hij plaatste elektrodes in het brein, en gaf de rat een knop om de elektrode een specifiek gebied in de hersenen te laten stimuleren. Als de elektrode bij het gebied

zit dat honger reguleert, blijft de rat drukken totdat hij tevreden is, en gaat vervolgens iets anders doen. Hetzelfde geldt voor de gebieden van slaap en seksuele prikkels. Op een gegeven moment is de rat er wel klaar mee.

Er is echter één plek waar de rat nooit genoeg van krijgt en wat hij maar blijft en blijft stimuleren. Dit is de laterale hypothalamus, specifiek het deel dat verantwoordelijk is voor zogeheten 'seeking behaviour'. Seeking behaviour is het opzoeken van nieuwe dingen in je omgeving. Hierdoor krijgen je hersenen een boost in het gelukshormoon dopamine, dat niet veel verschilt van het effect van sommige drugs. Dus in tegenstelling tot een relaxte en voldane rat, zoals bij de andere proeven, bleef deze in een soort blinde woede op de knop drukken totdat hij uiteindelijk bezweek.

“Roeland is an inspiring trainer who brings complex topics to life and provides practical methods to help bridge the gap between theory and the real world.”

– Jaime Pedrosa, Management consultant bij PROCORE

”

Hoewel wij mensen – goddank – niet over zo'n knop beschikken, hebben wij onze eigen trucjes om de laterale hypothalamus te stimuleren. Het is de reden waarom we alsmaar door blijven werken, zelfs als we moe, gestrest en zelfs improductief zijn. Van mail naar meeting, van een dringend telefoontje naar verder doorwerken aan dat belangrijke voorstel. Doorgaan voelt goed en we zijn bang voor stilstand. Bang dat iets niet af is. Bang om niet meer productief te zijn. Maar juist het tegenovergestelde is waar.

VEEL INPUT, WEINIG OUTPUT

We zijn de hele dag bezig met ons brein; we nemen informatie op uit gesprekken en online, linken deze met bestaande kennis, analyseren en verwerken deze tot hopelijk innovatieve ideeën en verwoorden deze in e-mails, rapporten, meetings en presentaties. En de smartphone helpt er natuurlijk ook niet bij. We zijn druk, en we gaan maar door.

Door telkens te zoeken blijft ons brein maar nieuwe informatie verwerken. Maar dit gaat af van ons vermogen om dingen te laten bezinken. Je output en creativiteit daalt.

Veel professionele omgevingen creëren daar bovenop een hoge druk, door te rennen van deadline naar deadline. De routinematige druk van weer een volgende urgente meeting. Geen focus op wat écht belangrijk is.

De tijd om stil te staan, écht stil te staan en zaken door je onderbewuste op een rij te zetten en iets te bekijken van alle mogelijke kanten, verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Zie het als autorijden. Als je rijdt, let je op de weg. Natuurlijk zie je in je ooghoeken dat je langs bomen of huizen rijdt, maar het grootste deel van je aandacht ligt bij wat voor je ligt. Dat is voor nu immers het meest belangrijk. En: hoe harder je rijdt, des te meer aandacht het asfalt van je vraagt.

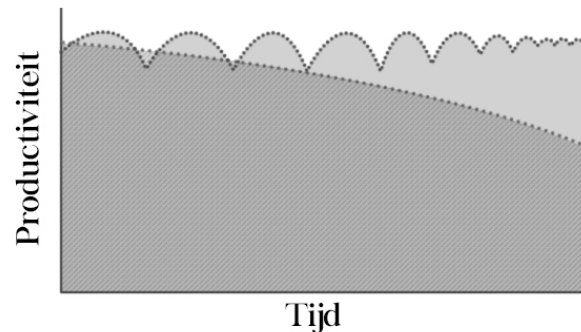
Het idee om voor de rest van je leven auto te rijden klinkt absurd. Maar het idee om altijd maar door te blijven gaan in je werk, is iets wat veel te veel mensen als iets normaal beschouwen. En toch komt het op hetzelfde neer. Door maar te blijven gaan blijft je focus op de korte termijn liggen, en werk je actiepunt na actiepunt af. Veel mensen zijn het verleerd om even stoppen om te reflecteren en te denken over de lange termijn. Het dichtst dat we bij onthaasten komen is dat ene momentje onder de douche of tijdens het sporten, om maar wat te noemen.

Dat kan ook anders, en zo moeilijk is het niet.

1. RESET JE BREIN

Er zijn gedurende de dag natuurlijke momenten waarop je rust kan inlassen. Tussen de verschillende activiteiten liggen er momenten die je kan beter kan benutten, en lang hoeft dit niet te duren. Deze microbreaks kun je bewust gebruik om je brein een kleine reset te geven. Microbreaks zijn simpele bewegingen die je (bijna allemaal) zittend kunt uitvoeren en die slechts 90 seconden duren.

Door een aantal keren per dag, of op het moment dat je je gespannen voelt, een microbreak te nemen, kom je gemakkelijk tot rust. Je geeft voor 90 seconden een simpele beweging je volledige aandacht. Bijvoorbeeld zittend 'achtjes tekenen in het zand'. Door voor slechts anderhalve minuut je aandacht volledig naar je voet te verplaatsen (in dit geval) laat je de stress uit je lijf gaan, ontspan je je ademhaling, kan je helderder denken en voel je je direct beter.



Deze tabel illustreert het precies. Even gas terugnemen zorgt ervoor dat je op lange termijn productiever wordt. Zoals je ziet wordt naarmate de tijd verstrijkt de impact van de pauzes op je productiviteit steeds kleiner, omdat je makkelijker leert opstarten. Hoe meer je oefent, des te makkelijker het wordt.

Hoe komt dit? Door constant door te blijven gaan blijft het stresshormoon cortisol zich maar opstapelen. Hierdoor presteer je niet op de top van je kunnen en neemt je productiviteit dus af. Een korte microbreak verlaagt je cortisol naar een gezond niveau.

2. HERSTEL JE BREIN

Echte rust komt niet van een wachtmomentje. Echte rust en het broodnodige herstel vind je als je bewust ontspant. Ik kreeg zelf al jaren de tip om te gaan mediteren. Zelf dacht ik bij meditatie aan zo'n extreem ongemakkelijke kleermakerszit en 1 uur niks mogen doen. Mijn associatie hielp natuurlijk niet om mijn gedrag te veranderen. Inmiddels neem ik toch een paar keer week de 'moeite' en zie ik het effect, ondanks dat ik het dus nog niet iedere dag doe.

“Roeland's inspired and skillful guidance made my Momentum training an eye-opening and invaluable experience. His energy, engagement and wit are infectious and keep you completely immersed. The practical models and exercises used throughout the training allow you to get the most out of it from day 1. Roeland is very perceptive and his ability to be empathetic without losing objectivity is impressive. This quality allows him to ask sharp questions, challenge your assumptions and help you reflect on what's important for you and driving you as an individual. For me, Momentum had an enduring impact on my professional and personal life.”

– Tom Schreuder, Research & Technology Manager bij Zodiac Aerospace

De essentie van meditatie is dat je met focus je aandacht richt op lichamelijke sensaties of andere dingen zoals bijvoorbeeld een kaarsvlam. Je kan je aandacht richten bijvoorbeeld op je ademhaling, op een geluid of een specifiek beeld waar je naar kijkt. Doordat het deel van je brein in je voorhoofd, je prefrontale cortex, bezig is met deze gerichte aandacht, zal een dieper gelegen hersendeel actiever worden. Dit dieper gelegen deel, het limbisch systeem, is verantwoordelijk voor verwerking en nieuwe verbindingen. Mediteren is dus eigenlijk een hartstikke productieve bezigheid. Goed te weten voor al die mensen die denken dat ze het te druk hebben voor meditatie.

Hoe heb ik mijn routine veranderd?

Een stoel, een rustige plek, 10 minuten tijd aan de start van mijn dag en een geleide meditatie is alles wat je nodig hebt. Ik dwing mezelf om te gaan zitten en niet meteen de e-mails of bijvoorbeeld nu.nl te lezen. Dat kost moeite, vaak veel moeite. Ik denk dat ik een vergrote hypothalamus heb, die lijkt bij de start van mijn meditatie nóg harder te schreeuwen.

De eerste minuten van de meditatie voel ik nog onrust, ik wil mijn houding veranderen, mijn schouders draaien en mijn gedachten dwalen steeds weer opnieuw af. Na enkele minuten merk ik echter, gefocust op de rustige stem die mij leidt naar mijn ademhaling of andere lichamelijke sensaties, dat ik het eigenlijk wel fijn vind. En de laatste minuten wil ik vaak dat het nog even langer duurt.

Wat mij nu echt over de streep getrokken heeft is dat ik merk dat ik daarna productiever en scherper ben. Ik weet wat belangrijk is en kan daar mijn prioriteiten naar stellen. Ik voel me sterk en gefocust, of zweverig gezegd; 'in mijn kracht'.

Mijn tip: start eens met een paar keer week met een korte meditatie. Probeer alles heel even op pauze te zetten, en pak een moment dat voor jou is, en niemand anders. Verwacht niet meteen baanbrekende resultaten. Je krijgt geen grote inzichten en de hemel zal zich niet ineens openen, maar net als met sporten merk je de veranderingen geleidelijk. Verdiep je in meditatie en de vele wetenschappelijk bewezen voordelen; dat motiveert!

3. ONTKOPPEL EN MAAK VAN JE BED EEN NO-PHONE-ZONE

Het is een cliché, maar technologie zoals de smartphone heeft de het mogelijk gemaakt om 24 uur per dag informatie te ontvangen, bereikbaar te kunnen zijn, en heeft daarmee de verwachting naar anderen gecreëerd om ook snel te reageren.

Het is heel makkelijk om in bed nog snel even je mailtjes te bekijken. Toch

“

“Meditate for an hour every day unless you are too busy. In that case meditate for two hours.”

”

kun je dit beter niet doen. Doordat je je werk ook in bed probeert te doen associeer je je bed onbewust met werk, en kom je minder goed tot rust. Ook zorgt het blauwe licht van je scherm ervoor dat je minder melatonine aanmaakt, het hormoon dat ervoor zorgt dat je in slaap valt. Kun je je echt niet inhouden? De app Twilight haalt 's avonds alle blauwtinten uit je scherm, zodat je beter in slaap valt.

En tenslotte, de belangrijkste tip voor een gelukkig en productief leven...

4. LUISTER NAAR JE PARTNER

Die al deze dingen al jaren zegt, zonder wetenschappelijk bewijs. :)

Leren stilstaan: de opdrachten

Elk hoofdstuk in dit coachboek wordt afgesloten met een aantal opdrachten die je toepast in de daaropvolgende week. Natuurlijk kun je alvast vooruit lezen, maar je bereikt het maximale effect door niet te veel hooi op je vork te nemen. En zeg nou zelf, wat heb ik je in dit hoofdstuk geleerd over rustig aan doen? ;)

Aan het eind van de opdrachten vind je aparte opdrachtvellen. Print deze uit, hiermee kun je de opdrachten maken. Geen printer? Geen probleem, in dat geval kun je jouw antwoorden opschrijven op een leeg vel papier.

OPDRACHT 1. NEEM MICROBREAKS

De komende week is dat jouw makkelijkste en toch belangrijkste opdracht: neem kleine pauzes. Wát je doet maakt niet uit, zolang het maar ontspannend is en niets met je werk te maken heeft.

Wél is het belangrijk dat je voor jezelf vaststelt hoe je deze microbreaks gaat

nemen. Schrijf dus voor jezelf op wat je de komende week gaat doen en wanneer. Maak de acties heel concreet.

Voorbeelden van microbreaks zijn:

- Ik ga 3 minuten voor elk nieuw uur even bewust helemaal niks doen. Uit het raam staren met 'n kop thee volstaat zelfs al.
- Ik ga elke dag op om 15:00 luisteren naar mijn favoriete liedje (graag iets rustigs) en concentreer me op hoe ik me voel.
- Als ik achter mijn bureau zit (en ik me gestrest voel) ga ik 3 keer per dag bewust mijn ogen sluiten en richt ik mijn aandacht op een specifiek lichaamsonderdeel (voeten, handen, hoofd etc.) en word ik mij bewust van mijn ademhaling.
- Ik ga 2 keer per dag rechtop staan en rek mijn handen tot het plafond.

Let op dat je plan haalbaar is. Als je voorneemt elke dag twee uur te gaan wandelen, dan kan ik je op een briefje geven dat dat waarschijnlijk te ambitieus is. Belangrijk voor verandering is je te committeren aan kleine stappen. Iedere dag 1% verbetering geeft na dertig dagen al een groot effect. Herhaal de microbreak enkele keren per dag voor minstens 1 week.

OPDRACHT 2. START MET MEDITEREN

De komende week ga je ook mediteren. Mediteren heeft een beetje een zweverig imago, maar dat is helemaal onterecht. Het zijn juist de personen met het meeste zakelijke succes die elke dag hun gedachten helemaal leegmaken met een goede meditatie sessie. Denk aan de CEO's van Ford, Google en Microsoft.

Beginnen met mediteren kan voor sommigen vreemd zijn. 'Zomaar' even je ogen dichtdoen en compleet tot rust komen is iets dat flinke oefening vergt. Daarom is het beter te beginnen met een begeleide meditatie. Hierbij hoor je een opname van een persoon die je vakkundig in een staat van meditatie begeleid.

Een goede tip voor begeleide meditaties is de app Headspace. Deze is beschikbaar voor iPhone en Android, en geeft je tien meditatie sessies om te kijken hoe mediteren jou helpt aan een kalmere geest.

Net als bij de microbreaks: maak een plan en hou het realistisch. Elke dag mediteren is waarschijnlijk te hoog gegrepen, maar bijvoorbeeld 2 of 3 keer moet zeker te doen zijn.

PS. Is de Headspace app het nog niet helemaal voor jou? Stuur een mailtje naar roeland@leadingmomentum.nl met als onderwerp 'Meditatie', dan stuur ik je een aantal audio-opnames van zeer goede meditaties toe.

OPDRACHT 3. NO PHONE ZONE

Je telefoon is een waanzinnig grote energiezuiger. De belofte van kleine dopamine 'boosts' zorgt ervoor dat je hem continu tevoorschijn tovert wanneer het niet nodig is. De continue stroom van meldingen en berichten

“

De training 'Momentum' is misschien wel het mooiste cadeau dat je aan jezelf kunt geven. Ik gun iedereen in zijn of haar leven deze unieke ervaring. Een aantal weken na mijn training merk ik nog dagelijks het effect ervan. Ik heb inmiddels productievere routines ingebracht in mijn leven, ik maak bewustere en gezondere keuzes, ik ben een dankbaar mens en maak beter en vooral 'echter' contact met mijn omgeving.

-Ruud Jansma, eigenaar van Innforce Training & Coaching

”

geven je het gevoel nooit alles helemaal af te hebben. Daarnaast doorbreken ze je volledig je focus, zodat je meer tijd nodig hebt om weer aan de slag te gaan waar je mee bezig was.

Om deze drukte te verhelpen kun je een aantal dingen doen:

-Creëer internet-vrije zones in huis. Dit zijn plekken waar je geen apparaten gebruikt die zijn aangesloten met het internet. De beste plek om een internet-vrije zone van te maken is natuurlijk de slaapkamer, maar ook de keuken of woonkamer is een goede plek om 'disconnected' te maken.

-Laat je telefoon af en toe thuis als je hem niet per se mee hoeft te nemen. Boodschappen doen, of even naar de sportschool? Laat je telefoon gewoon thuis. Twintig jaar geleden was je ook niet continu bereikbaar, dus hoeft dat nu ook niet. Bang dat er toch een noodgeval is terwijl jij niet bereikbaar bent? Ga even voor jezelf na hoe vaak zo'n noodgeval nou écht voorkomt ;).

“

“Roeland is in staat om in korte tijd mensen te laten verbinden door hun eigenheid te laten delen. Op een warme ontwapenende wijze neemt hij je mee. Met rake interventies, vaak in het hier en nu zorgde hij snel voor openheid en onderling inzicht in drijfveren en passies. Hij heeft de gave om mensen te confronteren zonder bedreigend te zijn en is ijzersterk om mensen zelf de vertaling van de business strategie naar concrete gecommitteerd gedrag te laten maken.”

– Pieter Loeff, Managing Director bij Heineken

”

-Zet je telefoon een paar uur voordat je gaat slapen uit. Vanaf een uurtje of 8 's avonds hoeft je echt je telefoon niet meer te checken. Het is even wennen, maar je gaat véél rustiger slapen.

-Is er een 'leeg' moment waarop je niks te doen hebt? Weersta de impuls om direct op je telefoon te kijken, neem in plaats daarvan een microbreak.

-Verwijder verleidelijke apps als Facebook en Twitter. Als je werk het toelaat, verwijder dan ook je e-mail van je telefoon.

-Maak van je slaapkamer een no-phone-zone. Mocht je je telefoon daar opladen, zoek dan een nieuwe plek. Gebruik je je telefoon als wekker? Koop dan een échte wekker.

-Schakel pushmeldingen wanneer mogelijk uit. Heb je een iPhone? De Do-not-disturb functie of (voor de echte durfals onder ons) de vliegtuigmodus is je grootste vriend.

-Bekijk je e-mail op vaste momenten van de dag. Bijvoorbeeld één keer per ochtend, middag en avond.

-Plan een volledige dag 'offline gaan'. Geen pc, telefoon, tablet of tv. Stof eens een goed boek af en bijt je daarin vast.

-Installeer een app die je inzicht geeft in je telefoongebruik, zoals Moment of Quality Time.

Opdracht: pas een aantal van deze tips toe gedurende de week. Vink op het opdrachtenvel aan hoe jij jouw telefoongedrag gaat veranderen en maak concrete afspraken met jezelf op welke manier je dat gaat doen.



Afsluiting week 1

OPDRACHT 4. VRAAG JE PARTNER

Je partner (mits je die hebt uiteraard) weet vaak meer van je dan je denkt. Vraag hem of haar of iemand die je echt goed kent dan ook naar een extra tip voor de komende week. Vraag hem of haar wat hij/zij jou aanraadt om minder stress te ervaren, meer rust te krijgen, effectiever te worden, belangrijke keuzes te maken of om te gaan met werkdruk of andere elementen die voor jou belangrijk zijn. Jouw opdracht is om je hier een week volledig aan te houden, zelfs al ben je het niet met de tip eens!

OPDRACHT 5. TERUGKIJKEN

Om jezelf goed op weg te helpen en blijvend verandering te creëren is het essentieel om terug te kijken wat de effecten zijn van de (kleine) stappen die je gezet hebt. Reflectie is een belangrijk onderdeel om jezelf goed te managen en blijvend te motiveren. Belangrijk is dat verandering vaak buiten je comfortzone ligt. Je comfortzone voelt fijn, prettig en vertrouwd. Buiten je comfortzone – dus bijvoorbeeld nieuwe dingen doen, zeggen of denken – zal enigszins ongewoon en daarmee mogelijk oncomfortabel voelen. Met reflectie kijk je terug op de dingen die hebben gewerkt, zodat je voor jezelf dit gedrag beloont en stilstaat bij de effecten.

Reflectie is overigens een erg goede vorm van stilstand. Iedere topsporter of professional gebruikt terugblikken om van te leren. Creëer hier dus een routine voor.

Opdracht: kijk aan het eind van de eerste week goed naar de verschillen die je opmerkt sinds vorige week. Stel jezelf daarbij de vragen die je vindt op het laatste opdrachtenvel.

Ook de komende week is het de bedoeling dat je deze technieken voortzet. Voor de methoden die nu al effect hebben is dat logisch, want ze geven je reeds wat meer rust. De methoden waarbij je nog niet direct het effect merkt (vaak is dat meditatie) moet je ook vol blijven houden. Ik beloof je dat je investering zich terugbetaalt als je maar blijft volhouden. Geduld is een schone zaak!

“

“Ik ben er van overtuigd dat die mensen die in balans en stressvrij leven, stilstaan en reflectie als een essentieel ingrediënt van hun succes zien.”

-Roeland Bemelmans

”

Momentum - Actieplan

Week 1 - Leren stilstaan

12

Opdracht 1. Ik ga deze microbreaks invoeren:

Opdracht 3. Ik ga mijn telefoongebruik verminderen door:

Opdracht 2. Ik ga mediteren op:
(vink aan wat van toepassing is)

- | | |
|------------------------------------|-----|
| ☐ Zondag | om: |
| ☐ Maandag | om: |
| ☐ Dinsdag | om: |
| ☐ Woensdag | om: |
| ☐ Donderdag | om: |
| ☐ Vrijdag | om: |
| ☐ Zaterdag | om: |

Opdracht 4. Mijn partner geeft het advies om:

Hulp nodig? Mail ons op coach@leadingmomentum.nl

Blik terug op je laatste week. Kijk hierbij naar de door jou uitgevoerde acties, resultaten die je voor jezelf en anderen hebt bereikt en wat je hiervan hebt geleerd.

Opdracht 1. Microbreaks

Mijn acties waren: Het resultaat was:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mijn verkregen inzicht is:

Opdracht 2. Mediteren

Ik heb gemediteerd op: Het resultaat was:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mijn verkregen inzicht is:

Blik terug op je laatste week. Kijk hierbij naar de door jou uitgevoerde acties, resultaten die je voor jezelf en anderen hebt bereikt en wat je hiervan hebt geleerd.

Opdracht 3. No Phone Zone

Mijn acties waren: Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Opdracht 4. Partner afspraken

Ik heb afgesproken om: Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Week 2: Kijk in de spiegel

Dit hoofdstuk helpt je met het maken van een dwarsdoorsnede van je leven: waar sta je nu, en waar wil je naartoe. Aan de hand van de 'levenswiel-methode' zie je direct waar het schort in je leven en waar je stappen moet zetten voor meer geluk en balans.

Vorige week heb je geleerd hoe je wat meer rust in je leven introduceert. Hopelijk heb je al wat van je focus en scherpere terug. In dit hoofdstuk kijken we niet naar de symptomen van stress, maar naar de oorzaken. Dit hoofdstuk is geschreven als een soort interactieve training: je moet flink aan de bak om dit hoofdstuk te voltooien. Zorg ervoor dat je minstens een uur tot je beschikking hebt om dit hoofdstuk te behandelen. Ik raad af om het in kleine stukjes te doen, dat is effectiever.

Succesvol of gelukkig zijn is voor iedereen anders. Daarom is het belangrijk eerst een helder beeld van de huidige stand van je leven en je ambities te maken. Waar schort het aan in je leven, en waar wil je op vooruit? Waar ben je nu, en waar wil je naartoe? Fundamentele vragen waar veel mensen zelf niet of nauwelijks de tijd voor nemen.

Je kent deze uitspraak wel: "Als je blijft doen wat je deed, krijg je wat je kreeg". De kunst van verandering zit hem dus in bewust ander gedrag te initiëren. De echte vraag is: hoe doorbreek je je gewoontepatronen?

Hoe ontdek je wat voor jou het belangrijkste is, en hoe ga je daarnaar handelen? De vragen die daarbij horen en mij vaak gesteld worden,

zijn vragen als; hoe stel ik doelen, hoe maak ik echte keuzes, hoe blijf ik gemotiveerd, hoe ga ik om met tegenslagen. Veel vragen hebben te maken met het effectief en efficiënt benutten van tijd, timemanagement dus.

Maar is het organiseren van je tijd wel een oplossing? In het kort; nee, dat is het niet. Tijd kun je niet managen. De dag bestaat altijd maar uit 24 uur, en daar kun je niets aan doen. Wat wel kan, is jezelf managen. Daarmee bedoel ik, een heldere visie hebben, je doelen voor ogen houden, en als het nodig is, jezelf aan de haren erbij slepen om door te gaan met het realiseren van die visie. Keuzes maken - dag in dag uit - die uit je hart komen. Als trainer en coach ben ik hierbij een soort reflectieve spiegel die stop roept. Het is tijd om stappen te zetten om bezig te gaan met wat je zelf belangrijk vindt.

Startpunt en misschien wel meteen het belangrijkste wat je kan doen is kritisch stilstaan, en in eerlijkheid kijken waar je nu staat. Écht bepalen waar je bent in je leven. Even loslaten van de gedachte; 'het gaat wel prima', en jezelf goed onder de loep leggen.

Hou je vast, want dat is precies wat we nu gaan doen.

“

Manage niet de tijd, maar manage jezelf.

-Roeland Bemelmans

”

Veel mensen stellen zo'n kritische momentopname uit. Zoiets kan namelijk confronterend zijn, kost tijd, en welk ander excuus je ook maar kunt verzinnen. Hiervoor heb je gewoon iemand nodig die je vraagt dit te doen, en duidelijke stappen geeft hoe je dit kan doen. Anders stel je het uit en gebeurt het nooit.

Ik wil dat je voor de belangrijkste onderdelen in je leven bepaalt waar je bent, door elk onderdeel een cijfer te geven. Met die cijfers gaan we jouw 'levenswiel' maken. Zo zie je in één oogopslag wat de huidige stand van zaken is voor verschillende gebieden in jouw leven.

STAP 1. KIJK IN DE SPIEGEL

Achterin dit hoofdstuk vind je het opdrachtenvel voor deze week. Print deze uit, je hebt hem direct nodig.

Op het opdrachtenvel zie je een cirkel met daarin zes verschillende taartpunten. Elk taartpunt heeft een verschillende naam, afgeleid van de belangrijke aspecten in het leven: carrière, relatie/gezin, financiën, gezondheid, vriendschap en tijd voor jezelf. Nu gaan we per onderdeel kijken - aan de hand van onderstaande hulpvragen - in welke mate jij tevreden bent over dat aspect van jouw leven.

CARRIÈRE

Stel jezelf de volgende vragen. Geef OPRECHT antwoord. Dit is honderd procent voor jezelf, niemand kijkt mee. Ga niet te snel naar de volgende

vraag, maar neem de tijd om echt na te denken over het antwoord.

- Ben je aan het doen wat je wilt?
- Beleef je plezier aan je vak?
- Dagen je werkzaamheden je uit?
- Voer je de functie uit die je wilt?
- Maak je carrière en ontwikkel je je professioneel zoals je wilt?

Denk nu – op basis van de antwoorden die je net gegeven hebt - na over een cijfer tussen de 1 en 10 die jouw carrière status weergeeft. Wees daarin helemaal eerlijk.

Als je je cijfer hebt, zet je die naast de betreffende taartpunt. Vervolgens vul je de taart als volgt in: de taartpunt 'carrière' vul je in vanaf het midden van de cirkel, waarbij het midden van de cirkel een 0 is, en de buitenkant een 10. 0 staat voor een absoluut dieptepunt en met een 10 ben je 100% tevreden over dit onderdeel in je leven. Geef je jouw carrière bijvoorbeeld een 3, dan zet je vanaf het midden van de cirkel een streep bij ongeveer 30% van de taartpunt. Geef je het een 8, dan zet je de streep bij 80%. Vul vervolgens het deel vanaf het midden tot de streep in met een pen of stift.

Voor de vijf andere onderdelen doe je hetzelfde en stel je de volgende vragen:

RELATIE EN/OF GEZIN

Je mag dit onderwerp interpreteren als jouw gevoel over je relatie met jouw partner en eventuele kinderen, maar ook bijvoorbeeld jouw ouders of andere naaste familie.

- Hoe is je relatie met je partner?
- Als je geen relatie hebt, zou je er een willen?
- Hoe gelukkig ben je met je partner?

“

To move forward you must first learn to look back

”

- Hoe is de relatie met je naaste familie?
- Heb je genoeg tijd voor ze?
- Ben je er voor de kinderen in de mate die jij echt wilt?
- Zijn jullie zo hecht als je zou willen?
- Doen jullie veel leuke dingen samen?

FINANCIËN

- Kun je rondkomen met je salaris?
- Verdien je wat je wil verdienen?
- Heb je financiële zorgen of ben je helemaal vrij?
- Spaar je voor later?
- Heb je geld over voor andere zaken dan je vaste lasten?

GEZONDHEID

Denk hier aan je algehele welzijn, fysiek en mentaal.

- Ben je fit, en begin je energiek aan je dag?
- Heb je aan het eind van de dag energie over?
- Heb je stress?
- Slaap je goed?
- Hoe is je concentratie?
- Sport je zoveel als je zou willen?
- Eet je gezond?
- Ben je in shape, of kunnen er wel wat kilo's af?

VRIENDSCHAP

- Ben je tevreden over de relatie met je vrienden?
- Zie je ze vaak genoeg?
- Hoe hecht is jullie band?

- Zouden ze voor je klaarstaan als het nodig is?

TIJD VOOR JEZELF

Hier geef je een score aan jouw gevoel van vrijheid.

- Hoeveel ruimte is er echt voor jezelf?
- Om dingen te doen die echt alleen voor jou zijn?
- Is er ruimte in je leven voor hobby's?
- Heb je tijd voor rust en stilte in je hoofd?

In het ideale geval heb je nu een perfecte cirkel met zes keer een 10 als score, maar de kans is groot dat je niet alle onderdelen hetzelfde cijfer hebt gegeven, waardoor de cirkel een andere vorm krijgt. Wellicht heb je taartpunten met hoge scores, afgewisseld met taartpunten met lage scores.

Deze cirkel is je levenswiel, waarbij elk onderdeel van je leven een soort spaak voorstelt. Stel je nu voor dat je fietst op een fiets met een wiel dat eruitziet als de jouwe. Hoe soepel rijdt dat? Rolt jouw wiel vanzelf, of moet je hard trappen om überhaupt vooruit te komen? Zijn jouw taartpunten met elkaar in balans of juist uit evenwicht?

Heel veel mensen hebben een flink gedeukt levenswiel. De één heeft misschien veel geld te besteden, maar kwakkel met zijn gezondheid. De ander ziet zijn partner of familie heel veel, maar dat komt omdat hij met een burn-out thuiszit. Weer een ander heeft de baan die hij altijd al wilde hebben, maar merkt dat z'n de relatie met zijn of haar kinderen er flink onder lijdt, omdat hij of zij nou eenmaal nooit thuis is.

Wanneer je een rond en gevuld levenswiel hebt, ervaar je welzijn, succes en geluk. Heel simpel. De belangrijke onderdelen uit jouw levenswiel werken op elkaar in. Lage scores van de ene spaak trekken de andere spaken vaak mee.

Met jouw levenswiel zie je in één oogopslag waar jij mee aan de slag moet om jouw wiel uit te deuken. Het is eigenlijk een spiegel van waar je nu staat. Het mooie daarvan is dat het alleen reflecteert waar je nu bent. Niet waar je naartoe zou kunnen, of waar je eindigt.

Dit is nog maar het begin.

STAP 2. CONFRONTEER JEZELF

Voor de tweede stap kies je nu een belangrijk onderdeel in jouw leven dat je zou willen veranderen. Dit is meestal een van de minst gevulde taartpunten. Mochten er meerdere punten even klein zijn, kies dan dat onderdeel dat voor jou het belangrijkste is.

Ook bij deze stap is het effect het grootst als je helemaal eerlijk bent tegen jezelf. We weten allemaal dat het leven eindig is en vanzelf een keer ophoudt en dat je na je dood niet zo bijster veel meer kunt doen om zaken te veranderen. Ik kies er bewust voor om je daar nu mee te confronteren, omdat de eindigheid van het leven vaak helpt om dingen in een eerlijk perspectief te plaatsen.

Ook bij deze stap is het effect het grootst als je helemaal eerlijk bent tegen jezelf. We weten allemaal dat het leven eindig is en vanzelf een keer ophoudt, en dat je na je dood niet zo bijster veel meer kunt doen om zaken te veranderen. Ik kies er bewust voor om je daar nu mee te confronteren, omdat de eindigheid van het leven vaak helpt om dingen in een eerlijk perspectief te plaatsen.

“

Pijn + Reflectie = Vooruitgang.

”

Stel, je hebt bijvoorbeeld gekozen het onderdeel ‘gezin’ te verbeteren, omdat je daar te weinig tijd aan besteed. Dus je bent druk met je werk, je komt vaak laat en moe thuis, en je komt nauwelijks aan je gezin toe. Misschien werk je af en toe ook nog even in het weekend. Waar je ook bent, in je hoofd ben je vaak aan het werk. Het taartpunt ‘gezin’ heb je dus een 5 gegeven.

Beantwoord nu deze vragen:

- Wat zijn de ultieme consequenties als je je leven niet verandert op dit punt je leven?
- Stel dat je geen concrete actie onderneemt om dit te veranderen, wat is dan het effect op jou?
- Waar voor band heb je dan over 2, 3, 4 of 5 jaar met je kinderen, je partner of je ouders?
- Wat doet dit met je gemoedstoestand?
- Wat doet het uiteindelijk met de relaties en je gezondheid?

Denk daar even goed over na. Niet direct doorlezen, maar denk écht even na. Probeer op te zoeken welk gevoel je krijgt als je nadenkt over deze vragen.

Misschien komen er bij het beantwoorden van de vragen in je gedachten nu een soort oorzaken in je op. Oorzaken die tijdelijk lijken. Misschien ben je wel druk door een bepaald project of een bepaalde veeleisende klant. Misschien zeg je tegen jezelf dat het eigenlijk allemaal wel meevalt. Misschien lost dit probleem zich vanzelf wel op, en lijkt je nu gewoon even slachtoffer van de omstandigheden.

Maar ben je dat ook echt, of vertel je jezelf dat? Omstandigheden lijken altijd een mooie aanleiding om je achter te verschuilen, daar kun je immers zelf niet zoveel aan doen. Maar omstandigheden blijven altijd komen, en het belangrijkste is hoe jij daar mee omgaat. Als jij nu voor je werk kiest

en niet voor je gezin, doe je dat over 5 jaar niet ineens op magische wijze andersom. Hoe je één ding doet, bepaalt hoe je alles doet, tenzij je bewust geconfronteerd wordt met de gevolgen.

Dus stel jezelf deze confrontatievragen:

- Wat zijn de gevolgen als je niks verandert op dit punt in je leven?
- Hoe ziet je leven er over 5 of 10 jaar uit als je zo weinig tijd in je gezin steekt, of niet die carrièrestap maakt die je altijd al wilde, of ongezonder blijft leven?
- Wat zijn de effecten op zowel de korte termijn, als de lange termijn? Wat is het effect op jouw familie en vrienden?
- Welk voorbeeld geef je aan jouw kinderen met het leven dat jij leidt? Dat werk belangrijker is dan leven?
- Als jouw kinderen op dezelfde manier zouden leven als jij, zou je daar dan gelukkig mee zijn?

Opdracht: Schrijf in een paar woorden je gedachtes en gevoelens op die deze confrontatievragen in je oproepen.

Zo'n confrontatie kan misschien ongemak oproepen. Stilstaan bij de negatieve consequenties is onprettig. Dat is ook de bedoeling, want dat ongemak zorgt ervoor dat je de drive krijgt om zaken aan te pakken. Je hebt nu gezien wat de consequenties kunnen zijn van stilstaan in een belangrijk gebied in jouw leven. De derde stap is het visualiseren van een doel op dat gebied, zodat je hier in verandering aan kunt brengen.

STAP 3. STEL JE DOELEN

Kies je taartpunt met de deuk. Waar wil jij over 3 jaar staan, zodat jij met een plezierig en fijn gevoel terug kan kijken op je leven op dit onderdeel? En droom hierbij groots. Laat jezelf gaan en wees helemaal vrij. Droom je over

complete financiële onafhankelijkheid? Een gelukkig leven met je gezin? Die ene droombaan? Een sabattical? Een TED-talk geven? Of een boek schrijven? Laat alle beperkingen los en droom groots.

Opdracht: Schrijf in sleutelwoorden op wat jou met een dankbaar gevoel terug zou laten kijken op dit belangrijke onderdeel in je leven. Wat is het resultaat waar jij trots op zult zijn?

Pak nu het allergrootste en meest betekenisvolle doel. Het resultaat dat je voor ogen hebt om jouw zwakste onderdeel veel beter te maken. Schrijf dit doel of beoogd resultaat SMART op. Mocht de definitie van SMART je even ontschoten zijn, dan bij deze een opfrisser; zorg dat je doel Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden is.

“

Door de training “Authentiek Leiderschap” heb ik het inzicht gekregen om zelf eigenaar te zijn van de koers in mijn leven en op welke wijze ik dit beleef. Inhoudelijk is de training zeer effectief, resultaatgericht en direct praktisch toepasbaar. Roeland geeft als trainer een enorme toegevoegde waarde op de content door zijn authentieke, respectvolle en empathische benadering. Een training waar ruimte is voor een lach en een traan met voor mij als resultaat een betere work-life balance en het verworven inzicht om authentiek leiderschap toe te passen op alle facetten in mijn leven. Een dusdanig mooi geschenk wat ik iedereen zou gunnen.

– Madelon van Overbeek, Regional Director bij NH Hotels.

”

Laten we een smart-doel voor je gezin als voorbeeld nemen: ik wil vanaf volgende week elke week minstens 2 volledige dagen zonder onderbreking doorbrengen met mijn partner en kinderen. Mocht het je gezondheid zijn, dan kun je als doel opschrijven dat je bijvoorbeeld een marathon in 4 uur wilt rennen. Wil je werken aan je fitheid, dan kan een doel zijn: ik wil binnen een maand 50 push-ups kunnen doen. Of bijvoorbeeld: ik wil een gewicht van 80 kilo met 12% lichaamsvet.

Opdracht: Schrijf de ideeën voor jouw gekozen taartpunt op, en formuleer een aantrekkelijk en zo concreet mogelijk doel.

STAP 4. GENIET VAN HET BEHALEN VAN JE DOELEN

We gaan nu naar de vierde stap, waar je gaat stilstaan bij het gevoel dat het behalen van je doelen je gaat geven. Door zo je doelen aantrekkelijker te maken, ben je gemotiveerder om in actie te komen.

- Wat zijn de positieve gevolgen als je dit doel bereikt?
- Hoe voel je je als die droom verwezenlijkt is?
- Wat zie je dan voor je?
- Wat zeg je dan tegen jezelf?
- Wat zien anderen aan je?
- Wat zullen ze zeggen?
- Met welk gevoel lig je 's avonds in bed? Is dat een tevreden gevoel, een gelukkig gevoel?
- En buiten jezelf, wie heeft daar voordeel van? Hoe genieten zij daar van, en wat voor voorbeeld geef je hiermee?

Opdracht: Schrijf de gevoelens en gedachten op die het bereiken van jouw doel je geeft.

Je hebt nu voor één taartpunt de huidige status aangegeven en de

consequenties als je hier geen verandering in aanbrengt. Je weet nu ook welke dromen of aantrekkelijke doelen je voor dit onderdeel hebt, en welke positieve effecten dit gaat hebben op je leven.

Voelt goed toch? Veel beter dan dat ongemak wanneer je nadenkt over wat er gebeurt als je blijft staan waar je staat. Maar houd jezelf niet voor de gek: je hebt nog steeds geen poot uitgestoken om dingen te veranderen. Het kan heel verleidelijk zijn om na te denken over oplossingen, maar zolang je niet daadwerkelijk iets doet, gebeurt er helemaal niks.

Om er maar een quote bij te pakken: “The universe applauds action, not thought.” Of in mijn eigen uitleg: doen is de brug tussen droom en realiteit.

STAP 5. OVERGAAN TOT ACTIE

We hebben nu gekeken waar je staat en waar je naartoe wilt. De vijfde stap, en gelijk één van de belangrijkste stappen, is het overgaan tot actie. Om je op weg te helpen is het handig om eerst een actieplan op te stellen. Dat doe je als volgt.

Brainstorm over minimaal 10 acties die je kan ondernemen in de richting van jouw doel. Oordeel nog even niet of dit allemaal – op korte termijn – haalbaar is.

Opdracht: Schrijf minimaal 10 acties op.

STAP 6. ZET DE EERSTE STAP

Kies vervolgens 3 concrete acties op die je écht op de korte termijn gaat nemen om je doel uiteindelijk te bereiken. Veel mensen zijn overigens te optimistisch over wat ze kunnen bereiken binnen een aantal weken, maar onderschatten hun eigen potentieel als het gaat over wat ze kunnen bereiken

Absluiting week 2

in een paar jaar. Een concrete actie is planbaar en haalbaar voor jou op de korte termijn. Bijvoorbeeld: Je gaat met je manager volgende week maandag om 15:00 uur afspreken en hem vertellen dat het weekend toch echt voor jezelf is en je geen e-mails zal beantwoorden. Je plant een weekendje weg met je vrouw in een heerlijk hotel met een spa. Of misschien wil je voor jezelf beginnen en is één van je acties het inschrijven bij de Kamer van Koophandel. Wanneer ga je bij de KvK langs?

Opdracht: Omcirkel deze 3 acties en pak je agenda en plan ze in. Committeer jezelf om die 3 acties ook echt uit te voeren.

TOT SLOT

Nu weet je dus niet alleen waar je staat in je leven, maar ook welke stappen je kunt nemen om je oude patronen te doorbreken. En dat is belangrijk: nadenken over een beter leven doen we allemaal, maar echt actie ondernemen om dingen te veranderen, dat doen er maar weinig.

Je hebt nu gewerkt met één belangrijk onderdeel van je leven, maar het kan zijn dat er meerdere onderdelen zijn die je wilt verbeteren. Als dat het geval is, kun je de opdrachten uitvoeren met een ander taartpunt naar keuze. Zo kom je uiteindelijk op een leven waarin je alle taartpunten een 10 kunt geven. Neem even de tijd, en visualiseer hoe jouw leven eruit zou zien zonder die deuken in je levenswiel. Als alles écht is zoals je zou willen. Wat zou je doen met al die vrijheid?

Als het goed is heb je nu een hele waslijst aan dingen die je gaat doen om je leven een positieve impuls te geven. Ik hoor je al denken: “Ik dacht dat dit coachboek over minder stress ging?”

Het is voor veel mensen moeilijk om dit soort belangrijke acties echt toe te passen in het dagelijks leven. Met de beste intenties beginnen ze aan hun plannen, maar voor je het weet verdwijnen deze belangrijke taken onder een stortvloed van e-mails, telefoontjes en brandjes die geblust moeten worden.

In het volgende hoofdstuk leer je hoe je deze acties wél uit kunt voeren. We creëren een overzicht in de taken die je hebt, en wat je moet doen als belangrijke acties weer eens ondergesneeuwd worden door kleine urgente taken.

“

Ik heb de, voor mij levensveranderende, training Momentum gevolgd en mogen ervaren dat Roeland een erg betrokken trainer is die veel rust en tegelijkertijd veel kracht uitstraalt. Hij is bevlogen, continue scherp en gebruikt humor. De training heeft me inzichten gegeven die grote veranderingen in mijn persoon teweeggebracht hebben en ik beveel daarom iedereen de training van harte aan!

- Kirsten Hulscher, Sales Director bij NH Hotels

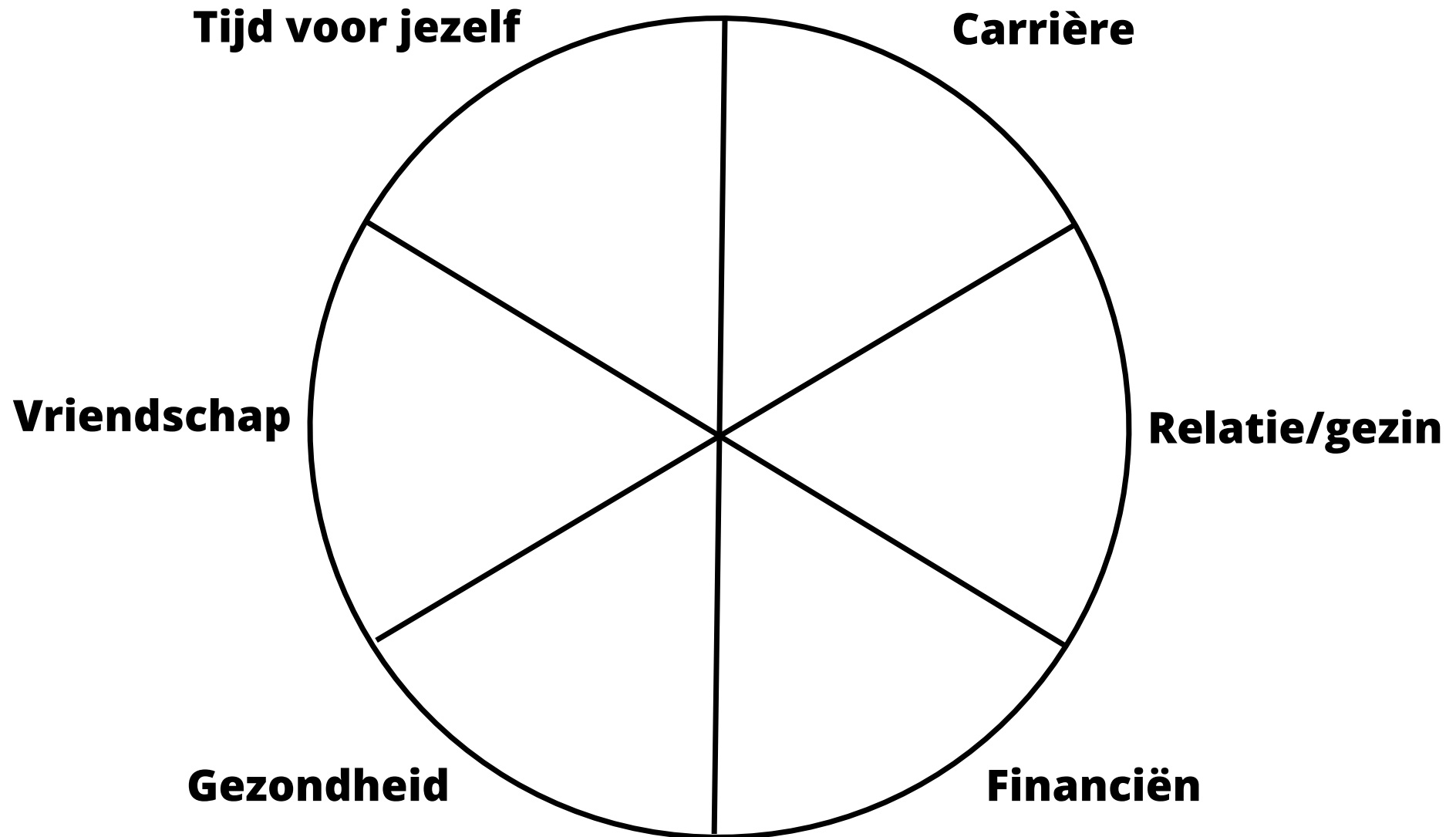
”

Momentum - Actieplan

22

Week 2 - Kijk in de spiegel

Opdracht 1. Het levenswiel



Hulp nodig? Mail ons op coach@leadingmomentum.nl

Momentum - Actieplan

Week 2 - Kijk in de spiegel

23

Stap 2. Schrijf in een paar woorden je gedachtes en gevoelens op die deze confrontatievragen in je oproepen.

Stap 4. Schrijf de gevoelens en gedachten op die het bereiken van jouw doel je geeft.

Stap 3a. Schrijf in sleutelwoorden op wat jou met een dankbaar gevoel terug zou laten kijken op je leven op dit belangrijke onderdeel in je leven.

Stap 3b. Schrijf de ideeën die je voor je taartpunt naar keuze hebt op.

Hulp nodig? Mail ons op coach@leadingmomentum.nl

Momentum - Actieplan

Week 2 - Kijk in de spiegel

24

Stap 5. Schrijf minimaal 10 acties op.

Stap 6. Omcirkel 3 acties die je in je agenda gaat zetten.

Week 3: Terug naar de kern

Dit hoofdstuk leert je hoe je kunt stoppen met van hot naar her te rennen om brandjes te blussen, en te beginnen met doen wat écht telt.

Nu je vorige week hebt geleerd waar jouw levenswiel een deuk (of meerdere deuken) heeft, weet je welk onderdeel van jouw leven het meeste werk nodig heeft. In dit hoofdstuk leer je hoe je de nutteloze dingen uit het leven aan de kant schuift en leert kiezen voor het geluk van jezelf en je naasten.

Mensen op hun sterfbed zullen nooit zeggen dat ze meer hadden willen werken, blijkt uit onderzoek. Als ik mensen direct vraag naar hun diepste wens, hoor ik vaak: “Meer tijd voor mijn partner, meer tijd voor mijn kinderen en ook meer tijd voor mezelf”. Toch kiezen we dagelijks voor de kleine, maar urgente taken van ons werk en minder voor de belangrijke dingen in het leven zoals tijd voor je partner en kinderen.

Onderstaande komt je daarom vast bekend voor.

**“Hoe gaat het?”
“Goed hoor, druk.”**

We zeggen het zo vaak zonder erbij na te denken, maar telkens bevestigen we de associatie tussen ‘druk’ en ‘goed’. Druk zijn is een statussymbool geworden. Wie niet druk is doet niet mee.

Niet dat druk zijn slecht is. Het is vooral h^óe we dingen aanpakken dat ons druk maakt. Even snel mails lezen, snel reageren op een telefoontje en dan naar meetings waar onze aanwezigheid vereist lijkt. De dag vliegt voorbij. Natuurlijk zijn we druk, maar zijn we ook bezig met de urgente én belangrijke dingen? Vrijwel nooit.

Door de ‘clutter’ van kleine en urgent lijkende taakjes schuiven we de belangrijke zaken vaak vooruit. Dit geeft vaak het gevoel dat je enorm druk bent, én toch niet alles afkrijgt.

Bekend scenario? Ongetwijfeld. En de voornemens je deze keer wél te focussen op hoofdzaken? Vast meermaals de revue gepasseerd.

Waarom we ons zo moeilijk aan die voornemens kunnen houden is eigenlijk vrij eenvoudig. We zijn als mensen gemaakt om ons goed te voelen, het liefst meteen. Direct reageren op een impuls voelt heel productief. Elke actie die we ondernemen om de spreekwoordelijke berg aan taakjes weg te scheppen voelt als een directe beloning. Het ‘enveloppe’ van een gelezen email zegt eigenlijk: “Zo, je bent goed bezig”. Voor je gevoel heb je al best weer wat werk verzet.

Het patroon doorbreken om direct te reageren is lastig. Het vereist een flinke dosis discipline en doorbijtend vermogen. Even de beloning uitstellen. Kiezen wat echt belangrijk is en dáár je tijd aan besteden. Een planning

maken en je daaraan houden. Voor het eerst in tijden voel je dan weer even complete rust. En dat is het allemaal waard.

VALKUIL 1: DIRECT JE MARSHMALLOW OPETEN

In de jaren 60 voerde Walter Mischel het 'Stanford Marshmallow Experiment' uit. Het idee was simpel: schotel kinderen een marshmallow voor, laat ze tien minuten alleen en beloof ze dat ze een tweede marshmallow krijgen als jij terugkomt en ze hem nog niet hebben opgegeten. Het resultaat laat zich wel raden: op een enkeling na verdiende niemand een tweede marshmallow.

Eerlijk is eerlijk: kinderen zijn net iets minder vatbaar voor logische argumenten dan volwassenen. Wanneer jij en ik voor dit dilemma zouden staan, is de kans groot dat wij de verleiding wél zouden weerstaan. Wij kunnen planmatig de beloning uit stellen. En toch gaan de meeste mensen in hun werk nog steeds voor de directe beloning, en eten ze direct de marshmallow op. Natuurlijk gaat het nu niet meer om marshmallows, maar om e-mails of om schijnbaar dringende telefoontjes. Het principe blijft echter staan. Je houdt alles in de lucht, maar je komt geen stap verder met wat écht belangrijk is om jouw team of organisatie echt versneld te doen groeien. Decennia ouder, maar geen steek wijzer.

VALKUIL 2: JE ZIET DE URGENTIE NIET IN BELANGRIJKE DINGEN

Belangrijke dingen zien we vaak als lange termijn en zetten we zodoende op de lange baan. We doen ze wel als we eraan toekomen en tijd overhebben, toch? Helaas. Na tientallen gebroken nieuwjaarvoornemens zou je beter moeten weten. Zolang je geen stappen onderneemt om te veranderen blijf je in het patroon zitten waar je nu in zit. Sporten en gezond eten?: "Ach, dat kan ook morgen". Ben je te druk en heb je weinig tijd voor je familie? Dan blijft dat zo. Zit je vast in een baan waar je niet gelukkig bent? Slecht nieuws,

dan blijf je daar ook zitten. Betekent dat dan dat je niet kunt veranderen? Natuurlijk niet, maar als je verwacht dat je omgeving verandert voor jou in plaats van andersom, gaat er weinig gebeuren.

Dat is de reden waarom voornemens meestal niet werken. Als je wacht op een externe factor (zoals bijvoorbeeld een jaarwisseling) dan is de wil om te veranderen niet sterk genoeg. Waarom zou je anders vandaag niet al beginnen? Het is heel simpel, als je nu niet begint, begin je nooit. Het excuus dat je hebt om het vandaag nog even uit te stellen, is net zo geldig als het excuus dat je over een dag, maand of jaar hebt.

VALKUIL 3: DE AAP JOUW SCHOUDER BIEDEN

We hebben het al ingecalculeerd. Een collega die even binnenvalt met een vraag is geen probleem, je baas die nog even een actiepuntje toespeelt, we vinden het allemaal heel normaal. Je bent tenslotte loyaal, flexibel en bovenal professioneel, toch? Maar hoeveel tijd hou je nog over om écht en belangrijk werk te verzetten? Werk dat alleen jij kunt doen.

“ De training Momentum heeft me alles gebracht wat ik had gehoopt en zelfs meer! Ik vind dit de beste training die ik ooit heb gevolgd. Roeland is een zeer ervaren trainer, dat merk je aan alles. Hij zorgt voor een sfeer van openheid en vertrouwen. Hij is volledig gefocussed op het behalen van ieders individuele leerdoelen. Met groot resultaat! De training gaf me inzichten en technieken die ik nu dagelijks in mijn werk toe pas. Ook geeft hij je de tools om de geleerde lessen na de training vast te houden. Ik beveel de training Momentum en Roeland als trainer van harte aan!

-Sam Schiltmeijer, teammanager bij SOS Kinderdorpen

”

Vaak is het vooral een kwestie van nee durven verkopen. Zie een probleem of taak van een ander als een aapje zittend op een schouder. Als iemand met zijn aapje op je af komt, is zijn doel om te zorgen dat het aapje overspringt naar jouw schouder. Dan is het ineens jouw probleem, terwijl je wel andere, voor jou belangrijke dingen zou moeten doen. Het is aan jou om die aap te laten zitten waar hij zit. We zijn het te normaal gaan vinden om uit vriendelijkheid het aapje over te nemen. Zo nemen we allerlei taken op ons die niet eens de onze zijn.

Het belangrijkste hierin is je assertief op te stellen. Dit is een houding en manier van communiceren die tussen agressief aan de ene kant en onderdanig gedrag aan de andere kant inzit.

Soms moet je jouw belangrijke acties streng bewaken. Als het nodig is moet je verzoeken kunnen weigeren en nee kunnen zeggen met empathie. Hoe doe je dit? Heel simpel.

1. Zeg nee
2. Toon begrip
“Ik snap dat dit vervelend voor je is”
3. Geef alternatief:
“Nu kan ik je niet helpen, morgen heb ik om 3 uur een half uur de tijd”

‘Nee’ zeggen kan in eerste instantie wat ongemakkelijk voelen. We zijn geneigd veel hooi op onze vork te nemen om onze carrière verder te helpen. Maar het tegenovergestelde is vaak waar: wie vaker nee verkoopt, heeft juist de ruimte om zijn of haar carrière echt te laten groeien.

TERUG NAAR DE KERN: DE OPDRACHTEN

Kijk eens naar het werk dat je op een typische werkdag verzet. Je kunt je

taken in twee categorieën verdelen; belangrijk en urgent. Omdat taken dus belangrijk en/of urgent zijn, kom je in totaal op vier categorieën uit. Dit heet de Eisenhower matrix die hieronder te zien is.



Eisenhower was een Amerikaanse opperbevelhebber en later president, die het pas écht druk had. Hij zei: “What is important is seldom urgent and what is urgent is seldom important.”

Aan de hand van deze techniek ga je aan de slag met de volgende opdrachten:

OPDRACHT 1.

Maak een lijst van al je taken.

Stel prioriteiten volgens de matrix.

Absluiting week 3

Urgente taken zijn taken die op zeer korte termijn moeten gebeuren.

Ervaring leert dat de meeste mensen die taken zelf toch wel uitvoeren. De uitvoering van belangrijke, maar niet-urgente taken lijden daaronder, die schuiven op. Belangrijke taken kunnen vanalles zijn. Het schrijven van het afdelingsplan met doelen voor 2018, het up-to-date houden van je expertise, nagaan of voor jezelf beginnen wel of niet een serieuze optie is, sporten of misschien een cursus volgen. Vaak is het vooral het bouwen van iets nieuws dat tijd kost. Het maken van meer. Van één naar twee marshmallows of het bedenken van een systeem voor marshmallow-productie. De crux: plan tijd hiervoor.

Vul al je huidige taken in op de matrix. Dit zijn bijvoorbeeld je huidige actiepunten op je werk, maar ook de acties die je hebt opgesteld in de vorige twee hoofdstukken.

OPDRACHT 2.

Blokkeer tijd in je agenda voor al jouw belangrijke zaken, en verdedig deze tijd als een pitbull.

Je hebt nu een hele lijst met belangrijke taken. De taken die meestal als eerste sneuvelen als er een spoedklusje binnenkomt. Die worden doorgeschoven naar het 'magische land van morgen' waar alle belangrijke dingen naar worden uitgesteld.

Plan voor deze zaken tijd in je agenda. Neem er ook ruim de tijd voor: als je dingen afraffelt schiet je er niets mee op. Wanneer het zover is om je taak uit te voeren, laat er dan niets tussenkomen.

OPDRACHT 3.

Delegeer urgente, niet-belangrijke taken.

Urgente taken zijn juist het tegenovergestelde; die vragen om directe actie en zijn niet gebaat bij uitstel. Dit zijn de to-do's die schreeuwen: "Actie? Nu!". Denk aan crises en deadlines. Ook hierbij zijn we dus geneigd om het toch maar even snel zelf te doen. Uitvoering hiervan zorgt dat alles blijft draaien. De vraag of jij deze taak moet doen is cruciaal. Dragen ze bij aan jouw doel of missie? Is het antwoord nee? Delegeer dan deze urgente, maar niet-belangrijke taak. Vaak kost dat in het begin even extra uitleg en op korte termijn lijkt het dus je eigen productiviteit in de weg te staan. Na een tijd pluk je pas de vruchten, als je merkt dat anderen voor je aan de slag zijn. Dan ontstaat de tijd en ruimte waarnaar je op zoek bent.

OPDRACHT 4.

Laat dat aapje zitten waar hij zit.

De volgende keer dat iemand weer met een aapje komt: stop met pleasen en durf een keer nee te verkopen. Je zult zien dat anderen hierdoor ook zelf productiever worden.

En tenslotte. Als je iemand vraagt waarvan hij écht gelukkig zou worden en wat zijn of haar belangrijke, niet-urgente taken zijn, dan komen die lijstjes vaak overeen. Gelukkig zijn is dus zo simpel als het uitvoeren van de belangrijke taken die alleen jij kan doen en die bijdragen aan jouw doel.

Al met al is mijn advies heel simpel. Zeg nee tegen anderen en ja tegen jezelf. En dat begint vandaag, zonder excuses.

Momentum - Actieplan

Week 3 - Doe wat telt

29

Opdracht 1. Maak een lijst van al je taken. Stel prioriteiten volgens de matrix.

Taken:	Urgent?	Belangrijk?
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Opdracht 2. Voor welke belangrijke taken blokkeer je tijd in je agenda?

Opdracht 3. Welke niet-belangrijke taken ga je delegeren?

Blik terug op je laatste week. Kijk hierbij naar de door jou uitgevoerde acties, resultaten die je voor jezelf en anderen hebt bereikt en wat je hiervan hebt geleerd.

Opdracht 2. Taken inplannen

Ik heb ingepland:

Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Opdracht 3. Taken delegeren

Ik heb gedelegeerd:

Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Week 4 - Obstakels overwinnen

Dit hoofdstuk leert je hoe je tegenslagen kunt overwinnen, en hoe je deze kunt gebruiken om jezelf sterker en beter te maken.

In de vorige hoofdstukken ben je aan de slag gegaan met de onderdelen van jouw leven die stress opleveren en hoe je patronen kunt doorbreken.

Maar de wil om te veranderen is vaak niet het probleem. Het doorzetten van nieuwe technieken, en het creëren van nieuwe patronen is de échte uitdaging.

HET PROBLEEM - MENTALE BLOKKADES

De reden waarom we onze dromen niet najagen is simpel: we zijn bang. We creëren zelfbedachte risico's, irreële angsten en vertellen onszelf dat het niet gaat lukken of dat nu niet het juiste moment is. Zo stellen we actie uit tot 'ergens' in de toekomst. Tot we 'ineens' geleerd hebben hoe het wel moet. Wachtend op een soort startschot voor het realiseren van je droom. Keep on dreaming.

Hoog tijd dat je je eigen angst in de ogen kijkt. Om dit te kunnen doen is het belangrijk om te ontdekken wát die angst is. En dan bedoel ik niet de stereotype angsten als "Ze zeggen vast nee" of "Dit kost me teveel geld". Juist de dieperliggende angst, die is belangrijk. De angst die de aanjager is voor kleine, specifiekere angsten. Wanneer je die onderliggende angst oplost, gaat de rest vanzelf. Er zijn in totaal 8 fundamentele angsten te herkennen; mentale blokkades voor het bereiken van je droomdoel. Grote kans dat één

of meerdere excuses je bekend voorkomen.

1. DIT IS NIET HET JUISTE MOMENT.

Je vertelt jezelf dat het in de nabije toekomst beter wordt. De economie zit je tegen, de markt is er niet aan toe, of je vindt dat je niet genoeg ervaring hebt. Je wacht op een specifiek moment om te beginnen, zoals men zich in het nieuwe jaar voorneemt om te stoppen met roken. Maar net zoals je voornemens voor het nieuwe jaar is het heel simpel; als je niet nu begint, begin je nooit. Er zal altijd een reden zijn om je start uit te stellen.

Stel je voor: Je hebt jezelf voorgenomen om meer te gaan sporten. De komende week ga je 's avonds een paar keer naar de sportschool.

Dat was het plan, in ieder geval. Het is nu maandagavond 7 uur, en je zit moe op de bank. Eigenlijk zou je moeten gaan sporten, maar je hebt hard gewerkt en vertelt jezelf dat je het verdiend hebt om uit te rusten. "Morgen ga ik wel sporten" vertel je jezelf.

Uitstellen gaat doorgaans als volgt in z'n werk: wanneer je nadenkt over het sporten visualiseer je jezelf automatisch bezweet en vermoeid in de sportschool. Je maakt in een fractie van een seconde een vergelijking met je huidige situatie op de bank, die natuurlijk een stuk comfortabeler is. Je speelt als het ware een filmpje in je hoofd af met de negatieve gevoelens die bij het sporten komen kijken. Vervolgens vraag je jezelf; "wat nou als ik morgen

ga?”. Weer speel je een filmpje af waarin het er morgen beter uitziet, en je dan wél naar de sportschool kunt zonder vermoeidheid en ongemak. De meeste mensen kiezen voor het filmpje wat de meest positieve gevoelens, direct in dát moment oplevert.

2. IK KAN DIT NIET.

Je bent bang dat je niet goed genoeg bent. Je vertelt jezelf bijvoorbeeld dat je eerst een opleiding of cursus nodig hebt, of dat anderen simpelweg beter zijn. Maar een diploma is uiteindelijk ook maar een papiertje en zelfs de grootste meester is ooit begonnen als amateur. Het verschil tussen hem en jou, is dat hij wél begonnen is.

Meestal komt dit voort uit het dieper gelegen beeld van jezelf dat je niet de capaciteiten hebt om die taak te voltooien. Als je dan in actie komt en faalt, bewijs je aan jezelf dat je het inderdaad niet kan. Dat onprettige gevoel zijn we liever kwijt dan rijk, waardoor we onze angst om te falen verbloemen met het uitstellen van deze actie.

Deze angst bevindt zich in je onderbewuste. Je kunt jezelf best overtuigd hebben dat deze angst niet bij jou bestaat, maar de kans is groot dat jouw bewustzijn niet helemaal doorheeft wat er ‘onder de oppervlakte’ allemaal speelt.

3. IK KAN NIET KIEZEN.

Je bent bang om iets te verliezen. Vast blijven hangen in besluiteloosheid is een veelvoorkomende blokkade. We willen zeker weten dat het lukt. Dus als

we van alles een beetje doen, denken we het risico van falen te verminderen. Kiezen geeft echter de noodzakelijke focus op belangrijke zaken. Kiezen is dus ook stoppen met een aantal zaken. Je volledige toelagen op één ding is een flinke commitment. Je wilt bijvoorbeeld voor jezelf beginnen, maar blijft nog wel parttime voor je baas werken. Zo heb je altijd een weg terug als je toch niet succesvol bent. Maar wat zegt dit over het geloof in jezelf?

Deze ‘keuzeverlamming’ komt voort uit de angst het verkeerde pad te bewandelen, waardoor je geen van beide kiest. Veel mensen zijn bang alle mogelijkheden te missen wanneer ze een keuze moeten maken. Ze willen koste wat kost niet de verkeerde deur sluiten, en zijn soms helemaal verlamd door hun fear of missing out.

4. IK KAN NIET DOORZETTEN.

Je bent geneigd om voor successen te gaan, maar als het lang duurt voordat deze komen, stop je. Projecten die - hoe mooi ze ook zijn - tijd nodig hebben om gebouwd te worden start je op en maak je niet af. Je schrijft een roman maar stopt na één bladzijde. Schrijft een businessplan maar komt niet verder dan de Kamer van Koophandel. Begint fanatiek in de gym maar stopt na een paar weken. Maar Rome is nou eenmaal niet in één dag gebouwd. Dromen ook niet.

Doorzetten wordt vooral tegengehouden door de angst voor pijn en tegenslagen. Als je bang blijft voor die negatieve gevoelens, zet je ook nooit door. Het volledig accepteren van alle tegenslagen die bij succes komen kijken is inherent aan groei.

5. ZO GAAT DAT HIER NIET.

Stel je voor: in je huidige functie wil je graag iets omgooien en daar heb je erg goede ideeën voor, maar je bedenkt dat dat niet bij je positie past of bij je rol. Je verwacht reacties als: “Zo doen we dat hier niet, we werken



Success is falling down 99 times, and getting up 100 times



al jaren op deze manier” of “Waar bemoei jij je mee, dit is niet jouw verantwoordelijkheid”.

Je gebruikt dus redenen die buiten jezelf liggen om te vergoelijken dat je niet in actie kunt komen. Je wilt wel, maar je omgeving houdt je tegen. Deze slachtofferrol is funest voor echte groei en doorzettingsvermogen.

BLOKKADES BIJ HET DELEGEREN

Soms is het niet onzekerheid die je tegenhoudt, maar juist het overschatten van je eigen kunnen. Doordat je denkt dat je teveel kan, weerhoud je jezelf om niet-belangrijke dingen te delegeren. Ook zo kom je niet toe aan de dingen die voor jou belangrijk zijn

6. IK KAN HET ZELF BETER.

Je durft helemaal niets uit handen te geven, je kunt het immers zelf beter dan de ander. Vaak is dit niet de onkunde van de ander, maar je eigen onkunde om taken helder te delegeren. De valkuil is dat je jouw gedrag zelf in stand houdt. Door anderen niets te leren creëer je een vicieuze cirkel.

7. IK KAN HET ZELF SNELLER.

Je delegeert taken niet omdat je het zelf sneller kan. Soms duurt alleen het delegeren al langer dan wanneer je het zelf zou uitvoeren. En anders moet je het ook weer controleren en ook dat kost tijd.

Besef dat je voor effectief delegeren altijd een korte termijn hobbel moet nemen om op de lange termijn effectiever te worden. Je moet eerst investeren in de ander, maar dit maakt je agenda op de lange termijn leger.

8. IK TWIJFEL OVER HET RESULTAAT.

Je weet niet wat voor werk de ander levert en je bent bang dat het niet

voldoet aan jouw kwaliteitsstandaard. Bedenk je dat er maar één manier is om erachter komen of dat echt zo is, en dat is proberen. Zonder dingen te delegeren is het onmogelijk om te groeien, omdat je agenda anders continu vol zit.

VOORBIJ JE BLOKKADES

Kennis is kracht. Als je weet wát je tegenhoudt in het bereiken van je doel, kun je pas bezig gaan met de oplossing. Wanneer je in de toekomst jezelf laat tegenhouden door een angst, risico of excuus, schrijf deze dan op. Op termijn creëer je dan een verzameling van blokkades waarin je eenvoudig verbanden kunt zien. Grote kans dat je ze terug kunt leiden tot één van de acht excuses die ik zojuist heb genoemd. Ga voor jezelf na of ze groot genoeg zijn om je te weerhouden van je doel. Dit is vrijwel nooit het geval.

Om echt voorbij je obstakels te komen, moet je ze ‘herkaderen’. Herkaderen betekent ervaringen en belevingen in een ander kader plaatsen. Daardoor hebben we nieuwe keuzemogelijkheden om met die ervaringen en belevingen om te gaan, nieuwe perspectieven te genereren en nieuwe

“Roeland is een betrokken, motiverend en inspirerend mens. Ik heb zijn doelgerichte aanpak zeer gewaardeerd. Het heeft mij mijn beperkende overtuigingen onder ogen laten zien en mijn eigen gedrag en dit in interactie met anderen doen herkennen. Door ruimte te maken voor acties en het stellen van heldere doelen nodigt hij iedereen uit om het geleerde vast te houden en de eigen doelen echt te bereiken. Ik kan zowel de training Momentum als Roeland als trainer van harte aanbevelen!”

– Selma Groenewegen-Wijsman, Headhunter bij GroenewegenWijsman ”

betekenissen te verlenen aan die ervaringen en belevingen.

Wanneer je bij jezelf een obstakel herkent, herkader je hem als volgt:

- Welke kwaliteiten kan je uit dit obstakel halen? Is het bijvoorbeeld een streven naar perfectionisme, of herken je iets anders?
- Hoe kun je deze kwaliteit opnieuw verpakken in iets positiefs?
- Bekijk je obstakel vanuit dit nieuwe perspectief.

OBSTAKELS OVERWINNEN: DE OPDRACHTEN

Deze week ga je bezig met opdrachten waarmee je obstakels leert herkennen en overwinnen. Achter dit hoofdstuk vind je weer een opdrachtenvel om de opdrachten op uit te schrijven.

OPDRACHT 1. HERKEN OBSTAKELS BIJ VRIENDEN, FAMILIE OF COLLEGA'S.

Het eerste deel van de week kijk je in je omgeving wat mensen zichzelf vertellen om niet door te zetten. Schrijf voor jezelf op wat je het meeste hoort. Is het 'Ik kan dit niet', of misschien 'Dit is niet de juiste tijd'? Telkens wanneer je een obstakel hoort stel je één simpele vraag: waarom? Waarom kan dit niet? Waarom is het niet de goede tijd? Waarom kun je niet doorzetten?

Ga een oprecht gesprek aan met de ander over zijn persoonlijke obstakels. De kans is groot dat, wanneer je er goed over praat, jullie uiteindelijk tot de conclusie komen dat die onoverkomelijke obstakels eigenlijk prima te doen zijn.

OPDRACHT 2. ZOEK EEN WEG VOORBIJ JE OBSTAKELS

Loop je tegen iets aan dat je niet kunt uitvoeren? Denk goed na over de

obstakels die ervoor zorgen dat jij niet in actie kunt komen. Ga bij elk obstakel terug naar de kern, en bedenk wat je kunt doen om deze taak toch te kunnen voltooien.

Schrijf deze week elk obstakel op, probeer na te gaan bij welke mentale blokkade deze hoort, en schrijf op wat jij gaat doen om voorbij je obstakel te gaan.

OPDRACHT 3. PAS DE STOP METHODE TOE

Soms loop je tegen een mentale blokkade aan waar je jezelf niet voorbij kunt redeneren. Elke gedachtegang lijkt een doodlopende weg en je wordt alsmaar negatiever gestemd door de gedachte dat je vastloopt.

De oplossing is simpel. Laat je innerlijke stem heel hard STOP roepen elke keer dat je merkt dat je in een negatieve gedachtegang zit. Doe dit zolang tot je wel aan iets anders móet denken. Elke keer dat je weer teruggaat naar de negatieve gedachte, herhaal je dit.

Je gedachtegang is als een spiraal. Negatieve gedachten creëren meer negatieve gedachten. Positieve gedachten zorgen voor meer positieve gedachten. Door in te grijpen bij de negatieve vicieuze cirkels, zorg je dat jouw gedachten nog maar één kant op kunnen – de goede. Noteer voor jezelf op het opdrachtenvel wanneer je deze week de STOP methode hebt toegepast.

Ieder mens heeft onbewuste patronen die hem weerhouden om z'n volle potentie te benutten en z'n dromen na te jagen. Dat heeft niet alleen te maken met gewoontes en blokkades, maar ook met het beeld dat jij van de wereld hebt. Hierna volgt een bonus hoofdstuk waarin we ingaan op dit wereldbeeld en wat jij kunt doen om voorbij je oordelen te gaan en zoveel mogelijk te groeien.

Opdracht 1. Welke obstakels herken je in je omgeving?

Opdracht 2. Welke obstakels herkende je bij jezelf?

Opdracht 1b. Welke mentale blokkades horen daarbij?

Opdracht 2b. Welke mentale blokkades horen daarbij?

Blik terug op je laatste week. Kijk hierbij naar de door jou uitgevoerde acties, resultaten die je voor jezelf en anderen hebt bereikt en wat je hiervan hebt geleerd.

Opdracht 1 Obstakels herkennen

Ik heb deze obstakels
herkend in mijn omgeving:

Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Opdracht 2. Voorbij je obstakels

Ik heb deze obstakels
herkend bij mijzelf:

Het resultaat was:

Mijn verkregen inzicht is:

Meer Momentum

BONUS HOOFDSTUK – VOORBIJ JE OORDEEL

In dit hoofdstuk kijken we naar de gedachten die jouw stress evalueren, versterken en soms zelfs veroorzaken.

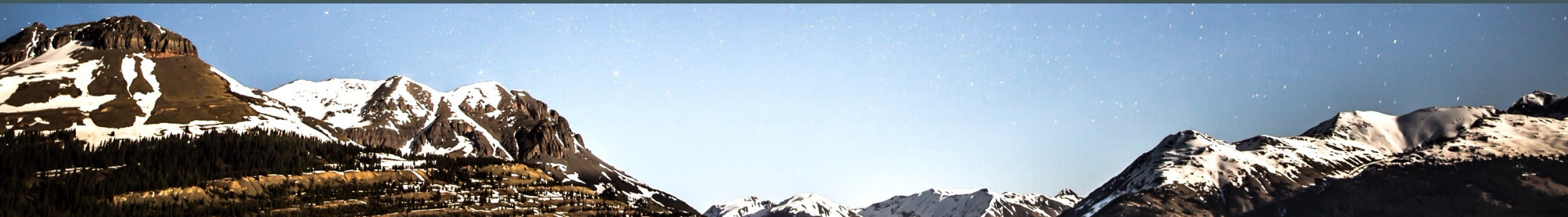
HET WERELDMODEL

Probeer eens in je hoofd een beeld van de aarde te maken. Gelukt? Probeer nu dit beeld van de aarde te maken zonder vanuit een bepaald perspectief naar de aarde te kijken.

Een flinke eeuw geleden zei Friedrich Nietzsche al: “There are no facts, only interpretations”. En dit is zeker waar: er bestaat geen objectieve waarheid, alleen wat wij er zelf – in ons hoofd - van maken. Met onze zintuigen nemen we de wereld waar en we maken daar vervolgens ons eigen beeld van. Ofwel: zienswijze is zijnswijze.

Doordat we dit altijd vanuit ons eigen perspectief doen, is onze mening altijd gekleurd. Kijk maar naar het volgende plaatje.





Op basis van alle informatie die we opdoen vormen we ons wereldmodel. Dit beïnvloedt vrijwel alles wat we denken en voelen. Dit persoonsgebonden wereldmodel geeft altijd een onvolledige afspiegeling van de werkelijkheid. Onze ideeën maken ons dus tot wie we zijn.

STRESS

Dit kun je ook toepassen op de stress die je ervaart. Hoeveel druk is er en hoeveel druk ervaar je?

Vaak ervaar je disproportioneel veel druk vergeleken met de daadwerkelijke stressvolle gebeurtenis. Een deadline die je bijvoorbeeld niet gaat halen kan er soms voor zorgen dat het voelt alsof de wereld vergaat.

Maar dat gebeurt niet. Ook jouw wereld vergaat niet. In jouw fictieve wereldmodel daarentegen, daar kan mogelijk wél het één en ander vergaan. Maar of dat erg is? De zon komt morgen gewoon weer op en je hebt nog steeds een huis, voldoende eten en drinken, vrienden en geliefden. Waar maken we ons dan zo druk om?

JE WERELDMODEL HERKADEREN

In het vorige hoofdstuk gingen we al kort in op de kracht van zaken in een positief licht zetten. Zo geldt dat ook voor jouw wereldmodel. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is dat elke vorm van gedrag een positieve intentie heeft. Wie dit principe toepast bij het waarnemen van stressvol gedrag bij zichzelf, zal merken dat het een radicaal ander kader schept om te kijken naar dit

gedrag. Niet alleen geeft het een 'begripskader' voor de stress, het biedt ook een manier om er anders mee om te gaan.

Voor alle duidelijkheid: de meeste van onze gedragingen doen we niet voor niets. Elk gedrag dat we vertonen, heeft een positieve bedoeling voor onszelf. Dit impliceert dat ook 'crimineel' gedrag een positieve intentie heeft voor diegene die het vertoont. Dit betekent natuurlijk niet dat je hiermee dat gedrag goedpraat, noch dat dit gedrag niet gestraft mag worden.

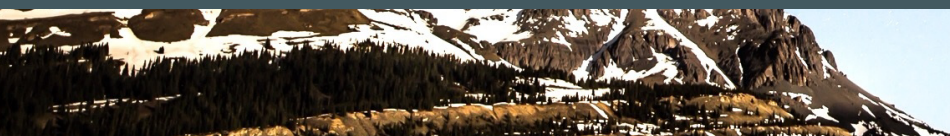
Het impliceert wél dat je in eerste instantie begrip kunt tonen voor de mens en de drijfveer achter het gedrag. Ten tweede maakt het de weg mogelijk om op een dieper niveau door te dringen tot de mens, door de positieve intentie bewust te maken en andere gedragingen te formuleren die in overeenstemming zijn met die positieve intentie.

“

De kracht van de training is dat het me nieuwe inzichten heeft gegeven die mij helpen om positief en meer gebalanceerd door het leven te gaan zowel privé als professioneel. Het krachtigste inzicht dat ik heb ervaren is dat ik controle heb over mijn eigen leven op alle vlakken. Vooral dat laatste is iets dat ik voor de training mij minder bewust van was.”

– Bart Nitert, Project Manager bij Synthon

”



Dit wil niet zeggen dat het met deze eenvoudige voorstelling van zaken opgelost kan worden, wél dat het een basisprincipe betreft dat een andere manier van kijken en benaderen tot consequentie heeft, waarbij de persoon (identiteit) gescheiden blijft van het gedrag, en waarbij het gedrag een betekenis krijgt en hierdoor voor bijsturing vatbaar is.

De meeste (onbewuste) automatische gedragingen zijn ooit geconditioneerd in een tijd toen ze nog werkten. Als iemand als kind alleen maar gezien en gehoord werd als hij fysiek geweld uitoefende (of als hij fysiek ziek was), dan heeft dit gedrag het doel bereikt (de positieve intentie is in zo'n geval: bestaansrecht, liefde(volte) aandacht, eigenwaarde etc.).

Op een bepaald moment echter in de persoonlijke geschiedenis zal datzelfde gedrag (agressief of ziek zijn) helemaal niet meer de positieve intentie vervullen. En juist dan begint het zich misschien nog hardnekkiger op te dringen en zo belandt de persoon die het gedrag vertoont (maar de positieve intentie al lang vergeten is, sterker nog: zich helemaal geen positieve bedoeling meer kan voorstellen) in een vicieuze cirkel met steeds dwangmatiger wordend gedrag. Eén van de wegen die deze vicieuze cirkel doorbreken, is het opsporen van de positieve intentie.

Bij stress werkt dat exact hetzelfde. Je moet diep in je eigen psyche duiken om te ontdekken waar jouw specifieke geval van stress vandaan komt. Daarbij moet je zelfs helemaal terug tot je jeugd.

Zó diep gaan is niet eenvoudig. Toen ik dit voor mijzelf wilde ontdekken, heb ik een coach benaderd om dit samen met mij te doen. En juist het hebben van zo'n spiegel werkte voor mij erg effectief: de dingen die ik deed werden ineens in een ander perspectief geplaatst, waardoor ik nieuwe inzichten kreeg in wat ik deed en hoe ik me voelde. Het heeft mij onnoemelijk veel gebracht.

MEER VRAGEN? DAT IS GOED MOGELIJK

In dit coachboek hebben we geprobeerd je uit te dagen, wakker te schudden, en vooral confronteren. Sommige inzichten kunnen dan ook nieuw voor je zijn: juist een moment van stilstand laat je dingen beseffen die je nog niet over jezelf wist, of op z'n minst het één en ander in een ander daglicht zetten.

Het is dan ook heel goed mogelijk dat je misschien nog wel meer vragen hebt, dan toen je begon met het lezen van dit coachboek.

Als dat zo is, dan is mijn missie geslaagd. Je bent nooit uitgegroeid, uitgeleerd en al helemaal nooit uitgevraagd. Juist het constant doorvragen helpt je tot de kern komen van wat echt belangrijk is. Dit is een proces dat je voor de rest van je leven vast moet houden, wil je er alles uithalen wat erin zit.

Misschien herken je jezelf wel in de onderstaande vragen:

- Hoe zorg ik ervoor dit resultaat op lange termijn vast te houden?
- Hoe zet ik deze groei in voor andere delen van mijn leven?
- Hoe leer ik mijn omgeving ook meer rust te nemen?
- Wat zijn de vervolgstappen die ik kan zetten voor nog meer rust?
- Hoe gebruik ik mijn hervonden focus voor meer succes?

Of misschien zelfs iets totaal anders.

Ik heb dit coachboek geschreven met het doel om mensen op een interactieve manier aan de slag te laten gaan met hun stress. Het huidige aanbod is naar mijn mening te statisch, eenzijdig en als ik eerlijk ben, ook gewoon te saai.

Hopelijk ben je flink aan de slag gegaan met de opdrachten uit dit coachboek, en heb je het meeste gehaald uit zijn interactieve aard.

De laatste stap van dit coachboek bestaat uit het beantwoorden van de vragen die jij nu nog hebt. En daar sta je niet alleen in. Ook na deze 4 weken staat jouw online coach nog tot je beschikking om je te helpen met deze vragen. Aarzel dus niet om je laatste stap te zetten: stel alle vragen die je nog hebt aan coach@leadingmomentum.nl.

STRATEGIESESSIE

De kans is aanwezig dat alle inhoud van dit coachboek veel voor je is. Bij veel professionals is het huidige takenpakket al overvol en lijkt het moeilijk om er ook nog eens deze tips en strategieën bij toe te passen. We weten echter wel na duizenden mensen te hebben getraind wat werkt en wat niet.

Misschien herken je je in het volgende:

- Je hebt weinig tijd om stil te staan en hebt het gewoon weg te druk.
- Je wil graag effectiever en doel gericht samen werken met je collega's en klanten.
- Je wil eindelijk eens doorzetten op je voorgenomen acties.
- Je weet dat wat je nu doet niet is wat je wil, maar komt niet tot een nieuwe geïnspireerde route.
- Je maakt geen keuzes, of stelt ze maar uit.
- Je maakt de mening van anderen belangrijker dan die van jezelf.
- Je wil een duw in de rug en nu eens echt de knop omzetten.
- Je hebt het gevoel dat het water je aan de lippen staat.

Geldt dit voor jou? Dan hebben we bijzonder aanbod voor je.

Als je je binnen 5 weken na het aanvragen van dit coachboek aanmeldt, kun je tijdelijk een persoonlijke coachingsessie boeken. Deze 'strategiesessie' van één uur kost je normaal 295,- euro exclusief BTW, maar omdat je deel uitmaakt van de Momentum community strepen we deze kosten tijdelijk weg. We geven voor 5 mensen deze optie, dus wees er snel bij.

Tijdens deze strategiesessie krijg je:

- Verdiept inzicht in waar je nu staat, waar je naar toe wilt en hoe je daar op een gemakkelijke en elegante manier sneller kan komen dan je denkt.
- Op maat persoonlijke advies voorbij jouw unieke belemmeringen. Concrete oplossingen voor die gebieden die nu lastig voor je lijken.
- Een onverwacht grote boost in maar één uur.

Wil jij je aanmelden voor zo'n strategiesessie? Stuur jouw coach via [coach@leadingmomentum](mailto:coach@leadingmomentum.nl) een e-mail met als onderwerp 'Ik meld me aan voor de strategiesessie' en we nemen direct contact met je op.

We hebben wel één harde voorwaarde.

We nemen jouw tijd en de onze erg serieus, en verwachten dus ook dat je je intensief voorbereid op de strategiesessie. Zo kunnen we tijdens de strategiesessie direct de diepte in en weet je zeker dat je zoveel mogelijk uit het uur haalt. Daarom ontvang je eerst een vragenformulier ter voorbereiding. Jij bereidt je goed voor, en wij beloven dat je een flinke sprong maakt tijdens de strategiesessie.

Gegarandeerd.

Stuur dus nu een e-mail naar coach@leadingmomentum.nl en claim een gratis strategiesessie met onze hoofdtrainer Roeland Bemelmans.

MOMENTUM

Ben je klaar voor de volgende stap?

Onze training Momentum is een vierdaagse training waarbij we met een kleine groep authentiek leiderschap voor de deelnemers creëren. Je leert daarbij je denkbelden los te koppelen van je persoonlijke filters en

vooroordelen, effectief om te gaan met tegenwind en zo authentiek te handelen.

Met authentiek leiderschap bedoelen we dan ook niet zozeer leiderschap in de traditionele zin van het woord, maar meer het effectief sturen van jezelf, en daarmee indirect ook de impact die je hebt op je omgeving. De training is dan ook niet een training in specifieke vaardigheden, maar gaat des te meer in op obstakels waar jij persoonlijk tegenaan loopt en welke fundamentele gedragingen daaraan ten grondslag liggen.

De training Momentum vindt plaats in Chateau Marquette in Heemskerk. De eerste drie dagen zijn geheel ononderbroken, waarbij je overdag de training volgt, 's avonds opdrachten maakt en overnacht in het nabijgelegen NH hotel.

Een week later is er een terugkomdag waarin je diep ingaat op de praktische toepassing die je in die week hebt gegeven aan alles wat je geleerd hebt tijdens de training. Dat lijkt op het eerste oog misschien een intensief schema, maar het is juist de driedaagse afzondering en terugkoppeling achteraf die ervoor zorgen dat deelnemers een flinke verandering doormaken en vasthouden.

Het Momentum-pakket bevat:

- Vierdaagse training Momentum in Chateau Marquette
- Individuele intake en doel inventarisatie
- Uitgebreide persoonlijke vragenlijst die de training al laat starten
- Handouts met de belangrijkste modellen en literatuur
- Persoonlijke follow-up coaching met sparringspartner
- 'Mindmoments' follow-up video's en advies in periode na training.
- Twee overnachtingen in eigen kamer in NH Marquette
- Volledig verzorgd ontbijt in het hotel, lunch en diner in het kasteel
- Gezonde snacks en koffie/thee tussendoor
- Een levenservaring die impact heeft op alle facetten van jouw leven

Wil jij een echte sprong in jouw ontwikkeling maken? Meld je nu aan, dan krijg je als deel van de Momentum community een extra persoonlijke face-to-face coaching na de training (waarde 450,-).

En het beste: wij geloven zó in ons product dat we je een niet-goed-geld-terug garantie bieden. We bepalen samen met jou vooraf de doelen waar jij naartoe wilt werken tijdens de training. Heb je deze doelen niet bereikt? Dan ontvang je je geld terug. Vraag naar de voorwaarden.

Meer over de training Momentum vind je op www.leadingmomentum.nl

TOT SLOT: STRESS

Stress is een gek iets. De één wordt er vermoeid van, de ander depressief en weer een ander kan er onmogelijk zijn of haar oude werk door blijven doen. Ook de oorzaken kunnen mijlenver uit elkaar liggen. Het kan bijvoorbeeld voortkomen uit financiële problemen, extreme druk op werk of een relatie die niet helemaal lekker loopt.

Wat wel als een paal boven water staat is dit: als je het 'tipping point' bereikt, is het te laat. Dan stort alles wat je met zoveel moeite omhoog hebt lopen houden in als een kaartenhuis. Het is onmogelijk te voorspellen wanneer dat punt komt. Soms pas jaren, soms maanden, en soms zelfs al weken.

Ik ben erg blij dat je met dit coachboek actie hebt ondernomen om aan jezelf te werken. Dit is het begin van een nieuwe manier van kijken naar je leven. Door stil te staan bij wat je echt wilt, actie te ondernemen en door te zetten wanneer het nodig is, heb je de bouwstenen om een leven te leiden zoals jij dat wilt. Ik wens je heel veel succes bij het begin van de rest van je leven.

Roeland.