

## ZEKERHEID

### Belemmering in werk en loopbaan?

november 2015 - Yvonne van Holsteijn

Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe jij omgaat met (on)zekerheid? Ben je een zekerheidszoeker die het liefst risico's mijdt en onzekerheid zo snel mogelijk omzet in nieuwe zekerheid? Of zoek je graag het avontuur? Aan welke kant van het spectrum je je ook bevindt, ik zie als (loopbaan)coach, vrijwel dagelijks dat mensen naar zekerheid verlangen als het gaat om hun werk en loopbaan. En evolutionair gezien is dat niet zo gek. Toen we zo'n 10.000 jaar geleden leefden als jagers/verzamelaars, was het slim om in onzekere tijden (denk aan voedsel-schaarste), zo snel mogelijk te streven naar zekerheid, omdat de kans op overleving daar direct van afhing. Ons brein schiet bij onzekerheid en/of onveiligheid nog steeds in diezelfde modus, maar in de totaal andere context waarin we nu leven, is dat vaak contraproductief.

### Verlies of winst?

Zekerheid wordt vaak geassocieerd met het vermijden van risico en risico met verlies. En als mensen zich érgens tegen verzetten<sup>1</sup>... Maar risico nemen kent twee kanten: verlies en winst! Een risico nemen kan immers ook leiden tot winst of zelfs enorme winst! Wanneer je mentaal gefocussed bent op verlies, zul je automatisch risico's met betrekking tot werk en loopbaan vermijden. En daarmee dus ook kansen en mogelijkheden!

We kunnen risico's nemen op basis van gevoel, verstand of beide. Onlangs kwam ik in de uiterwaarden een nieuw 'richtingspaaltje' voor wandelaars tegen. Ik probeerde me voor te stellen wat er in het brein van de bedenker van dit paaltje zoal is omgegaan... Hoe dan ook, voor mij is het een metafoor voor hoe mensen onbewust omgaan met het nemen van risico's in werk en loopbaan:

Je gevoel zegt:

"Ik sta op een keuzepunt, waar wil ik heen?"

Je brein brult: "RECHTSAF!"

Ons verstand, dat schreef ik al eerder<sup>2</sup>, gedraagt zich vaak als een autoritaire baas in plaats van een goede adviseur. Alleen zijn we ons daar (regelmatig) niet van bewust. We zijn al rechtsaf geslagen voordat we hebben stil gestaan.



Stil gestaan?

Ja, 'stil staan' helpt om bewust keuzes te kunnen maken en om niet meteen, voordat we het beseffen, te gehoorzamen aan ons autoritaire brein dat is afgestemd op overleven. Paradoxaal genoeg is het óók ons denken dat ons in staat stelt om met afstand naar onszelf en ons denken te kijken, en vervolgens niet aan onze gedachten te gehoorzamen.

### Leren omgaan met onzekerheid

Behoeft aan zekerheid wordt eigenlijk pas lastig of een probleem als er sprake is van veel en toenemende onzekerheid. En als het gaat om werk, dan is dat al een aantal jaren het geval. Allerlei ontwikkelingen, onder andere op het gebied van informatisering en globalisering zorgen voor veel onzekerheid: ontslag, steeds minder vaste banen, hele beroepsgroepen die verdwijnen, snelle ontwikkelingen binnen functies, banen en werk, waardoor permanente scholing bijna een vereiste is wil je duurzaam

inzetbaar zijn. En de verantwoordelijkheid hiervoor komt steeds meer bij jezelf te liggen. Hoewel ik niet geloof in arbeidsmarktvoorspellingen, geloof ik wel dat verandering een constante factor is en blijft als het gaat om werk. Leren omgaan met onzekerheid en verandering is dan heel zinvol. Maar hoe doe je dat?

### **Ingrediënten**

Het onderstaande is geen receptenlijstje waar gegarandeerd een geslaagd gerecht en etentje op volgt. Het is een opsomming van ingrediënten waarvan ik, in mijn begeleiding en ook persoonlijk, heb ervaren dat ze bijdragen aan het leren omgaan met verandering en onzekerheid.

#### *Wat is mijn programmering?*

Vraag je af: wat is mijn focus? Ga ik in eerste instantie uit van verlies of winst? Hangt dat misschien van de situatie af? Hoe ga ik om met (on)zekerheid in de breedte van mijn leven en werk?

#### *Begin klein*

Neem kleine risico's waarvan je van te voren denkt: dat zou moeten kunnen lukken. Zo krijg je de smaak van 'winst' te pakken en bouw je zelfvertrouwen op. Je ervaart ook dat bij 'verlies' de wereld gewoon doordraait en dat jij er ook nog bent.

#### *Sta regelmatig stil*

Om je gevoel te kunnen raadplegen (wat zegt mijn intuïtie, mijn 'innerlijk weten' hierover?) is regelmatig stil staan essentieel. Op de automatische piloot van het leven zijn we veelal bezig met 'ons goed voelen', in plaats van 'goed voelen'. Iedereen heeft zo zijn eigen manier van stil staan en ontspannen. Waar het om gaat is dat je uit de dagelijkse routine stapt en stil staat bij jezelf. Dat kan overigens heel lastig zijn als je verstand alsmaar RECHTSAF brult zonder dat je het in de gaten hebt. Dan is bewustwording hiervan de eerste stap en daarvoor heb je iemand nodig die je spiegelt.

#### *Gebruik je verstand als slimme adviseur*

Wil je een risico nemen (je vindt het spannend en je gevoel zegt al 'ja'), maak dan een inventarisatie van wat er

allemaal mis KAN gaan; wat er in het aller slechtste geval zou gebeuren en dek dat af door na te gaan a) of je dat kan en wil dragen en zo ja b) hoe je dat zal doen. Dit geeft rust en verkleint energieverlies richting gepieker en angst.

#### *Blijf wakker, blijf leren*

En wellicht het allerbelangrijkste: blijf wakker en blijf leren. Zorg ervoor dat je niet roestig wordt maar met een open mind, actiebereidheid en bewustzijn van wat jij wil en kan, blijft meebewegen met wat er in jouw omgeving gebeurt en wordt gevraagd.

### **Begin bij het begin**

LoopbaanVisie, vakblad voor loopbaanprofessionals, besteedde onlangs een heel nummer aan het thema Zekerheid<sup>3</sup>. Ik las: "Het Nederlands onderwijsstelsel vertoont kenmerken waarvan al heel lang bekend is dat deze intrinsieke motivatie verhinderen en extrinsieke motivatie en ontmoediging uitlokken." En ik dacht: iets wat je niet afleert, hoeft je ook niet opnieuw aan te leren! Kinderen zijn namelijk van nature wakker en nieuwsgierig, willen leren, zijn 'geprogrammeerd' en bereid om dui-zenden keren te vallen en weer op te staan en beschikken over alle competenties om met onzekerheid om te kunnen (leren) gaan. Als we toch daar eens zouden beginnen, thuis en op school... om wat van nature bij kinderen aanwezig is tot ontwikkeling te laten komen. Ik zie steeds meer cliënten die zich, via hun eigen ontwikkelingsproces, bewust worden van wat zij hierin voor (hun) kinderen kunnen betekenen. Een mooier resultaat kan ik me eigenlijk niet voorstellen.

<sup>1/2</sup> Kies-pijn, juni 2014 en Maak van je verstand een goede adviseur in plaats van een autoritaire baas, juni 2015; [www.stroom-coaching.nl/publicaties](http://www.stroom-coaching.nl/publicaties)

<sup>3</sup> LoopbaanVisie, Onafhankelijk vakblad voor de loopbaanprofessional, nummer 4, oktober 2015.

#### **Yvonne van Holsteijn**

Stroom Loopbaanadvies en coaching

**T** 06 58 81 66 96

**W** [www.stroom-coaching.nl](http://www.stroom-coaching.nl)