

WIE STUURT JOU?

Zelfsturing basisvoorwaarde voor gezonde werk-privé balans

2 februari 2015 - Yvonne van Holsteijn

Het aantal mobiele telefoons zal naar verwachting in 2016 het aantal wereldburgers overstijgen. Meer dan 90% van de volwassenen heeft de smartfoon 24/7 onder handbereik. Dit zijn twee van de "30 opmerkelijke mobiele feiten en cijfers" die ik las op adformatie.nl. Ik hoef niet ver te kijken om zelf te kunnen vaststellen dat smartfoons een grote rol in onze levens zijn gaan spelen en niet meer weg te denken zijn. Het biedt geweldige mogelijkheden en het stelt ons tegelijkertijd voor nieuwe vragen, want ook hier geldt: 'elk voordeel heb z'n nadeel'. Als bijna iedereen 24/7 een smartfoon onder handbereik heeft... wat zijn dan bijvoorbeeld de sociale codes voor gebruik? En wat doet deze continue staat van paraatheid (als zender, ontvanger en zoeker) met ons, ons gezin, onze vriendschappen en ons werk? Verwacht je werkgever bijvoorbeeld, 24/7 bereikbaarheid en beschikbaarheid? Ik merk in mijn rol als loopbaancoach dat mensen hierin hun eigen grenzen helemaal uit het oog kunnen verliezen zonder zich daarvan bewust te zijn. "Deed niet iedereen dat dan, opnemen als je werk belt, waar en wanneer je ook bent?"

Altijd-en-overal-kunnen-werken

Altijd-en-overal-kunnen-werken heeft, soms dus ongemerkt, een enorme invloed op ons leven. Er is veel meer nadruk komen te liggen op eigen verantwoordelijkheid, vrijheid en resultaat en niet iedereen kan daar even goed mee om gaan, zo blijkt in de praktijk.

Een paradox van altijd-en-overal-kunnen-werken, ook wel 'het nieuwe werken' genoemd, is dat het je enerzijds in staat stelt om werk en privé beter en prettiger te combineren, maar anderzijds juist dat ertoe leidt dat grenzen diffuus worden. Thuis tijd kan snel werktijd worden en vice versa, met alle gevolgen van dien.

Ik was onlangs aanwezig bij een workshop van Saskia de Bel (psycholoog), die zich al geruime tijd verdiept in het thema werk-privé balans. Zij vertelde dat uit onderzoek blijkt dat mensen die in staat zijn om hun elektronische

bereikbaarheid te reguleren en te plannen 'het nieuwe werken' als positief ervaren, in tegenstelling tot degenen die dat niet kunnen en dus steeds onderbroken worden. Dat betekent dat de wijze waarop mensen grenzen willen en kunnen hanteren, hierin bepalend is. De algemene conclusie die naar voren kwam is dat zelfsturing een basisvoorwaarde is voor een gezonde werk-privé balans.

Zelfsturing

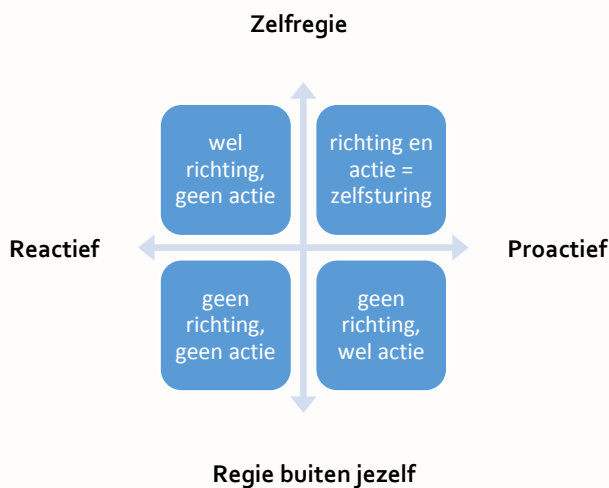
Wat is zelfsturing eigenlijk? De Bel hanteert de volgende definitie. Zelfsturing houdt in dat je:

- jezelf kent
- je bewust bent van je eigen grenzen, wensen, mogelijkheden en prioriteiten
- je goed om kunt gaan met verandering
- de vaardigheden hebt om sturing te geven aan je leven en loopbaan

Zelfregie + proactiviteit

Ik kan me goed vinden in deze definitie en zou er graag iets aan toevoegen. Vanuit mijn visie op ontwikkeling vind ik het belangrijk en inzicht gevend om een onderscheid te maken tussen de naar binnen gerichte aspecten van zelfsturing - jezelf kennen en je bewust zijn van wat je wilt en (niet) kan - en de meer naar buiten gerichte aspecten gericht op actie: ontwikkelen van vaardigheden en het concrete *doen*.

Ik zie zelfsturing als een combinatie van zelfregie (zelf bepalen, wat wil ik?) en proactiviteit (in actie komen). Wanneer je *zelfregie* plaatst tegenover *regie buiten jezelf* en *proactief* tegenover *reactief*, levert dat het volgende schema op:



Zelfregie vraagt om zelfbewustzijn en het kennen van je eigen grenzen, wensen, mogelijkheden en prioriteiten. Proactiviteit betekent het vertalen van doelen in gedrag en het daadwerkelijk realiseren daarvan. Wat ga je morgen concreet doen, hoe pak je dat aan, welke struikelblokken kom je tegen en hoe hou je het vol? Struikelblokken liggen vaak op het terrein van stress (te veel), energie (te weinig) en een tekort aan assertiviteit, die onderling weer met elkaar samenhangen. Proactiviteit kan ook inhouden dat je soms juist – maar dan wel bewust - even wacht of meebeweegt; dat je kijkt hoe dingen zich ontvouwen. Het gaat altijd om de juiste balans tussen *doen* en *laten gebeuren*.

Zelfsturing is te leren!

Het goede nieuws is: zelfsturing is te leren! Het kan worden ontwikkeld. Het ontwikkelen van zelfsturing is altijd al een belangrijke doelstelling geweest in mijn begeleiding, waarbij we het eigen verhaal van de cliënt als ingang voor bewustwording en verandering gebruiken. Deze aanpak leidt tot een grote toename van het zelfbewustzijn en het keert je oriëntatie om, van extern naar intern. Veelal laten mensen zich sturen door wat zich aandient in de buitenwereld (de externe oriëntatie), terwijl zelfsturing begint met richting van binnenuit, de interne oriëntatie.

Wat zegt mijn intern kompas hierover? Maar alleen zelfbewustzijn en zelfkennis is niet genoeg voor het realiseren van een verandering: dat vraagt ook om actie. Tiggelaar verwoordt het helder: "de barrière tussen plannen en resultaten is gedrag".

Steeds belangrijker

Zelfsturing zal de komende tijd alleen nog maar belangrijker worden, aangezien veranderingen in de maatschappij zich steeds sneller voltrekken en mensen meer en meer op zichzelf aangewezen raken. Dat vraagt om houvast binnen je jezelf. Richting en actie kunnen het verschil maken *tussen stuurloos dobberen en voorwaarts met voldoening, plezier en succes*.

Heb je ondertussen al bedacht wie of wat jou stuurt? Hoe jij omgaat met je telefoon en je bereikbaarheid? In welke hoek van het schema hiernaast jij je (meestal) bevindt? En welke ontwikkeling je wellicht al hebt doorgemaakt op dit vlak?

Als je dat eens nader wilt onderzoeken ben je van harte uitgenodigd voor een verkennend gesprek.

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

E info@stroom-coaching.nl

W www.stroom-coaching.nl

Literatuur

- Vrouwen, mannen en de werk-privé balans, interview met prof. Dr. Marrie Bekker, hoogleraar klinische psychologie, Universiteit van Tilburg, door Saskia de Bel. A&O Nieuwsbrief september 2014 (www.aeno-items.nl).
- Duurzaam vitaal, aan de slag met werkstress. Saskia de Bel (2015). Binnenkort beschikbaar via haar website, www.saskiadebel.nl.
- Dit wordt jouw jaar! 12 krachtige lessen in persoonlijke verandering. Ben Tiggelaar (2011), Tyler Roland Press BV.