

eBook

Doelen Bereiken



Inhoud

Inleiding	
1. De vuile waarheid over doelen stellen: DOPA.....	3
2. Moet je dan echt doelen hebben?	7
3. Van abstract naar concreet: jouw doelen ontkleed	11
4. Ontmasker valse doelen met deze techniek.....	13
5. Hoe laat je obstakels in je voordeel werken?	16
6. Hoe maak je een plan dat werkt?	21
7. Waarom werkt 'The Secret' niet?	25
8. Leer je weerstand temmen	26
9. Hoe blijf je gemotiveerd?	28
Bedankt voor het lezen van dit ebook	29
Over YourCoach.....	30

Inleiding

Bedankt voor het downloaden van dit ebook over het stellen en bereiken van doelen!

Als coach is het een dagelijkse praktijk om mensen te begeleiden bij het stellen en bereiken van doelen. Uit onze ervaring blijkt dat er vaak veel meer aan de gang is. Als je weet wat je wil, waarom heb je het dan nog niet? Is het zo moeilijk, wil je het niet echt, of denk je dat je het niet kan?

Al onze inzichten over doelen staan gebundeld in dit ebook. We behandelen de verschillende aspecten van doelen: de valkuilen, het al dan niet hebben van doelen, het scherpstellen van doelen, het plannen, het uitvoeren, het doorzetten en het vieren. Allemaal aspecten die essentieel zijn als je iets wil bereiken in je leven!

Er zijn allerlei doelen. Rijk worden, succes hebben, een relatie vinden, vermageren, een bepaalde routine volhouden, verhuizen naar het buitenland, assertiever zijn, rust vinden, iemand kunnen vergeven...

Natuurlijk gaat niet elk artikel op voor ieder doel. We proberen wel overkoepelende inzichten te geven. Bij ieder artikel staat een link naar een overeenstemmende blogpost op onze website, laat daar gerust je commentaar achter!

Veel succes bij het bereiken van al je doelen,

Benjamin Ball
YourCoach

1. De vuile waarheid over doelen stellen: DOPA

Doelen stellen is al jaren een vast onderdeel van mijn leven. Wat echter nog niet zo lang een vast onderdeel van mijn leven is, is het ook werkelijk bereiken van die doelen.

Ik kan de keren al niet meer tellen dat ik vol goede moed mijn doelen opschreef, om dan zes maand later dat papiertje onderaan een hoop rommel terug te vinden. En – verrassing! – er was ondertussen nog niks veranderd.

Ongelofelijk frustrerend was dat! Op den duur verloor ik de hoop dat ik ooit nog in staat zou zijn die dingen te verwezenlijken die ik wilde doen met mijn leven. En als je daar zit, hoe kan je dan nog de energie en het enthousiasme opbrengen om iets aan te pakken?



Doelen stellen is niet vrijblijvend

Doelen stellen is als gokken: een gevaarlijk spel. De opbrengst kan ook hoog zijn! Bereik je je doel wel, dan stijgt je zelfvertrouwen en begin je de nieuwe situatie als normaal te aanzien. Daarom zeggen ze dus dat je eerste miljoen het moeilijkste is: eens je weet dat je het kan, wordt het meer een kwestie van HOE dan van AL DAN NIET.

**Every ceiling, when reached, becomes a floor,
upon which one walks as a matter of course and prescriptive right.
- Aldous Huxley**

Telkens je een doel stelt dat je niet bereikt, breekt een stukje van jezelf af. Je steekt energie in iets dat zich niet manifesteert, en meestal wordt die verspilde energie omgezet in een

etterende zweer op je gemoedsrust. Je kan het dan uiteindelijk wel 'loslaten', maar bevredigend is anders.

Misschien stel je dan beter helemaal geen doelen? Dat kan ook, maar dan vind ik dat je stuurloos wordt. De gelatenheid is niet ver te zoeken. En de meeste mensen die ik ontmoet die geen doelen stellen, doen het volgens mij eerder omdat ze bang zijn om te falen en opzien tegen de stress van verwachtingen, dan dat ze echt gelukkiger zijn zonder droomprojecten om voor te gaan.



To reach a port, we must sail
—Sail, not tie at anchor
—Sail, not drift.
- Franklin Roosevelt

Verslaafd aan onze valkuilen

Ik was vroeger echt een expert in het NIET bereiken van mijn doelen. Ik heb allerlei boeken gelezen, methodes uitgetoetst en nog bot gevangen. Ongelofelijk goed was ik daarin! Hoe kwam het toch dat ik het niet haalde? Omdat ik telkens in dezelfde val liep.

Er zijn **vier grote valkuilen bij het bereiken van doelen**, die je kan samenvatten als **DOPA**. Niet verwonderlijk dat het doet denken aan **drugs**: vaak zijn we verslaafd aan een of meerdere van deze valkuilen.

Zoals plannetjes maken en erover praten met de hele wereld, maar nooit in actie komen. Of dingen verlangen die we eigenlijk niet écht willen. Of blindelings in actie komen zonder eerst na te denken over wat we willen bereiken, en daarom vanalles bereiken dat niks betekent.

Doelen bereiken is meer dan iets opschrijven dat je wil. Je moet ook kijken naar **waarom** je dat wil. Vaak stranden veel van onze verlangens daar al: we willen eigenlijk iets anders bereiken via dat doel.

Het eerste doel dat je bedenkt is vaak meer een middel, en ontoereikend. Vermageren maakt je niet noodzakelijk aantrekkelijker, rijkdom maakt je niet altijd gelukkiger en het nieuwe leven dat je elders opstart blijkt binnen de drie maand een kopie van het oude.

Dan zijn er de **Obstakels**: als je ze niet ziet of weigert in acht te nemen, kan je er keihard het hoofd aan stoten. Langs de andere kant mag je je er ook niet op blindstaren, want dan werken ze verlammend.

Tenslotte moet je een **Plan** maken. Dat deed ik vaak in het begin, nog zonder echt te weten wat ik wilde. Terwijl een plan dient om naar een welbepaald doel te gaan, rekening houdende met het hobbelige terrein dat je op voorhand voldoende in kaart gebracht hebt om stomme fouten te vermijden.

Het is als Paris-Dakar: hoe preciezer je plan, hoe sneller je op je bestemming zal toekomen en hoe minder onaangename verrassingen je zal tegenkomen.

En als je al die dingen al hebt gedaan, moet je nog in **Actie** komen. Je kan de rest evengoed laten als je niet in actie komt. Spijtig dat je in zeven sloten tegelijk loopt als je zonder plan in actie komt, anders zou ik je zelfs aanraden al de rest gewoon te laten.



Van DOPA-min naar DOPA+

Ik ben nooit een drugsverslaafde geweest, behalve dan van DOPA. Ik heb iedere hobbel in het pad uitgebreid leren kennen. Het verraderlijke aan deze valkuilen is dat ze je vaak een vorm van beloning geven, waardoor je er naar blijft terugkeren.

Het denken over je doelen maakt echt letterlijk dopamine vrij, het beloningshormoon dat je ook na een orgasme krijgt en waar je dus tam van wordt. Je mag jezelf wel eens belonen, maar opgelet met die doseringen! Voor je het weet ben je verslaafd aan de illusie van vooruitgang.

Ik ken mezelf ondertussen al een stuk beter, en weet waar ik vroeger in de fout ging. Ik blijf gevoelig voor DOPA, maar heb steeds sneller door wanneer ik excuses maak, of wanneer ik echt voor iets ga. Hoe kan ik dat testen? Omdat ik steeds meer doelen aan het afkruisen ben! Dat is dan ook de ultieme test van iedere methode om doelen te bereiken:

RESULTAAT.

Ik weet nu met steeds meer zekerheid dat ik mijn doelen zal bereiken. Ik weet dat het misschien langer zal duren dan ik wil, maar ik zal het halen. Een deel ervan is ook dat ik steeds beter weet wat ik wil, en dat ik dus niet zo snel uit het veld geslagen wordt door **tegenslag**.

De komende artikelen zal ik je tonen **hoe jij de DOPA-val kan omzetten in een succesverhaal**. We zullen ieder van de valkuilen behandelen, tot je helemaal voorbereid aan je doelen kan beginnen. Ben je er klaar voor?

2. Moet je dan echt doelen hebben?

Die vraag achtervolgt me al sinds ik begon aan [deze reeks over doelen](#), en eigenlijk al sinds de eerste keer dat ik mezelf bewust een doel stelde. Ze is voor mij even ondoordringend en ongrijpbaar als 'Wat is de zin van het leven?'. Ik kom er moeilijk uit, en daarom vind ik het essentieel voor we verdergaan met deze reeks artikelen over het stellen en bereiken van doelen, dat we erbij stilstaan. Het is eigenlijk het sluitstuk van heel deze reeks:

Heeft het eigenlijk wel zin om doelen te stellen?

Ik heb twee vrienden die ik echt nog nooit heb kunnen betrappen op het formuleren van een doel. Toch zijn het beide fantastische kerels, en echte levensgenieters. OK, soms hebben ze wel een fase waarin ze vinden dat ze wel eens het een of ander zouden moeten doen. Maar over het algemeen zijn ze goedgezind, gelukkig en ja – succesvol.

Ze zijn niet succesvol in de zin van poen scheppen en indrukwekkend zijn. Ze hebben eerder een zalige manier van leven: gezapig, vol plezier en goede contacten. Echte levensgenieters, waarbij je je nooit verveelt of je afvraagt wat je nu moet zeggen.



Dit in tegenstelling tot mijn bijzonder doelgerichte vrienden. Sommige daarvan durf ik nauwelijks uitnodigen op feestjes of bij andere vrienden, want ze slagen er stevast in één of ander conflict te veroorzaken.

Bewuste doelgerichtheid heeft een schaduwkant

Hoe langer hoe meer vind ik dat mensen die manifest en voortdurend doelen najagen, niet altijd zo'n aangename mensen zijn. Het doel heiligt regelmatig de middelen. Relaties worden ondergeschikt aan de verwerkelijking van hun visie.



Ik wijs trouwens naar niemand meer de vinger dan naar mezelf. Ik heb me meer dan eens schuldig gemaakt aan het verheffen van een idee boven de realiteit. Aan het afwijzen van een aangename realiteit voor een nog mooiere toekomst die ik wel enkel kon bereiken door eerst zwaar af te zien. En dan nog niet eens zeker zijn dat ik het ooit zou halen.

In die toekomstgerichtheid ligt volgens mij de valkuil van bepaalde doelen.

Hoe verstandig is het een leuk leven NU op te geven voor een beter leven LATER?

Mensen die doelen nastreven zullen je zeggen dat hun leven nu niet leuk is, dus dat ze wel moeten. Dat de standaarden die ze aan hun leven stellen, nog niet in die mate bereikt zijn dat ze op hun lauweren kunnen rusten.

Maar waarom is het leven dan nu niet leuk? Volgens mij is jezelf wegprojecteren naar een toekomst waarin wel alles zal zijn zoals je het wil een **schitterende manier om geen verantwoordelijkheid te nemen voor je leven zoals het nu is**. En dat is niet waar een doel voor dient.

Onze doelen de prullenbak in?

Dat zou dan weer een brug te ver zijn. Doelen zijn een middel om een bepaalde staat te bereiken. Je stelt jezelf een doel omdat dat jou gelukkig, bevredigd, zinvol, krachtig, mooi... zal doen voelen. Soms kan je die staat nu eenmaal pas bereiken door een bepaalde doelgerichtheid aan de dag te leggen.

Als je je graag mooi en gezond wil voelen, helpt het om iets te doen aan je eten en misschien ook wat te bewegen. Als je het gevoel wil hebben dat je leven zin heeft kan je iets creëren, mensen helpen... Als je liefde wil moet je contact kunnen leggen, relaties opbouwen, het risico nemen om gekwetst te worden.



We hebben eigenlijk allemaal al doelen

Ook mensen die de hele dag rondhangen, hebben een doel. Ze willen namelijk op hun gemak zijn, en daar slagen ze dan ook in (hopelijk). Iedereen heeft dus onbewust al dingen die ze belangrijk vinden. En iedereen heeft strategieën om dat te bereiken. Sommige van die strategieën zijn succesvol (bvb. gezond eten om veel energie te hebben), andere niet (bvb. altijd moeten winnen om je zelfbeeld hoog te houden).

De vraag is dus: ben je je doelen op de juiste manier aan het najagen? En welke van je doelen moet je bewust bijsturen?

Wat is het juiste doel?

Het juiste doel heeft volgens mij drie componenten:

- Het geeft je iets dat je anders nooit zou krijgen.
- Het doet niks af van je mogelijkheid om nu met gemak en vreugde te leven.

En, belangrijkste van al:

- **Hetgeen je hoopt te bereiken is ook werkelijk hetgeen jij nodig hebt.**

Voor al dit laatste is vaak een heikel punt bij doelen. Wil je meer trainen om je goed in je vel te voelen, of omdat je denkt dat je dan meer succes zal hebben bij het andere geslacht? Wil je meer geld verdienen omdat je denkt dat je dan minder zorgen zal hebben? Wil je de beste zijn omdat je dan niet het risico moet lopen aan iemand ondergeschikt te zijn?

Met andere woorden: is de motivatie van je doel een angst, of een gezond verlangen? Ik raad mijn twee gezapige vrienden vaak aan wat definitiever te zijn in hun sporadische

verzuchtingen, en even vaak brengen zij mij terug naar deze aarde waar het zo leuk vertoeven is. Met al mijn zweefplannen ook altijd.

Volgens mij **is het juiste doel er één dat het leven dat je nu leidt verrijkt**. Dat is dan ook meteen een huizenhoog cliché, en een onfeilbare test of je wel de juiste doelen hebt. **No fun? No glory.**



3. Van abstract naar concreet: jouw doelen ontkleed

Nu je weet wat de [valkuilen zijn van doelen](#), en dat je steeds de balans moet vinden tussen [competitiviteit en gezapigheid](#), kan je aan de slag om je doelen duidelijker te maken.

Waar je in eerste instantie naar op zoek bent is het doel achter het doel. Wat wil je bereiken met een bepaalde situatie, wat zal ze je geven? Eens je dat weet, kan je de omgekeerde beweging maken en scherp stellen hoe de vervulling van jouw wensen er precies zal uitzien.



Het doel achter je doel

Vaak zijn de doelen die we op het eerste zicht hebben, ook helemaal niet wat we echt willen. Het is wat we *dén*ken dat we willen of wat we denken dat anderen voor ons willen... De motivatie om dergelijke dingen te bereiken smelt vaak als sneeuw voor de zon wanneer het wat moeilijk wordt: het is namelijk niet wat we *écht* willen. Jaag jij ook de verkeerde dingen na?

Achter veel doelen schuilt een verborgen verlangen. Vermageren maakt je niet noodzakelijk aantrekkelijker, rijkdom maakt je niet altijd gelukkiger en het nieuwe leven dat je elders opstart blijkt binnen de drie maand een kopie van het oude.

Waar je naar op zoek bent is het doel dat onder de oppervlakte leeft. Dat zijn vaak minder tastbare dingen, zoals liefde krijgen, vrijheid ervaren, gelukkig zijn, het gevoel dat je leven zin heeft... Die dingen zijn langs de ene kant minder tastbaar, en langs de andere kant geven ze je veel meer opties om je doel te bereiken.



Ontdek hier het doel achter je doel

Wat wil jij eigenlijk, dat achter die oppervlakkige doelen schuilgaat? Als je je deze vraag niet stelt, loop je het risico dat je je toevlucht neemt tot 'quick fixes'. Dat zijn schijnbaar onmiddellijke oplossingen, die zelden tot nooit het gewenste resultaat kunnen realiseren.

Neem één van je doelen erbij. Vraag jezelf vervolgens af waarom je dat precies wil. Wat zal het je geven als je het bereikt? Welk negatief ding zal er niet meer zijn? Wie zal daar allemaal plezier aan beleven, en op welke manier?

Een aantal **voorbeelden**: stoppen met roken kan je gezonder maken, en daardoor voel je je misschien aantrekkelijker en waardevoller. Meer geld verdienen geeft je wellicht meer tijd, of meer mogelijkheden om te reizen en mensen te ontmoeten, of nog iets anders. Een goede relatie kan je rust geven, of je net in staat stellen je uit te leven of helemaal aan iets concreet en waardevol te wijden.

Met nicotinepleisters ben je nog steeds een verslaafde; als je meer werkt voor meer geld heb je nog minder vrijheid en je kan niet zomaar stoppen; wanneer je een partner vindt moet je nog steeds als niet meer opboksen tegen twijfels en onzekerheid. In die zin kan je een doel bereiken, en nog steeds geen meter vooruit gegaan zijn.

Volgende week leer ik je hoe je uit je achterliggende wensen een scherpe doelstelling kan destilleren.

4. Ontmasker valse doelen met deze techniek

Als je weet wat je ongeveer wil en waarom, kan je opties beginnen onderzoeken. Pas dan kan je ze echt concreet beginnen maken. Deze week bekijken we dus manieren om opties te genereren.

Stap 1: Het doel achter het doel

Hoe hoger je begint, hoe meer opties je hebt. Stel dat je eerste doel is te vermageren, met als doel achter je doel om aantrekkelijker te zijn, en daarachter om een liefdevolle relatie te hebben. Dan heb je meer opties bij het derde dan bij het vermageren. Onderzoek dus eerst [wat er achter je doelen schuilt](#).

Dit noemt men in NLP-middens een **upchunk**: wat schuilt er op een hoger, meer abstract niveau achter dit doel?

Upchunken geeft meer opties

Wanneer je dus eerst een upchunk doet, krijg je meer opties. Het geeft je ook een beter inzicht in jezelf, want veel kans dat een aantal van je doelen eigenlijk in dezelfde upchunk zitten. Wat op het eerste zicht niks met elkaar te maken heeft, kan een steeds terugkerend thema in je leven verbergen.



OPGELET! Deze afbeelding is slechts een voorbeeld en geeft zeker niet weer hoe de hiërarchie van jouw doelen in elkaar zit. Dat is voor iedereen anders.

Als je de afbeelding bekijkt zie je bijvoorbeeld dat 'Minder werken' en 'Veel vrienden hebben' meerdere keren voorkomen. Wat ik hiermee wil zeggen is dat bepaalde doelstellingen een dubbele motivatie kunnen hebben. Het maakt ook duidelijk hoe hetzelfde doel voor iemand anders een heel ander achterliggend doel kan hebben.

Maar belangrijkste van al: bijna al je doelen vallen onder één of enkele **overkoepelende levensdoelen**, die heel jouw visie en handelswijze in het leven bepalen. Als je die in kaart kan brengen, ben je al een heel eind op weg om te weten te komen wat je écht wil in het leven en hoe het te bereiken.

OPDRACHT: schrijf je doelen neer en breng ze in kaart zoals hierboven. Je kan het met pen en papier doen, of met deze [gratis mindmap software](#).

Stap 2: Identificeer het meest efficiënte doel

Nu je dit alles in kaart gebracht hebt, kan je de onderkant van deze kaart beginnen aanvullen. Op welke andere manieren kan je je hogere doelen bereiken? Brainstorm even zonder kritische filter: schrijf alles op, ook de meest onnozele opties. Aangezien alles afhangt van je perceptie, kan het heel goed zijn dat er veel meer mogelijk is dan je denkt.

TIP: Schrijf drie personen of fantasiefiguren op. Welke opties zouden zij je geven om je doel te bereiken?



Eens je een tiental opties hebt, vul ze in op de mindmap. Kies er dan één uit. Welke? Maak het simpel: kies deze die je met het minste inspanning en de grootste waarschijnlijkheid het dichtste bij je overkoepelende doel brengt – en waar je het meeste zin in hebt. Verdeel het desnoeds op in drie kolommen, en bereken het product van de vier factoren (Gemak, Waarschijnlijkheid, Nabijheid, Zin).

Een voorbeeld:

Doel	Gemak	Waarschijnlijkheid	Nabijheid	Zin	Product
Vermageren	5	4	4	5	400
Meer uitgaan	8	6	6	8	2304
Etentjes organiseren	6	7	7	8	2352
Beter luisteren	6	8	8	8	3072

Hoe reëler, hoe beter

Eens je uit deze lijst een doel gekozen hebt, kan je het volgens de [SMART criteria](#) scherp stellen. Nu ben je dus aan het **downchunken**. Maak het zo specifiek mogelijk. Formuleer je doel positief, specifiek, meetbaar, aanvaardbaar, realistisch en tijdsgebonden is. Hoe specifiek, hoe makkelijker het te bereiken zal zijn.

In het buitenland wonen kan dan bijvoorbeeld worden: Tegen 2016 een middle management job en een appartement van ongeveer €300.000 hebben in Lissabon.

Volgende week gaan we over tot het opstellen van een **actieplan**. Bedenk ondertussen wat het **eerste concrete actiepunt** is dat je **NU** kan ondernemen om al één stap dichterbij je doel te komen.

5. Hoe laat je obstakels in je voordeel werken?

Vorige week had ik een coaching met Bart*. Hij wilde voor de zoveelste keer van job veranderen, en voelde zich daar niet goed over. Er scheelde iets aan de hele configuratie: hij werkte keihard en zag zijn vriendin maar zelden, en toch deed hij zijn werk niet graag. Hij verveelde zich.

Hij was net getrouwd. Ze waren een huis aan het afbetalen en waren net op huwelijksreis geweest. Er was dus niet veel geld over en de druk zou er alleen maar groter op worden, want ze wilden aan kinderen beginnen. En toch wilde Bart koste wat het kost weg van zijn werk, en iets doen dat hij écht leuk vond. Wat te doen?

In zijn eigen perceptie zat hij muurvast. Hij moest toch voor zijn gezin zorgen, rekeningen betalen? Dan kon hij toch niet het risico nemen en zomaar maanden pauze nemen om iets anders te gaan doen? In zijn hoofd was het ofwel dit werk doen, ofwel helemaal opnieuw beginnen met iets anders.



Wat maakt een obstakel onoverkomelijk?

Meestal: **onze eigen wil.** Of gebrek daaraan. Tijdens de coaching bleek keer op keer dat Bart eigenlijk niet zo zeker was van wat nu het belangrijkste was voor hem. Het is allemaal goed en wel vanalles te willen, maar wat wil je nu eerst? Als je een huis en kinderen wil, is het misschien niet het ideale moment om een nieuwe wending te geven aan je carrière. En omgekeerd. Die twijfel tussen gelijkwaardige alternatieven, dat dilemma dus, maakte het onmogelijk voor Bart om te kiezen, en om in actie te komen.

Eens duidelijk was dat de kinderen niet voor Bart zelf, maar voor zijn ouders waren, kon hij die blokkade loslaten en ruimte creëren voor zijn dromen. Er waren nog blokkades, maar de

beweging was ingezet. **Als je iets wil, moet je eerst kiezen en er dan heel je aandacht op richten.** Maar dan ben je er nog niet!



Willen & weten is NIET gelijk aan DOEN

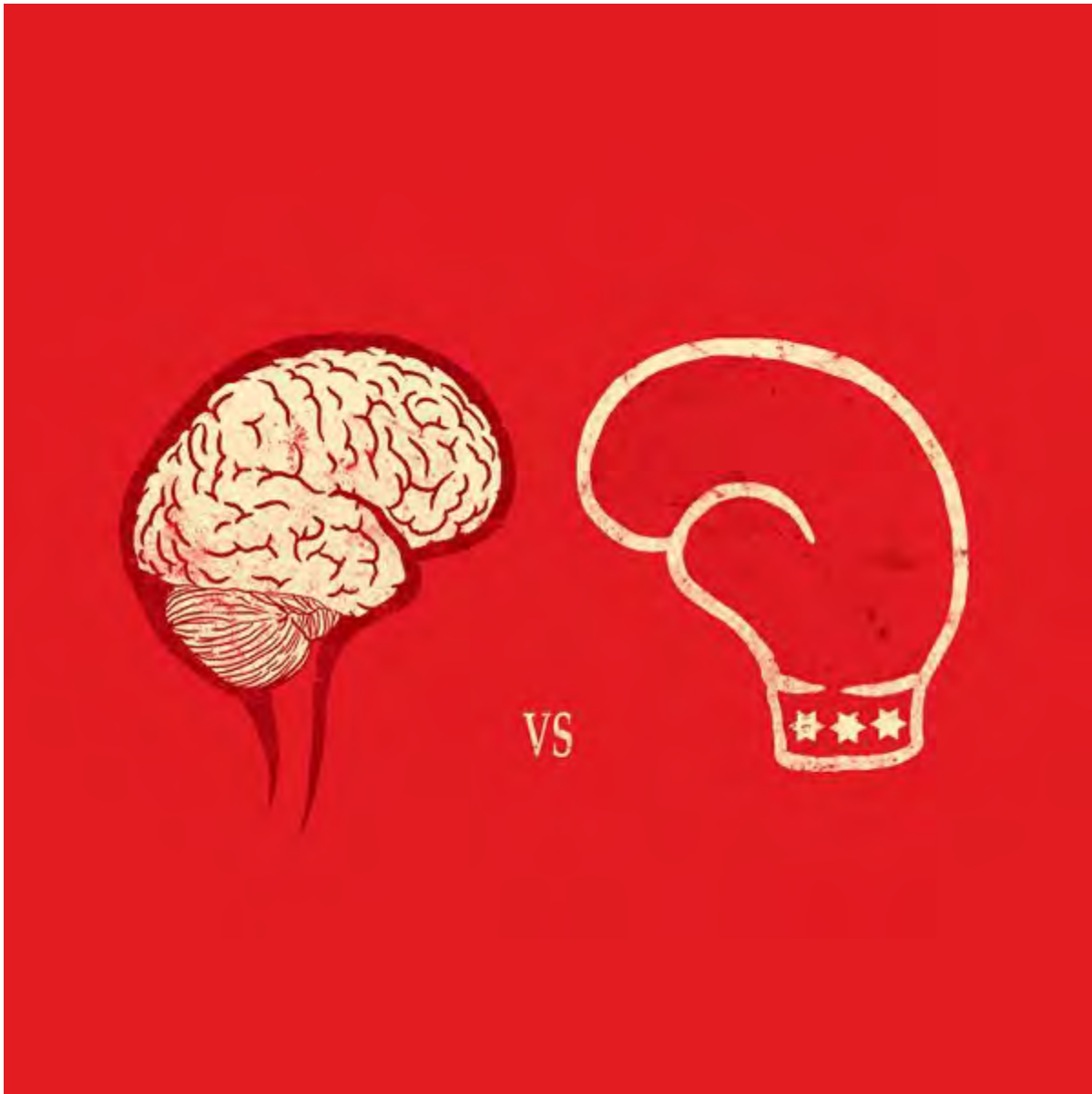
Het is niet omdat je iets wil en je weet hoe het te doen, dat je het zal doen. Iedereen weet hoe ze diplomatisch een boodschap kunnen overbrengen en in moeilijke situaties zou je het ook wel willen, maar het lukt gewoon niet. Iedereen weet wel hoe ze om een opslag moeten vragen, maar hoeveel mensen doen het ook echt? De emotie overmant je, en je reageert instinctief.

Dat is ook wat vaak gebeurt bij onze doelen. **Alles ligt op je te wachten, maar op het moment dat er iets moet gedaan worden blijf je zitten.** Je begint er nog maar eens over na te denken en voor je het weet moet je weg, want je hebt afgesproken. En het werk blijft liggen, en je droom wordt oud. Doe dit lang genoeg en op een dag staat er schimmel op, en kan je je project wegslijten. Spijtig, was je maar onmiddellijk in actie gekomen!

Vaak zeggen we dan dat **de tijd niet rijp** was. En ja, soms is er een juist moment om iets te doen. Maar meestal niet. Integendeel, ieder systeem verzet zich tegen verandering dus er zullen altijd dingen zijn die je tegenhouden om in actie te komen. Je hebt nog werk, je bent moe, het is financieel niet haalbaar... Allemaal reële argumenten, maar die zullen er altijd zijn.

Je kan het ook **bestellen bij het universum**, zoals in The Secret. Mijn overtuiging daarover is echter dat er pas dingen naar je toe beginnen komen wanneer je ook zelf dingen uitzendt.

Je gedachten resoneren misschien wel een beetje, maar handelingen resoneren nog veel harder. Eén daad doet meer dan duizend gedachten.



Daadkracht is een vaardigheid

Daadkracht hangt samen met actie, en is onderdeel van de **drie-eenheid Denken-Doen-Voelen** (zie ook het [systemisch wiel](#)). Veel mensen die daadkracht ontberen zitten vast in hun gedachten en gevoelens. Ze denken dat als ze meer weten, of als ze zich klaar voelen, dat het dan allemaal automatisch zal gaan. Ze denken dat ze het zullen 'weten' wanneer het moment juist is om in actie te komen. Dat is dus niet zo! Het geheim dat mensen die veel bereiken kennen is het volgende:

Obstakels overwinnen, problemen oplossen is **geen aangeboren magische eigenschap**. Het is een vaardigheid, waar sommigen misschien meer aanleg voor hebben dan anderen. Je kent zeker zo iemand in je buurt, die altijd wel een oplossing klaar heeft en de dingen aanpakt. Die geen obstakel uit de weg gaat.

Ik heb een vriend waar ik mee ga bowlen, met een bijzonder talent. Hoe erg hij ook achterstaat, hij vindt altijd een manier om te winnen. Het is ongelooflijk. In het laatste frame wordt hij plots stil en geconcentreerd. Hij mompelt iets tegen zichzelf en ja hoor... hij scoort. Hij pakt zijn angst om te verliezen recht in het gezicht aan en doet zijn uiterste best, en hij haalt het. Keer op keer. Bijzonder frustrerend 😊 maar ook een ongelooflijke inspiratie! Je kan veel meer dan je denkt, als je er eens helemaal voor gaat. En 'ervoor gaan', dat leer je door te doen.



Winnen door ervoor te gaan

Een obstakel is het leven dat je vraagt: **Ben je klaar om ervoor te gaan? Durf je het aan? Wil je alles overwinnen om je doel te bereiken?** Zolang het antwoord geen onverdeeld **“JA!”** is, blijft de muur er staan. Soms is het obstakel ook werkelijk onoverkomelijk. Maar vaak merk je wanneer je beslist dat niks je nog zal tegenhouden, dat het maar een heuveltje is, een bobbeltje. Een drempel: wanneer je zonder twijfel ‘Sesam, open u’ zegt, gaat de poort open. Het blijft misschien moeilijk, maar het wordt tenminste mogelijk.

Hoe ga je vanaf nu om met dingen die je in de weg staan? **Een obstakel kan je zien als de roep om actie.** Hoe meer je denkt, hoe groter het obstakel wordt. Hoe meer je er schrik van krijgt, hoe verlamder je je zal voelen. Doe iets! Onderzoek, bevraag, probeer. Zelfs al lijkt het als David vs Goliath, doe het toch. Vaak zal je merken dat de olifant een muis was, of dat de olifant ook van jou schrik heeft. **Leer je eigen kracht kennen, meet je met de wereld!**

Opdracht: wat kan je NU doen om je doel één stapje dichterbij jou te brengen? Zet het in gang!

*** De naam van de protagonist is, in overeenstemming met de ethische code van de coach, een schuilnaam.**

6. Hoe maak je een plan dat werkt?

Nu je uit de [vorige artikelen](#) weet [welke je doelen werkelijk zijn](#), kan je een plan maken. In een plan beschrijf je hoe je je doelen precies zal bereiken. De vraag is: hoe bouw je het op? Hoe precies moet dat plan zijn? Moet je een soort profetie beginnen schrijven over hoe dat precies allemaal zal verlopen, of eerder vage krijtlijnen schetsen van mogelijke paden?

Ieder plan is anders, maar meestal zit de waarheid toch ergens tussenin (waar anders 😊). Té precies werkt niet, simpelweg omdat je de toekomst niet kan voorspellen. En té vaag is ook niet goed, want dan weet je eigenlijk nog steeds niet wat je concreet te doen staat. Ik stel drie strategieën voor om je planning effectiever te maken.



1. Begin with the end in mind

Blijkbaar is het bij het leger de standaardprocedure dat wanneer een operatie gepland wordt, men vanaf het einde begint. Je begint dus vanaf het bereiken van je doel, en werkt van daaruit steeds een stapje terug. En inderdaad, die methode blijkt verrassend handig!

Vaak begin je te plannen bij het begin en geraak je ergens halverwege het overzicht kwijt van wat er daarna zal gebeuren. Het aantal opties stapelt zich op en het wordt onmogelijk te voorspellen wat de uitdagingen van dat moment zullen zijn. Vaak raak je daar de weg wat kwijt, en weet je dus eigenlijk niet of je wel de juiste richting uitgaat.

Om een voorbeeld te nemen van het vinden van een nieuwe job. Je begint te zoeken op Vacature en Job@, je verstuurt een aantal CVs, je gaat op gesprek... en wat als je dan nog geen job hebt? Blijven proberen...

Laten we het eens omgekeerd bekijken. Je begint aan je eerste dag. Je ondertekent het contract. Je onderhandelt over de voorwaarden. Je wordt aangenomen. Je hebt een goed gesprek met de decision maker. Je regelt een gesprek met de decision maker. Je zoekt naar personen die jou kunnen aannemen. Je kijkt naar jobs die horen bij je oriëntatie. Je schoolt je bij in je nieuwe oriëntatie. Je kiest een richting. Je onderzoekt wat je leuk vindt en waar je naartoe wil.

Begin je het verschil te zien? **Door de dingen omgekeerd bekijken, onthullen zich veel sneller strategieën voor succes.** In het eerste voorbeeld beland je al snel in een succesloze strategie, een voorgekauwde soep waar je zonder veel inspiratie steeds hetzelfde pad bewandelt. In het tweede ga je bewust op zoek naar manieren die je gegarandeerd naar het doel brengen, aangezien ze ervan afgeleid zijn.

Probeer het eens met jouw doel!



2. Plan zo snel mogelijk je eerste concrete stappen

Zoals ik eerder al vermeldde heeft het weinig zin om alles van begin tot einde uit te plannen. Je weet nu eenmaal niet wat er op een bepaald ogenblik zal gebeuren. Wat je wel kan plannen, is **het mechanisme dat je in gang zal zetten als strategie om je tussendoelen te bereiken.**

In de sport komt dit steeds terug. Je wint een wedstrijd niet door aan de score te denken, maar aan je volgende actie. De volgende pass, horde, beurt... Het komt ook neer op een focus in het nu. Eens je weet waarheen je gaat en hoe je dat zal doen, rest je enkel nog het met volledige aandacht te doen.

Zet alleszins al een eerste mijlpaal, en werk daar naartoe. Ga van daaruit verder naar de volgende mijlpaal (en vergeet niet steeds vanuit het einddoel te vertrekken). Zo blijft het ook steeds haalbaar. Als je drie stappen tegelijk probeert te zetten, zal je al snel je motivatie en

zelfvertrouwen verliezen. **Stap per stap, en geniet van iedere overwinning** – zelfs al heeft ze nog geen concreet resultaat.

Wil je bijvoorbeeld een nieuwe job, dan kan je een planning maken waarin je tijd vrijmaakt om bepaalde mensen te contacteren, een CV op te stellen, te netwerken... Uit al die dingen zal uiteindelijk een job voortkomen.

Lukt het eerst niet, dan kan je nieuwe manieren bedenken en inplannen. Een grote uitdaging hierbij is dat je deze activiteiten zodanig plant dat je ze goed kan uitvoeren, en dat je je motivatie hoog houdt.



3. Vermijd lange belegeringen – maak een constante beweging

Het is niet ondenkbeeldig dat het bereiken van je doelen wel eens langer zou kunnen duren dan je wil. Lukt het niet op tijd, dan kan je wel eens ontmoedigd raken. Of je haalt het sneller dan verwacht, en je verhoogt je doelen. Op die manier wordt een doel bijna onvermijdelijk een onoverwinnelijk monster dat je tot frustratie en wanhoop drijft.

Gemakkelijker dan tegen een bepaald tijdstip een bepaald gigantisches doel bereikt te hebben, is **op regelmatige tijdstippen stappen nemen die onvermijdelijk tot dat doel leiden**.

Wil je dus binnen 10 jaar €240.000 bezitten, dan moet je €2.000 per maand opzij zetten. Wil je een bepaald gewicht halen, dan kan je het kilo per kilo aanpakken. Wil je je eigen zaak, kan je je beschikbare tijd daarop beginnen richten en stap voor stap dichterbij komen. Wil je een relatie, dan kan je regelmatig nieuwe mensen leren kennen, jezelf meer liefhebben door voor jezelf te zorgen... en van al die kleine stapjes een gewoonte maken.

Met die kleinere doelen creëer je een beweging die je doel ook veel haalbaarder maakt. In plaats van één overkoepelend doel dat je al dan niet haalt, creëer je een langdurige, zichzelf herhalende beweging waarin je steeds weer succes kan boeken. Je hebt **veel meer mogelijke succeservaringen**, en dat geeft je vaak het vertrouwen dat je nodig hebt om je uiteindelijke doel te bereiken. **De echte groei zit vaker in het behalen van de tussendoelen dan in het uiteindelijke doel.**



Plannen is niet gelijk aan doen

Plannen kan heel leuk zijn, en bevredigend. Je krijgt als het ware al een beetje de beloning van het bereiken van je doel, maar dan in je fantasie. Dit is een goede manier om van een doel een leuke droom te maken, maar helemaal niet om er een realiteit te maken. Je mag zoveel plannen als je wil, zonder actie komt er nooit iets van in huis. **Deze week mag je nog wat plannen, volgende week kom je keihard in actie!**

7. Waarom werkt 'The Secret' niet?

In het boek en de film van 'The Secret' wordt gesteld dat wanneer je iets heel graag wil, het zal beginnen resoneren en zich min of meer vanzelf materialiseren. Niks is echter minder waar. Een doel bereiken kan als je het hard genoeg wil, maar de weg ernaartoe is ook wel eens hard werken.

Niet dat het werk zelf altijd zo hard moet zijn, maar wel de aanwezigheid van een essentieel element bij het bereiken van doelen: weerstand. **Weerstand is de grootste vijand van mensen die aan de slag gaan met iets nieuws** zoals een gewoonte, een werkwijze, een voornemen. Maar al te vaak stranden knappe plannen met veel verlangen erachter tegen een scherpe en harde weerstand.

Dat je een weerstand ervaart wil niet zeggen dat je geen zin hebt om het te doen. Het heeft niks met willen te maken. Of toch wel: de wil is de motor, en de weerstand is een plakkerige baan. Is je wil niet sterk genoeg, dan raak je niet in beweging of val je binnen de kortste keren stil.

Hoe overwin je weerstand?

Leer je weerstand goed kennen

Zorgen voor jezelf wil ook soms zeggen dat je de minder constructieve kanten van jezelf weet in de hand te houden. Weerstand kan je beschouwen als een lastig, ongedisciplineerd kind. Weerstand heeft ook alles te maken met uit je **comfortzone** komen, zoals een kind dat niet naar school wil. En net als een kind dat altijd zijn krijgt, zal het op die manier binnen de kortste keren een onuitstaanbaar ettertje worden.

Toch is dit hoe we vaak onze weerstand behandelen. Al te vaak wordt weerstand beschouwd als een orakel van wat we eigenlijk willen, alsof het signalen geeft over wenselijk gedrag. We behandelen het als een godheid die niet vertoornd mag worden. We offeren onze tijd aan een altaar dat ons niks dan frustratie biedt.

Soms zijn er natuurlijk wel instinctieve signalen om iets niet te doen, maar wanneer je een heel plan uitgewerkt hebt dat je met heel je wezen wil, is weerstand gewoon weerstand, tegen beweging en vernieuwing. Ze zijn soms moeilijk van elkaar te scheiden (een beetje zoals angst en intuïtie), maar het verschil is hemelsbreed.

Opdracht: Neem een van je doelen erbij, waar je nog niks aan gedaan hebt. Wat houdt je tegen om iets te doen? Welke dingen had je allang kunnen doen? Identificeer waar de weerstand zit.

In het volgende artikel geef ik je drie technieken mee om weerstand te overwinnen.

8. Leer je weerstand temmen

In het vorige artikel hadden we het over [weerstand als obstakel om je doelen te bereiken](#).

Vaak is het zo dat je na een tijdje begint te **twijfelen aan je doel**. Is het wel de moeite, als je er zoveel tijd en werk in moet steken? Als je er al die dingen voor moet opgeven? Als je 's avonds aan een tweede zaak aan het werken bent, kan het zijn dat je je vrienden mist, of sport. Of ontspanning.

Het is waar dat je soms heel wat moet opgeven voor een doel. Je geeft nu plezier op voor een toekomst die niet eens zeker is (wie weet haal je niet eens!). Daarom is het belangrijk dat je **je wil sterk houdt**.

Dat kan op verschillende manieren. Door regelmatig rust te nemen, zodat je met plezier kan werken. Door in beweging te blijven, zodat je met minder moeite kan vooruitgaan. En door steeds weer het overzicht: blijf je bewust van waar je naartoe wil en hoe graag je dat wil, wat de meerwaarde is ten opzichte van toe te geven aan de drang naar plezier nu.

1. Zorg dat het leuk blijft

Boeddhisten zeggen: beschouw je werk als stof dat je met plezier uit je woning veegt, waardoor er weer licht en ruimte komt. Dat is al iets anders dan pakweg een overvolle zolder vol loodzware dozen die naar het containerpark moeten 😊 het verschil ligt vaak voornamelijk in de perceptie van je werk.

Als je jezelf aan het overladen bent, kan de kleinste taak al snel teveel worden. Dat kan ook liggen aan je **verwachtingen**. Hoe snel moet het allemaal gaan? Hoe strikt is je planning?

En nog iets – dit was voor mij (als strever) een van de grootste inzichten over doelen – **als je nu niet van je leven aan het genieten bent in naam van een doel, doe je zelfs af aan de waarde van dat doel**. Zelf al bereik je je doel, dan heb je de frustratie en ontevredenheid van die momenten mee. Zorg dus dat je met plezier naar je doel toewerkt, zelfs al is het werk niet altijd even leuk.

TIP: Als het teveel aan het worden is, neem dan even rust en geniet van wat je al gedaan hebt, en hoe ver je al staat in je leven. Maak een wandeling, ga sporten, doe de afwas of de strijk. En keer dan terug met een frisse blik.

2. Blijf in beweging

Rust is belangrijk, maar beweging ook. Mensen die voortdurend in beweging zijn, kunnen veel bereiken op korte tijd. Zoals iemand die na een hele dag werk nog vlug naar de winkel gaat, dan gaat sporten, eet en nog tijd met de familie doorbrengt. Anderen denken dan 'Dat zou ik nooit kunnen' maar je zou nog verrast zijn: **eens je in beweging bent, is het veel gemakkelijker om andere dingen erbij te nemen**. Het kan je natuurlijk ook een burnout geven, als je niet genoeg rust.

Te weinig activiteit werkt echter verlamdend. Zoals iemand die een thuisvakantie heeft of geen werk heeft. Dan wordt pakweg winkelen al bijna een dagactiviteit. Eerst douchen, dan

kleren aantrekken, nog even de afwas, een lijstje maken... Het probleem is dat eens je stilvalt, je weer tegen die plakkerige baan moet sleuren.

Als bij de **lancering van een raket** zijn die eerste momenten de moeilijkste, en trekt de zwaartekracht als een gek. Hoe verder van de aarde en hoe meer beweging, hoe makkelijker het begint te gaan. Dat geldt bijvoorbeeld ook bij sporten: de eerste paar keer zijn het moeilijkst, dan gaat het steeds meer vanzelf tot je zelfs niet meer zonder kan.

Hoe meer je dus in beweging blijft, hoe makkelijker het blijft om je weerstand te overwinnen. **Het vraagt minder moeite om rustig in beweging te blijven, dan om helemaal stil te vallen en weer te moeten starten.**

3. Denk aan morgen

Dit kan je doen wanneer het écht niet wil lukken om in beweging te komen. Projecteer jezelf eens in de toekomst. Stel je voor dat het moment waar je nu staat het moment was dat je die droom liet gaan, dat je het opgaf. Zou je blij zijn met hetgeen die je nu zou krijgen door niet aan je doel te werken? Of **zou je het spijtig vinden dat je niet even doorgezet had en dat je dan nu op een veel leukere plek zat?**

Het is je **verlangen** om je doel te bereiken dat je door moeilijke periodes heen draagt. Als je bijvoorbeeld een bepaalde welstand wil, zal je een bepaalde periode waarschijnlijk meer moeten werken: een nieuwe vaardigheid aanleren, oefenen, leren uit je fouten, opnieuw proberen... en ondertussen je andere job nog doen. Vermoeiend! Dus je moet goed weten wat je wil en waarom je het wil.

Spreekt dit het eerste punt 'Zorg dat het leuk blijft' tegen? Niet noodzakelijk. Het gaat er vooral om dat je de twee voortdurend balanceert: **plezier voor vandaag én voor morgen**. Daar bestaat geen perfectie of recept voor, enkel jouw eigen gevoeligheid met betrekking tot hoeveel je wil en wat je aankan.

In die zin heeft 'The Secret' gelijk: **het is je verlangen dat ervoor zorgt dat je krijgt wat je wil. Maar alleen als je weet om te gaan met je weerstand!**

9. Hoe blijf je gemotiveerd?

Wanneer je bezig bent met het nastreven van bepaalde doelstellingen, heb je momenten nodig om de batterij op te laden. Het kan zijn dat je tijdens een project wat rust neemt, om er dan weer met vernieuwde moed in te springen. Nog belangrijker dan dat is dat je regelmatig viert.

Het woord 'vieren' komt uit het zeilen: het betekent dat men de touwen die een zeil strakhouden, gelost worden. Dat wil dus zeggen dat de boot minder snel vooruit gaat, en dat de spanning uit het zeil gaat. Dat is de ideale tijd om de rum uit het ruim te halen, en een feestje te bouwen!



Dit is zelf een van mijn grootste valkuilen: maar al te vaak blijf ik doorwerken in plaats van even te genieten van een gelanceerd project. Ik onderteken een groot contract en ga onmiddellijk werken. Of ik werk iets belangrijks af, en begin aan het volgende. Niet dat je altijd alles moet vieren, maar toch regelmatig.

Eigenlijk zou je elke week wel iets kunnen vieren. Dat maakt het de moeite waard om iets na te streven! Een momentje om stil te staan bij wat je verwezenlijkt hebt, en hoe leuk het is dat je er nu bent. Zo blijf je je ook bewust van het feit dat je wel degelijk aan het vooruitgaan bent. Want dat vergeet je als je altijd maar blijft doordoen...



Dus: bedenkt iets dat je de komende tijd zal kunnen vieren, en bereid het voor. Nodig wat mensen uit, en maak er wat tijd voor vrij!

Bedankt voor het lezen van dit ebook

Wil je op de hoogte blijven van onze artikelen? Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief. Daarin vertellen we je maandelijks over onze nieuwste projecten, opleidingen en artikelen. Een absolute aanrader als je dit ebook waardevol vond!

Over YourCoach

YourCoach is een **warm en professioneel** coachings- en opleidingscentrum gevestigd te Gent.

We combineren **officiële kwaliteit** met **creatieve invalshoeken**. We zijn een bedrijf op mensenmaat - wij doen het werk zelf en heel ons team is zorgvuldig geselecteerd op ervaring in het (bedrijfs)leven. Alles wat we meegeven is gericht op onze eigen ervaringen van wat écht werkt - en we blijven steeds bijleren. We gaan voor **efficiëntie en zuiverheid**, met een gedetailleerd oog voor het essentiële.

In een notendop:

- Warm én professioneel.
- We nemen ons werk érg serieus, maar onszelf niet zo.
- Gericht op congruentie van denken, voelen en doen.
- Regelmatig provocatief, met een knipoog.
- Verrassend, praktisch en dynamisch.

Unieke kwaliteitsgarantie:

- YourCoach is al meer dan 10 jaar full-time bezig met coaching, training en intervisie.
- Externe coach bij diverse ondernemingen en organisaties.
- Jaarlijks tientallen in-company teamcoachings.
- Maandelijkse oefen- en intervisiemiddagen voor coaches.
- Erkend loopbaanbegeleider bij de VDAB en de Vlaamse Overheid.
- Actief lid binnen de International Coach Federation (ICF).
- Erkend door de Vereniging van Erkende Stress- & Burn-outcoaches (VESB).
- Qfor kwaliteitslabel.



YourCoach bvba
Begijnhoflaan 75, 9000 Gent
BTW: 0808.322.774