

We leren als kind alles met vallen, opstaan en doorgaan. Als volwassene vinden we dat een stuk lastiger, dan zit ons perfectionisme vaak in de weg. Tijd om je jeugdige lef weer op te pikken, peptalkt Jocelyn Rebbens: met **resilience** kun je de wereld aan.

HAAL HET DAPPERE KIND IN JE NAAR BOVEN

Resilience (veerkracht) is een van de vijf 'agile attitudes'. De vier andere houdingen om wendbaar te kunnen werken, zijn mentale flexibiliteit, verbindingsvermogen, kunnen omgaan met onzekerheid en kunnen veranderen. De veerkrachtige heeft het vermogen zich aan te passen aan uitdagende en veranderende omstandigheden. Hij of zij laat het hoofd niet lang hangen na tegenslag, maar herstelt snel, leert van wat er gebeurt en gaat met het geleerde in de bagage verder. Dat heb je nodig om te groeien en bloeien.

"Het zijn heftige tijden", constateert psycholoog Jocelyn Rebbens, die als consultant en coach bedrijven en mensen bijstaat. "We moeten voortdurend veranderen, agile zijn, onze processen aanpassen, dat kan niet meer anders. De hakken in het zand zetten en tegen alle nieuwe dingen nee zeggen is er niet meer bij, dan sta je echt aan de kant over een paar jaar."

En toch: niet meebewegen komt nog best vaak voor, merkt ze, ook onder assistants. "Dat is wel verklaarbaar. Iets nieuws doen betekent immers dat je niet blind op je kennis en kunde kunt varen

en dus kunt mislukken, en daar houden perfectionisten niet van. Laat ik het simpel zeggen: daar moet je echt van af als je werk wilt houden, en zeker ook als je het naar je zin wilt hebben in je werk." De weerstand tegen meeveren is vaak angst, stelt ze. Angst voor het onbekende, angst om af te gaan. "Weg ermee, je bereikt er niks mee."

MET DE PAPLEPEL

Nou geeft Rebbens toe dat zij 'verwend' is omdat veerkracht haar met de paplepel is ingegoten. Haar grootmoeder gaf bijvoorbeeld niet zomaar dure cadeautjes, daar moest ze klusjes voor doen. Oma was ziek en kon veel niet zelf, dus veegde haar kleindochter haar stoepje en deed boodschappen om te sparen voor de atletiekspikes die ze dolgraag wilde hebben. "Dat ging niet altijd van een leien dakje en kostte meer moeite en tijd dan ik had ingeschat. Maar ik ging door tot ik ze had. Ik had immers een helder en haalbaar doel en mocht van mezelf, en van oma, niet opgeven. Dat heeft me veel meer opgeleverd dan alleen die spikes: een geweldige band met m'n oma, herinneringen maken, het besef dat voor niets de zon opgaat en de wetenschap dat iemand vertrouwen in me heeft." Vrees niet, ook mensen die niet zo'n oma hadden, hebben het in zich. Resilience is een basale psychologische tool die

'Als je de hakken in het zand zet, sta je over een paar jaar aan de kant'



Jocelyn Rebbens

iedereen bij de geboorte meekrijgt. De een iets meer dan de ander, maar niemand heeft het niet – en je kunt het met eenvoudige oefeningen verder ontwikkelen (zie kader op volgende pagina). Stap 1 is wat Rebbens betreft je onzekere bangeschijter inruilen voor het leergierige kind dat je ooit was. Een vraag die ze tijdens een training graag stelt om het gesprek open te breken: “Kwam jij al fietsend uit de buik? Nee hè? Dat heb je geleerd door voortdurend mislukte pogingen te wagen – mislukt tot het eindelijk lukt. Vallen, je kapotte knie laten bepleisteren, even goed janken, opstaan en doorgaan.” Het lerend vermogen van de mens is enorm. En dat houdt niet op als je volwassen bent – tenzij je zelf barricades opwerpt.

VERANDERBEREIDHEID

Jij bent de enige die je eigen ‘veranderbereidheid’ kan vergroten. Rebbens: “Ga proactief aan de slag, onderzoek hoe je kunt meebewegen zonder jezelf te verliezen. Liever geprobeerd en gefaald dan je achteraf realiseren dat je er iets aan had kunnen doen, maar het niet hebt gedaan.”

Wat helpt als je onzeker of perfectionistisch bent, is je doelen klein te maken en bijpassende stapjes te zetten. “Als je een enorme berg voor je ziet, zo eentje waar je vast niet overheen kunt komen, slaat de schrik je om het hart. Maar als je het opdeelt, wordt het ineens te doen.” Je trekt dan van rustplaats naar rustplaats en ziet niet meer de berg, maar een te behappen stukje pad. Je trakteert jezelf

onderweg op koffie, lunch en een stuk taart en voor je het weet, sta je op de top. Vraag je af wat je belemmert om de eerste stap te zetten. Is het bijvoorbeeld het feit dat je gaat voor een tien, kijk dan of je de verwachtingen van jezelf een beetje kunt bijstellen: ik mag van mezelf fouten maken, dat is nodig als ik wil leren. Nee, ik vind het niet leuk, maar ik groei ervan.

“We zijn allemaal mensen, we maken allemaal fouten. Het vergt wat moed om je grenzen over te gaan, maar kijk eens wat jou als kind hielp om dat te doen. Stimulans van een ander? Ruimte? Vertrouwen? Veiligheid? De meeste mensen hebben dat ook als volwassene nodig. Zoek het op in je omgeving, zowel waar je werkt als thuis.”



ZES MANIEREN OM JE VEERKRACHT TE VERGROTEN

1. Storytelling

We kunnen onze zienswijzen vormen door de verhalen die we onszelf vertellen opnieuw onder woorden te brengen. Neem een moment uit je leven waar je steeds opnieuw een verhaal over vertelt dat je bang maakt of verdrietig. Probeer een nieuwe versie te schrijven met een positievere interpretatie. Onderken hoe je je voelt in dat proces.

2. Doel oefening

Het hebben van een doel is een belangrijk aspect om veerkrachtig te kunnen zijn. Het beschermt het brein tegen de negatieve effecten van stress en helpt je gezond te houden. Zoek jouw *ikigai*-activiteit – Japans voor je persoonlijke bestaansrecht, je reden om 's ochtends wakker te worden.

Reflecteer op jezelf met waarom-, wat-, wanneer-, waar- en hoe-vragen. Wanneer leef je het meest? Wat betekent succes voor jou? Hoe zou je jouw kwaliteiten inzetten als je vanuit je ziel koos? Wat kun je doen om vandaag een verschil te maken voor iemand? Wat is je motto in 140 karakters? Waar zou je nee tegen zeggen als je een zinvol bestaan vooropzet?

3. Gaveninventarisatie

Het identificeren en inzetten van je eigen vermogen en kwaliteiten verhoogt je veerkracht. Je kunt beginnen bij het in kaart brengen van je individuele talenten, ook die buiten je werk, en hoe je daar verschil mee maakt. Een interessante test op 24 karakteraspecten (in het Engels) vind je op viacharacter.org/character-strengths. Je kunt ook collega's of iemand die jou goed kent vragen om jouw vijf grootste kwaliteiten te omschrijven; op papier, dus niet persoonlijk.

4. Wees aardig

Onderzoek toont aan dat het doen van kleine aardige daden een van de beste manieren is om geluk en daarmee veerkracht te boosten. Opties hiervoor zijn: vrijwilligerswerk in een tak die je heel erg aanspreekt, een persoon per dag uitkiezen om extra aardig tegen te zijn, of zomaar iets aardigs doen, zoals de koffie betalen voor een vreemde.

5. Dagboek van dankbaarheid

Mensen die dagboeken van dankbaarheid bijhouden, voelen zich wezenlijk beter, heeft onderzoek aangetoond. Schrijf in je dagboek dagelijks drie tot vijf kleine en grote dingen op waar je dankbaar voor bent. Je kunt ook af en toe een brief schrijven aan iemand die veel voor je betekent en hem of haar je dankbaarheid betuigen. De eenvoudigste en op je werk waarschijnlijk effectiefste manier is mensen om je heen vertellen wat je in ze waardeert.

6. Zoek de lol op

Lachen heeft een enorm effect op je veerkracht. Dagelijks oefeningen doen, vergroot plezier en vermindert zelfs depressieve gevoelens. Niet alleen op het moment zelf, ook weken erna nog. Besteed een week lang iedere dag tien minuten aan deze oefening. Schrijf aan het eind van de dag de drie grappigste dingen op die je hebt meegeemaakt, gezien of gehoord en zet erbij hoe je je voelde. Zelfspot telt ook, dubbel zelfs. Was je dag niet leuk, zoek dan online grappige filmpjes en anekdotes. Je gaat een stuk vrolijker naar bed.

Vind meer tips en oefeningen op positivepsychology.com en thelawofattraction.com

DE KUNST AFKIJKEN

“De kans is groot dat je ook bang bent om anderen teleur te stellen”, vervolgt Rebbens. “Ga na wat het ergste is dat er kan gebeuren als je de mist ingaat, als je iets verkeerd inschat. Bekijk de problematiek realistisch, vanuit verschillende invalshoeken, schat de risico’s in. Scenariodenken, dat doe je in je dagelijkse werk ook. Je zult zien dat het wel meevalt, je maakt het in je hoofd vaak groter dan het is.”

Laatste tip: durf te vertrouwen op je kwaliteiten. “Vraag je niet steeds af of je wel goed genoeg bent, of het wel goed genoeg is wat je doet. Ga juist na waar je steengoed in bent. Waar word je altijd voor gebeld? Wat missen ze als je er niet bent? Op welke fronten komen je collega’s bij jou de kunst afkijken?”

‘Wat is het ergste dat er kan gebeuren als je de mist ingaat?’

Niet alleen in je werk, maar ook in je vrije tijd: coach je een sportteam, ben je vrijwilliger bij een hospice? Daar horen waardevolle eigenschappen bij die je ook in je werk kunt gebruiken: verbinding, empathie, geduld. En andersom: wat is voor mij helemaal nieuw, maar voor ie-

mand die ik vertrouw al gesneden koek? Dan kun je van diegene hulp vragen.” Besef daarbij steeds: “Nieuwe dingen kun je per definitie nog niet. Je valt, je staat weer op en doet het net iets anders, waardoor je minder hard valt en denkt: aha, zo moet het misschien – voilà, daar ga je!”



KNVB | CAMPUS

BUSINESS EVENTS OP TOP (SPORT) NIVEAU

De KNVB Campus is dé plek waar o.a. de Leeuwinnen zich voorbereiden voor hun topprestaties. Het is dé plek waar teams gevormd worden!

- Wilt u met uw bedrijf ook een topprestatie neerzetten?
- De aftrap van uw event op dé persconferentie locatie van Oranje?
- Scoren met voeding?
- Teambuilding op het heilige gras van Oranje?

Neem dan nu contact met ons op!

VOOR DE TEAMS VAN MORGEN!

Woudenbergseweg 56 – 58
3707 HX Zeist

T 0343 – 491 424

E info@knvbcampus.nl
I www.knvb.nl/campus

