

# SAMENVATTING MODULE 1.1

## **Deze module gaat over het loslaten van jouw gouden kooi.**

Dat is belangrijk, want 78% van de mensen vindt hun werk eigenlijk niet leuk. Zij zien er de lol niet meer van in. Zij houden een mythe in stand, namelijk dat werk er nou eenmaal is om er geld mee te verdienen en dat werk niet leuk hoeft te zijn. Vrijdagmiddagborrels zijn ontstaan: omdat we vieren dat het weekend is, dat we niet hoeven te werken.

Het is een foute gedachte, iedereen zou gelukkig in zijn/haar werk kunnen zijn, als je echt doet wat bij jou past en wat jou energie geeft. Dat je betekenisvol werk zou kunnen doen. Voldoening en uitdaging ervaart en dus oprecht gelukkig bent in je werk.

## **Wat levert het je eigenlijk op om in die gouden kooi te zitten:**

- Financieel dat je genoeg geld hebt
- Dat je jezelf niet hoeft te verdedigen naar anderen, want je hebt gewoon een baan
- Dat je niet afhankelijk bent.
- Etc.

## **Wat staat jou in de weg om stappen te ondernemen om te veranderen? Dit is een belangrijke stap!**

### **Wat zijn jouw belemmerende overtuigingen:**

- Ik heb dat geld nodig
- Ik durf anderen niet te vertellen dat ik eigenlijk iets anders wil doen.  
Wat vinden anderen van mij?
- Ik wil eerst zeker zijn van een keuze, voordat ik iets ga veranderen
- Waar moet ik beginnen?

### **Je leert in deze module:**

- Je belemmerende overtuigingen te zien
- En deze om te buigen naar kansen
- We gaan in deze module ook in op het creëren van noodzaak.  
Hoe kan jij ervoor zorgen dat jij meer pijn gaat ervaren.

### **Waarom is het nodig om te veranderen?**

- Theorie van Charles Darwin: survival of the fittest. Het is nodig voor mensen om zich aan te passen, willen ze kunnen overleven. Met betrekking tot de situatie waar je inzit, land waar je woont etc.
- Als je niet gelukkig bent in je werk is het dus belangrijk om jezelf aan te passen. Om te overleven is het belangrijk dat je jezelf aanpast naar de omgeving waar je in bent. Want burn-out, depressies etc. liggen op de loer.

### **Verandering gaat alleen op basis van:**

- Beloning
- Pijn

Het is logisch dat je vast zit in je werk. Als de pijn nog niet groot genoeg is, of de beloning nog niet helder is lukt het niet om de verandering door te voeren.

## **Wanneer je wilt veranderen, gaat de Amygdala opspelen en je kritische vragen stellen.**

Bijvoorbeeld:

- Zou je dat wel doen?
- Heb je er wel over nagedacht over je financiële lasten?
- Hoe zit het met je collega's?

Het gevolg is dat je lekker blijft zitten waar je nu zit!

- 16% van de werknemers krijgt last van burn-out klachten:  
Bij millennials ligt dat cijfer nog hoger, 1 op de 5. Wij zijn een echte prestatiegeneratie!
- 78% van de mensen is niet echt gelukkig met hun werk. Zij halen er niet genoeg voldoening en uitdaging uit. Vooral onder vrouwen en jong professionals. Dus alle redenen om te veranderen.

### **Werkgeluk wordt niet hoger door meer salaris, maar:**

- Wanneer werknemers het idee hebben dat ze serieus genomen worden
- Door gezien worden
- Doordat er naar hen geluisterd wordt

### **Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik een verandering kan doorvoeren? Vraag jezelf af:**

- Waarom zou jij eigenlijk willen veranderen?
- Wat zou je willen veranderen aan je werksituatie?
- Wat staat jou in de weg om te veranderen?

In Nederland is er een foute perceptie over werk. Namelijk dat werk iets is dat je moet doen er om geld te verdienen, zodat je je huur kunt betalen, op vakantie kunt gaan. Meer dan dat is werk voor de meeste Nederlanders niet. Maar als je je werk super leuk vindt om te doen, voelt elke dag als weekend! Werk is zoveel meer dan alleen geld verdienen! Geeft uitdaging, geeft voldoening.

### **Welke perceptie heb jij over werk? Wat betekent werk voor jou? Hoe zie jij werk?**

Het is belangrijk om te kijken naar jouw belemmerende overtuigingen.

De kritische vragen die in je opkomen. We hebben er allemaal last van.

### **Breng deze in kaart. Zie hiervoor de checklist bij de module met een aantal voorbeelden. Je blijft:**

- Omdat je het financieel anders niet gaat redden
- Omdat je niet weet wat je dan wel zou willen doen
- Omdat je de collega's zo gezellig vindt.
- Etc.

De Amygdala "schreeuwt" deze in je hoofd, daardoor voel je niet meer wat je echt wilt!! Je hart, je intuïtie fluistert meer! Als je niet weet wat je moet, of wat je wel zou willen doen luister je te veel naar je ego (schreeuwende gedachten). Wees je hiervan bewust van.

**De interne criticus** is er ook nog! Dat zijn ook belemmerende overtuigingen. Er is een goed boek hierover: de innerlijke criticus ontmaskerd - Hal & Sidra Stone.

- Je laten beïnvloeden door mening van anderen. Andere niet willen teleurstellen.
- Je hebt het idee dat je het nooit goed genoeg doet.

Hoe hiermee om te gaan is door te accepteren dat deze gedachten er zijn! Vecht er niet tegen.

Gedachten mogen er zijn, alleen zeg tegen jezelf: "ik kies er nu voor om het op een andere manier aan te pakken."

Als laatste is er nog de **behoeftehiërarchie van Maslow**. Maslow stelt dat de lagen die onderaan staan eerst behaald moeten worden, dan pas kun je verder met de lagen die erboven liggen. Bovenaan staat zelfontplooiing. Vroeger was die loop naar boven heel lang, maar tegenwoordig niet meer. Millennials hebben een andere levensloop dan je ouders en je opa en oma hadden. Wij komen al heel snel in zelfontplooiing terecht.

**Dus het is heel normaal dat jij stilstaat bij de vraag:**

- Wat wil ik in mijn leven?
- Wat vind ik belangrijk in mijn leven?

Je hebt nu het eerste deel van de module afgerond. Open het groeiboek en ga lekker aan de slag.