

SAMENVATTING MODULE 2.2

Het is heel belangrijk om doelen te stellen. We gaan je koers te gaan bepalen. Je bent gestart met deze online leerlijn: **Wat wil je uit deze periode behalen? Wat wil je bereiken?**

Je koers bepalen, ga dat ook niet hapsnap doen, maak dat specifiek. Je krijgt een opdracht hiervoor in het werkboek om je koers te bepalen, om te zien waar je nou echt naartoe wil. Met je mindset van de succesvolle jij zul je zien dat jij dit ook gaat behalen.

Je gaat doelen natuurlijk **positief stellen**: Je gaat niet zeggen: ik wil niet meer werken waar ik nu werk (negatieve benaming aan het doel), maar je gaat concreet benoemen wat je **wél** wilt. Als je dat nog niet concreet weet is dat logisch, maar je weet wel wat je niet hebt kun je dit ook benoemen.

- Je ervaart geen uitdaging.
En je stelt als positief doel: Ik wil een nieuwe baan, waarin ik uitdaging in mijn werk krijg.
- Misschien heb je wel gedachtes in je hoofd: Gaat het wel lukken? Als ik nu een doel ga stellen. Ik ben bang dat ik faal. Ga ik dit binnen de tijd halen?

De wet van Parkinson stelt **dat het werk af zal zijn binnen de hoeveelheid tijd die jij ervoor geeft**. Als je zegt: Ik zorg ervoor dat ik over 2 maanden een andere baan heb, dan gaat het je ook lukken. Dit gaat je ook lukken, omdat je ervoor zorgt dat je het binnen die tijd af hebt.

Bij deze online leerlijn gaat het precies hetzelfde. Ik weet zeker dat het jou ook gaat lukken. Bij die doelen stellen gaan we ook kijken naar GGG-schema, ook wel ABC-schema genoemd. Dit gaat over: gedrag - gedachtes (gevoelens) - gebeurtenissen. Die drie zijn allemaal met elkaar verbonden.

Je hebt ook zelf in de hand wat jouw gedachtes zijn, wat jouw gedrag is en welke gebeurtenissen hieraan vastgeplakt zitten. Als je bijvoorbeeld denkt: Het gaat mij toch niet lukken om deze functie te krijgen, ik ben niet goed genoeg. Dan zal je dat uiten in je gedrag, in je houding, in je stemgebruik, in de woorden die je gebruikt. En dat gedrag leidt tot een gebeurtenis: het zorgt ervoor dat je het niet gaat lukken.

We gaan kijken naar:

- Wat voor gedachten zijn belangrijk om te hebben?
- Welk gedrag is belangrijk om te hebben?
- Welke gebeurtenissen zullen daarop volgen?

We gaan duidelijke doelen stellen. Dit resulteert erin dat je de droombaan krijgt, de baan die perfect bij je past.

Wees je ervan bewust dat je last krijgt van **tegenslagen**. Het gevolg ervan is vaak dat we niet meer doorzetten. Je belemmerende overtuigingen komen dan weer naar boven. Maar we gaan niet de handdoek in de ring gooien. Want we gaan werken aan:

Hoe kan je deze tegenslagen nou tackelen?

Ik geef je een oefening mee waar je gaat kijken naar je tegenslagen.

- Wat zijn de tegenslagen die je al hebt gehad?
- Belangrijk is het om te noteren wat je ervan geleerd hebt. Kijk naar de Fuck ups die je zijn overkomen. Van elke Fuck up die heeft plaatsgevonden in je leven heb je ook iets meegenomen. Graaf eens wat dieper, want elke fuck up leert je iets voor een volgende keer.

Schrijf eens op: wat was je "fuck up" en wat heb je ervan geleerd. Kijk een volgende keer eens naar die lijst, kijk naar welke enorme stappen je al hebt gezet. Juist door die tegenstagen. Schrijf je tegenslagen er ook bij. Zodat het je motivatie kan geven om weer door te gaan. Sta eens stil bij hoever je al bent gekomen. Wees dankbaar voor waar je nu al staat. Misschien ben je nog niet waar je wilt zijn, maar je bent al zo goed bezig. En durf ook te falen, soms zijn er tegenslagen. Durf ook te falen, hier is niks mis mee, als je maar door hebt wat je ervan geleerd hebt.

Ik durfde het bijvoorbeeld niet om te schitteren. Ik vond het super spannend. Stel nou dat het wel lukt? Stel ik vind wel werk dat fantastisch bij mij past. Kan dat wel? Werkt dat wel? Ik durfde niet te geloven dat het ook zomaar goed zou kunnen gaan. Ik durfde niet de gedachte in mijn hoofd toe te laten dat ik zomaar een goedlopend bedrijf zou kunnen hebben. Of dat ik 100% gelukkig zou zijn met mijn werk. Dus 1. Durf te falen en 2. Durf ook te schitteren. Geloof dat het allemaal goed gaat komen, dat het bij jou gaat werken.

Heb je een tegenslag, wees je dan bewust van jouw **primitieve stressreactie**:

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen

Welke stressreactie heb jij zelf? Zo kan je tegenslagen voor zijn voordat ze uit de hand lopen. Als je door hebt, bijvoorbeeld. ik sta weer stil. Vraag jezelf: Hoe komt dat? Ga terug naar de basis: Waar komt dat vandaag, waar loop ik tegenaan? Wat vind ik moeilijk? Je hebt dan je tegenslagen in de kaart, voordat het verdere gevolgen heeft. Ik had bevroren als stressreactie, in plaats van te vluchten van mijn baan, of in plaats van de omstandigheden veranderen om mijn baan beter voor mezelf te maken.

Bekijk: wat is jouw stressreactie? Herken het. Dan ben je het bij een volgende tegenslag ook voor.