

Koersvast handelen in lijn met je waarden

Annette Aarts en Peggy Burghouts, BG magazine, 16 juli 2019

BG magazine heeft een aantal auteurs uitgenodigd om vanuit hun eigen expertise te schrijven over 'Waarden in Werk'. Annette Aarts en Peggy Burghouts pakken het stokje over van Gaston Dollevoet.

Wanneer je weet wat voor jou echt waardevol en belangrijk is, kun je in de waan van de dag ook gemakkelijker koers houden. Waarden geven richting aan ons handelen, aan hoe we in het leven



willen staan. Zonder je waarden in het vizier kun je je stuurloos voelen en moeilijk je weg weten te vinden in de mogelijkheden die je tot je beschikking hebt. Dan bestaat de kans dat je je laat leiden door je omgeving en wat anderen belangrijk vinden. Of je laat je afleiden door hinderlijke gedachten als 'ja maar, wat nou als... had ik niet beter...' Soms functioneel, maar vaak disfunctioneel en belemmerend. Zo kunnen we onbewust van onze waarden afraken. En dat geeft een gevoel van onrust en onvrede.

Waarden en weten wat belangrijk voor je is, gaat over de erkenning van en verbinding met wat jij diep vanbinnen met je leven zou willen doen en bereiken. Als je op gevoelsniveau daarmee leert verbinden, zet je je persoonlijke kompas - hoe het voor jou juist is - op de horizon.

Graag belichten wij hoe vanuit ACT (Acceptance and Commitment Therapy) mensen meer in lijn met hun waarden kunnen leven. Denk daarbij aan omgaan met thema's als persoonlijk leiderschap, loopbaanontwikkeling, duurzame inzetbaarheid, vitaliteit, werkstress, work life balance en omgaan met tegenslag.

ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en versterkt de mentale flexibiliteit en het verandervermogen. Mensen zijn beter in staat om los te komen van gedachten en gevoelens, uit hun gewoontepatronen stappen en koersvast handelen in lijn met hun waarden.

Begin met het einde voor ogen

Hoe blijven we in de hectiek van alledag in contact met wat werkelijk belangrijk voor ons is? Wat maakt ons leven waardevol? "Begin met het einde voor ogen" stelt Covey in zijn zeven *habits of effective leadership* (1), waarbij Covey je uitnodigt om na te denken over de afscheidsrede die jouw dierbaren ten gehore zullen brengen op jouw eigen begrafenis. Bronnie Ware, die als verpleegkundige in een hospice werkte, deelt in haar boek 'The top five regrets of the dying' de lessen en gedachten van mensen die op sterven lagen (2).

De volgende 5 reacties kwamen het meeste voor:

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden trouw aan mijzelf, in plaats van dat ik heb gedaan wat anderen van mij verwachtten.
2. Ik zou willen dat ik niet zo hard had gewerkt.
3. Ik zou willen dat ik mijn gevoelens meer had geuit. Het onderdrukken van gevoelens om de vrede te bewaren, leidde tot mentale en fysieke klachten en zorgde voor oppervlakkigheid in relaties.

4. Ik wou dat ik mijn vriendschappen meer gekoesterd had. Op het sterfbed zijn het liefde en relaties die tellen, niet status of geld.
5. Ik wou dat ik wat gelukkiger was geweest. Dat ik niet vast was blijven zitten in oude patronen en gewoontes, maar dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen, of om gekke dingen te doen.

Normen uit onze omgeving

Uit het onderzoek van Bronnie Ware blijkt hoe moeilijk het is om in de hectiek van alledag onze eigen koers te volgen. Notabene: als je je koers niet helder hebt, kun je deze ook niet volgen! Met je koers voor ogen kun je beslissen waar je aandacht aan geeft en waaraan juist niet.

We zijn echter geneigd ons te laten leiden door de normen die de omgeving ons stelt en raken in de drukte van ons bestaan het zicht op ons kompas, wat werkelijk belangrijk voor ons is, kwijt. We handelen volgens regels die de wereld om ons heen overzichtelijker lijken te maken. Ons brein is vanuit overleving gericht op controle, zodat we kunnen anticiperen op wat komen gaat. Daaruit ontstaan coping mechanismen, de regels in ons hoofd, wat we moeten doen en laten. Dit was nuttig bij gevaar in de oertijd, maar niet meer zo functioneel in een tijdperk zonder roofdieren. We zijn niet altijd meer in levensgevaar, maar toch handelen we nog steeds alsof er elk moment iets heel ergs kan gebeuren.

Zelf opgelegde regels

We willen geen fouten maken, we willen het goed doen. Zo ontstaan regels die we onszelf opleggen en die ons handelen sturen: *Ik moet voor iedereen klaarstaan en daarom neem ik de telefoon op als mijn baas belt, als ik op mijn vrije dag op het sportveld bij mijn kinderen sta. Of: Ik werk tot laat in de avond door om mijn rapport af te maken, want het moet foutloos zijn en laat daarvoor mijn tennisles schieten.*

Als we ons bewust worden van onze regels, kunnen we beslissen of we ernaar willen handelen. De eerste stap is van *moeten* naar *mogen*: Als ik voor anderen klaar *mag* staan, *wil* ik dat dan ook? Wil ik zakelijke telefoontjes aannemen op mijn vrije dag waarin ik met mijn aandacht bij mijn kinderen wil zijn?

Als we niets meer moeten, kunnen we in contact komen met wat we werkelijk *willen*. Dan komen we bij onze waarden. Wat doet er werkelijk toe voor jou? Wat vind je werkelijk belangrijk?

We leggen onszelf veel normen op en vergeten onze waarden! Normen en waarden worden vaak in één adem genoemd, terwijl het onderscheid zo groot is! We leiden ons leven op basis van normen. Leef je volgens de normen van wat je allemaal moet, of leef je volgens je waarden, dat wat je wil? Wat zou je veranderen als je gaat leven naar je waarden?

En dan wordt het spannend. Als je jezelf deze ruimte gunt, begint je verstand mogelijk meteen te sputteren en werpt direct allerlei obstakels op. Want wat kan er allemaal gebeuren als je de regel niet volgt? Stel, je besluit om meer voor jezelf op te komen omdat je het belangrijk vindt om gehoord te worden. De kans bestaat ook dat je nu met meer weerstand en conflict te maken gaat krijgen; *wat als ze me niet meer mogen, wat als het dan niet meer goedkomt?* Als puntje bij paaltje komt, houd je dan misschien toch maar je mond.

Helpende of belemmerende gedachten

80 procent van onze gedachten is negatief geladen. We hebben 50.000 gedachten per dag, 3.000 per uur, 50 per minuut! Hoeveel daarvan zijn helpende of belemmerende gedachten?

Onderstaande metafoor van de Buschauffeur illustreert nog een voorbeeld van hoe gedachten ons kunnen afleiden van onze waarden, van dat wat belangrijk voor ons is:

Stel je voor dat je de bestuurder bent van een bus. De plekken waar je met de bus naartoe wilt rijden, staan symbool voor je waarden en doelen. In de bus zitten je angsten, twijfels en belemmerende gedachten, bijvoorbeeld de angst om te falen, niet goed genoeg te zijn, geen brood meer op de plank te hebben. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Al deze passagiers staan symbool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je vooral niet te hard moet rijden, dat je voorzichtig moet zijn. Weer een ander roept dat je linksaf moet, terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan. Bijvoorbeeld: 'blijf veilig in je huidige baan', terwijl je liever werk zoekt in lijn met je passie en nieuwe opleiding. Al die passagiers in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou slaan, rechtdoor én achteruit? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus.

De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Als je bereid bent om de passagiers achter je te laten roepen en mopperen, kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen. Boven de voorruit van de bus staat een bestemming. Het zijn niet de passagiers die de bestemming bepalen, maar jij!

'We suffer more often in imagination than in reality'

Niet alleen onze gedachten, maar ook onze gevoelens sturen ons handelen. En soms worden gevoelens zo groot - angst, onzekerheid - dat ze ons weghouden van wat we eigenlijk zouden willen; handelen naar onze waarden. We vermijden liever angst en teleurstelling, dan deze pijnlijke gevoelens toe te laten. Dan gaan we spannende situaties uit de weg of stellen ze uit. Zo proberen we controle te houden over onze gevoelens.

Zo merkt een jonge arts in opleiding hoe ze haar angst om niet goed genoeg te zijn, onder controle probeert te houden door interessante opdrachten aan anderen over te laten en te kiezen voor routineklussen. De winst op korte termijn is dat ze de pijn van tekortschieten niet hoeft te voelen. Het gevolg op lange termijn is dat ze niet gaat bereiken wat ze graag wil: zich ontwikkelen in haar beroep als bevlogen medisch specialist.

"Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg", een treffende uitspraak van Albert Einstein. Wat zou er gebeuren als je je gevoel omarmt en het de ruimte geeft? Het klinkt paradoxaal maar volledig toelaten, betekent dat er ruimte komt voor dat wat voor jou belangrijk is.

Laten we *moeten* vervangen door *mogen* en *willen*. Onze waarden centraal stellen in plaats van onze normen. Gevoelens toelaten, belemmerende gedachten waarnemen en erboven staan: je hebt een gedachte, je bent ze niet. Moeten en willen zijn communicerende vaten: als je bewust aandacht geeft aan wat je wil, is er minder aandacht over voor wat je moet. Dan ontstaat er ruimte om koersvast te kunnen handelen in lijn met je waarden.

Waardegericht werken in de praktijk

Er zijn veel inspirerende werkvormen waarmee mensen in contact kunnen komen met hun waarden. Op inspiratief niveau en ook op praktisch niveau. Zo wordt gewerkt met metaforen, cognitieve en praktische oefeningen waarbij linker en rechter hersenhelft worden geprikkeld. Via diverse leerstijlen

(denken, voelen en doen) gaan mensen aan de slag gaan met onder meer de volgende ontdekkingsvragen:

- Welke waarden zijn volgens jou essentieel voor een zinvol bestaan?
- Wat drijft je vanuit je hart, vanuit je ziel?
- Stel dat je verstand een week bij mij zou logeren. Wat zou je deze week anders (gaan) doen?
- Stel je ontvangt 10 miljoen en er zijn geen belemmeringen. Hoe zou de wereld eruitzien als jij die mocht creëren. Hoe acteren de mensen, wat zijn de belangrijkste waarden die zij leven?

Als je eenmaal je koers in het vizier hebt, is het makkelijker te leven naar je waarden: “Geen woorden maar waarden”. Zoals we eerder hebben gezegd, wil dat tegelijkertijd niet zeggen dat dat altijd een makkelijke weg is, want veranderen is nou eenmaal ingewikkeld. Ons brein streeft naar cognitief gemak (korte termijn geluk) en we hebben de neiging om minder prettige dingen te vermijden, waardoor we ook weer terugvallen in ‘oud’ gedrag.

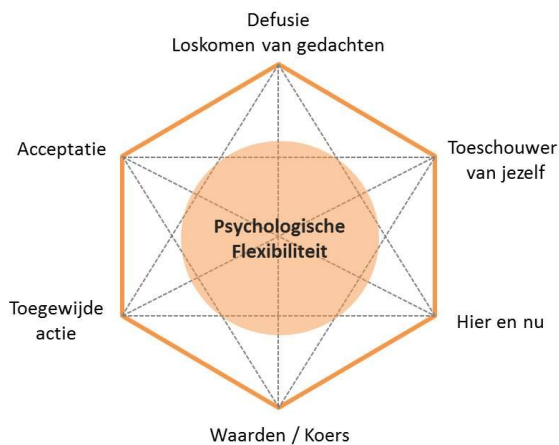
Vanuit ACT zijn er effectieve begeleidingsvormen om precies daar waar het moeilijk is te ondersteunen, vaak met verrassende en humorvolle oefeningen, om mensen meer waardegericht actie te laten ondernemen. Zo leer je om koersvast te handelen in lijn met je verlangens, met het besef dat je brein liever een andere weg inslaat, die van vermijding en gemak.

Meer over ACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) behoort tot de nieuwe generatie gedragstherapieën. ACT is bewezen effectief om enerzijds psychische klachten te verminderen (therapie) en anderzijds mensen en organisaties beter te laten functioneren (training en coaching).

Hoe meer werk- en levenservaring mensen opdoen, hoe meer men ervaart dat niet alles gaat zoals men zou willen. We willen geen negatieve gedachten hebben of ons gefrustreerd voelen. We proberen deze gedachten en gevoelens onder controle te houden, door de strijd ermee aan te gaan of ze te vermijden. Dat leidt er echter juist toe dat ze een grotere invloed krijgen op ons leven. Het alternatief is acceptatie van deze gedachten en gevoelens. Niet omdat ze zo leuk zijn, maar omdat we niet willen dat ze nog meer ruimte innemen in ons leven. Met de energie die ons dat oplevert, kunnen we ons richten op de dingen die er wél echt toe doen en bewust kiezen voor waardevolle actie.

ACT versterkt de mentale flexibiliteit van mensen; het vermogen om aanwezig te zijn in het hier en nu, los te komen van gedachten en gevoelens, uit gewoontepatronen te stappen en koersvast te handelen in lijn met hun waarden. ACT bestaat uit zes kernprocessen, die nauw samenhangen met elkaar: (4)



Acceptatie, toelaten wat je voelt: het gevecht stoppen tegen ongewenste gedachten en gevoelens en de bereidheid opbrengen om ze er te laten zijn.

Je los maken uit gedachten: 80 procent van gedachten is negatief geladen. Met *defusietechnieken* leer je afstand nemen van je gedachten, in plaats van erdoor in bezit te worden genomen. Zo kom je los van piekeren. Je hebt gedachten, je bent ze niet.

Toeschouwer van jezelf: jezelf van een afstand kunnen bekijken (een observatorpositie innemen),

los van de rollen die je invult en de eigenschappen die je jezelf toedicht.

Hier en Nu: mentaal aanwezig kunnen zijn, bewust stil kunnen staan bij de ervaringen van het moment in plaats van functioneren op de automatische piloot en steeds richten op de toekomst of het verleden.

Waarden/Koers: leren om (oude) oplossingen los te laten en je te richten op de belangrijke waarde die eronder zit. Bewust kiezen voor bepaalde waarden en commitment aangaan ten opzichte van die waarden is een sterke motor om je eigen acties te richten.

Waardegerichte acties ondernemen: je leven verandert pas als je actie onderneemt. Met gerichte acties in de richting van je waarden verander je je leven daadwerkelijk. Je niet laten leiden door je problemen maar door je waarden. Kort gezegd: leven naar je waarden door ernaar te handelen.

Bronvermelding:

1. Steven Covey ((1998) 'The seven habits of Highly effective people'
2. Bronnie Ware (2012) "the top five regrets of the dying", in 'Time to ACT!'
3. Tim Batink en Gijs Jansen (2017) 'Time to ACT!'
4. Daniel J. Siegel (2018) Aware

Over de auteurs:



Drs. Annette Aarts coacht mensen, teams, professionals en organisaties in hun ontwikkeling. Zij brengt mensen in beweging en maakt los wat vast zit. Zodat mensen nieuwe gedragspatronen ontwikkelen waarmee zij effectief en met plezier hun rol vinden en vervullen in de organisatie. Tevens geeft zij geaccrediteerde masterclasses voor professionals met ACT. www.anderseigen.nl/mentale-flexibiliteit, annette@anderseigen.nl.

Drs. Peggy Burghouts is sinds haar carrière in het bedrijfsleven inmiddels twintig jaar actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als trainer en coach combineert ze op een dynamische wijze diepgang met een praktische insteek. Haar expertise is er vooral op gericht om hoofd (weer) met hart te verbinden, om gevoel (weer) te laten spreken, energie (weer) te laten stromen, kracht (weer) te voelen en om balans (weer) te ervaren. www.peggyburghouts.nl, mail@peggyburghouts.nl.

Annette en Peggy verzorgen incompany maatwerkprogramma's met ACT. Kijk voor de open-inschrijving masterclass Rust in je Ratelbrein op de websites.