

# maak de MATCH

in **5** stappen naar  
de baan die bij je past

Annett Keizer

In dit boek gebruik ik voorbeelden uit mijn eigen praktijk. Uit privacyoverwegingen heb ik details en namen veranderd. Mocht je jezelf of een ander in een voorbeeld herkennen, dan is dat louter toeval.

© 2019 Annett Keizer

Redactie: Door de Flines, Flindor.nl

Eindredactie: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Vormgeving en illustraties: Bianca Spierenburg, Studio Polkadot

Drukwerk: Publishers Services bv

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 978 90 9031617 8  
NUR 809

Voor meer informatie:  
[www.CarrièreBoost.NU](http://www.CarrièreBoost.NU)  
[www.keizerco.nl](http://www.keizerco.nl)

# maak de MATCH

in **5** stappen naar  
de baan die bij je past

Annett Keizer

## E-book

Dit boek kun je ook downloaden als e-book.

Ga naar [www.carriereboost.nu/vind-je-match/gratis-downloads](http://www.carriereboost.nu/vind-je-match/gratis-downloads).

Na registratie krijg je toegang tot het e-book, praktische oefeningen en inzichtelijke modellen.

## Sociale media

Wil je zien wat we dagelijks doen?

Volg ons dan op:

### Twitter:

[www.twitter.com/CarriereBoost](http://www.twitter.com/CarriereBoost)

### Facebook:

Facebook: [www.facebook.com/CarriereBoost](http://www.facebook.com/CarriereBoost)

### LinkedIn:

[www.linkedin.com/annettkeizer](http://www.linkedin.com/annettkeizer)

### Instagram:

Annett\_Keizer



# Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10
<b>1 KRUISPUNT IN JE CARRIÈRE</b>	14
Gouden kooien en comfortzones	18
Flow: tussen burn-out en bore-out	21
Geef jezelf een boost	24
<b>2 KIES JE KOERS</b>	28
De kunst van het kiezen	30
Weten wat je niet wilt helpt ook	32
Huppelend op weg	34
<b>3 KOM IN BEWEGING</b>	36
Op zoek naar je diepste drijfveren	38
Iedereen heeft talent	43
Talent heeft de toekomst	47
<b>4 VIND JE MATCH</b>	48
<b>Stap 1: Meten</b>	52
Wie ben ik?	53
Wat kan ik?	56
<b>Stap 2: Ambieën</b>	62
Wat wil ik?	63
<b>Stap 3: Toetsen</b>	70
Wat kan en wil ik bieden?	71
Wat vraagt de markt?	76
<b>Stap 4: Concluderen</b>	82
Wat kies ik en waarom?	83
Dus...?	88
<b>Stap 5: Herpositioneren</b>	90
Wat is mijn verhaal?	91
Hoe en waar vertel ik mijn verhaal?	94

<b>5 PAK JE PODIUM</b>	98
Maak jezelf zichtbaar	100
Netwerken werkt	103
Overtuigend presenteren	106
<b>6 KNELPUNTEN IN KAART</b>	110
Spoken in je hoofd	112
Schape met vijf poten	115
Moordende concurrentie	119
Goedbedoelde hulp en ongevraagd advies	121
<b>7 FOCUS EN VOLHOUDEN</b>	124
Solliciteren is topsport	126
De moed om door te gaan	131
Een baan zoeken is een baan op zich	136
<b>BIJLAGEN</b>	140
Verhalen van anderen	142
Drijfveren en hun betekenis	146
Competenties en hun betekenis	148
Over Annett Keizer	154
Dankwoord	156
Bronnen	158

# Voorwoord

door Ingrid Thijssen

Een goed passende baan. Hoe ongelofelijk belangrijk is dat. Zowel voor jouzelf als voor de organisatie waar je werkt of gaat werken. Helaas gaat dat nog wel eens mis. Vooral in het traject waarin jij een baan zoekt en een bedrijf een nieuwe collega. Niks zo vervelend, voor beide partijen, als wanneer na een paar maanden of misschien een jaar de conclusie is 'dit past toch niet'. En hoe heerlijk is het wanneer je ontdekt dat je aan een baan begonnen bent waar je heel vrolijk van wordt – en wat een energie geeft het een afdeling of een team als de nieuwe collega echt een aanwinst blijkt te zijn.

Dat is nog niet zo makkelijk. Wat helpt, is in de allereerste plaats jezelf heel goed kennen. Te weten wat je kunt en wat je niet kunt, waar je energie van krijgt en waarvan niet. Daarna volgt natuurlijk de vraag welke baan daar bij past. En hoe je die vervolgens bemachtigt. Dit vlot geschreven, nuchtere boek helpt je daarbij. Annett Keizer beschrijft de stappen die nodig zijn om te komen tot een MATCH: een baan waar jijzelf energie van krijgt maar ook het bedrijf. Dit doet zij op een hele logische en gestructureerde manier. Met verrassende oefeningen die makkelijk in praktijk te brengen zijn. Als je het leest, word je vanzelf aan het denken gezet – óók als je helemaal niet op zoek bent naar iets anders. Ik kan dat iedereen aanraden in deze tijden waarin duurzame inzetbaarheid ongelofelijk belangrijk is. Al was het maar om te concluderen dat je nog prima zit waar je zit en daardoor weer extra fris door te gaan.

Als iemand die nog wel eens aan de andere kant van de tafel zit, verheug ik me op kandidaten die de lessen uit dit boek hebben toegepast. Want om eerlijk te zijn: in praktijk zijn vier van de vijf sollicitatiegesprekken niet leuk of nuttig. Dat gaat door dit boek veranderen. De tips over wat belangrijk is voor de recruiter slaan de spijker op z'n kop. Zoals: praat in termen van 'ik' in plaats van 'wij' en wees concreet. Niet alleen zal het gesprek er leuker van worden, de kans op een échte MATCH wordt ook veel groter.

Zoals het boek geschreven is, zo ken ik de schrijver. Als ik het lees, kan ik het Annett bijna horen vertellen. Ontwapenend, helder, onbetwistbare logica, pragmatisch, confronterend en met humor. "Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan" (Pippi Langkous) was haar instelling toen ze besloot dit boek te gaan schrijven. Lees het en je weet dat ze daar gelijk in had.

*Ingrid Thijssen begon haar loopbaan als jurist bij de Nederlandse Spoorwegen en zwaaide daar af als directievoorzitter van NS Reizigers. Zij is sinds september 2017 CEO van Alliander en was in 2016 Topvrouw van het Jaar.*

Inleiding

**Een baan die aansluit bij jouw persoonlijke talenten en drijfveren. Met volop ruimte voor jouw ambitie en professionele groei. Waar je samenwerkt met inspirerende collega's in een omgeving waar jij je thuis voelt. En waar je erkenning en waardering krijgt voor wat je kunt en doet. Ben jij op zoek naar zo'n baan en is het tijd om daarin stappen te ondernemen? Dan kun je vast wel wat hulp, tips en adviezen gebruiken.**

Vanuit mijn ervaring als communicatie- en carrièrecoach ontwikkelde ik de MATCH-methode. Deze methode helpt je om de koers in je loopbaan te vinden. Ook als je nog niet precies weet wat je wilt. Spelenderwijs doorloop je met de MATCH-methode vijf stappen om de baan te vinden die bij jou past. Wie ben jij en waarom ben jij de perfecte match voor een organisatie?

Gevisualiseerd als een hinkelpad ontdek je met de MATCH-methode al huppelend wat je waard bent. Stap voor stap leer je helder verwoorden wat je zoekt in een baan. Je volgt een praktisch pad naar reële mogelijkheden op de arbeidsmarkt. Omdat je wilt doorgroeien in je huidige functie of organisatie of omdat je wilt of moet solliciteren naar een nieuwe baan, binnen een nieuwe organisatie.

Ontdek hoe je in vijf stappen jouw perfecte match vindt als het gaat om werk:

**Stap 1: Meten**

Wie ben je en wat kan je?

**Stap 2: Ambieën**

Wat wil je wel of juist niet in een baan?

**Stap 3: Toetsen**

Wat kan en wil je bieden? Wat vraagt de markt?

**Stap 4: Conclusies**

Welke keuze maak je? Welke kansen zie je?

**Stap 5: Herpositioneren**

Hoe overtuig je anderen van jouw verhaal?

**Dit boek optimaal gebruiken**

De ideale baan waarin je de hele dag kunt doen waar je gelukkig van wordt, ben ik nog niet tegengekomen. In mijn ogen komt een goede match van twee kanten. Dat vraagt allereerst om een actieve inzet en een heldere presentatie van jou als professional. Daarom staat dit boek vol oefeningen, reflecties en overdenkingen om jezelf én de arbeidsmarkt anno nu te onderzoeken.

Hoofdstuk 4 (Vind jouw MATCH) is het actieve deel waarin je de vijf stappen doorloopt. Het vinden van jouw match is een proces, dus ik raad je aan om bij elke stap en oefening je opbrengsten en inzichten op te schrijven. Verzamel ze in een digitale of fysieke map, zodat je overzicht hebt en houdt. Op momenten dat het nodig is, kun je ze nog eens doorlezen en bijwerken. Veel oefeningen vind je ook als download op mijn website [www.CarrièreBoost.nu](http://www.CarrièreBoost.nu).

### **Wie ben ik?**

Zelf ben ik altijd een echte jobhopper geweest. Ik werkte nooit ergens langer dan vijf jaar. Ik nam drie keer in mijn leven ontslag zonder vooruitzicht op een nieuwe baan, ben één keer op non-actief gezet, nam een keer afscheid middels mediation en twee keer werd mijn jaarcontract helaas niet verlengd. Ik ken uit eigen ervaring de onrust en frustraties die erbij komen kijken als je niet meer lekker op je plek zit in een organisatie. De onzekerheden als je weer de arbeidsmarkt op wilt of moet om een nieuwe baan te zoeken. En, als je dan eindelijk een leuke baan hebt gevonden, de stress om op gesprek te gaan om het te 'winnen' van die andere, tientallen of soms honderden kandidaten.

Na ruim twintig jaar ervaring als communicatieadviseur, manager, coach, trainer en assessor bij vele kleine bureaus en grote organisaties, bij de overheid en in het bedrijfsleven, startte ik in 2010 met mijn eigen bureau, Keizer & Co, communicatie en coaching. Ik help hoogopgeleide professionals hun communicatieve vaardigheden te versterken. Ik coach en train individuen en teams om effectief (samen) te werken, waarbij jezelf professioneel presenteren, 'je podium pakken', en omgevingsbewust handelen terugkerende thema's zijn. Ook in dit boek.

De laatste jaren komen steeds meer klanten bij mij met vragen als: 'Hoe kan ik een werkomgeving vinden die aansluit bij mijn persoonlijke drijfveren, talenten en ambitie, zodat ik er energie van krijg?' Een heldere coachvraag, maar in mijn ogen gaat het niet alleen om jou en jouw drijfveren, talenten en passie. Een baan zoeken en vinden is een kwestie van vraag en aanbod! Een meer reële vraag is dan ook: 'Hoe en waar kan ik mijn persoonlijke drijfveren, talenten en ambitie inzetten zodat ik op de plek zit waar ik erkenning krijg én van meerwaarde kan zijn voor zowel mijn werkgever en omgeving?' Dat is een win-win-situatie en ik denk dat je met deze mindset een enorme streep voor hebt op jouw concurrenten op de arbeidsmarkt.

In 2013 ontwikkelde ik de MATCH-methode om coachklanten te ondersteunen die op zoek waren naar nieuwe motivatie in hun werk of een nieuwe baan zochten. De MATCH-methode is een vijfstappenplan dat snel, praktisch en effectief inzicht geeft in talenten, drijfveren en competenties. Het laat je ook nadenken over hoe je die talenten het beste laat aansluiten op de vraag van de arbeidsmarkt. De methode heeft als doel om je vol zelfvertrouwen, met een goede pitch en presentatie, te positioneren als professional in een baan die écht bij je past.

Inmiddels heb ik vele mensen gecoacht op basis van de MATCH-methode en geef ik regelmatig workshops en lezingen over de vijf stappen. Mijn ervaringen en verhalen heb ik nu gebundeld in dit boek omdat ik ook jou graag help om je match te vinden!

**Annett Keizer**

*communicatie- & carrièrecoach, trainer en spreker*

Utrecht, maart 2019

# 1

## Kruispunt in je carrière

---

**Waar sta je?**  
**Waar wil je naar toe?**

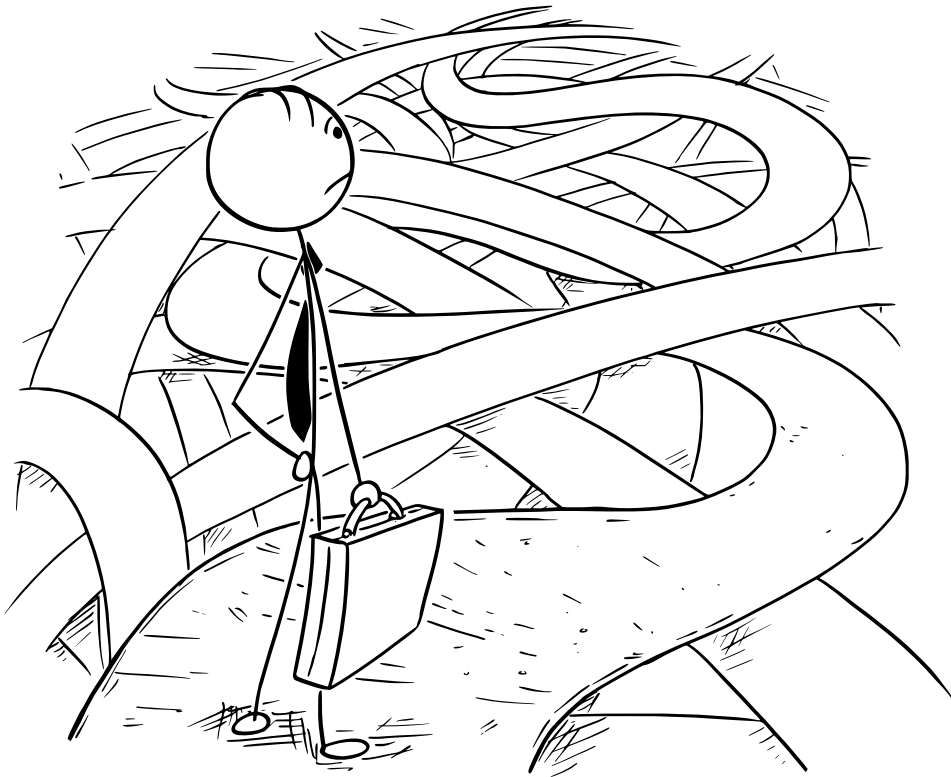
---

**Je hebt geen baan. Of misschien een waar je niet helemaal tevreden over bent. Misschien heb je zelfs een leuke baan, waar je nog jaren zou willen blijven zitten. Dan komt de dag waarop je ineens om je heen kijkt en ziet dat het pad van je loopbaan stopt. Je staat op een kruispunt van wegen. Bezuinigingen, reorganisaties, herverdeling van taken en verantwoordelijkheden, een nieuwe manager of collega zorgen voor hobbels op de weg. Of je bent zelf op persoonlijk en professioneel vlak veranderd, waardoor dit pad blijven volgen ontzettend saai en geestdodend is. Hier zit geen toekomst meer in.**

Is jouw huidige pad een doodlopende weg? Wat doe je dan? Op zoek gaan naar een andere baan of blijven staan in de hoop dat iets of iemand je de weg kan wijzen? Wil je snel weg omdat je gelooft in nieuwe ronden, nieuwe kansen? Sta je op een mul zandpad of ligt er een slingerweg voor je? Stilstaan is geen optie, want dan kom je nergens.

Kijk eens goed om je heen en verken je mogelijkheden. Want, of het nou je eigen keuze is of omdat de wereld en organisatie waar je werkt verandert, de vraag blijft hetzelfde: **Waar wil ik heen en hoe kom ik daar?** Een duidelijk antwoord hierop geven is voor heel veel mensen ongelofelijk moeilijk. Daarom blijven de meesten gewoon zitten waar ze zitten. Met alle risico's van dien. Gun jezelf daarom een baan die écht bij je past. Geef jezelf een carrièreboost!

Herken je looppad  
Op welk punt sta je nu?  
Welk pad ga je volgen?



**Help, ik wil iets anders maar ik weet niet wat!**

### **DOODLOPENDE WEG**

*Ik heb geen toekomst meer bij dit bedrijf.*

- Je contract wordt beëindigd of niet verlengd.
- Door reorganisatie verandert je functie of raak je je baan kwijt.
- Je pensioenleeftijd nadert en je hebt nog geen zin om te stoppen met werken.

### **MULZANDPAD**

*Ik hoef niet weg, er is alleen zo veel gedoe.*

- De functie waarvoor je werd aangenomen is niet wat jij ervan verwachtte.
- Je hebt een manager of collega waarmee het absoluut niet klikt.
- Na de zoveelste reorganisatie kan of wil je je niet meer aanpassen.

### **SLINGERWEG**

*Al gaat het goed, toch kan het anders of nóg beter!*

- De organisatie vindt het tijd dat jij doorgroeit. Wat wil jij?
- Je wilt niet te lang in de zelfde functie blijven. Hoog tijd om weer eens rond te gaan kijken.
- Je bent je functie ontgroeid en kijkt nu anders naar je takenpakket.

### **SNELWEG**

*Ik wil meer! Ik wil het anders! Ik wil hier weg!*

- Het werk verveelt je. *Seen it, done it, been there.*
- Na jaren bij dezelfde organisatie wil je nu wel eens iets totaal anders!
- Headhunters doen je verleidelijke voorstellen voor andere jobs.

## Duwtje in de rug

Ooit had ik, als kersverse communicatiemanager, te maken met Piet, een aardige en creatieve, maar structureel ontevreden medewerker. Piet hoopte dat hij alle taken waar hij zelf geen zin meer in had aan mij kon delegeren. IJdele hoop, want in plaats daarvan nodigde ik hem uit om na te denken over zijn ambities en of hij in deze baan nog wel op de goede plek zat. “Soms sta je na een aantal jaren werken op een kruispunt van wegen”, zei ik tegen hem, “En dan is het misschien tijd om links- of rechtsaf te slaan in plaats van rechtdoor te blijven lopen en een doodlopende weg in te gaan.”

Na het gesprek meldde Piet zich direct voor de hele week ziek. Mijn directeur sprak me vermanend toe. Iedereen zag wel dat Piet uit zijn jasje was gegroeid, maar het was binnen de ambtelijke cultuur *not done* om daar iemand op aan te spreken.

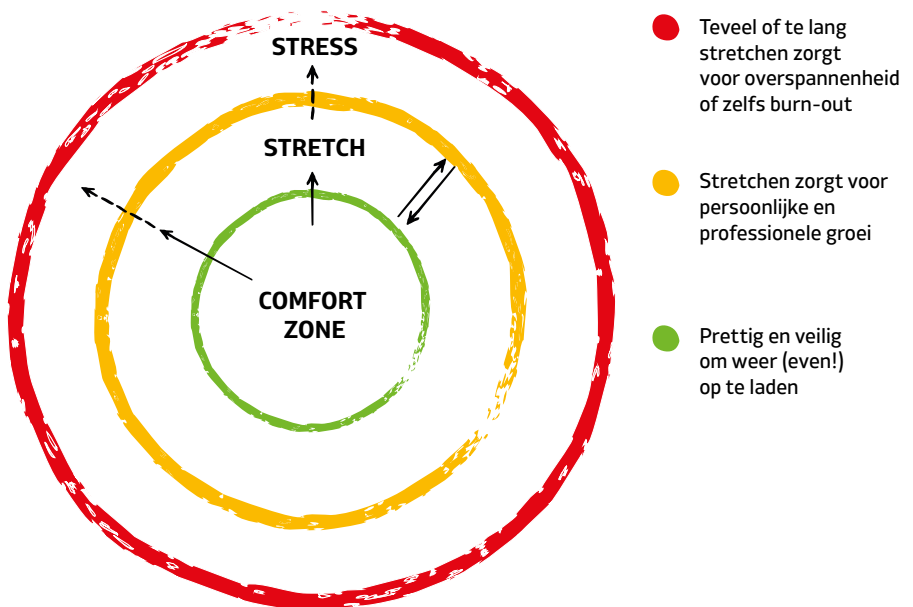
Twee maanden later bedankte Piet mij omdat hij een baan buiten onze organisatie had gevonden waar hij wel al zijn creativiteit in kwijt kon. In plaats van mee te gaan in zijn klaagzang en hem te laten bungelen in een functie die allang niet meer paste, had ik hem een andere kijk op zijn werk en loopbaan gegeven zodat hij in beweging kwam. Op dat moment voor hem heel confronterend, op lange termijn wel effectief en lonend. Wie geeft jou het duwtje dat jij nodig hebt?

## GOUDEN KOOIEN EN COMFORTZONES

Van nature zijn we geneigd om in onze comfortzone te blijven zitten. Daar is het veilig, bekend en vertrouwd. Dat geldt zeker voor banen waar alles uitstekend is geregeld. Van die gouden kooien waar je bijna niet meer uit kunt ontsnappen. Je hebt een prima salaris, krijgt vakantiegeld, bouwt je pensioen op en je verzekeringen zijn goed geregeld. Tel daar de smartphone, laptop, fiets of auto en andere bonussen van de zaak plus alle fijne collega's bij op. Hoe langer je ergens zit, hoe meer je gehecht raakt aan alles wat je hebt. Waarom zou je dat opgeven als je nog niets beters hebt? Bovendien is het zo'n gedoe en geregeld om weer ergens opnieuw te beginnen. Wéér nieuwe mensen leren kennen. Wennen aan een andere omgeving. Je kunt dus wel zéppen dat je graag een volgende loopbaanstap wilt zetten, in de praktijk wil je brein het liefst niets veranderen en blijven zitten waar het zit. Wie zegt dat het gras groener is aan de overkant?

Als je niet weet hoe die andere kant van die groene heuvel eruit ziet, heb je weinig zin om te veranderen. Gelukkig wil een ander deel van ons brein ook bewegen, groeien, uitdagingen aangaan en zijn nek uitsteken. Daarvoor moet je wel uit die comfortzone of gouden kooi stappen en gaan stretchen. Ook jij hebt dit vermogen om je grenzen van denken en kunnen op te rekken. Helaas gaat het niet zonder slag of stoot. Net als bij sporten word je niet vanzelf beter en flexibeler. In beweging komen als het gaat om werk kost moeite en levert emotionele spierpijn op. De bonus is dat als je vaak genoeg rekt en strekt, je flexibeler wordt en de kansen voor jezelf op de arbeidsmarkt vergroot.

Stretchen kun je ook overdrijven. Wie teveel of te snel wil in zijn zoektocht naar een passende baan, loopt het risico gefrustreerd te raken. Hoge verwachtingen van een volgende baan die niet uitkomen. Of de eerste de beste baan aannemen die op je pad komt en die (weer) niet blijkt te zijn wat je wilt. Neem daarom de tijd om jezelf en de arbeidsmarkt goed te verkennen en 'blessures' te voorkomen.



**Figuur 1.** Stap uit je comfortzone als je wilt groeien. Ook als dat spannend is! En wie te lang in de stresszone zit, doet er goed aan zich weer even terug te trekken in de comfortzone. Zo behoud je een gezonde geest in een gezond lichaam.

# In welke zone zit jij op dit moment in je loopbaan?

## COMFORTZONE

statisch, veilig, vertrouwd, bekend, risicomijdend

- Ik doe werk waar ik goed in ben en vertrouwd mee ben.
- Als ik thuis kom heb ik nog genoeg energie om activiteiten op te pakken.
- Ik weet vandaag al wat ik morgen ga doen en hoe ik dat ga doen.
- Collega's weten precies voor welke kennis en expertise ze mij moeten vragen.
- Ik heb soms het gevoel alsof ik vastroest en in een sleur zit.

## STRETCHZONE

dynamisch, groei, oprekken van grenzen, spierpijn

- Soms ben ik verantwoordelijk voor projecten/taken die ik spannend vind.
- Ik ben nieuwsgierig en sta open om nieuwe dingen te leren en te proberen.
- Als ik thuis kom na het werk merk ik soms pas dat ik een hele dag heb lopen rennen.
- Ik heb zin in iets nieuws en ben wel toe aan een nieuwe uitdaging.
- Ik voel een bepaalde onrust in mijn werk, die niet altijd prettig is.

## STRESSZONE

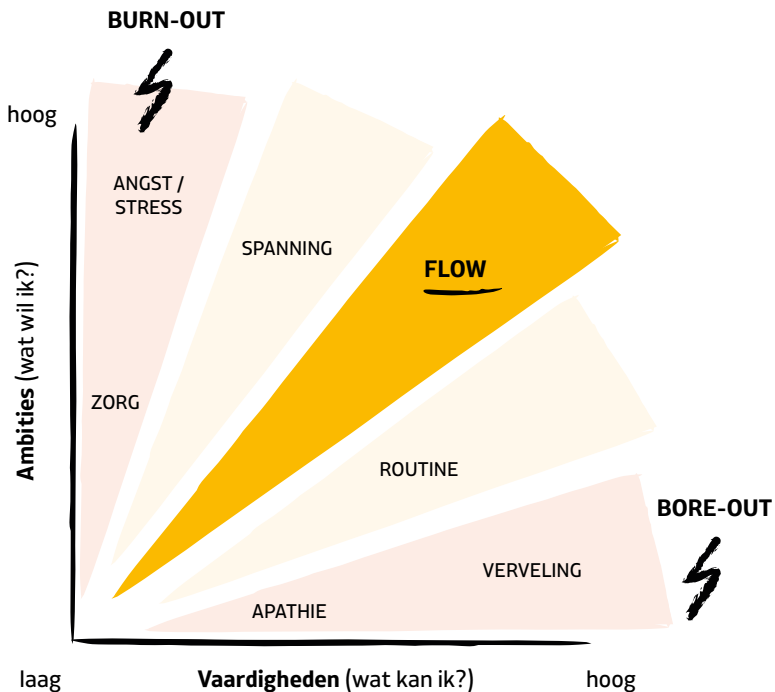
adrenalinestoot, voorbij bekende grenzen, risico op blessures

- Een beetje spanning geeft een kick; maar teveel of te lang maakt me gestrest.
- Ik doe werk waarvan ik soms een knoop in mijn maag krijg.
- Ik lig vaak wakker van mijn werk en kan dan niet stoppen met piekeren.
- Ik ga 's ochtends moe en met lood in mijn schoenen naar mijn werk.
- Als ik thuis kom heb ik geen zin en puf meer om nog activiteiten op te pakken.
- Op het werk en thuis vinden ze me vaak geprikkeld, opgejaagd en ontoegankelijk.

### FLOW: TUSSEN BURN-OUT EN BORE-OUT

Waar gouden kooien je gevangen houden in een comfortzone, schiet je met een burn-out of bore-out regelrecht in de stresszone. Lange tijd over je grenzen gaan zorgt voor emotionele uitputting en maakt dat je, in elk geval tijdelijk, absoluut geen lol meer hebt in je werk. Natuurlijk hebben we geld nodig om de huur of hypotheek te kunnen betalen, om je plek in de maatschappij te verdienen, om lekker te leven. Maar werken omdat het moet, van je baas of van jezelf, terwijl je niet meer kan of wil, zuigt je leeg. (H)erkennen dat het niet meer gaat doen we vaak veel te laat. Niet voor niets is het aantal mensen dat tegenwoordig overspannen is of een burn-out heeft schrikbarend hoog.

Tegenover het fenomeen burn-out staat een 'bore-out'. Ook dan ben je emotioneel of lichamelijk uitgeput en is je zin om te werken tot een minimum gereduceerd. Het is demotiverend om energie en tijd te steken in taken die saai zijn of beneden je niveau liggen. Voor wie doe ik dit eigenlijk? Wat doe ik hier (nog)? Ergens tussen burn-out en bore-out ligt een toestand van 'flow'.



**Figuur 2.** Heb je het structureel te druk? Of is je werk juist verschrikkelijk saai? In beide gevallen kun je er ziek van worden.

### **Gevoel van trots en voldoening**

Flow is een ervaring waarin je een gevoel hebt dat dingen haast vanzelf gaan, moeiteloos en je hebt een scherpe focus en sterk bewustzijn. Het is een toestand van uiterste concentratie bij het uitvoeren van een klus die je volledige aandacht vasthoudt. Je bent zo geconcentreerd bezig met je taak dat je alles om je heen vergeet. De tijd vliegt voorbij. Vaak herken je pas achteraf dat je in een bepaalde flow zat. Topsporters, kunstenaars en wetenschappers, hoogvliegers en grijze muizen, jong en oud, jij en ik, we zijn allemaal in staat om momenten van flow te ervaren.

Flow helpt ons om van het moment te genieten en om met meer zelfvertrouwen nieuwe vaardigheden te leren. Het zijn die momenten waarvoor je af en toe je hersens moet kraken en waarvoor je je uit de naad werkt zonder uitgeput te raken. Als dat leidt tot een goed einde of mooi resultaat, dan levert dat een gevoel van trots en voldoening op. Het smaakt naar meer. Dát is het effect van flow.

### **Wanneer mag ik naar huis?**

Ooit had ik als student een uitzendbaantje als directiesecretaresse op het hoofdkantoor van een grote bank. Mijn werk bestond uit de telefoon aannemen, agendabeheer, opruimen en post sorteren. Allemaal zaken waar ik heel handig in was (en ben!), maar waar voor mij veel te weinig uitdaging in zit om de hele dag mee bezig te zijn. Nog nooit duurden de dagen zo lang als toen. 's Ochtends begon ik al om elf uur de uren te tellen tot ik naar huis mocht. Drie weken lang verveelde ik me rot en alleen de gedachte dat ik straks mijn collegegeld had verdiend, hield me op de been. Tegenwoordig noemen we dit een bore-out. Ik was goed in wat ik deed, alleen kon en wilde ik veel meer. Er was geen sprake van enige 'flow'. Wat mij van deze baan het meest is bijgebleven is dat ik voortaan heel goed wist waar ik ongelukkig van werd en welke omgeving en activiteiten ik dus voortaan zo veel mogelijk moest vermijden.

## Flow-checklist voor op het werk

- ✓ Wat ik doe in mijn werk/met mijn team draagt bij aan een helder doel en resultaat.
- ✓ Ik krijg regelmatig feedback op mijn werk, zodat ik mijzelf kan bijsturen en verbeteren.
- ✓ Wat ik kan en leuk vind om te doen sluit goed aan bij wat er van mij wordt verwacht of gevraagd.
- ✓ Af en toe baal ik best van mijn werk, maar niet zozeer dat ik er burn-out of bore-out van raak.
- ✓ Ik heb de tijd en (fysieke) ruimte om me goed te focussen en te concentreren op mijn taken zonder gestoord te worden.
- ✓ In mijn werk heb ik genoeg (zelf)vertrouwen opgebouwd zodat ik me niet druk maak of ik het wel goed doe of wat iemand anders er van vindt.
- ✓ Soms hoor of zie ik mijzelf iets zeggen of doen, waar ik me positief over verbaas.
- ✓ Voor ik het weet is vaak de dag alweer voorbij.
- ✓ Als ik morgen een miljoen zou krijgen, doe ik nog steeds hetzelfde werk.

Go with the flow  
en wees je daar  
bewust van.

### GEEF JEZELF EEN BOOST

In de kern wil iedereen een leuke baan waarin hij zijn geluk vindt of tenminste zijn ei kwijt kan. Natuurlijk werk je ook om geld te verdienen, al is dat volgens vele internationale onderzoeken nooit de voornaamste factor om gelukkig te zijn in je werk. Zaken als respect, erkenning, een gevoel van verbondenheid met de organisatie en met collega's en het gevoel hebben dat je werk ertoe doet scoren veel hoger dan een vet salaris.

Wereldwijd staat waardering voor het werk met stip op nummer één als het gaat om werkgeluk. Salaris en secundaire arbeidsvoorwaarden, ook een vorm van waardering, staan pas op de achtste plaats. Een auto van de zaak is leuk, maar nooit een doorslaggevende factor om voor een baan te kiezen die niet bij je past. Hoe zit dat bij jou?

### Top 10 geluksfactoren op het werk

- 1 Waardering, respect en erkenning voor wat je doet.
- 2 Goede relatie met collega's en klanten.
- 3 Werk-privébalans: flexibiliteit en voldoende vrije tijd.
- 4 Goede relatie met leidinggevende.
- 5 Financiële stabiliteit van de werkgever.
- 6 Opleidings- en carrièremogelijkheden.
- 7 Baanzekerheid en continuïteit in je loopbaan.
- 8 Aantrekkelijkheid van salaris en arbeidsvoorwaarden.
- 9 Inhoudelijk interessant werk dat bijdraagt aan een betere wereld.
- 10 Waarden van de organisatie.
- ...
- 26 Auto van de zaak.

Bron: 'Decoding Global Talent'. Internationaal onderzoek uit 2014 door de Boston Consulting Group.

## Zo ben ik nou eenmaal!

Dat salaris en uitstekende secundaire voorwaarden echt niet gelukkig maken bewijst Mirjam. Al jaren zit ze 'gevangen' in een baan bij een ministerie. Door reorganisaties kwam ze op een plek terecht waar ze zelf niet voor heeft gekozen. Ze voelt zich niet gewaardeerd door haar manager. Hij doet, in haar ogen, te weinig om het werk interessant en aangenaam voor haar te maken. Maar ja (zucht) dat salaris hè? Baanzekerheid en financiële zekerheid zijn voor haar een groot goed. Toch is ze diep ongelukkig in haar werk. Dat uit zich in klaagzang, grote ontevredenheid, huilbuien en af en toe ziek thuiszitten. Drie coaches en af en toe bloemen van de manager helpen niet om haar gelukkig en gemotiveerd te laten zijn. In de kern weet ze best wat ze zou moeten doen: uit die comfortzone komen en op zoek gaan naar een baan waarin ze wél de waardering krijgt die ze nodig heeft. Helaas gaat dat niet gebeuren. Het ontbreekt haar aan moed en energie om over de drempel van 'Zo ben ik nou eenmaal' te stappen.

### **Beïnvloed je geluk**

Gelukkig zijn in je leven en werk gaat vaak niet vanzelf. Meestal is het nodig om daar bewust aan te werken en er de juiste mindset voor te kweken. Want zelden zijn de omstandigheden op je werk en in je leven zo ideaal dat je niets hoeft te doen om gelukkig te zijn. Geluksexpert Sonja Lyubomirsky ontdekte dat de omstandigheden waarin we zijn geboren of leven voor slechts 10% ons geluk bepalen. Mensen passen zich veel makkelijker aan veranderende omstandigheden aan dan ze zelf vaak denken. Lukt aanpassen niet meer en voel je je steeds ongelukkiger in je werk? Dan is weggaan altijd een optie. Zeker als je er wat betreft werksfeer, collega's, reistijd, salaris of andere omstandigheden op vooruit gaat. Toch zijn dit niet de factoren die je het meest gelukkig maken.

De grootste factor voor ons geluk zit in onze genen. Ons DNA bepaalt volgens Lyubomirsky zelfs voor de helft onze aanleg voor geluk. Met andere woorden, ben jij over het algemeen iemand die van nature het glas als halfvol ziet, dan sta je over het algemeen positief in het leven. Gelukkig geldt voor degene die vooral halflege glazen ziet, dat we ons geluksgevoel voor een groot deel ook zelf kunnen beïnvloeden. Voor maar liefst 40% bepaalt wat jij doet en denkt of je je gelukkig of ongelukkig voelt. Wie dus in staat is om zijn gedachten en gedrag bewust positief te sturen en fysiek en mentaal in beweging te blijven, is veel gelukkiger dan mensen die stilstaan of blijven hangen in piekeren en doemdenken.



Figuur 3. Wat bepaalt jouw (werk)geluk?

Bewust gedrag betekent dat jij de regie houdt op wat je doet en hoe je denkt. Dat jij degene bent die de touwtjes in handen heeft, ook wat betreft je loopbaan. Dat betekent dat je op tijd ingrijpt wanneer het niet de goede kant op gaat. In plaats van blijven piekeren of klagen over die baan die niet bevalt, kun je beter in beweging komen en er iets aan doen. 'Zo ben ik nou eenmaal', 'Waarom overkomt mij nou weer deze ellende?!' of 'Ik wou dat ik de loterij won en nooit meer hoefde te werken' zijn dodelijke gedachten voor je werk- en levensgeluk. Dus, doe iets wanneer je niet lekker op je werkplek zit. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen werkgeluk. Of je een startende twintiger bent of een ervaren zestiger, gun jezelf te allen tijde een (carrière)boost. Kom in beweging als je niet gelukkig bent. Sla een andere weg in, ook al weet je nog niet precies waar naar toe.

Trek je stoute  
schoenen aan  
en de wereld ligt  
aan je voeten.

