

BIRGIT SMIT

Van doemscenario naar droombaan

DOORBREEK PATRONEN EN MAAK WERK

VAN JE CARRIÈRE

LANNOO
CAMPUS

Inhoud

Wat voorafging 9

Inleiding 11

1 Wat emoties je vertellen 17

2 Wat voel jij? 31

3 Een zoektocht naar ... 43

4 Wat heb jij nodig? 63

5 Leven in toekomst, verleden of nu 75

6 Waar leef jij? 95

7 Over patronen gesproken 105

8 Hoe is het mogelijk? 119

9 Droombaan gevonden 127

Verder op weg naar onbegrensde mogelijkheden 133

Dankwoord 135

Over de auteur 137

Literatuur 139

Wat voorafging

Als klein meisje had ik een droom. Ik wilde een boek schrijven. Maar ach, dat leek zo onbereikbaar. Bovendien liep het leven net even wat anders dan de bedoeling was. Lang zat ik in een neerwaartse spiraal. Tot ik een dieptepunt bereikte en niet meer zag hoe het verder moest. Precies op dat moment ontmoette ik mijn persoonlijke coach, mijn leermeester, die me op weg hielp naar een nieuw leven. Het proces waar ik doorheen ging, vond ik buitengewoon intrigerend. Het maakte me nieuwsgierig en ik ben me gaan verdiepen in de werking van het onderbewuste en de invloed daarvan op ons gedrag. Mijn ervaringen met het definitief opruimen van mijn onderbewuste blokkades waren echt fascinerend. Het onmogelijke werd mogelijk. Ik vond de weg omhoog en creëerde een volledig nieuw leven voor mijn dochters en mezelf.

Mijn drie dochters zijn in dit hele proces een enorme inspiratiebron voor mij geweest. Ze gaven mij de kracht om door te gaan. Ik voel diepe dankbaarheid dat ik deze weg heb mogen gaan. Niet alleen voor mezelf, maar nog meer voor mijn meiden. Nu ik weet wat een werkelijke transformatie voor je leven kan betekenen, wil ik dit niet voor mezelf houden. Alles wat ik heb geleerd en heb ervaren wil ik doorgeven aan iedereen die daarvoor openstaat.

De puzzelstukjes vielen op hun plek. Mijn 'oude' droom om een boek te schrijven kwam weer naar boven. Het resultaat heb je nu in handen. Jij zit nu waarschijnlijk in een moeilijke situatie. Je bent op zoek naar een baan of wilt graag ander werk. In elk geval ga je dit boek niet voor niets lezen. Ik hoop van harte dat je openstaat voor

mijn boodschap. Als dat zo is, zal deze je zeker helpen om die weg omhoog te vinden. Ik heb mijn uiterste best gedaan om de complexe psychologische materie in begrijpelijke taal over te brengen en heb herkenbare voorbeelden gebruikt om alles nog inzichtelijker te maken. Ik heb het boek voor jou geschreven, om jou te helpen je doemscenario's achter je te laten en de wereld van de onbegrensde mogelijkheden te betreden. Dat kan, maar het vraagt wel iets van je. In het boek staan diverse oefeningen. Ga ermee aan de slag en begin aan je weg omhoog. Als je bereid bent die weg te gaan, wordt alles mogelijk.

Ik gun je een leven waarin je doet wat voor jou belangrijk is. Ik hoop je met dit boek te inspireren en wens je heel veel succes bij het vinden van je droombaan!

Birgit Smit

Inleiding

Van doemscenario naar droombaan – het lijkt te mooi om waar te zijn. Is het echt mogelijk dat je door het lezen van dit boek en het doen van de oefeningen je droombaan vindt? Het klinkt zo makkelijk, maar is het dat ook? Dat ligt eraan op welke manier jij dit boek gaat lezen en hoe gedreven je de oefeningen gaat doen. Je inzet bepaalt je succes. Zie dit boek als je bondgenoot tijdens je reis naar de wereld van onbegrensde mogelijkheden. Denk je dat je situatie uitzichtloos is? Lukt het maar niet om weer aan het werk te komen of ben je ongelukkig met het werk dat je doet? Dit boek helpt je om patronen te doorbreken en een nieuwe wereld te betreden. Ik durf te beweren dat geen enkele situatie hopeloos is. Hoe lastig je situatie ook is, voor iedereen is er een weg omhoog. Maar jij bent aan zet, jij bent degene die ervoor kiest om vol overgave met dit boek aan de slag te gaan om werk te maken van je eigen carrière.

In dit boek leg ik op een heldere en herkenbare wijze complexe psychologische materie uit. De vele voorbeelden laten zien hoe ingewikkelde psychologische fenomenen ons dagelijkse leven beïnvloeden. Ook jouw zoektocht naar een baan, kunnen omgaan met onzekerheid en de moed om buiten je comfortzone te treden worden gestuurd door een menselijk mechanisme dat ingenieus in el-

kaar steekt. In dit boek vind je de oorsprong van je emoties, je angsten en je onzekerheden. Je leert welke invloed dit heeft op je functioneren en de mogelijkheden die je ziet om een nieuwe baan te vinden. Je krijgt ook inzicht in de beperkingen die je jezelf oplegt. Dat is misschien even schrikken, maar is het niet geweldig als je vervolgens een heel scala aan nieuwe mogelijkheden ontdekt?

Je mag er gerust van uitgaan dat alles wat je nu onderneemt om een baan te vinden nog maar het topje van de ijsberg is. Stel dat je veel meer mogelijkheden zou kunnen zien dan nu. Wat zou dat voor je kunnen betekenen? Alleen al daardoor nemen je kansen op de arbeidsmarkt enorm toe. Hoe vaak zeg je nu: 'Ja, maar dat kan niet, want ...' Achter elk idee schuilt een nieuwe kans, al is het maar ter inspiratie. Het vraagt van jou alleen dat je je openstelt voor ideeën die anders zijn dan je gewend bent. Dat kan heel lastig zijn, maar het is niet onmogelijk. Lees dit boek met een open blik. Laat de tekst op je inwerken. Speel ermee en betrek het steeds op je eigen situatie. Als je op die manier met de materie omgaat, merk je dat je anders naar je situatie en jezelf gaat kijken.

Over welke materie heb ik het hier eigenlijk? Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat 95 procent van ons gedrag onbewust is. Dat klinkt raar omdat we eigenlijk altijd een logische verklaring voor ons gedrag lijken te hebben. We lijken precies te weten waarom we doen wat we doen. Maar dat blijkt een illusie te zijn, in werkelijkheid is in ons onderbewuste de werkelijke verklaring voor ons gedrag te vinden. Hoe wordt dat onderbewuste gevormd?

Ervaringen uit onze kindertijd zorgen ervoor dat er allerlei overtuigingen bij ons ontstaan. Zo is een kind afhankelijk van liefde en zorg van zijn ouders. Een kind heeft ook een grote behoefte aan aandacht. Ouders kunnen die behoefte niet altijd vervullen in de mate waarin het kind dat wil. Dan ontstaat er een gat tussen wat het kind wil, of nodig heeft, en wat de ouders kunnen geven. Dit gat noem ik de onvervulde behoefte, of ook wel de bodemloze put. Krijgt een kind niet wat het nodig heeft, dan leidt dit tot de overtuiging dat het kennelijk

niet genoeg waard is om liefde en aandacht aan te geven. Deze overtuiging zet zich vast in het onderbewuste en van daaruit wordt het gedrag verder bepaald. Dat gedrag heeft te maken met de zoektocht van het kind naar liefde en aandacht. Het kind wordt volwassen en creëert allerlei denk- en gedragspatronen om alsnog te krijgen wat het nodig heeft. Het zal alleen nooit genoeg zijn, al die liefde en aandacht vallen in de bodemloze put. Je overtuiging in je onderbewuste laat je telkens opnieuw geloven dat je het nu eenmaal niet waard bent om aandacht te krijgen. Daarom krijgen zoveel mensen die werkloos thuiszitten problemen met hun zelfbeeld. Hoe zou het zijn als je die overtuiging niet had? Hoe zou het zijn als je niet meer op zoek zou hoeven naar liefde en aandacht van anderen?

Wanneer je als kind onvoorwaardelijk hebt gekregen wat je wilde, ben je niet emotioneel belast. Je hoeft niet buiten jezelf te zoeken naar de bevestiging dat je er mag zijn. Anderen hoeven je niet te vertellen dat je goed bent zoals je bent. Je bent vrij van onzekerheden en twijfels. Je overziet het hele speelveld. Denk maar eens aan de situatie waarin je in een winkel op zoek bent naar iets speciaals. Je weet wat je wilt, maar helaas vind je het niet en je gaat onverrichter zake naar huis. Je hebt je volledig gericht op dat speciale wat je voor ogen had, een beeld dat je zelf hebt gecreëerd. Je stond daardoor niet meer open voor andere mogelijkheden. Als je dan niet vindt wat je zoekt, voel je teleurstelling. Soms kwalificeer je de hele zoektocht zelfs als mislukt, een verloren middag. Hoe anders was het gelopen als je niet zo stevig had vastgehouden aan dat specifieke beeld. Dan had je opengestaan voor alles om je heen, met als resultaat dat je misschien met iets leukers was thuisgekomen dan het oorspronkelijke idee. Dit voorbeeld laat zien hoe je jezelf kunt beperken door vast te houden aan je eigen denkbeelden, ideeën die jouw werkelijkheid zijn geworden. Alles wat buiten die werkelijkheid gebeurt, neem je niet waar. Het past niet binnen het beeld dat je zelf hebt gecreëerd.

Je kunt je misschien voorstellen dat ieder mens zo zijn eigen werkelijkheid heeft. Jouw werkelijkheid is niet de mijne. Wat ik als mogelijkheid zie, vind jij misschien geen optie. Waarom is dat zo? Achter de onvervulde behoeftes schuilt angst, namelijk de angst dat je nooit meer die liefde en aandacht zult krijgen die je als kind zo graag wilde. Je moet bewijzen dat je het waard bent om weer mee te draaien in de maatschappij. Je gaat nog harder je best doen om te laten zien wat je allemaal kunt en bent daar net zo druk mee als in de winkel met het zoeken naar dat ene speciale ding. Je blikveld is beperkt en je kansen om een nieuwe baan te vinden worden kleiner.

Deze neerwaartse spiraal is helder, maar je moet eruit om je kansen te vergroten. Dit boek zal je helpen om die weg omhoog te vinden. Hoe ik je daarin mee ga nemen? Door je de weg te wijzen.

In hoofdstuk 1 beschrijf ik emoties en gevoelens waar veel mensen in een werkloze situatie mee kampen. Je zult hier ongetwijfeld herkenning in vinden. Ook mensen die nu nog een baan hebben, maar graag iets anders willen, zullen ontdekken wat hen tegenhoudt om een overstap te maken.

In hoofdstuk 2 ga je zelf aan de slag. Daar vind je oefeningen die je bewust maken van de emoties en gevoelens waar jij persoonlijk mee te maken hebt. Waarom is dit inzicht belangrijk? Het helpt je om te begrijpen waardoor je jezelf beperkt. Je bewust worden van je beperkende overtuigingen is belangrijk om patronen te kunnen doorbreken. Je wilt uiteindelijk buiten je bestaande kaders kunnen kijken. Dat bestaande ken je al en daar heb je de oplossing niet gevonden. Je zult een nieuw perspectief moeten ontwikkelen, wil je nieuwe mogelijkheden ontdekken.

Hoofdstuk 3 leert je meer over het ontstaan van je behoeftes. De vele voorbeelden nemen je mee naar het ontstaan van je zoektocht. Je gaat terug naar de wortel, daar waar de behoefte niet vervuld is en de overtuiging is ontstaan dat je het niet waard bent. Je keert terug naar het moment waarop je bent gaan geloven dat iemand buiten

jou moet bevestigen dat je belangrijk bent voor onze maatschappij. Je ontdekt door de oefeningen in hoofdstuk 4 dat stoppen met zoeken een belangrijke bijdrage levert aan het vinden van je droombaan. Als je geen aandacht meer hoeft te besteden aan het vinden van dat ene speciale ding, sta je open voor andere mogelijkheden. Je haalt de aandacht weg van die zoektocht buiten jezelf en opent de weg naar nieuwe mogelijkheden.

In hoofdstuk 5 word je je bewust van alle gedachten die je voortdurend plagen, de negatieve toekomstbeelden die zorgen dat de rillingen over je rug lopen. Als dat maar niet gebeurt, want dán ... Je wilt uit alle macht voorkomen dat het doemscenario uitkomt. Het vervelende is dat je oplossingen bedenkt vanuit je bestaande denkpatronen, je opgebouwde overtuigingen waarin je zelf gelooft. Voor jou is het de absolute waarheid. Het wordt bijvoorbeeld heel moeilijk om op een perfecte baan te solliciteren als een onderliggende overtuiging je vertelt dat je dat werk helemaal niet kunt. Je laat de vacature misschien zelfs aan je voorbijgaan en zo is weer een kans verloren. In het bestaande denken vind je de oplossing niet. Het vinden van je droombaan vraagt je om anders te denken.

In hoofdstuk 6 krijg je oefeningen aangereikt waarmee je je bewust wordt van alles wat je nu tegenhoudt. Je gaat dromen over hoe het is als je vrij bent van die beperkende overtuigingen. Je stelt je voor hoe je alles doet wat je wilt doen, vrij van angsten en hindernissen. Lijkt het je niet heerlijk om op die manier door het leven te gaan? Wat een rust geeft het in je hoofd als je niet meer wordt geplaagd door negatieve gedachten die alleen maar beklemmend werken en je functioneren in de weg staan. Je houdt bergen energie over als je rust in je hoofd hebt. Geen stress, geen zorgen en geen gepieker. Daar werk je met dit boek naartoe.

Hoofdstuk 7 laat zien hoe je patronen kunt doorbreken. De voorbeelden laten het verschil zien tussen een benadering vanuit negatieve emoties en mentaal vrij zijn van ballast in je hoofd. Je gaat ontdekken dat er een wereld van verschil is tussen jouw werkelijkheid op dit moment en de nieuwe werkelijkheid die je gaat creëren.

In die nieuwe werkelijkheid liggen zoveel kansen. Heb je die werkelijkheid eenmaal bereikt, dan is het moeilijk voor te stellen dat je ooit hebt gedacht dat je situatie hopeloos was.

De oefeningen in hoofdstuk 8 zijn gericht op onderzoeken wat je tot nu toe hebt ondernomen en je actielijst uitbouwen. Je zult zien dat je straks een lijst hebt met acties waar je nu nog niet van durft te dromen. Toch is dat wat er gebeurt als je dit boek helemaal doorleest en alle oefeningen doet. Je zult zien hoeveel meer er mogelijk is dan je nu denkt. Maar het vraagt wel een investering – in jezelf, qua tijd en qua energie – om te werken aan de weg omhoog, de weg naar je droombaan.

In hoofdstuk 9 zie je hoe de hoofdpersonages in dit boek hun droombaan vonden en krijg je de laatste inspirerende tips om jouw droombaan ook echt te vinden. Na het lezen van het boek ken je het mechanisme dat je nu bij de oplossing vandaan houdt, je bent in staat om patronen te doorbreken. De keuze is nu aan jou. Dit is hét moment om in actie te komen. Je hebt het boek in handen dat je de weg wijst. Wat kies jij? Ga je op weg van doemscenario naar droombaan? Maak jij werk van je carrière?

I

Wat emoties je vertellen

Werk speelt in het leven van veel mensen een grote rol. Het zorgt voor financiële zekerheid. Je kunt met het inkomen een prettig en leuk leven creëren. Het verleent je status. Je maakt jezelf nuttig en betekent iets voor de maatschappij. Ook zorgt het voor voldoende gespreksstof tijdens feestjes en andere sociale gelegenheden. Het draagt bij aan een prima zelfbeeld. Je hoort erbij en bouwt aan de toekomst – een toekomst met veel mooie plannen. Kortom: heb je een baan, dan zit je goed.

Een baan hebben heeft dus voordelen. Dat maakt je ook meteen afhankelijk, want je wint veel met een baan, maar je hebt dus ook veel te verliezen. Wees daarom zuinig op je werk. Overstappen naar een andere werkgever kan wel, maar je wilt liever niet te veel risico lopen. Niet voor niets blijven velen hangen in een baan die niet bij hen past. Ze durven de overstap niet te maken. Uit angst voor ... Ja, voor wat eigenlijk?

Werkloosheid, daar wil je gewoon niet over nadenken. Toch wordt het voor steeds meer mensen de bittere werkelijkheid. Ze krijgen te horen dat hun contract niet wordt verlengd of dat ze na jarenlange trouwe dienst niet meer nodig zijn. Hun vertrouwde leven staat op zijn kop. Dit hadden ze graag willen voorkomen. Sommigen hebben misschien jaren van hun leven gegeven aan werk waar ze niet

echt gelukkig van werden om het risico van werkloosheid te vermijden. En nu gebeurt het toch.

De zekerheden vallen weg. Een onzekere toekomst komt ervoor in de plaats. Dit levert stress op. Niet alleen financieel vallen de zekerheden weg, maar ook komt de relatie vaak onder druk te staan. De voortdurende zorgen, het gepieker en misschien zelfs de slapeloze nachten vormen een flinke aanslag op je mentale en fysieke gestel.

Emoties: hoe vanzelfsprekend zijn ze?

Op een bepaald moment krijg je te horen dat je geen baan meer hebt. Waar denk je dan het eerst aan? Zeer waarschijnlijk aan sollicitatiebrieven schrijven, je curriculum vitae bijwerken, een uitkering aanvragen, recruiters benaderen et cetera. Het is minder waarschijnlijk dat je denkt aan emoties.

Emoties worden bij tegenslag vaak als vanzelfsprekend gezien. Die heb je nu eenmaal, die horen erbij. Dat is in de maatschappij algemeen geaccepteerd. Maar zijn emoties echt zo vanzelfsprekend? Inzicht in je emoties, begrijpen waarom je die emoties hebt bij het vinden van een nieuwe baan, werpt een geheel nieuw licht op de reden van alle afwijzingen. Het geeft antwoord op de 'waarom lukt het niet'-vraag.

Reden genoeg om eens stil te staan bij de belangrijkste emoties:

- angst
- boosheid
- verdriet
- ontkenning

Angst: wat gaat er gebeuren?

Bij angst denken we vaak aan iets concreets: je bent bang voor spinnen of muizen. Die angst is bijna tastbaar. Een muis betekent: hard wegrekken. Angst voor een onzekere toekomst is veel minder tastbaar. Waar ben je precies bang voor? De toekomst is nog onbekend

en bestaat alleen in je gedachten. Het is een zelfgecreëerd beeld, iets waarvan je denkt dat het zal gaan gebeuren. Je weet het niet zeker, ook al voelt het wel zo.

Jan krijgt te horen dat hij wordt ontslagen. Hij raakt in paniek. In een flits ziet hij zijn toekomst: alles kwijt. Dit kan niet, dit mag niet gebeuren.

De toekomst van Jan is van het ene op het andere moment onzeker. Het doemscenario dat zich aan hem opdringt, maakt hem radeloos. De paniek maakt zich van hem meester. Hij staat machteloos en is de grip over zijn eigen leven volledig kwijt. De enige die hem uit deze benarde positie kan bevrijden, is zijn baas: maak het ontslag ongedaan en de rust keert terug. Helaas is dit in de meeste gevallen niet de werkelijkheid. Jan moet de situatie aanvaarden. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Jan heeft er niet om gevraagd dat zijn wereld op zijn kop werd gezet. Hij verzet zich. Dit is niet wat hij wil. Hoezo aanvaarden?

Misschien zit jij in dezelfde situatie als Jan. Donkere wolken pakken zich samen. De onzekerheid grijpt je naar de keel. Je zit er middenin. De angst om zonder baan te komen zitten, belet velen om naar een nieuwe werkgever over te stappen. Ze laten een carrièreswitch liever aan zich voorbijgaan, want er zit altijd een risico in. En dat is het niet waard. Je moet er niet aan denken dat het misgaat, je blijft liever zitten waar je zit. Misschien is het niet je droombaan, maar je hebt wel werk. Dat is altijd beter dan werkloos zijn. Ben je op dit moment werkloos, dan geef je mensen die zo denken waarschijnlijk groot gelijk. Je kunt maar beter vasthouden wat je hebt.

Boosheid: dit gaat niet gebeuren

Ontslag leidt vaak tot gevoelens van onrecht. Je had alles voor elkaar, al je verantwoordelijkheden zijn afgestemd op het salaris van deze baan. Nu komt alles wat je hebt opgebouwd in gevaar.

Kees voelt een enorme woede opkomen als hij krijgt te horen dat hij wordt ontslagen. Hij verwijt zijn baas onzorgvuldig handelen en mismanagement. Als ze een beter beleid hadden gevoerd, was het niet zover gekomen. De emotie van Kees leidt tot een flinke uitval richting zijn leidinggevende. Met een luide stem laat Kees weten wat hij ervan vindt. Hij slaat hard met zijn vuist op het bureau en loopt witheet de kamer uit.

Terwijl Jan zich klein maakt uit afhankelijkheid, gaat Kees de confrontatie niet uit de weg. Hij denkt op dat moment niet na over de consequenties van zijn woedeaanval. Zijn hele leven is rondom deze baan gebouwd. Hij heeft zich altijd voor de volle honderd procent voor zijn werkgever ingezet en nu staat alles op het spel. Hij heeft het recht om boos te zijn.

Kees is een zeer loyale werknemer. Ook jij zult ongetwijfeld zeer loyaal zijn naar een werkgever. Waarom? Omdat je je baan niet op het spel zet en dus de kans op ontslag zo klein mogelijk maakt. Toch is het niet in alle gevallen te vermijden, soms gebeurt het toch. Je hebt keihard gewerkt voor de baas die je nu aan de kant zet. Logisch dat dit van alles bij je losmaakt.

Verdriet: ik ben mijn werk

Een baan verliezen doet pijn. Je raakt iets kwijt wat belangrijk voor je is. Iets verliezen kan tot een behoorlijk verdriet leiden. Je verliest in feite een stukje van jezelf. Velen identificeren zich immers met

hun werk. Je bent iets, je hoort erbij, je ontleent er een gevoel van eigenwaarde aan. Raak je die baan kwijt, dan raakt dat jou persoonlijk.

Floor hoort gelaten haar ontslag aan. Haar gedachten gaan naar de leuke collega's, het afwisselende werk en de contacten met de klanten. Floor voelt direct een intens verdriet bij de gedachte dat ze dit allemaal kwijtraakt. Ze begint luid te snikken en hoort niet meer wat haar leidinggevende verder nog zegt.

De emotie van Floor is duidelijk een andere dan die van Jan (angst) en Kees (boosheid). Floor is niet meer in staat om nog te luisteren. Het idee dat ze verder moet zonder haar werk, is te veel om te bevatten. Ze raakt overmand door verdriet. In de beleving van Floor is alles verloren en komt het nooit meer goed. Floor voelt zich hulpeloos. Ze weet niet hoe het verder moet en ziet geen uitweg. Iemand moet haar helpen. Net als bij Jan is dat haar leidinggevende. Ook bij Floor speelt de afhankelijkheid een grote rol. Ze wil die baan niet kwijt, maar heeft er geen enkele grip op.

We hechten enorm aan datgene wat we hebben. Wat vandaag van mij is, moet morgen ook nog van mij zijn. Dat biedt houvast. Loslaten leidt tot verdriet. Niet voor niets pinken mensen bij vrijwillig ontslag toch een traantje weg. Hoewel ze daar zelf voor kiezen, laten ze ook iets gaan. Loslaten van wat vertrouwd is, valt velen zwaar. Dat is ook waarom je zo lang kunt blijven vasthouden aan een baan die niet goed voor je is. Hoeveel werknemers voelen zich gefrustreerd? Hoeveel mensen voelen zich niet gewaardeerd door hun werkgever? Toch kiezen ze er meestal voor om te blijven. Waarom? Ze nemen geen risico en zetten hun zekerheid niet op het spel.

Ontkenning: handig toch?

Sommige mensen kiezen ervoor om vervelend nieuws weg te stoppen. Zolang je er niet aan denkt, is het er niet. Tenminste, zo lijkt het. Toch is ontkenning niet alleen mentaal, maar zeker ook fysiek een risicovolle emotie. Voor de buitenwereld speel je toneel. Mensen die goed zijn in ontkennen, spelen hun rol met verve. Het lijkt werkelijk alsof het hen niet raakt. Maar is dat echt zo? Meestal niet. Juist degenen die het hardst roepen dat het niets uitmaakt, zijn vaak de beste ontkenners, en niet alleen voor anderen, maar zeker ook voor zichzelf. Ze kunnen dit heel lang volhouden, totdat ze uiteindelijk breken. En dan gaat het ook goed mis.

Ron heeft net gehoord dat zijn dienstverband eindigt.
Na het stellen van enkele vragen, gaat hij verder met
zijn werk. Het ontslag lijkt hem niet te raken.

Het slechte nieuws komt niet binnen bij Ron. Het ontkennen van deze tegenslag heeft een voordeel. De emoties van Jan (angst), Kees (boosheid) en Floor (verdriet) gaan aan Ron voorbij. Hij blijft gewoon functioneren. De tegenslag bestaat simpelweg niet in de wereld van Ron. Het lijkt handig om zo te kunnen reageren. Sommige mensen zijn ook echt in staat om tegenslag volledig te aanvaarden. Het verschil tussen deze mensen en de ontkenners is dat zij de situatie nooit zullen kwalificeren als 'het is niet erg' of 'het komt wel goed'. Zij zien wel degelijk de ernst van de situatie, maar blijven mentaal vrij om deze onder ogen te zien en direct actie te ondernemen. Ontkenners zijn vaak heel goed in zeggen dat het allemaal wel meevalt en dat het wel goed komt. Ron is een echte ontkenner en pleegt een enorme aanslag op zijn fysieke gestel. De spanning hoopt zich op in zijn lichaam. Deze spanning voelt Ron zelf niet, maar is op een dieper niveau wel degelijk aanwezig. Op een bepaald moment zal die spanning eruit komen. Hoe? Dat is niet te voorspellen.

Mensen die lang blijven hangen in een baan waarin ze niet gelukkig zijn, zijn ook vaak geneigd om te ontkennen. Ze overtuigen zichzelf met rationele argumenten: 'Het is best een leuke baan', en: 'Zo erg is het ook weer niet.' Zie jezelf maar eens te motiveren om naar je werk te gaan als je toegeeft dat die baan écht niets voor je is. Nee, maak er maar liever het beste van.

Je hebt het goed voor elkaar, maar dan ...

De voorbeelden laten zien dat de emotie wordt veroorzaakt door een prikkel van buitenaf. Je leidt een prettig leven, je hebt je zaken goed voor elkaar, tot het moment dat je werkgever daar een eind aan maakt.

Het ontslag is de prikkel. Je emoties nemen het over. Ze sturen als het ware je gedrag. Je voelt paniek en gaat daarnaar handelen. Je wordt boos en gaat je stem verheffen. Je voelt verdriet en gaat huilen. Je ontkent en daardoor bestaat het niet meer. Dat zijn allemaal verdedigingsreacties op iets wat je wordt aangedaan, iets wat je niet wilt en waar je jezelf tegen beschermt. Je lichaam voert deze verdediging correct uit en zegt: vecht of vlucht. De stress die je voelt, past helemaal bij je mentale stemming. Je bent bang, je bent boos of je bent verdrietig, dat voel je in elke vezel van je lichaam. Ontkenning voel je misschien niet, maar is er wel. Emoties hebben dus een behoorlijke impact op je gedrag.

Misschien ben je je er niet van bewust, maar emoties verdedigen je tegen de pijn die het ontslag veroorzaakt.



Figuur 1.1 Invloed van emoties op gedrag