

We kennen allemaal momenten dat we niet doen wat we eigenlijk willen en moeten doen, bijvoorbeeld bij een volgende loopbaan stap. In dit artikel praktische psychologische inzichten om wél te doen wat je wil doen en een stap verder te komen. Met lef.

ZO MAAK JE WÉL DIE STAP IN JE LOOPBAAN

HEB HET LEF!



Soms zitten we gevangen in ons eigen gedragsrepertoire. We hechten aan de oude gang van zaken en zijn bang om te veranderen. We vermijden spannende keuzes en nieuwe stappen - zelfs als we er op de lange termijn op vooruit zullen gaan. Hoe komt dat? En wat kun je eraan doen? Tips en cases.

LAW OF EFFECT

Ieder mens is gevormd door ervaringen uit zijn verleden. We herhalen gedrag dat wordt beloond en vermijden gedrag met (mogelijk) onprettige gevolgen. Dat is de 'law of effect'.

Sonja werkt al 15 jaar bij haar werkgever. Ze ziet dat de wereld om haar heen aan het veranderen is en bij haar huidige manager kan ze niet meer haar talenten kwijt. Maar de onzekerheid die een andere baan zoeken met zich meebrengt (onprettig gevoel) leidt ertoe dat ze niet in actie komt. Nu haar positie boventallig wordt, is zij gedwongen een andere baan te zoeken. Ze voelt zich angstig en boos. Deels op de organisatie, deels op zichzelf, omdat ze niet eerder in actie is gekomen. Als ze nou toch die opleiding was gaan doen... Haar collega Hafida is binnen tien jaar drie keer van baan veranderd. Zij heeft gemerkt dat solliciteren leidt tot een nieuwe baan. ze heeft al een nieuwe baan gevonden voordat duidelijk is wat er met haar functie gaat gebeuren. Ze heeft het heft in eigen hand genomen.

LOCUS OF CONTROL

Sommigen denken dat je invloed kunt uitoefenen op het resultaat. Anderen denken dat het leven een kwestie van geluk of pech is. Bij je loopbaan komt het er op aan dat je actie onderneemt. Vraag bijvoorbeeld eens feedback op je cv, je LinkedIn- profiel of je brief en dat je oefent. Zo oefen je regie uit op het resultaat.

SELF-EFFICACY

Dit is het vertrouwen dat ons iets zal lukken. Als je denkt dat je iets goed kunt, kom je eerder in actie en straal je daarbij zelfvertrouwen uit.. Als je denkt dat je iets niet kunt, kom je vaak niet in actie of durf je jezelf niet overtuigend te 'verkopen' in sollicitatiegesprekken. Je bescheidenheid kan je in de weg zitten of je hebt onvoldoende zicht op je kwaliteiten.

Vraag anderen waar je goed in bent én ga experimenteren. Als je experimenteert mag het fout gaan. Zo leer je te vertrouwen op wat voor jou werkt en je vertrouwt eerder op je eigen talent als je je successen herinnert.

Tineke is recent twee keer afgewezen voor de baan van directiesecretaresse. Ze is daar heel onzeker van geworden en gaat steeds meer twijfelen aan haar kunnen. Ze durft niet meer te solliciteren. Kamla is ook afgewezen voor een baan als directiesecretaresse, maar denkend aan haar laatste beoordelingen weet ze wat haar kwaliteiten zijn. Ze experimenteert nog wat met haar brieven en met de voorbeelden die ze noemt tijdens sollicitatiegesprekken en ze wordt uiteindelijk aangenomen.

AFWEGINGEN

Een ander punt is dat de meeste mensen geneigd zijn om voor de winst op korte termijn te gaan en kortetermijnpijn te vermijden. Maar beter is: gaan voor de winst op lange termijn en vermijd langetermijnpijn. Zo kun je te lang blijven hangen in je huidige baan, omdat je bang bent dat je je ongemakkelijk voelt als sollicitant. De langetermijnwinst (een leuke baan) realiseer je niet omdat je de kortetermijnpijn (ongemakkelijk gevoel) vermijdt. Pas de LEF-methode toe om je bewust te worden van je overwegingen. Je kunt dan bewust kiezen het ongemakkelijke gevoel te doorstaan, omdat je naar een langetermijndoel aan het toewerken bent.

Sterre en Geertje hebben te horen gekregen dat hun functies over zes maanden vervallen en dat ze het bedrijf moeten verlaten. Sterre denkt aan haar huidige mooie salaris waarmee zij haar huis aflost en leuke reizen maakt. Zij wacht voorlopig af en onderneemt geen actie, want nu heeft ze haar salaris nog. Als ze haar eerste WW krijgt schrikt ze omdat de hoogte van de uitkering tegenvalt. Geertje daarentegen is meteen gaan solliciteren en heeft inmiddels een baan gevonden die wel minder verdient dan haar vorige baan, maar op dit moment verdient zij meer dan Sterre.

LEF-METHODE

Onze gedachten beïnvloeden hoe we ons voelen en daarom doen we iets wel of niet. We denken dat



ons gevoel veroorzaakt wordt door de situatie, maar het is onze interpretatie van de situatie die ons gevoel bepaalt. Oftewel: wat wij denken over de situatie bepaalt hoe we handelen.

De leidinggevende van Fatima en Sienna is blij met hun functioneren. Omdat hij het belangrijk vindt dat ze zich goed blijven ontwikkelen vraagt hij tijdens hun functioneringsgesprek of ze interesse hebben in een loopbaangesprek. Fatima ziet zo'n loopbaangesprek als een kans om zich te ontwikkelen en zegt volmondig ja. Sienna denkt dat hij vindt dat ze niet goed functioneert. Ze is helemaal van slag en vraagt bedenktijd.

Onze interpretatie van de situatie vindt plaats op basis van onze overtuigingen over onszelf, anderen en situaties. Enkele overtuigingen zijn bijvoorbeeld: 'als er iets fout gaat, zal het wel aan mij liggen', 'niemand wil mij hebben', 'ik vind nooit meer zo'n leuke baan' en 'anderen zijn slimmer dan ik'. Deze overtuigingen maken onbe-

wust dat we niet in actie komen. Word je bewust wat je denkt over jezelf en solliciteren en toets je gedachten aan de feiten. De LEF-methode helpt je daarbij. LEF staat voor Liever Eerst Feiten.

STAPPENPLAN

De LEF-methode is gestoeld op Cognitieve Therapie en Rationeel Emotieve Therapie en bestaat uit acht stappen:

Stap 1: Wees je ervan bewust wanneer je niet in actie komt, terwijl je dat wél wilt doen. Bijvoorbeeld: 'geen brief schrijven op die leuke vacature' of 'zwijgen over je kwaliteiten en successen'.

Stap 2: Ga na welke gedachte je ervan weerhoudt om vol vertrouwen te gaan solliciteren. Bijvoorbeeld: 'Ik val toch niet op tussen al die brieven' of 'Het is onbeleefd op te scheppen over jezelf'.

Stap 3: Check of je remmende gedachte klopt. Verzamel feiten waarom je remmende gedachte waar én onwaar is. LEF = Liever Eerst Feiten. Bijvoorbeeld: 'Nu valt mijn brief niet op. Hoe kan ik zorgen dat mijn brief wel opvalt?' of 'Het voelt als opscheppen, maar als ik niet vertel wat ik allemaal goed kan, dan kunnen ze het ook niet weten'.

Stap 4: Benoem een LEF-quote: stel vast welke gedachte méér waar is dan je remmende gedachte. Bijvoorbeeld: 'Als ik een andere vorm en kleur kies, dan valt mijn brief wel op' of 'Ik ben goed in mijn vak, dus ik mag best zeggen waar ik goed in ben'.

Stap 5: Wees je bewust van wat je wilt bereiken. Houd je doel voor ogen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil weer met plezier naar mijn werk gaan' of 'Ik wil de taken doen die me plezier geven'.

Stap 6: Maak er een leerdoel van door de zin te beginnen met: ik wil leren

om... Bijvoorbeeld: 'Ik wil leren om een succesvolle brief te schrijven' of 'Ik wil leren om positieve dingen over mezelf te vertellen op een manier die bij me past'.

Stap 7: Verzin een of meer experimenten waarin je stapje voor stapje kunt leren wat je hebt voorgenomen. Bijvoorbeeld: 'Ik stuur een brief op een andere kleur papier of met een andere kleur inkt' of 'Ik verzin voorbeelden waaruit succesvol gedrag in het verleden op te maken is'.

Stap 8: Evalueer je experiment en verzin een volgende. Bijvoorbeeld: 'Word ik nu uitgenodigd voor een gesprek? Wat kan ik nog meer doen? Mezelf introduceren via een LinkedIn-contact?' of 'Vonden ze mijn voorbeelden overtuigend? Hoe zou ik ze nog overtuigender kunnen maken? Misschien kan ik het praktisch formuleren alsof ik al rondloop bij deze nieuwe werkgever'.

Wees je bewust van je eigen remmende overtuigingen en vraag je vaker af: is het werkelijk waar wat ik denk? Vraag anderen je te overtuigen waarom je meer vertrouwen mag hebben in je loopbaan-activiteiten en durf het te geloven.

Veel LEF en succes!



Gerda Bos is coach, psycholoog en trainer. Ze ontwikkelde de LEF-methode en heeft veel kennis rondom de thema's leiderschap, verandermanagement, samenwerken, communicatie, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Ze schrijft artikelen en boeken. Zie voor publicaties: www.coachzoetermeer.nl. Op managementsupport.nl/opleidingen vind je haar trainingen.