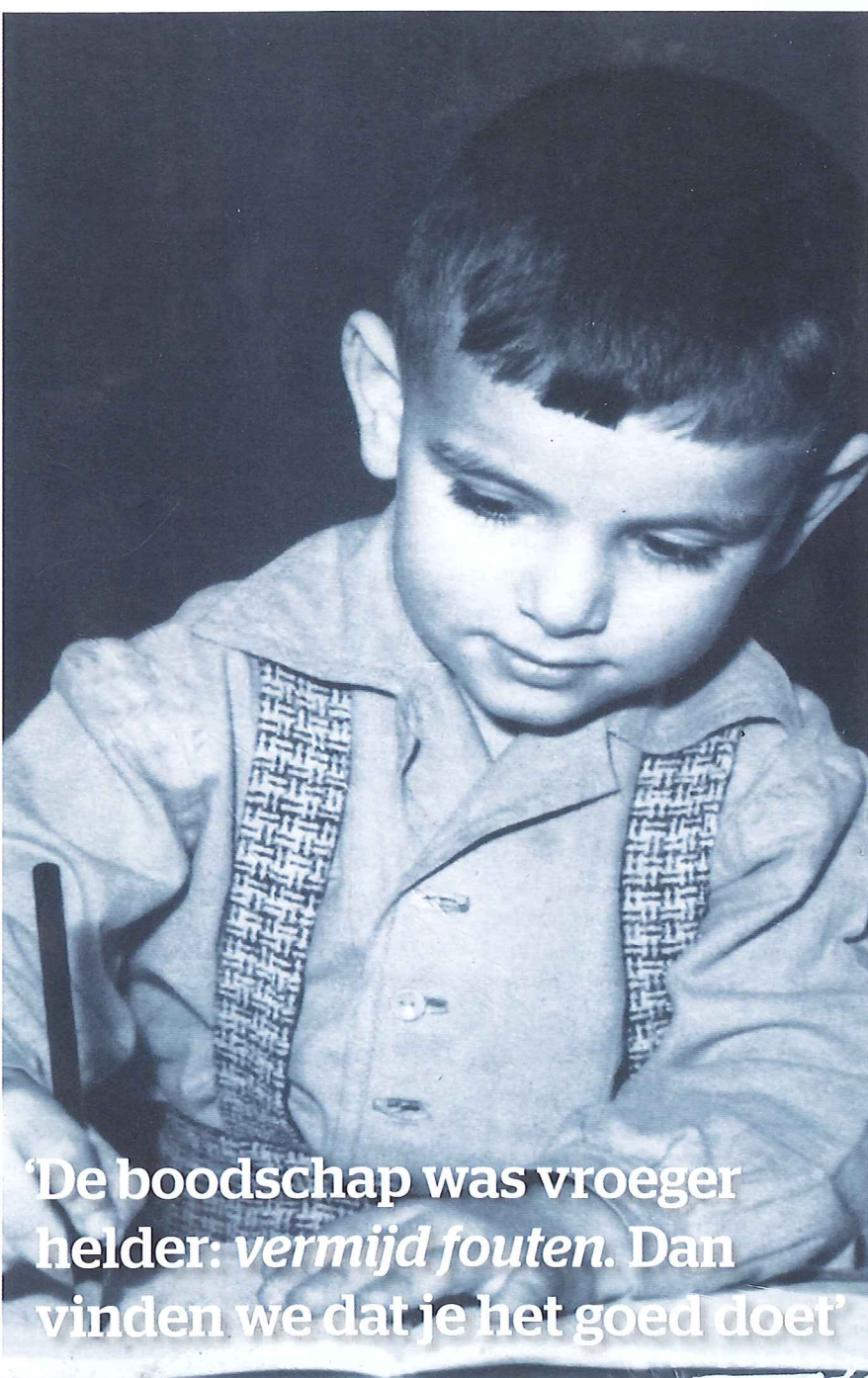


WERKDRUK DE BAAS (1)

DURF FOUTEN TE MAKEN



'De boodschap was vroeger helder: vermijd fouten. Dan vinden we dat je het goed doet'

Trend van de laatste jaren: steeds meer doen in minder tijd en met minder mensen. Dat levert vaak werkdruk op, en stress. Wat helpt om toch goed te blijven presteren: fouten durven maken. Psycholoog en trainer Gerda Bos legt uit waarom.

Vaak weten we best hoe we onze werkdruk kunnen verlagen. Door onze drang om alles (heel) goed te doen te relativeren. Door hulp te vragen, grenzen te stellen, verwachtingen te managen of energievretende taken aan iemand te geven die ze met plezier doet. Waarom doen we dat dan niet? Omdat we ons er niet comfortabel bij voelen. En omdat we bang zijn om fouten te maken.

Weet je nog hoe je je voelde als je van je ouders op je kop kreeg? Dat was niet prettig. Integendeel: dat gevoel wilde je

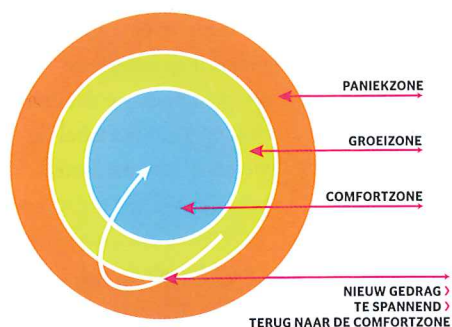
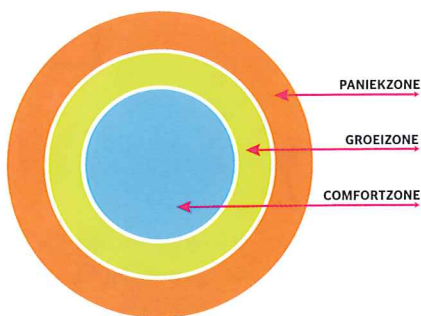
COMFORTZONEMODEL

In je comfortzone voel je je op je gemak. Als zich uitdagingen aandienen, gebruik je bekende oplossingen die zich in het verleden bewezen hebben.

Als je iets nieuws wilt leren, moet je uit je comfortzone naar je groeizone. Dat is voor de een heel spannend, voor de ander gemakkelijk. Hoe lastiger je het vindt, hoe eerder je stress ervaart. Automatisch kies je dan voor een oplossing die je vaak gebruikt, terwijl dat waarschijnlijk niet de meest effectieve oplossing is op lange termijn, in de nieuwe situatie.

Als je iets doet wat te veel stress geeft, schiet je in de paniekzone. Je wordt boos omdat iets niet lukt of je een onveilig gevoel geeft. En dan wil je maar één ding. Terug naar je comfortzone. Je blijft de dingen gewoon op de oude manier doen, zelfs als je ziet dat andere manieren effectiever zijn.

COMFORTZONEMODEL (VRIJ NAAR PANICUCCI (2007), ZOALS BESCHREVEN IN BROWN, 2008)



'Als je iets wilt leren, zul je uit je comfortzone moeten stappen. Hoe lastiger je dat vindt, hoe eerder je stress ervaart'

vermijden. Dus paste je je aan. Toen kwam je op school. Meestal werd met rood in de kantlijn geschreven hoeveel fouten je gemaakt had. Als je nul fout had, kreeg je een plaatje. De boodschap was helder: *vermijd fouten*. Dan vinden we dat je het goed doet.

UIT JE COMFORTZONE STAPPEN

Jong geleerd is oud gedaan. Het is dus logisch dat je in het dagelijks leven probeert te voorkomen dat je fouten maakt. Tegelijkertijd zit daar het probleem. Als je fouten probeert te vermijden, doe je de dingen op de manier die voor jou veilig voelt. Vaak werkt dat lange tijd prima, maar als de stress toeneemt, kan het juist contraproductief zijn.

Arnout heeft een jaarcontract. Na een half jaar krijgt hij een negatieve beoordeling. Dat geeft hem flinke stress. Hij heeft een gezin en wil niet thuis komen te zitten. Krampachtig doet hij nog beter zijn best. Hij werkt meer uren, neemt nog meer taken op zich en maakt er nog minder af...

Het grote probleem met Arnout is dat hij doet wat hij altijd al deed. Hij doet meer van hetzelfde. Terwijl zijn manager juist wilde dat hij dingen *anders* deed. Als je stress ervaart, schiet je in de automatiseren: je gebruikt de strategieën die je altijd inzet. Je gaat bijvoorbeeld harder werken, neemt minder pauzes, trekt je terug. Maar dat gaat het verschil niet maken. Je moet je aanpak veranderen, nieuwe strategieën aanleren. En dat is eng. Want dan moet je uit je comfortzone ...

IETS NIEUWS LEREN: LEUK OF ENG?

Uit onderzoek blijkt dat mensen die zich prestatiegericht opstellen (willen het vooral goed doen), minder succesvol zijn dan mensen die zich leergericht opstellen (willen leren en ontwikkelen). Als ze iets op een nieuwe manier doen, krijgen ze een ongemakkelijk gevoel en dat ervaren ze als nare spanning. Die willen ze vermijden. Met als gevolg dat ze stoppen, het op de oude manier doen en niet leren. Wat is het verschil? Een voorbeeld:

Johnna wil leren drummen. Ze heeft een paar lessen gehad en twijfelt of ze verder wil gaan. Ze voelt zich ongelofelijk incapabel als ze aan het oefenen is. Niks gaat vanzelf. Het is al moeilijk om met twee handen twee verschillende ritmes te tikken en straks moet ze haar voeten er ook nog eens bij gebruiken... Onbewust stelt ze het oefenen uit. Eigenlijk wil ze niet leren drummen. Ze wil KUNNEN drummen! Liefst in één keer! Haar vriendin Ilona is heel anders. Die is tegelijk met haar begonnen met drummen en heeft plezier tijdens het oefenen. Ze stopt er veel tijd in en merkt al snel dat er vooruitgang merkbaar is. Ilona vindt het helemaal niet erg om zich incapabel te voelen. Ze weet dat het even duurt, maar dan komt dat gevoel van weten hoe het moet vanzelf.

Johnna vindt het moeilijk om geen controle te hebben. Ze wil het goed doen, laten zien wat ze kan. Als ze iets aan het leren is, voelt dat heel oncomfortabel. Ilona houdt van leren en heeft er vertrouwen in dat ze iets wel gaat beheersen als ze maar genoeg oefent. Je zou Johnna meer prestatiegericht kunnen noemen en Ilona meer leergericht.

Gelukkig is ieder mens zowel leergericht als prestatiegericht. Het kan wel zijn dat we een voorkeur hebben ontwikkeld voor prestatiegerichtheid door aanleg of ervaringen in ons leven. Maar we kunnen allemaal de keuze maken om onszelf leergericht op te stellen. Stress verlagen, betekent de uitdaging aangaan om je leergerichtheid te ontwikkelen. Want hoe meer je je leergericht opstelt, hoe meer je experimenteert en des te meer nieuwe strategieën je aanleert om de werkdruk tegemoet te treden. Wil je meer lezen over leergerichtheid?

Arjan van Dam (2009) schreef *De kunst van het Falen*. Een zeer herkenbaar en leesbaar boek.

Literatuur: Brown, M. (2008). Comfort Zone, model of metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*. 12(1): 3-12, 2008. Van Dam, A. (2009). *De kunst van het falen*. Amsterdam: Ambo.

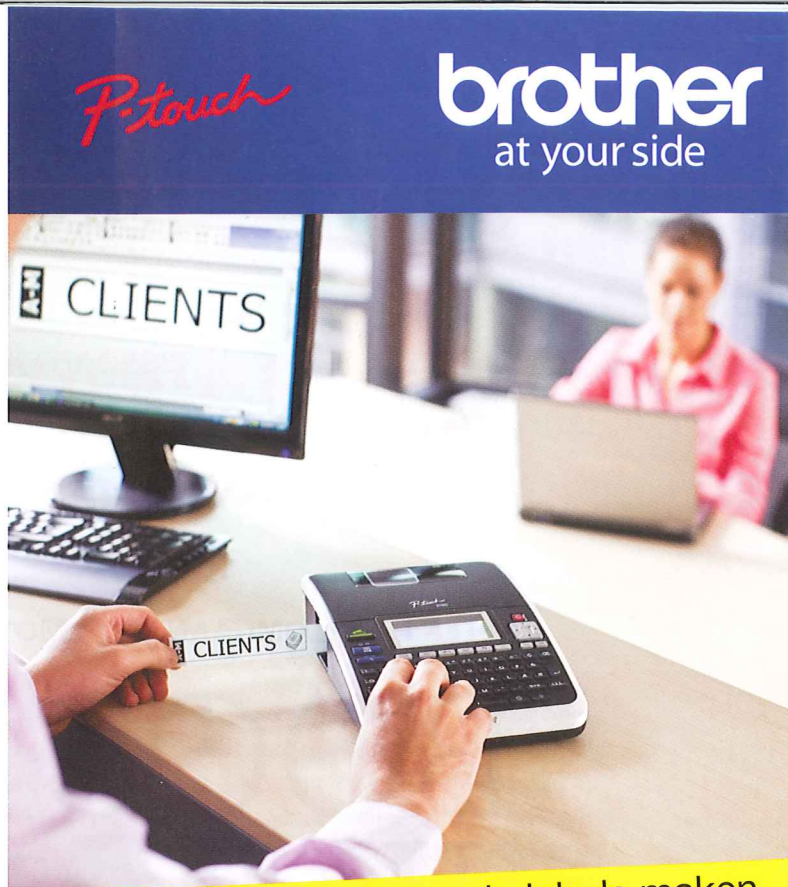
(Dit is het eerste deel van een tweedelige serie artikelen over hoe je werkdruk de baas wordt. Volgende maand deel 2.)



Gerda Bos is trainer bij Management Support. Zij geeft onder meer de training *Werkdruk de baas*.

Zie: <http://werkdrukdebaas.overwerkdruk.nl> of kijk op www.managementsupport.nl/opleidingen.

Gerda heeft veel kennis en ervaring rondom de thema's leiderschap, verandermanagement, samenwerken, communicatie, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Ze schreef een aantal artikelen en boeken over deze onderwerpen.



Eenvoudig professionele labels maken

P-touch 2730VP beletteringsysteem: Beleef meer plezier aan het ordenen van uw werkomgeving. Creëer snel en eenvoudig professionele en slijtvaste labels voor verschillende items zoals ordners, archiefdozen, planken, bewegwijzering en naamplaatjes. Met een grote variëteit aan beschikbare afmetingen en kleuren is er voor elke toepassing een labeloplossing voorhanden. De P-touch 2730VP is het ideale hulpmiddel voor een geordend kantoor. www.brother.nl



Verkrijgbaar bij:



All you need. **With love.**

actieprijs*

69,-
excl BTW

artikelnummer: 92002373
* zolang de voorraad strekt

Tel: 030 229 61 11
Mail: bestel@manutan.nl
www.manutan.nl