



Hoe je weer met plezier gaat werken — zonder dat je
een andere baan hoeft te zoeken

Hoe je weer met plezier gaat werken — zonder dat je een andere baan hoeft te zoeken



Inhoud

Voorwoord	3
Gek van werken.....	4
De 5 grote zorgen van werk	4
Zorg 1: “Ik heb geen grip op mijn werk”	5
Zorg 2: “Ik ben altijd degene die zich opoffert”	6
Zorg 3: “Zeuren is voor watjes”	8
Zorg 4 “Ik laat vaak over me heen lopen”	9
Zorg 5 “Mijn collega’s begrijpen me niet”	10
Het kan anders	12
Over de auteur	13

Voorwoord

Je vindt je werk zo langzamerhand afschuwelijk. Al voor je opstaat giert de stress door je lijf. En dan is er maar een keuze: een nieuwe baan vinden.

Denk je.

Daarom is het zo fijn dat je deze paper hebt gedownload. Want je zult zien dat je nóg een mogelijkheid hebt. En dat een nieuwe baan helemaal niet nodig is. Dat kan altijd nog.

Kies liever voor iets anders: je werkplezier.

Mijn naam is Dieta Mietus en ik help je daarbij.

In de paper ontdek je waardoor je je baan nu zo vervelend vindt. En ik laat je zien hoe het anders kan.

Veel professionals gingen je al voor. Zij werken nu met plezier in hun vertrouwde baan.

Gek van werken

Herinner je je nog je eerste werkdag? Vol verwachting ging je aan de slag. Je had er zin in. Maar nu...

Je voelt je verantwoordelijk, misschien wel meer dan je collega's. En je doet zo je best. Want dat is wie jij bent: je gaat altijd voor een goed resultaat.

Daarbij word je geleid door je brein. Je ratio. Daar munt je in uit. Daarom doe je ook deze baan: vanwege je deskundigheid. Want je vak kreeg je tijdens je opleiding goed onder de knie.

Wat ze je niet vertelden is dat er meer bij komt kijken. In de grillige praktijk gaat niets vanzelf.

Helaas!

Nu denk je over een nieuwe baan. Maar ik verklap je dit:

In die nieuwe baan ga je dezelfde struikelblokken tegenkomen

Daarom is het goed om uit te zoeken waar het nu misgaat. En hoe je die struikelblokken voortaan wél adequaat te lijf gaat. Daar heb je de rest van je werkende leven profijt van.

Ik laat het je zien aan de hand van de vijf zorgen van werk. Ontdek hoe deze uitpakken in de praktijk.

Maar ook hoe je van deze sores een feestje maakt. Ik geef je verschillende handvatten waarmee je direct aan de slag kan. Lees dus snel verder.

De 5 grote zorgen van werk

Uit mijn ervaring met meer dan honderd professionals ontdekte ik een rode draad. Want wat bezorgde hun zoveel hinder? Het gaat over vijf lastige zorgen op het werk. Ze komen niet zomaar uit de lucht vallen. En ze werken ook nog door op elkaar.

Het zijn pittige zorgen, die je belemmeren in je dagelijkse werk.

Weet dit: je bent niet de eerste en ook niet de laatste die ermee worstelt. Sterker nog, je bent niet de jongste en zeker ook niet de oudste.

Hoe ik dit weet?

Ik heb al talloze collega's van je geholpen. Ze kwamen bij mij met de vraag: "Zo wil ik het niet langer. Wat moet ik doen?"

Hieronder geef ik je inzicht in de 5 grote zorgen. En ik help je op weg om ze te lijf te gaan.

Zorg 1: "Ik heb geen grip op mijn werk"

Voor jou staat werken gelijk aan je inspannen. Je wilt impact maken, dus heb je constant je aandacht erbij.

En dat je stress hebt... ach, dat hoort erbij. Zonder stress presteer jij niet. Denk je.

Maar het heeft een keerzijde. Want jij staat altijd aan. Nooit heb je rust in je hoofd. Gedachten stromen eindeloos door – er zit geen rem op. Hoe hou je je staande in deze snelstromende rivier?

Je vergeet de vergadering, want door al die drukte blijft je agenda gesloten. Gejaagd loop je door de gangen. Snelle pas. Je hart klopt in je keel.

Niet zeuren maar volhouden. Je hoort gelach op de gang. Zij hebben plezier en werken met gemak.

Jij niet.

Hoe kom je van je stress af?

Het werkt als volgt:

Ga met je gedachten naar je lijf. In gedachten volg je je adem. Doe dat een paar minuten.

Het helpt je om op deze manier je hoofd leeg te maken en weer grip te krijgen.

Casus Eva

Eva's collega Thomas komt langs en begint over het nieuwe project.

Eva heeft het megadruk. Ze zat er net zo lekker in. En nu is ze afgeleid.

“Leuk project”, zegt Thomas. Hij babbelt wat, Eva luistert met een half oor.

En ineens — ja hoor, daar is zijn vraag: “Eva wil je ...”

Eva voelt de rilling in haar buik. “Kan je Sam niet vragen?”

Eigenlijk heeft Eva geen tijd. Ze heeft die deadline voor dat leuke project. Ze moet verder.

Maar om er nu vanaf te zijn, zegt ze “Ja, is goed hoor.”

“Mooi,” zegt Thomas, “Morgen breng ik het dossier bij je langs.”

Eva baalt. Heeft ze toch weer ja gezegd...

Zorg 2: “Ik ben altijd degene die zich opoffert”

Je werkt niet in je eentje. Je hebt met collega's te maken, met klanten en met anderen in de keten. Samen werken dus.

Lastig.

Want je collega's krijg je niet in beweging. Steeds weer laten ze steken vallen. En je instrueert ze in het overleg goed. Toch?

Maar nu is het een puinhoop. Jullie komen geen stap verder met het project. En dat terwijl de deadline razendsnel nadert.

Hoe ga je dit oplossen? Zelf meer werk naar je toetrekken? Je neemt je collega's al zoveel uit handen. Je krijgt ze maar niet zélf aan het werk – ze voelen zich simpelweg niet verantwoordelijk. Maar de enige andere optie is je manager vertellen dat jullie uitstel nodig hebben.

Je baalt er ongelofelijk van. Dat wordt weer een piekernacht. Zo had je je werk niet voorgesteld. Je hebt er genoeg van. Je voelt je gebruikt. Geen zin in je werk en al helemaal niet in een nieuw project. Geen tijd voor nieuwe dingen. Want al het werk zelf doen...

Je lontje wordt steeds korter, ook thuis. Je ploft futloos op de bank. "Gezellig ben je", krijg je van het thuisfront te horen. Zo kan het niet langer. Je wilt écht samen werken.

Hoe kom je van je lonesome cowboy houding af?

Het werkt als volgt:

Kies een taak die je wel of juist niet wil doen én houd je focus. Stem je keuze af met je collega. Je maakt een overzicht van je taken. Je geeft een cijfer. 10 vind je super leuk om te doen. 0 absoluut niet leuk. Je gaat voor de leuke en super leuke taken. Zo voel je beter waar je echt plezier in hebt. Bij nieuwe projecten stuur je aan op het doen van jouw leuke taken. Waardoor je beter voor jezelf op komt en je komt duidelijk over want ook je collega's merken nu waar je hart naar uit gaat.

Dit doe je om tijd en energie te besparen én om samen te werken.

Casus Tessa

Tessa staart naar het scherm. Ze had vanochtend al geen zin. Gisteren bij de online meeting durfde ze geen nee te zeggen. Bah, dat thuiswerken ook.

Er samen voor gaan. Dat hoopte Tessa. Maar nu...

Ze vindt dat ze zich opoffert om de vervelende klusjes maar weer te doen. Haar collega Jan ziet het wel, maar laat het gewoon gebeuren. Jan vindt het best. Heeft ie zelf meer tijd voor de leuke klussen. En koffie drinken. Nee, laat Tessa maar ploeteren.

In deze baan is saamhorigheid ver te zoeken, vertelt Tessa aan haar partner 's avonds.

Zorg 3: “Zeuren is voor watjes”

Je hebt duizend taken. Alleen al je projecten en alle commissies waarin je zit. Daarnaast heb je overleg en moet je afstemmen met collega's en klanten. En ergens tussen de presentaties, bijscholing, congressen en Webinars door handel je ook nog je administratie, mail en telefoontjes af.

En ja: je bent best georganiseerd. Je taken zijn ingedeeld in 'nu, later of nooit', 'moeten vandaag of morgen'.

Duidelijke planning.

Maar je worstelt.

Want je werk is nooit af. Te laat op de vergadering. Nog erger: afspraak vergeten. Mail gemist.

Alweer. Wat een gedoe.

Tot grote ergernis. Je collega besteedt het overleg aan jou uit. Past niet in zijn agenda. Je had geen puf om NEE te zeggen. No problem. Collega liep blij weg. Maar ben jij ook blij?

De robot vraagt en draait. Draait door...

Je komt thuis met nul komma nul energie. Zelfs aan sporten kom je niet toe. 's Avonds maak je dat lastige verslag af. Omdat 'tussendoor' er niet van is gekomen. Zo werkt het wel.

Commentaar van het thuisfront over je schouders weggoeien. Dat werkt ook? Niet echt.

Geen balans. En dan dat knagende stemmetje. Past dit werk?

Tijd voor een wake up call. Je wilt het écht beter regelen.

Hoe kom je van je frustratie af?

Het werkt als volgt:

Je merkt eerst op dat je je gefrustreerd voelt. Waar voel je de spanning in je lichaam. Hier sta je bewust bij stil. Mag echt wel een paar minuten. Zo creëer je ruimte in je hoofd.

Vervolgens bedenk je wat je wilt doen. Wat voor jou nuttig is. En dat doe je. Op enig moment kan je je weer gefrustreerd voelen, herhaal deze stappen. Het gaat er niet om dat je nooit meer frustratie of spanning voelt. Nee. Jij kiest hoe je er mee omgaat!

Fijn, zo heb je grip op je werk, het scheelt je kostbare tijd, je maakt geen fouten én je maakt je hoofd leeg. Super gevoel.

Casus Peter

Peter komt zuchtend zijn werkkamer binnen. He he he. De groene memo's liggen op de vensterbank, de rode op zijn tafel, de gele aan de muur.

"Wow, dat ziet er geweldig georganiseerd uit." komt Jan met zijn welgemeende opmerking.

Wel, Peter kan zich hier helemaal in vinden.

Maar niet echt.

Hij herinnert zich niet meer hoe laat het overleg met de directie vandaag is. Zal wel ergens op een memo staan... Gisteren durfde hij het niet te vragen. Peter wil niet suf over komen. Helaas.

Peter slaat aan het zoeken. Memo is spoorloos. Hoe organiseer ik deze boel, wenst Peter zichzelf toe.

Zorg 4 "Ik laat vaak over me heen lopen"

Werken is daadkracht, betrokkenheid, zichtbaarheid en nog veel meer. Vóór in de bus neem je de beste plek in.

Oh nee toch! Welke ervaring heb jij?

Je laat over je heen lopen, vind je. Want je stelt niet die brandende vraag. Je zegt vaak net het verkeerde. En je bent ziek voor elke presentatie. Zo eng: rood hoofd, pijn in je buik, bibberende stem.

Je innerlijke stem zegt: "Eerst goed op de hoogte zijn van het onderwerp en dan iedereen uit laten spreken." Dan ben jij aan de beurt.

Te laat...

Ook zo'n situatie, maar dan de omgekeerde wereld: "Ja hoor, doe ik wel." Omdat nee niet in je woordenboek staat. Je hebt het lef gewoon niet. Denk je.

Je sluipt je kamer in. Deur dicht. En je haalt opgelucht adem.

Je voelt je onzichtbaar. Je mist het lef om gewoon je ding te doen. Je voelt je kleiner en kleiner worden. Collega's horen je niet. De angst schud je niet meer van je af. Zo kan het niet langer. Stop met dit gedoe.

Hoe doorbreek je je mond houden?

Het werkt als volgt:

Spreek met jezelf af dat jij als eerste een vraag stelt of je mening geeft tijdens de volgende vergadering.

Dit doe je om zichtbaar te worden én je angst te tackelen.

Casus Marlies

Tijdens het overleg worden weer dezelfde argumenten gebruikt. Marlies merkt dat ze zo geen steek verder komen met de keuze.

Marlies heeft er echt wel een kijk op.

Haar argument heeft het team nog niet gehoord. Marlies voelt haar hart kloppen. Rood hoofd. Zweet breekt haar uit. Nu moet ik het echt gaan zeggen, spookt daar Marlies haar hoofd. Het is nu of nooit vindt Marlies. Angst.

En helaas te laat. Overleg klaar.

Zorg 5 “Mijn collega's begrijpen me niet”

Onmisbaar in je werk: zeggen wat je bedoelt. Je kennis inzetten, helder en gestructureerd denken, echt horen wat de ander zegt.

Kortom, duidelijke taal spreken.

Ingewikkeld.

Want als jij begint met praten... Dan praat je en praat je en klets je maar door. Je bewandelt alle zijpaden. Totdat... Je collega het overneemt. Je schrikt. Dit was niet de bedoeling. Je verhaal gaat de mist in.

Tijdens de commissievergadering zie je collega's de andere kant uitkijken. Nog erger: met hun telefoon spelen. Je hebt je punt nog niet eens gemaakt.

Herken je deze ook?

Tijdens het overleg dek je je in voor alle tegenargumenten. Dan komt de onverbidelijke opmerking: "Vertel gewoon je boodschap."

Je stottert. Je bent de draad kwijt. Ze begrijpen je niet. Zo ongeduldig. Wat een onaangename collega's zijn het toch. Dat verdien je niet. Ellendig.

Ze laten je als een doelloos schip dobberen op de zee. Je vaart niet meer op je innerlijk kompas.

Helaas, slim en kernachtig overkomen is een onbereikbaar ideaal. Denk je.

Tijd voor een nieuw plan.

Hoe laat je je hart spreken?

Het werkt als volgt.

Je zit stevig op je stoel, je strekt je rug en je kijkt rond en zegt wat je echt wil. Hiervoor kies je eerst een doel. Je begint te spreken. En je laat alle extra woorden achterwege. Zoals misschien, zullen, het zou fijn zijn. Je zin bestaat uit: onderwerp – werkwoord – gezegde. Zoals Ik vind ..., Ik merkGewoon 'to the point'.

Dit doe je om jezelf aan te sturen, voor jezelf op te komen en door je collega gehoord te worden.

Casus Max

Daar gaat het dan. Nu gaat het gebeuren. Denkt Max. Voorafgaand aan het overleg heeft Max zichzelf stevig toegesproken: "Stop met hakkelen en je collega's tegemoetkomen."

Tja. Max heeft er alles voor over om aardig gevonden te worden. Ten dienste staan van de ander. In zijn hoofd is het een dolle boel. Hij vergeet wat hij echt wil. Thuisgekomen piekert Max erop los. Maar ja, piekeren helpt ook al niet.

Het kan anders

Vijf afschuwelijke zorgen. En waarschijnlijk weet je er nog wel een paar.

Er is maar één conclusie: zo wil je het niet langer.

Maar ja, het is een lastige stap om te erkennen dat het zo niet langer gaat. Hoe neem je deze drempel?

Door deze vijf cruciale zorgen te verbeteren heb je met een paar simpele stappen:

- Meer eigen regie op je werk
- Meer rust in je hoofd
- Meer balans in werk-privé

Want stel je eens voor: hoe fijn zou het zijn als je weer met plezier naar je werk gaat? En gewoon weer zin hebt in de avond?

Over de auteur

Dieta Mietus is een inspirerende no-nonsense psycholoog.

Als gecertificeerd loopbaan-, stress en burn-out coach werkte ze zowel met managers, artsen, accountants, juristen, adviseurs als 'the young' professionals. Haar achtergrond als cognitieve psycholoog, IT-bedrijfskundige en oplossingsgerichte coach helpt haar om cliënten gericht te ondersteunen in hun persoonlijke groei.

Met haar begeleiding stemmen cliënten stap voor stap hun gedrag optimaal af en overwinnen ze lastige situaties en drempels.

Sinds 2002 werkt Dieta Mietus als zelfstandig coach, waarbij ze de laatste jaren vorm heeft gegeven aan online talentontwikkeling in combinatie met coaching.

Jarenlang was zij business consultant binnen de ICT bij CMG en Atos. Zij richtte zich op de veranderprocessen in de organisatie ten gevolge van de ICT.

De menskant trok steeds opnieuw haar aandacht om zo de mensen door te laten groeien in hun functies en optimaal gebruik te maken van ICT. Om nog meer mensen blij te maken, zette ze de stap naar coaching.

Dietamietus@cyclu.nl

06 128 99 769

