



IS DIT HET NOU?

 WAKE-UPCALL
VOOR
QUARTERLIFERS!

STOP MET LEVEN VANUIT
EEN 'PRIMA ZEVENTJE' EN
START MET LEVEN VANUIT
JE EIGEN TIEN

MARK SIEGENBEEK VAN HEUKELOM

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Uhm, is dit nou... wát?	19
Het 'is dit het nou?'-gevoel	19
Je bent geen aansteller	22
De pijn van leven met een zeven	25
Jezelf serieus nemen	30
2 Loskomen van je plek	41
Loslaten en lichter worden	41
De juiste motivatie vinden	56
3 Tijd voor een interne update	65
Vier nieuwe uitdagingen	66
Voor jezelf zorgen	67
Denken én doen	75
Zelf doelen stellen	82
Omgaan met keuzes	83
4 Een stip aan de horizon zetten	85
Bepaal je koers	85
Drie typen levensdoelen	87
Maak je eigen missiedocument	92
Ijkkpunten aanbrengen	97
5 Krachtig keuzes maken	101
Verlamd door keuzestress	101
(Niet) kiezen is verliezen	109
Beslissen op gevoel	112
Standvastig stoppen	117
Voor en na je keuze	120

6	Je carrière in perspectief	125
	Zin-geving: enthousiasme en nut	126
	Hoe je het aanpakt	131
	De gammele carrière ladder	135
7	Zin-gevend werk vinden	141
	Levendige leliebladeren	141
	Wanneer switch je?	147
	Je droombaan vinden	152
8	Living on purpose	159
	Je Voice vinden	160
	Latente talenten: je hebt ze wel maar je ziet ze niet	165
	Passies omarmen: je weet meer dan je denkt	168
	Behoeften onderkennen: wat wil ik écht?	172
	Geweten niet vergeten: jezelf kunnen aankijken in de spiegel	178
9	Daar ga je!	183
	Je eigen pad bewandelen	184
	Neem dit mee	195
	Het juiste pad	200
	Appendix A Scores 'Is dit het nou?'-test	205
	Appendix B Extra inzichten naar aanleiding van oefeningen	206
	Appendix C Lijst met persoonlijke waarden	208
	Appendix D Redenen om hard te moeten werken	210
	Appendix E Voice score	212
	Appendix F Vragenlijst voor je naasten	213
	Appendix G Vragenlijst voor jezelf	214
	Appendix H Lijst met oefeningen	216
	Dankwoord	218
	Literatuur	221

VOORWOORD

Het was 2011. Ik was 27 jaar. Ik had al zeven jaar een relatie met een superlieve vriendin. Ik was net terug van een half jaar stage in het buitenland bij een organisatie die precies deed waar mijn passie lag. Ik had een master in Technische Bedrijfskunde afgerond en kon met mijn ir.-titel zo ongeveer overal aan de slag. Daarnaast zag de rest van mijn cv er ook briljant uit, met zaken erop als topsport, diverse buitenlandavonturen en het voorzitterschap van een grote studentenvereniging. Op papier was mijn leven perfect. Bijna niemand wist echter dat ik me eigenlijk helemaal niet gelukkig voelde. In een wanhoopspoging zocht ik een psycholoog om mee te praten. Ik moest een intakeformulier invullen en dit waren letterlijk mijn eerste zinnen:

Van welke klachten of welk probleem heb je nu het meeste last in het dagelijks leven?

Ik ben op zoek naar een baan en heb geen idee wat ik met mijn leven wil doen. Volgens mij heeft dit te maken met het feit dat ik een doel mis. Enerzijds vind ik heel veel interessant, anderzijds zie ik me aan veel banen niet beginnen. Soms vraag ik me af of ik gewoon opzie tegen werken überhaupt. Ik probeer dan zowel op de korte termijn doelen te stellen, als op de lange termijn om daar dan richting uit te halen voor de korte termijn. Maar ik kom er niet echt uit. Hiervoor was het vrij makkelijk. Ik moest gewoon dat papiertje halen op de universiteit en daarnaast nog wat leuke extracurriculaire activiteiten ontplooiën. Nu ligt er 40 jaar voor me uitgestrekt en ik weet niet wat ik daarmee wil doen. Ik las in The Seven Habits of Highly Effective People (van Covey) dat je een missie-statement voor jezelf kunt creëren. Dat vind ik wel een mooi idee, maar ik weet niet wat ik daarin zou zetten. Over het algemeen ben ik overigens een enorme twijfelaar. Ik kan al tientallen minuten piekeren over de vraag of ik nou wel of niet naar een sociaal samenkomen zal gaan. Of dat ik me misschien ziek moet melden voor werk of stage omdat ik niet helemaal lekker ben. Of alleen al wat ik wil eten...

Ik zou een gesprek of vijf met die psycholoog hebben en hij wist me wel enige richting te geven, maar heel veel hielp het ook niet. Ik zou nog

een tijdje flink doorworstelen en niemand vinden die me de pasklare antwoorden kon geven die ik zocht.

Fast forward naar vijf jaar later. Ik ben op mijn laptop dit boek aan het schrijven en ik kom toevallig in een map het intakeformulier van de psycholoog weer tegen. Ik weet niet wat ik lees. Ik wist dat ik een *quarterlifecrisis* had gehad en eruit geklommen was, maar om mijn klachten zo expliciet terug te lezen is toch wel bijzonder. Alle ingrediënten waren er: keuzestress, stuurloosheid, gebrek aan doelen, mezelf nog niet zo goed kennen, onzekerheid – noem maar op. De *quarterlifecrisis* was toen nog een veel onbekender fenomeen. Ik wist dus niet eens waar ik last van had, laat staan hoe ik ervan af kon komen. Wat zou ik die jongen van vijf jaar geleden nu graag willen helpen.

Inmiddels ben ik namelijk een boek of honderd verder, heb ik talloze trainingen en opleidingen op het gebied van persoonlijk leiderschap gevolgd, een flink aantal coaches versleten, ettelijke uren op mijn meditatiekussen doorgebracht en diverse levensexperimenten uitgevoerd. Ergens onderweg op dat pad ben ik trainer en coach geworden, en ik heb nu niet alleen antwoorden op de vragen van mijn 27-jarige zelf, maar nog zó veel meer kennis waar ik destijds acuut baat bij zou hebben gehad. Ik noem mezelf daarom ook ‘quarterlife expert’ en help mensen die tussen hun 24^e en 36^e met vergelijkbare uitdagingen worstelen als ik destijds deed. Voor sommigen is dat inderdaad een *quarterlifecrisis*, maar de meesten zullen hun leven niet direct als in staat van crisis bestempelen. Bij hen is het meer een sluimerend ongenoegen, waarbij het leven op papier klopt, maar er iets niet goed voelt.

Wat fijn dat ik nu een boek heb mogen schrijven waarin mijn belangrijkste inzichten die ik door de jaren heen verzameld heb samenkomen. Hopelijk zal het veel *quarterlifers* helpen, die op zoek zijn naar antwoorden die ze tot nu toe nergens konden vinden.

Ik hoop dat dit boek je veel richting mag geven, je zal helpen om meer geluk te ervaren in je leven en je een enorme hoeveelheid voorwaartse energie gaat geven om echt helemaal je eigen leven te gaan leven, precies zoals jij dat wilt.

INLEIDING

Het is vrijdagmiddag 17.00 uur. Het werk zit erop en het is tijd voor de vrijdagmiddagborrel. Je hebt met collega's afgesproken om nog iets te drinken en jullie kletsen gezellig wat met elkaar. Dan zie je die ene collega die je al een tijdje niet gesproken hebt en die altijd zo geïnteresseerd vragen stelt. Ook nu weer.

'Hey! Lang niet gezien! Hoe gaat het met je?'

'Ja prima, gewoon lekker, je weet wel,' hoor je jezelf antwoorden terwijl je je afvraagt of dat wel overtuigend overkomt.

'Oké,' zegt je collega, 'fijn.' Hoor je daar aarzeling bij hem? Twijfel? Sceptis?'

Snel pak je door, om hier niet te lang bij stil te hoeven staan. 'En jij dan? Hoe gaat-ie met jou?'

'Ja top! Weer zo'n mooie stap gezet vanochtend in ons project. De klant is helemaal idolaat van onze laatste oplevering en we gaan nu dan ook...' 'Je gedachten dwalen af terwijl je collega bevlogen doorvertelt. Je vraagt je af of hij nou zo enthousiast is of dat hij zo enthousiast dóet. Je begint je steeds meer te storen aan dit gedeelte van sociale samenkomsten. Je hebt namelijk alles wel op orde in je leven, maar zo voelt het niet altijd. Helemaal als die collega dan weer zo vol vuur staat te vertellen. Zo beleef jij je werk eigenlijk niet. 'Moet dat dan?' vraag je je af. 'Is dat wel voor iedereen weggelegd...?'

Op weg naar huis laten deze vragen je niet los. 'Hoe kan ik me toch zo voelen terwijl mijn leven feitelijk helemaal klopt?' Ineens komen vier woorden naar boven borrelen, die samen een korte vraag vormen. Je probeert ze nog even weg te drukken, maar dan hoor je jezelf denken: 'Is dit het nou?'

WAT OP DE VRIJMIBO ONBESPROKEN BLIJFT

Misschien herken je niet alles uit bovenstaand voorbeeld, omdat de sentimenten rondom het ‘is dit het nou?’-gevoel per persoon nog wel wat kunnen verschillen. Dit zijn een paar typische opmerkingen of gedachten die je leeftijdsgenoten soms delen:

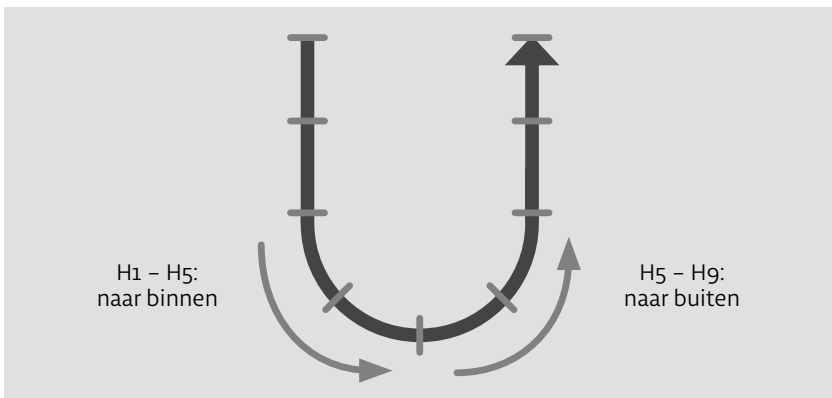
- ‘Ik zeg wel dat ik mijn leven en mijn werk leuk vind, maar stiekem ben ik niet helemaal gelukkig.’
- ‘In mijn zoektocht naar leuk werk vraag ik mezelf weleens af of ik überhaupt wel in de wieg ben gelegd voor het concept “werken”. Ben ik niet gewoon lui?’
- ‘Soms zou ik willen dat ik gewoon dom was. Dan dacht ik niet zo veel over deze zaken na. *Ignorance is bliss*, zeggen ze weleens en daar kan ik me nu even heel goed in vinden.’
- ‘Ik weet eigenlijk wel dat wat ik nu doe qua werk het voor mij niet is, maar ik weet tegelijkertijd ook niet wat ik wél zou willen doen...’
- ‘Eigenlijk is mijn leven perfect. Ik doe leuk werk, word goed betaald, heb een fijne privésituatie, voldoende goede vrienden en vind nog altijd uitdaging in mijn baan. Toch zit er één ding niet lekker. De grote vraag blijft namelijk elke dag: “Why?” Wat is de *Why* van mijn werk en van mijn leven? Waar draag ik aan bij? Waarom doe ik wat ik doe?’
- ‘Ik heb het gevoel dat er iets in me zit, een vuur of een drive of iets dergelijks, dat eruit wil. Verbeeld ik me dat maar of is het er echt? En wat is het eigenlijk en wat doe je ermee?’
- ‘Ik heb gevoelsmatig zo veel meer potentie in me dan er nu uitkomt. Maar ik weet niet hoe ik die bron in mezelf precies kan aanboren.’
- ‘Ik weet dat er dingen niet kloppen in mijn leven, maar ik sta volledig geparkeerd op mijn plek en kom niet vooruit. Ik snap in mijn hoofd dat ik actie moet ondernemen, maar toch doe ik niets...’

Als je ook maar een van de bovenstaande symptomen herkent, weet dan dat je niet alleen bent én dat er antwoorden zijn. Want hoezeer je misschien ook denkt dat het aan jou ligt, je bent niet de enige die zichzelf de ‘is dit het nou?’-vraag stelt. Er lopen veel meer (jonge) mensen met deze vraag rond, maar als gespreksonderwerp op een borrel kan

het nogal een *mood killer* zijn, dus heeft men het er niet zo veel over. De neiging is toch vooral om het positieve te benadrukken – in de kroeg en op social media – omdat we het idee hebben dat we ons aanstellen: het zal wel een fase zijn, het gaat vanzelf weer over. Maar als je zo redeneert, blijf je jarenlang ‘hangen’ in een leven van een zeventje. Terwijl je natuurlijk liever je eigen 10 wilt leven. De kunst is dan ook om actief iets met je huidige situatie te gaan doen. Dit boek duikt daarom helemaal in het ‘is dit het nou?’-gevoel en helpt je om dit punt in je leven te begrijpen en om erdoorheen te komen – sterker, gelukkiger en energiekeker dan ooit.

DE OPBOUW VAN DIT BOEK

In dit boek maak je een reis in de vorm van een U: eerst naar binnen bij jezelf (hoofdstuk 1 tot en met 5), om daarna met veel meer zelfinzicht en hernieuwde richting in je leven weer naar buiten te treden (hoofdstuk 5 tot en met 9). Hoofdstuk 5, over krachtig keuzes maken, vormt daarbij de onderkant van de U. Het maakt de overgang van introspectie (naar binnen keren) naar actie (naar buiten gaan); zie figuur 0.1.



Figuur 0.1 De U-vormige reis die je in dit boek maakt

De reis begint in hoofdstuk 1, waar je beter leert begrijpen wat het ‘is dit het nou?’-gevoel precies is, hoe het komt dat jij het wel hebt en anderen niet en hoe urgent het voor jou is om hiermee bezig te gaan.

Hoofdstuk 2 legt kort uit hoe je aan het ‘is dit het nou?’-gevoel bent gekomen, waarna direct zal blijken wat ervoor nodig is om ervan af te komen. Tevens geeft dit hoofdstuk je de juiste motivatie om los te komen van je plek.

Hoofdstuk 3 laat zien hoe je context veranderd is ten opzichte van je vorige levensfase en welke vaardigheden je kunt aanleren om jezelf een innerlijke update te geven.

Hoofdstuk 4 gaat dieper in op een van die vaardigheden. Door levensdoelen te stellen zet je een stip aan de horizon en ervaar je direct meer richting in je leven.

In hoofdstuk 5 pak je keuzestress aan door meer keuzevrijheid voor jezelf te creëren. Tevens wordt in dit hoofdstuk, waarin je aan de onderkant van de U bent aanbeland, de weg omhoog ingezet. Je wordt uitgenodigd om krachtig keuzes te gaan maken. Hierbij leer je onder andere beslissen op je gevoel en word je ook uitgedaagd om ervoor te kiezen met bepaalde zaken te stoppen.

In hoofdstuk 6 onderzoek je hoe zingeving en werk samengaan en hoe het kan dat je werk mogelijk nu niet zingevend is voor jou.

Hoofdstuk 7 laat je zien hoe je wél werk vindt dat jij als zingevend bestempelt en geeft je zelfs de aanzet om je droombaan te vinden.

In hoofdstuk 8 maak je kennis met de overtreffende trap van zingevend werk: je eigen pad bewandelen in het leven. Je ontdekt welke ingrediënten daarvoor nodig zijn in werk en leven, en hoe die samen kunnen komen in iets wat je *Voice* heet.

Ten slotte krijg je in hoofdstuk 9 het laatste zetje om de eerste stappen te zetten op je eigen hernieuwde levenspad: het pad van jouw persoonlijke 10.

TWEE TIPS OM ALLES UIT DIT BOEK TE HALEN

Hoe kun je dit boek het best lezen? Je haalt er het meeste uit als je actief bezig gaat met de oefeningen die je tegenkomt en als je aan anderen gaat uitleggen wat je in dit boek leert.

‘Knowing is not enough, we must apply.
Willing is not enough, we must do.’

– BRUCE LEE

1 Oefeningen doen

Ik kan dit niet genoeg benadrukken: doe de oefeningen in dit boek. Ik spreek soms mensen die een boek in één ruk uitlezen, maar er niks van toepassen in hun eigen leven. Zo heb ik weleens mensen gecoacht die ik een oefening liet doen waar ze veel aan hadden. Toen ik vertelde uit welk boek ik die oefening had gehaald, bleek dat ze dat boek óók hadden gelezen. Ze waren zó dichtbij geweest en maakten nu stappen die ze al veel eerder hadden kunnen zetten.

Er zijn drie typen oefeningen in dit boek, die steeds worden aangegeven door een icoontje.



Beantwoorden en uitwerken. Veruit de meeste vragen zijn van dit type. Ze bestaan uit checklists om na te gaan hoe je scoort op bepaalde onderdelen, open vragen om je aan het denken te zetten en uitwerkopdrachten van modellen om je inzicht te geven in je eigen situatie. Bedenk de antwoorden niet alleen in je hoofd, maar zet ze ook echt op papier. Door iets op te schrijven kom je vaak tot meer diepgaande inzichten dan door er alleen maar over na te denken.



Bij jezelf inchecken en ermee zijn. Bij deze oefeningen word je uitgenodigd om bij jezelf ‘in te checken’ hoe je je voelt en je daar vervolgens niet tegen te verzetten, maar er gewoon even ‘mee te zijn’. Acceptatie is de eerste stap op weg naar een oplossing.



Experimenteren en actie ondernemen. Deze oefeningen nodigen je uit om in je dagelijks leven zaken anders aan te pakken. Je zult verderop lezen dat ik een groot voorstander van experimenteren ben. Dat is iets veranderen in je leven, maar met de vrijblijvendheid dat het voor slechts een korte periode is. Bedenk bij dit type oefening dus steeds een actie of experiment om (tijdelijk) iets in je leven aan te passen en te zien welk resultaat dat je brengt.

2 Uitleggen aan anderen

Wanneer je iets echt wilt onthouden, helpt het om dit aan een ander uit te leggen. Als je dus slim bent, leg je tijdens het leesproces van dit boek aan andere mensen uit wat je gelezen hebt. Als er even niemand in de buurt is, leg het dan aan jezelf uit door hardop samen te vatten wat je net gelezen hebt. Er wordt namelijk wel gezegd dat je met lezen maar gemiddeld zo'n 10% van de stof onthoudt, terwijl je van alles wat je onderwijst, uitlegt of aan anderen reproduceert, tot 90% vasthoudt. Doe daar dus je voordeel mee!

DIVERSE KLEINE STAPJES OF HET ROER OM?

Quarterlifers die mijn trainingen hebben gevolgd of een coachingstraject hebben afgerond, geven me steeds weer terug dat ze zo veel meer richting in hun leven ervaren, bomvol inspiratie zitten om er vol voor te gaan en vol in de actiemodus zitten om stappen te maken. Sommigen zetten diverse kleine stapjes die belangrijk voor hen zijn om gelukkiger te zijn in het leven, zoals op yoga gaan, pianoles nemen of een dag in de week voor een start-up gaan werken. Anderen gooien het roer drastischer om en worden schrijver in plaats van ambtenaar, ruilen hun baan als consultant in voor een bestaan als zelfstandige paddenstoelenkweker of zeggen hun baan op en gaan met hun partner een jaar op wereldreis. De verhalen van een aantal van hen lees je verderop in dit boek.

Allemaal geven ze terug dat ze hun beslommingen, die eerst heel groot en zwaar leken, in relatief korte tijd konden omvormen in een positieve blik op het leven, met heel veel voorwaartse energie. In essentie komt het erop neer dat ze allemaal het lef hebben om hun leven

van een 'prima zeventje' los te laten en te gaan voor hun eigen 10. Niet een maatschappelijk wenselijk plaatje dat met glitters en trompetgeluiden als 10 wordt onthaald in de media en op Facebook 500 likes krijgt, maar een 10 naar hun eigen maatstaven en op hun eigen voorwaarden.

'Iedere dag heb je opnieuw de keus,
ren je door of gooi je rigoureu
je bestaan overhoop, weg die onzin,
het gejaag en het gedoe.'

- KARIN BLOEMEN IN 'LEF'

Wat er voor jou nodig is om dat ook te ervaren? Diverse kleine stapjes of het roer om? Je komt erachter door dit boek te gebruiken als gids op je eigen vindtocht naar zingevend werk, geluk en het leven van je dromen.

‘IS DIT NU LATER,
IS DIT NU LATER
ALS JE GROOT
BENT? IK SNAP
GEEN DONDER
VAN HET LEVEN,
IK WEET NOG
STEEDS NIET WIE
IK BEN.’

- STEF BOS IN ‘IS DIT NU LATER?’



UHM, IS DIT NOU... WÁT?

Voor het zinnetje ‘is dit het nou?’ geldt een beetje hetzelfde als voor bijvoorbeeld het begrip ‘energie’: het is lastig om er een definitie van te geven, maar je weet direct wat het betekent. Laat bij wijze van test het zinnetje binnenkort maar eens vallen in een gesprek met een leeftijdsgenoot. De kans is groot dat je niet hoeft uit te leggen wat je bedoelt. Meestal zie je direct herkenning op het gezicht. De een probeert eroverheen te praten en de ander toont een veelzeggende glimlach, maar bij beiden kun je op het gezicht teruglezen: ‘Ai... ik weet wat je bedoelt!’

Toch is het goed om het ‘is dit het nou?’-gevoel nader te duiden, om zo te begrijpen waar het vandaan komt. Daar gaat dit hoofdstuk over. De ervaring leert dat de helft van het lijden wegvalt als je je gehoord en begrepen voelt en ineens inzicht hebt in hoe je eraan bent gekomen. Daarnaast zul je zien dat je geen aansteller bent omdat je dit ervaart, ontdek je waarom je zo’n last hebt van dit gevoel en in hoeverre het tijd voor je is om er iets mee te gaan doen.

HET ‘IS DIT HET NOU?’-GEOVOEL

De ‘is dit het nou?’-vraag komt voort uit een gevoel waar veel quarterlifers mee rondlopen. Het is het moment in je leven waarop je iets bewuster nadenkt over waar je nu precies staat, wat je dromen ooit waren en of het leven dat je nu leidt ‘dat nou is’ wat je ervan verwacht had. De vraag stellen is hem in zekere zin ook beantwoorden, want als je leven helemaal top is, zal die vraag niet zo snel naar boven komen. Het lastige van het ‘is dit het nou?’-gevoel is alleen dat het lijkt alsof er niets aan de hand is, omdat je leven op papier klopt. Toch knaagt er iets, ongeacht hoe vaak je jezelf dat ook vertelt.

JE LEEFT JE LEVEN NIET OP PAPIER

Iets in jou vindt dat je huidige leven het niet helemaal is, maar je kunt er niet zo goed bij wát er dan niet oké is. Dat komt doordat er in veel gevallen iets wel helemaal goed is. Dat is je leven op papier. Op papier vink je alle checkboxes van een 'goed leven' af. Wat dit is, is voor iedereen anders. Misschien heb je een leuke baan, een goed salaris, een fijne relatie, een mooi huis, een lieve familie, een fijne vriendengroep, één of een paar leuke hobby's en een sociale functie als vrijwilliger of iets dergelijks. Als je de feiten van je leven op papier zou zetten en die tekst aan iemand zou laten lezen, zou diegene waarschijnlijk zeggen: 'Zo zo, goed voor elkaar!'

Natuurlijk kan het ook zijn dat op papier een of twee zaken niet helemaal lekker zitten. Alles klopt, maar je komt maar niet aan de man of aan de vrouw. Of je hebt een prachtig leven, maar op professioneel vlak zit het al langer wat tegen en doe je niet precies wat je wilt. En misschien heb je dat allemaal wel op orde, maar heb je sociaal altijd geworsteld met wie nou echt je vrienden zijn. Hoe dan ook, het kan zijn dat een of twee elementen in je leven niet echt op en top zijn, maar nog steeds zou menigeen je vertellen dat je een prachtig leven hebt wanneer hij of zij dat 'op papier' onder ogen zou krijgen. Maar het leven wordt niet op papier beleefd, maar in jouw hoofd, buik en hart. Een typisch gevalletje 'is dit het nou?'-gevoel is dus wanneer het er voor de buitenwereld prima uitziet, maar jij in je binnenwereld ervaart dat het niet zo fantastisch is.



1 – WAT ERVAAR JE EIGENLIJK?

Ga eens bij jezelf na wát je nou eigenlijk ervaart bij het 'is dit het nou?'-gevoel. Wat voel je precies? Kun je een plek aanduiden in je lichaam waar je dat het meest voelt? Welke fysieke sensaties (bijvoorbeeld druk, kramp, zwaarheid) voel je op die plek?

Sommige mensen geven aan dat het voelt alsof er iets in hen zit wat eruit lijkt te willen. Herken je dat?

ER KNAAGT IETS

Het risico van deze discrepantie tussen de binnenwereld en de buitenwereld is dat je je binnenwereld niet serieus neemt. Een beetje klagen over iets wat op papier gewoon klopt. Dit is het lastige en het venijnige van het 'is dit het nou?'-gevoel. Omdat je al snel geneigd bent om het er niet over te hebben, blijft het voor je omgeving onduidelijk. Als iedereen dat doet, houd je elkaar eigenlijk een beetje in de tang door met zijn allen te doen alsof het allemaal 'toppie' is (precies zoals het er op papier uitziet), terwijl het vanbinnen bij een grote groep knaagt. Dat is iets anders dan ongelukkig zijn, want veel mensen met het 'is dit het nou?'-gevoel zijn niet echt ongelukkig. Ze worstelen wel met zichzelf, maar ongelukkig zullen ze zich niet zo gauw noemen.

Toch is onze generatie meer dan ooit op zoek naar geluk. Voor de generaties voor ons ging het om succesvol worden, maar wij hebben geluk als hoogste goed. Het is dan wel handig om een idee te hebben wat dat precies is, geluk. Wat jagen we eigenlijk na? Wat is geluk? Dat is een lastige vraag. Toch krijg je in de loop van dit boek een paar manieren om geluk te duiden, die je steeds terugvindt in de zogeheten geluuskaders. Zo krijg je een beter begrip van wat je eigenlijk nastreeft en hoe je dat kunt bereiken. Hier is meteen het eerste.

GELUKSSCORE

Als je een doorsnee-Nederlander zou vragen hoe gelukkig hij is, zal hij zijn geluk waarschijnlijk een cijfer geven tussen de 0 en 10. Onder de 5,5 is iemand ongelukkig, erboven is hij gelukkig. Dit is natuurlijk een wat simplistische kijk, maar voor het huidige doel voldoet deze om je situatie te begrijpen.

De kans is groot dat je een voldoende (boven de 5,5) aan je leven geeft, maar dat je tegelijkertijd voelt of vermoedt dat er misschien wel meer in zit. Het 'is dit het nou?'-gevoel vindt vaak plaats in relatief gelukkige levens, waarin enige mate van bewustzijn is ontstaan dat er misschien meer is dan de huidige 7. 'Hmmm, een 7, is dat het nou?' Ergens in

jou roept een stem, brandt een vuur of zit een energie die je het gevoel geeft dat er meer is dan dat.



2 – JE HUIDIGE GELUKSCORE

- 1 Welk cijfer geef jij je leven op dit moment?
- 2 Hoe voelt het als je gewoon even accepteert dat dit nu jouw geluksniveau is en je je er niet tegen verzet?
- 3 Wat maakt dat je jezelf dat cijfer geeft? Waardoor komt het dat je op dat cijfer zit en niet hoger of lager?
- 4 Welk cijfer zou je willen in de ideale situatie?
- 5 Wat is er veranderd in je leven op het moment dat je jezelf dat cijfer geeft?

JE BENT GEEN AANSTELLER

Is het dan geen aanstellerij? Moet je dan niet gewoon leren om tevreden te zijn met een 7? Ik denk het niet. Je hebt verschillende soorten luxe-problemen in onze westerse maatschappij en het 'is dit het nou?'-gevoel is er een dat meer aandacht verdient dan sommige andere.

Er is een prachtige televisiereclame van een ngo genaamd 'Water Is Life', die Afrikanen op het platteland in beeld brengt terwijl ze voor de camera hun klachten over het leven uiten. Hier zijn enkele van hun uitspraken:

- 'I hate it when my phone charger won't reach my bed.'
- 'I hate it when I go to the bathroom and I forget my phone.'
- 'I hate it when my house is so big I need two wireless routers.'

De boodschap aan het einde van de commercial is: 'First World Problems are not problems'. De reclame brengt prachtig in beeld hoe verwend en ondankbaar we op bepaalde gebieden in de westerse samenleving zijn geworden, en wat een misère we kunnen maken van de meest

triviale dingen in het leven. Als je Afrikanen dit hoort uitspreken, besef je ineens wat een waanzin het is dat je je hier druk over maakt.

De constatering is hier dat er *first world problems* bestaan die inderdaad niet het etiket ‘probleem’ mogen hebben. Hoe zit dat dan met het ‘is dit het nou?’-gevoel? Dat hoort bij uitstek niet bij deze categorie. Om dat te begrijpen, helpt het in te zien wat nou precies het probleem is van het ‘is dit het nou?’-gevoel.

‘PRIMA’ IS HET PROBLEEM

Ik zat een keer te lezen in *The 8th habit* van mijn grote inspiratiebron Stephen R. Covey. Ik wist toentertijd wel dat er mensen waren die geweldige levens leiden en ik mocht zeker niet klagen over het mijne, maar geweldig zou ik het niet noemen. Covey zegt feitelijk dat je in het leven een keuze kunt maken tussen twee paden. Het ene pad noemt hij *The Path of Mediocrity*. Het is de weg van de minste weerstand: gewoon de stroom volgen van de mensenmassa en niet te veel nadenken. Doen wat je altijd deed en krijgen wat je altijd kreeg. Het is relatief simpel op te brengen en levert je zo een voldoende op in het leven. Het is voor mij de weg van de 7. Of eigenlijk mooier gezegd: van het ‘prima zeventje’.

‘Het hebben van een goed leven
is het grootste gevaar voor het hebben
van een geweldig leven.’

– DAVID DE KOCK EN ARJAN VERGEER

Het andere pad dat Covey schetst, is *The Path of Greatness*. Meteen bij het woord *greatness*, grootsheid, gingen bij mij allemaal alarmbellen rinkelen. Ik zei eigenlijk direct onbewust tegen mezelf: ‘Ah kijk, vanaf hier gaat het boek niet meer over mij, ik ben namelijk niet groots.’ Maar omdat ik oom Stephen¹ zo hoog had zitten, las ik toch door. Het

1 Ik mag twee mensen die dat niet zijn, van mezelf ‘mijn oom’ noemen. Er is oom Stephen, de hier beschreven auteur Covey, en er is oom Steven, de grote actiehield en acteur Seagal, van wie ik vroeger bijna alle films in de *action collection* had.

pad van de grootsheid is zeker niet de weg van de minste weerstand. Je zult er echt moeite voor moeten doen in het leven, je zult mogelijk van de gebaande paden moeten afwijken en flink met jezelf aan de slag moeten. Maar de *rewards* zijn het waard. Een leven van grootsheid. Ik kon nog steeds niet helemaal geloven dat het de bedoeling was dat ik dit las, want hoe kon dit over mij gaan? Maar toch was er een zaadje geplant: het zaadje van de 10. Covey had me ingefluisterd dat er ook een leven denkbaar – nee zelfs haalbaar – was, dat voor een 10 door-gaat. Ik voerde van alles door in mijn leven (sommige dingen bewust, andere meer onbewust) om stappen te zetten in deze richting (waar-over meer in hoofdstuk 2).

Het probleem is dus het volgende. Als je een ‘prima’ leven hebt, maar je je bewust bent (of bewust wordt) dat er meer is, ervaar je een bepaalde wroeging. Vaak uit die zich in het ‘is dit het nou?’-gevoel. Dit is dus wel degelijk een first world problem, maar mag het ook met recht het label ‘probleem’ hebben? Om die vraag te beantwoorden, stel ik je nog één tussenvraag: wiens probleem is jouw ‘prima’ leventje eigenlijk?



3 – MAG JIJ VAN JEZELF EEN 10 ERVAREN IN JE LEVEN?

- 1 Bekijk nog eens welk cijfer je hebt opgeschreven bij vraag 4 van de vorige oefening. Die luidde: ‘Welk cijfer zou je willen in de ideale situatie?’ Als je hier geen 10 hebt opgeschreven, waarom niet?
- 2 Wat betekent het cijfer 10 voor jou? Welke lading geef je eraan? Welke gedachten heb je erbij?
- 3 Wat heb je ervoor nodig om wel naar een 10 te mogen streven in jouw ideale situatie?

NIET ALLEEN JÓUW PROBLEEM

De gewetensvraag is eigenlijk de volgende: ben jij van mening dat je nu het beste van jezelf aan de wereld geeft? Als jij je leven als een zeventje ervaart, straal je dat ook uit naar je omgeving. Als jij je werk als een zeventje beleeft, is dat ook de bezieling die je erin legt. Als jouw relaties met de mensen om je heen zeventjes voor je zijn, is dat ook de

liefde die je je omgeving teruggeeft. Het lijkt paradoxaal, maar doordat je te weinig voor jezelf verlangt, geef je de wereld te weinig van jezelf. Je mist met je leven van een 7 drie hele rapportcijferpunten qua voldoening in het leven. Maar minstens zo belangrijk is het feit dat je nog veel meer dan je nu laat zien te geven hebt aan je vrienden, je familie, je burens, je collega's, de maatschappij, de wereld en misschien zelfs wel – als zoiets bestaat – het Universum. Als je de wereld meer geeft, zal de wereld jou meer geven. En als je jezelf toestaat om meer uit je leven te halen, zul je in staat zijn om veel meer andere levens positief te beïnvloeden.

Het 'is dit het nou?'-gevoel is misschien een first world problem, maar van een geheel andere aard dan de eerdergenoemde voorbeelden. Jouw potentiële 10 is andermans potentiële 10.



4 – WAT ZOU EEN 10 BETEKENEN VOOR JE OMGEVING?

Wat zou het betekenen voor ... als jouw leven een 10 zou zijn?

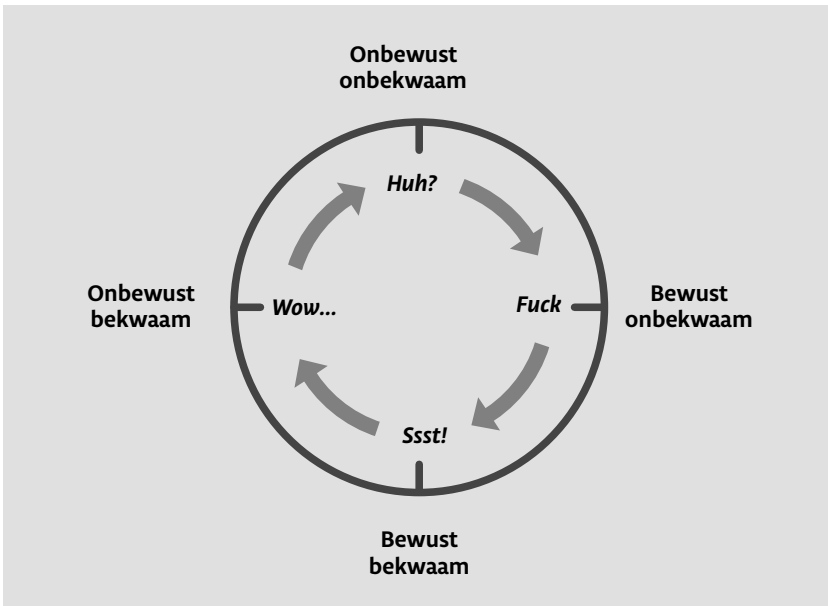
- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 je familie | 5 je werkgever |
| 2 je vrienden | 6 de maatschappij |
| 3 je burens | 7 de wereld |
| 4 je collega's | 8 het universum |

Wat zegt dat jou? Welke conclusie kun je daaruit trekken?

DE PIJN VAN LEVEN MET EEN ZEVEN

Oké, denk je, mijn leven is inderdaad geen 10, maar zo rond de 7. Maar waarom heb je daar eigenlijk zoveel last van? Zóveel last kun je toch niet hebben van een 7? Jawel. Om dat te begrijpen is er een belangrijke manier van kijken naar persoonlijke groei: het bewustzijns-bekwaamheidsmodel. Als je dit model begrijpt, kun je daarna inzien wat dit te maken heeft met jouw 'is dit het nou?'-gevoel.

In de basis ziet het groeiproces van een mens in zijn of haar persoonlijke ontwikkeling er altijd hetzelfde uit. Er zijn vier fasen die je doormaakt als je groeit: van onbewust onbekwaam, naar bewust onbekwaam, naar bewust bekwaam en tot slot naar onbewust bekwaam (zie figuur 1.1).



Figuur 1.1 Het bewustzijns-bekwaamheidsmodel

ONBEWUST ONBEKWAAM ('HUH?')

Ooit heb ik van een coach de uitdaging gekregen om meer open vragen te gaan stellen. Ze maakte mij bewust van mijn suggestieve en sturende manier van vragen stellen. Als iemand terugkwam van een belangrijke afspraak, vroeg ik altijd iets als: 'En, ging het goed?' Mijn coach wees me erop dat ik ook wel: 'Hoe ging het?' kon vragen, omdat ik op die manier heel andere antwoorden zou krijgen.

Ik zag de noodzaak daar eigenlijk niet zo van in. In de fase van onbewust onbekwaam heb je namelijk niet door dat je huidige strategieën niet werken. Je bent ineffectief in iets, maar beseft dat niet eens. Deze fase wordt dan ook het best gekenmerkt door de uitspraak: 'Huh?' Je vraagt je af: 'Waar heb je het over? Hoezo open vragen?' Je kunt heel

lang blijven hangen in deze fase, totdat iemand of iets je in één keer naar de volgende fase lanceert.

BEWUST ONBEKWAAM ('FUCK')

Dit is de meest nare fase van de vier. Hier besef je namelijk (vaak in één keer) dat je niet bekwaam in iets bent en dat schuurt.

Niet al te lang na het gesprek met mijn coach had ik in een lastige werksituatie bepaalde informatie nodig over een onderwerp waar ik nog bijna niks van af wist. Ik besepte dat ik er met gesloten vragen niet uit ging komen en dat ik dus open vragen moest stellen. Ik weet nog goed hoe ik die eerste keer enorm zat te worstelen met de woorden die uit mijn mond kwamen. Hoe goed ik ook mijn best deed, het lukte me amper om de vragen 'open' te laten.

Op zich was het goed om in te zien dat ik niet effectief bezig was, maar het was ook bloedirritant om zo met mijn eigen gedrag geconfronteerd te worden. Dat is typisch bewust onbekwaam gedrag. Deze fase is voor mij dan ook het best gekenmerkt met de uitspraak: 'Fuck.' In je hoofd gaat het al gauw rondspoken: 'Fuck, weer mislukt. Fuck, waarom verander ik niet? Fuck, fuck, fuck...'

Het besef van het bestaan van deze fase is heel belangrijk. Vooral in gesprek met mensen die deze fase ook kennen, helpt het enorm om het te benoemen: 'Pfff..., ik voel me nu zó bewust onbekwaam!' Zo ontstaat er minder verzet tegen de huidige situatie en daarmee de ruimte om wat te gaan experimenteren. Dat is namelijk het proces op weg naar de volgende fase.

BEWUST BEKWAAM ('SSST!')

De stap naar deze fase is niet makkelijk, omdat het experimenteren vraagt om buiten je comfortzone te gaan. Ik begon dan ook heel klein. Waar ik eerst vooral na afloop van gesprekken merkte dat ik weer in mijn gesloten vragen was vervallen, begon ik het steeds meer tijdens de gesprekken zelf in de gaten te krijgen. Op een gegeven moment lukt het me zelfs om mezelf te verbeteren en van een gesloten vraag toch nog een open vraag te maken.

Gedurende een flinke periode heb ik zo hard gewerkt in mijn gesprekken – en met steeds meer succes, wat heel typerend is voor deze fase. Je hebt je volle aandacht en focus nodig bij de taak die je probeert te leren of de groei die je probeert door te maken. Daarom is de meest tekenende uitspraak bij deze fase: ‘Ssst!’ De stem in je hoofd zegt: ‘Stil even, laat me even denken hoe ik mijn vraag formuleer. Ssst, ik heb mijn aandacht hierbij nodig.’

De stap naar de volgende fase vraagt om oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

ONBEWUST BEKWAAM (‘WOW...’)

En dan geleidelijk, op een dag, realiseer je je niet eens meer dat je een open vraag stelt. Je leunt op een nieuw automatisme. Pas als je heel bewust bedenkt dat je dit ooit niet kon, zie je in dat je het nu eigenlijk heel goed beheerst. Er is niet een ‘joehoe’-moment, zoals in games waarin je experience-bar vol is en je juicht dat je het volgende level hebt gehaald. Maar in termen van effectiviteit is de beloning enorm. Je doet namelijk iets wat beter voor je werkt dan je oude gedrag.

De kunst is dan ook om soms stil te staan bij waar je bent in je groei-proces en je te realiseren wat je eigenlijk allemaal al geleerd en ontwikkeld hebt. De sensatie die je dan zult ervaren is: ‘Wow...’ Ineens schiet er door je hoofd: ‘Wow... zie mij open vragen stellen. Wow, ik weet nog hoeveel moeite ik hier eerst mee had!’

CLOSING THE LOOP

Zodra je de laatste fase bereikt hebt, zul je altijd weer onbewust onbekwaam zijn voor nieuwe zaken in het leven. Na het leren stellen van open vragen zou ik maandenlang deze nieuwe *skill* te pas en te onpas inzetten, terwijl ik volledig onbewust onbekwaam (huh?) was van het feit dat stiltes laten vallen in een gesprek soms nog veel effectiever is. Maar als je het ‘wow’-moment bewust hebt meegemaakt, durf je zo’n nieuwe uitdaging wel weer aan omdat je de positieve *vibe* en motivatie van het vorige stuk groei nog voelt.

Of het nu gaat om praktische zaken, zoals autorijden en fietsen, of *soft skills*, zoals open vragen stellen en stiltes laten vallen, allemaal volgen

ze de cyclus van de vier stappen van het bewustzijns-bekwaamheidsmodel, zoals je zag in figuur 1.1.



5 – WAARIN BEN JIJ BEWUST ONBEKWAAM?

Waarin voel jij je op dit moment bewust onbekwaam in het leven?

- 1 Wat heeft dit te maken met je 'is dit het nou?'-gevoel?
- 2 Hoe voelt het als je even accepteert dat je 'lekker' bewust onbekwaam bent, in de wetenschap dat het maar een fase is waar je je weer uit kunt werken?
- 3 Wat is ervoor nodig om naar de fase van bewust bekwaam te komen?

WAKKER NA HET ZIEN VAN DE 10

Nu je kennis hebt gemaakt met het bewustzijns-bekwaamheidsmodel, zie je misschien in waarom je soms zo'n last hebt van jezelf en je je afvraagt: 'Is dit het nou?' Ergens ben je je namelijk bewust geworden van het feit dat er meer uit het leven te halen valt dan wat je er nu uithaalt. Soms wordt dit ingegeven doordat er iets vervelends in je leven gebeurt (het verliezen van een naaste of het verliezen van jezelf aan iets als een burn-out), maar vaak gaat het ook wat geleidelijker. Bij mij was het moment dat ik las over *The Path to Greatness* heel belangrijk in deze bewustwording. Daarvóór was niets in mij zich bewust van mijn eigen latente of potentiële grootsheid. Wat oom Stephen bij mij deed, was me wakker maken door me de 10 te laten zien.

'If you plan on being anything less
than you are capable of being,
you will probably be unhappy
all the days of your life.'

- ABRAHAM MASLOW

Het is een soort van ontwaken uit *The Matrix*². Ineens zie je dat de wereld waarin je zit vrij klein en nauw is, en begint er een besef bij je te ontstaan dat er meer te halen is en dat dit wellicht ook voor jou weggelegd is.

De discrepantie tussen het leven van de 7 en het zien van de 10 maakt dat je je zo ongemakkelijk voelt en dat je je afvraagt of ‘dit het nou is’. Je bent wakker en waarschijnlijk weet je wel hoe moeilijk het soms is om weer in slaap te komen als je wakker bent geworden. De 7 is niet een optimaal gelukkig bestaan, de 10 is dat wel. Je hoeft niet te settelen voor een ‘prima’ leven, een geweldig leven bestaat ook. Maar daar ben je nog niet. En dat knaagt.

JEZELF SERIEUS NEMEN

Hoe serieus neem je het knagen van de discrepantie tussen je huidige prima zeventje en de potentiële 10 waar je je bewust van bent? Om dit te bepalen is het handig om te herkennen in welke mate je daadwerkelijk met het ‘is dit het nou?’-gevoel rondloopt en in welke mate je daar mogelijk met rasse schreden naartoe op weg bent. Hieronder vind je daarom een lijst van twintig symptomen van het ‘is dit het nou?’-gevoel met bijbehorende oefening om te duiden waar je zelf staat.

“After this, there is no turning back. You take the blue pill – the story ends, you wake up in your bed and believe whatever you want to believe. You take the red pill – you stay in Wonderland and I show you how deep the rabbit-hole goes.”

– MORPHEUS IN THE MATRIX

2 *The Matrix* is een wereldberoemde film, waarin de hoofdrolspeler Neo (Keanu Reeves) in een bizar plot terecht komt waarbij hem gevraagd wordt een rode of een blauwe pil in te nemen. Bij de rode pil zal hij ontwaken uit de wereld waarin hij leeft (waarvan hij altijd dacht dat het de echte was) en terechtkomen in de werkelijke wereld. Bij de blauwe pil vergeet hij dat hij ooit deze keuze heeft gehad en zal hij verder slapen in de droomwereld alsof het de echte wereld is. Het is een prachtige filosofische actiefilm, waarvan ik je absoluut aanraad om hem te bekijken en zo een aantal van de lessen uit dit boek in de film terug te zien.



6 – TWINTIG SYMPTOMEN VAN HET 'IS DIT HET NOU?'-GEOEL

Neem onderstaande lijst door en noteer 1 punt als je een symptoom herkent. Als je iets een beetje herkent, tel dat symptoom dan bijvoorbeeld voor de helft mee (0,5 punt). Zo krijg je een score van X uit 20, die je in appendix A kunt vergelijken met een lijst die aangeeft wat je per scorecategorie het best kunt doen.

1 Je doet werk waar je meer van had verwacht...

Als je heel eerlijk naar jezelf bent, is je werk niet bevredigend voor je. Toch kun je op borrels en feesten enthousiast je verhaal vertellen over je 'prima' leven, want op papier klinkt het gelukkig nog altijd heel goed.

2 ... en ergens deep down weet je stiekem al heel lang dat deze baan het niet is...

Waarschijnlijk besef je al wel langer redelijk bewust dat je niet op het juiste spoor zit. Toch kun je moeilijk accepteren dat het voldoen aan het 'plaatje' je toch minder voldoening geeft dan je zocht. 'Voldoen geeft geen voldoening' is een harde conclusie.

3 ... maar je voelt je verstijfd en blijft op je plek zitten.

Je weet immers niet wat je dan wél zou willen doen. Je vindt jezelf misschien wel een verwende aansteller, want als dit het al niet is, wat dan wel? Of je hebt moeite gehad om überhaupt aan de bak te komen en gaat echt niet het risico lopen van het maken van een switch.

4 Ondertussen droom je volop van wat je allemaal zou kunnen doen...

Je eigen start-up beginnen, een wereldreis maken, in Afrika voor een ngo gaan werken, toch nog geneeskunde, architectuur of fotografie gaan studeren, parttime yoga-instructeur worden, Spaans leren en in Zuid-Amerika gaan wonen, trainen voor een marathon, 'iets met je handen' gaan doen, et cetera.

5 ... en word je dag in dag uit geconfronteerd met mensen die wel actie ondernemen.

Je dacht ooit dat je cool was omdat je meer dan vijfhonderd vrienden op Facebook hebt, *but the blessing has become a curse*. Al zouden je vrienden maar één *life event* per jaar hebben, dan nog krijg je anderhalve keer per dag voorgeschoteld welke ‘successen’ anderen allemaal boeken.

6 Je liefdesleven werkt ook niet mee...

Je neemt je onvoldane gevoel mee naar huis en vermoedt soms dat je ‘is dit het nou?’-gevoel niet alleen op je werkende leven slaat, maar ook op je partner. Ook deze situatie wil je niet onder ogen zien, want jullie hielden toch altijd zo veel van elkaar, dus waar komt dit dan ineens vandaan? Als je geen relatie hebt, is dat juist wat de kop op begint te steken. ‘Ik vind mijn leven heerlijk zo alleen’ begint steeds holler te klinken. Je wilt wel (weer) eens een relatie, maar iets werkt niet mee en dat iets zie je liever niet onder ogen.

7 ... en dus wil jijzelf of je partner een kat, kind, hypotheek of ring.

De beste manier om de onzekerheid in je relatie of over je single-status uit te roeien, is door hem ‘op papier’ (daar is-ie weer) zeker te stellen. Twijfel is slecht en die kun je mooi wegnemen met één handtekening of ja-woord. Van dwalende *loner* naar succesvolle *home owner*. Van simpel stelletje naar volwassen ‘man en vrouw’. Een kat vult prachtig de emotionele leegte op en een kind de existentiële. Als niet jij maar jouw partner dit wil, dan is ‘nee’ zeggen vrij moeilijk, want wat nou als het voor de ander een ‘breekpunt’ is?

8 Om het lege gevoel te compenseren ga je harder en meer werken...

Je denkt dat het geluk in de toekomst ligt. ‘Als ik dit en dat haal, dan mag ik er zijn.’ Of misschien weet je niet eens waarom je zo hard werkt. Misschien weet je niet eens dat je hard werkt. Je doet het gewoon, want je bent een *high potential*. Je *work-life balance* raakt steeds meer zoek.

9 ... en om dat te compenseren moet er naast ‘work hard’ ook ‘play hard’ gebezigd worden...

In het weekend moet het gebeuren. Je struint festival na festival af en bent altijd op de hipste plekjes van het uitgaansleven te vinden. De energie hiervoor haal je uit alcohol, nicotine, MDMA of THC. Zolang je maandag maar een goed verhaal hebt om je innerlijke leegte te compenseren.

10 ... maar stiekem wil je steeds vaker even lekker alleen thuis zitten.

Je weet dat lekker alleen thuis zitten heerlijk kan zijn, en vooral soms ook heel verstandig is, maar ondertussen veroordeel je jezelf er zwaar over. ‘Wat ben ik een saai wijf/*lame* lul. Hoe ga ik dit maandag in godsnaam verkopen?’

11 Bij sommige vriendengroepen begin je je ‘the odd one out’ te voelen.

Zij krijgen allemaal baby’s, jij moet er niet aan denken. Zij stappen bij bosjes in het huwelijksbootje, jij hoopt nou eindelijk eens op Tinder de goede kant op geswipet te worden. Jij wilt het hebben over de zin van het leven en de passies en dromen van jou en anderen, zij praten alleen maar over gin-tonic, de hypotheekrenteaftrek en internetsnelheden. Je vraagt je af of je hier nog wel thuishoort, maar hier actie op ondernemen is *awkward*, dus je laat het maar even zoals het is.

12 Je denkt steeds vaker terug aan wie je vroeger rond deze leeftijd dacht te zijn en constateert de realiteit.

Je had een mooi plaatje van een huisje, boompje en beestje, of juist van een groots en meeslepend leven als rockster of profvoetballer. Of misschien wist je heel goed wie je in ieder geval niet wilde zijn: ambtenaar, docent, kantoorklerk, veeleisende baas, bonusbankier of wat dan ook. Maar de realiteit is anders en misschien ben je zelfs juist wel wie je niet wilde worden.

13 Dus denk je met nostalgie terug aan je middelbareschooltijd en studie jaren.

Je geest kan op dit soort momenten uitstekend *cherry picken* en toont je alle fijne herinneringen, waardoor je weemoedig wegzwijmelt naar hoe simpel het leven toen was. Ergens weet je wel dat je toen ook zorgen had, maar vanuit het heden lijken de herinneringen één grote roze wolk.

14 Je komt erachter dat je jezelf altijd 'speciaal' hebt gevoeld, maar dat dit misschien niet zo waar is als je dacht.

Je hebt je altijd de hoofdrolspeler van een film gevoeld, maar komt erachter dat het plot nu toch meer om andere mensen lijkt te draaien. Toch zit er een diepe overtuiging dat jij speciaal bent. Helaas denken we dat binnen onze generatie dus allemaal. En als je allemaal speciaal bent, dan ben je dat dus allemaal niet. Waarschijnlijk denk je nu: 'Ja, maar ik ben écht speciaal'... I know ;-)

15 Je ervaart geen echt doel in je leven...

Richting je diploma ging het allemaal vrij makkelijk. Er was één doel en dat moest je halen. Daarna lag de wereld aan je voeten, maar was het meteen ook minder duidelijk wat er nu van je verwacht werd. Van de ene op de andere dag had je je eigen doelen te stellen. Maar niemand had je ooit geleerd hoe je dat doet.

16 ... en je vraagt je af wat überhaupt nou eigenlijk de zin van het aardse bestaan is...

Zonder dat het je meteen deprimeert, stel je jezelf soms wel die vraag. Waarom zijn we hier? Waarom gaan we dood? Wat is het doel van het leven? Het zijn grote vragen, waar niet iedereen op zit te wachten, en dus houd je ze maar voor jezelf.

17 ... en keuzes maken wordt alleen maar lastiger.

Want zonder antwoorden op belangrijke vragen en zonder doelen voor het leven is het vrij lastig koers houden. Hoe stuur je bij als je niet weet waarheen? De keuzestress wordt alleen maar erger en je komt er soms zelfs niet meer uit wat je op je brood wilt, of wat je in je winkelmandje zult stoppen.

18 Je energiepeil begint drastisch te zakken...

Je merkt dat je steeds meer moeite hebt met opstaan en uit bed komen. Je hart is zwaar en je hoofd is vol. Je vraagt je af hoe je zo lusteloos en apathisch kunt zijn en hoe je de dag door gaat komen.

19 ... en je begint allerlei kleine fysieke kwaaltjes op te merken...

Het zijn van die 'net-wel/net-niet-naar-de-huisarts'-gevalletjes: hoofdpijn hebben, slecht in slaap komen, last van je maag en darmen, vaak griepig en bij vlagen slecht tegen geluid of andere prikkels kunnen.

20... en je weet dat het monster genaamd burn-out rondwaart, maar wilt er liever niet te veel aan denken.

Veel mensen die erdoorheen zijn gegaan, geven achteraf aan dat hun burn-out het beste is wat hun is overkomen, zonder dat ze willen bagatelliseren hoe ontzettend zwaar en vervelend het was. Je weet dat als je niets verandert, dit lot ook voor jou op de loer ligt.

Kijk nu in appendix A wat je gezien jouw score het best kunt doen.

Wellicht denk je: 'Ja, ja, ja, ik ken het gevoel en ik heb wel wat van die symptomen... Maar zo zwaar hoef ik daar toch niet aan te tillen?' Laten we eens kijken hoe dat zit.

WORSTCASESCENARIO

Wat kan er gebeuren als je je 'is dit het nou?'-gevoel niet serieus neemt? Als je de symptomen laat voor wat ze zijn en gewoon doorleeft zoals je leeft, wat mag je dan verwachten? In mijn ervaring is de kans dan groot dat het aantal symptomen oploopt in de tijd. Een mooi gezegde in dit verband is: 'Zolang je doet wat je deed, zal je krijgen wat je kreeg.'

Je hebt symptomen van het 'is dit het nou?'-gevoel gekregen door op een bepaalde manier te handelen. Die symptomen zullen alleen maar toenemen als je blijft doen wat je deed. Ik wil geen doemscenario's schetsen, maar het meest logische eindstation van geen aandacht schenken aan datgene waar je nu mee rondloopt, is het monster dat in

het laatste punt van de symptomenlijst wordt geschetst: de burn-out. Je komt bij een burn-out terecht als je te lang meer energie ergens in stopt dan je eruit haalt. Zelfs de tussenstadia ‘overwerkt’ en ‘overspannen’ op weg naar een burn-out zijn voor sommige mensen niet genoeg om echt te gaan luisteren naar hun symptomen, en in hun leven de dingen eens anders te gaan doen. Het besluit om dat wel te doen, noem ik ‘jezelf serieus nemen’. Mensen die dat nalaten, komen met een beetje pech in de zwaarst mogelijke burn-outs terecht en daar komen depressie en in het ergste geval suïcidaliteit bij kijken. Dat zeg ik niet om je bang te maken, maar omdat het waar is.

WIE ANDERS DAN JIJ?

Het lastige van jezelf en je symptomen serieus nemen, is dat je omgeving je mogelijk vertelt dat je je niet zo moet aanstellen en jezelf vooral niet zo serieus moet nemen. Denk aan ouders die vinden dat ze daar ook zijn geweest en dat het een fase is. Gedeeltelijk hebben ze gelijk, maar gedeeltelijk ook niet. Ze impliceren namelijk dat ze precies weten hoe jij je voelt, maar dat kan helemaal niet. Ze zijn niet alleen van een andere generatie, ze zijn ook andere mensen dan jij. Alleen jij kunt ervaren wat jij ervaart. Dat geldt evenzeer voor vrienden, die jou misschien een aansteller vinden dat het bij jou knaagt. ‘Maak je niet zo druk, je leven is toch prima?’ hoor je ze zeggen, en je begint aan jezelf te twijfelen en vraagt je af of je toch niet gewoon een aansteller bent. Dat maakt het lastig jezelf serieus te nemen en je ‘is dit het nou?’-gevoel aan te pakken.

Maar ergens is het heel gek om jezelf *niet* serieus te nemen. Zo heb ik een keer mijn vriend Edgar geholpen om met een persoonlijk businessmodel in kaart te brengen wat hij als volgende stap in zijn carrière zou kunnen doen. Een paar dagen later sprak hij me aan op de Gmail-chat. Hij gaf aan dat onze sessie goed geholpen had, maar dat hij het plaatje nog niet 100% helder had. Ik legde hem uit dat voor mij loopbaancoaching enorm goed had geholpen om daar stappen in te zetten. Daar wilde hij niks van weten, want dat vond hij veel te soft gewauwel. Zo serieus wilde hij zichzelf blijkbaar dus niet nemen. Lees in het kader wat onze conversatie vanaf dat punt was.

CHAT MET EDGAR

Mark: 'Ik zat nog te denken wat het nou opleverde, onze sessie, en wat een weg voorwaarts voor je zou kunnen zijn. Je zegt dat je huidige werk niet je droombaan op lange termijn gaat zijn en dat je tegelijkertijd niet weet wat je droombaan wel is. Daar loopt-ie wat spaak voor mijn gevoel. Temeer omdat je "softe" praktijken als loopbaancoaching e.d. niet echt ziet zitten. Mijn vraag die dan overblijft is: hoe wil je wel erachter komen wat ongeveer je droombaan zou kunnen zijn?'

Edgar: 'Daar ligt dus een probleem van en voor mij. Ik vind heel veel dingen leuk, maar ik vind bijna alles maar voor een korte periode leuk. Ik heb heel veel verschillende sporten gedaan en vond ze per stuk op het moment zelf erg leuk en daarna ben ik er echt wel klaar mee. Ik heb dat zelfs met broodbeleg, ik eet nu elke dag Nutella en ik weet dat er een moment komt dat ik geen Nutella meer kan zien. Dus ik ben bijna over alles waar ik aan begin ook wel enthousiast in het begin, ik kom er naderhand pas achter dat ik alleen het ontdekken, de eerste stappen, leuk vond en niet de activiteit zelf. Dus hoe kom ik er dan achter wat ik echt leuk vind zonder achterlijk veel tijd te verspillen? En wie weet moet ik gewoon een keer door de softe appel heen bijten en loopbaanadvies nemen.'

Mark: 'Niks moet natuurlijk, hangt ervan af wat jij wilt. Maar zodra je merkt dat je de spreekwoordelijke Nutella nog minder lekker gaat vinden op je werk, dan denk ik dat de dingen die je net beschreef een heel aardige aanleiding kunnen zijn om met iemand het gesprek aan te gaan. O, en ik denk dat je aan je droombaan vinden geen tijd kunt verspillen. Dat doe je eerder door niet je droombaan te zoeken...'

Edgar had een flink aantal van de ‘is dit het nou?’-symptomen, maar wilde niet te veel tijd verspillen aan de oplossing van zijn situatie. Maar hoe kun je tijd verspillen aan het ontdekken van het leven dat jou niet het ‘is dit het nou?’-gevoel geeft? We zijn snel geneigd te vinden dat we ons niet moeten aanstellen of onszelf niet te serieus moeten nemen. Maar wat doe je *dán* met je tijd? Als je je eigen leven niet serieus neemt, wat ga je er dan mee doen? En ook niet onbelangrijk: als *jij* jezelf niet serieus neemt in dit leven, wie gaat dat dan wel doen?

TEGELIJKERTIJD OM JEZELF LACHEN

De moeite die we hebben met het serieus nemen van onszelf en ons ‘is dit het nou?’-gevoel, is dat het zo zwaar klinkt: ‘jezelf serieus nemen’, ‘aan jezelf werken’, ‘jezelf ontdekken’, et cetera. Het is veel meer die geladen connotatie die het probleem is dan dat dit proces per se heel zwaar hoeft te zijn. Natuurlijk ga je jezelf tegenkomen als je bereid bent om je symptomen onder ogen te zien en ermee aan de slag te gaan. Maar ook in die uitdrukking zit alweer een bijzonder vooroordeel verscholen: ‘jezelf tegenkomen’ wordt doorgaans als iets negatiefs beschouwd. Waarom zou het vervelend zijn om jezelf tegen te komen? Je bent een superleuk persoon! De kunst is dan ook om niet alleen jezelf superserieus te nemen, maar ook om jezelf te blijven lachen. Waarschijnlijk zal dat je niet direct lukken, maar het is iets wat je prima kunt oefenen. Steeds als je merkt dat je heel druk met jezelf bezig bent en het zwaar begint te voelen, bekijk je jezelf weer eens met wat afstand. Zie in hoe druk je bezig bent om te verbeteren en lach om jezelf.

‘Mix a little foolishness
with your serious plans.
It is lovely to be silly
at the right moment.’

– HORATIUS

APPENDIX A

SCORES 'IS DIT HET NOU?'-TEST

SCORES

0 – 5

Waarschijnlijk loop je met een paar kleine specifieke punten rond. Kijk in de inhoudsopgave waar die in dit boek behandeld worden en blader daarnaartoe om zo snel mogelijk stappen te kunnen zetten. Lees daarna het hele boek nog een keer door om te checken of je niets gemist hebt.

5 – 10

Dit boek komt voor jou op het juiste moment. Neem rustig de tijd om het te lezen en de oefeningen te doen. De pijnpunten waarmee je worstelt, kun je zo wegnemen en tevens kun je ervoor zorgen dat andere symptomen van het 'is dit het nou?'-gevoel niet eens de kop op zullen steken. Voorkomen is beter dan genezen.

10 – 15

Je zat waarschijnlijk al langer te wachten op een boek als dit. Ik zou je aanraden om echt tijd in je agenda vrij te maken om met dit boek aan de slag te gaan. Die tijd heb je nodig om ongestoord te kunnen lezen en om de oefeningen te maken. Daarnaast kan het handig zijn om te verbinden met lotgenoten die ook met dit proces bezig zijn. Ga naar cursussen, trainingen of *retreats* gericht op persoonlijke ontwikkeling om je proces te versnellen.

15 – 20

Super dat je dit boek in handen hebt. Ga er vooral zo snel mogelijk mee aan de slag. De instructie in de categorie hierboven geldt ook voor jou. Daarnaast raad ik je ook aan om hulp bij dit proces te zoeken in de vorm van een coach. Iemand die je richting geeft, kan jouw proces enorm versnellen en verlichten. Gun jezelf het cadeau van een coach, je zult er geen spijt van krijgen.