

WILLEN versus KIEZEN

'Dat zou ik ook wel willen...' is een veel gehoorde uitlating wanneer mensen worden geconfronteerd met successen van anderen. Met iets 'willen' is niets mis, maar om het ook daadwerkelijk te bereiken moet je ervoor gaan. Je moet ervoor kiezen!

Voor kiezen is moed nodig en veel mensen gaan de keuze uit de weg. Daniel Ofman beschrijft in zijn boek 'Bezieling en Kwaliteit in Organisaties' hoe dit werkt, maar ook wat je eraan kunt doen om het wel te bereiken. De hier gehanteerde teksten en theorie, zijn ontleend aan dit boek.

Door het invullen van onderstaande velden, maak je voor jezelf je keuze concreet, hard. En maak je met jezelf een soort keuze-contract.

Succes en vooral; plezier!

1. Luister & hoor

Iets 'willen' zorgt voor de vonk om aan de slag te gaan, iets 'kiezen' zorgt voor de brandstof om het resultaat te realiseren. Dit begint met de eerste stap, de vraag: "Wat wil ik eigenlijk?" Het gaat hierbij niet alleen om het 'willen' vanuit je hoofd, maar vanuit je hele wezen. Laat je dus niet afremmen, denk niet in beperkingen, schrijf nou op wat je echt wil!"

Ik wil:

2. Richt & vind

Probeer voor jezelf het eindresultaat van wat je kiest te visualiseren. Maak in je hoofd een plaatje of filmpje van wat je wilt bereiken. Dat plaatje wordt jouw focus. Je laat je nu niet afleiden door 'hoe'-vragen, richt je vizier op het eindresultaat.

Mijn toekomstplaatje is:

3. Kijk & zie

Kijk nu goed naar de huidige realiteit. Laat die op je inwerken, voel wat dit met je doet. Accepteer de gevoelens die je daarbij ervaart (dit is geen berusting!). En voel vervolgens de wens om met je keus aan de slag te gaan. Hierbij is het van belang dat jij je niet richt op iets dat buiten je staat (bijvoorbeeld: ik wil een andere baan, want ik kan niet opschieten met mijn leidinggevende..), want dan is het 'reactief'. Het is de bedoeling dat het 'creatief' wordt. Een geformuleerde realiteit zou bijvoorbeeld

kunnen zijn: "Ik sport graag en ik hou enorm van zingen. De realiteit is dat ik niet meer aan sport doe en al drie maanden niet naar het koor ben geweest." Schrijf jouw realiteit hier op, tegelijkertijd weet je welke focus je onder '2' hebt opgeschreven. Als het goed is begint ondertussen bij jou de energie te stromen....

De realiteit is:

4. Check & weet

4.1 check op creativiteit

Hiermee controleer je of je met je keus iets creëert (dit maakt energie vrij) of op iets reageert (reactiviteit kost meestal energie). Wat creëer je met deze keus, in plaats van 'wat bestrijd je ermee'? Is het voor of tegen iets?

Ik creëer omdat:

4.2 check op bijdrage

Wat draagt het resultaat bij aan het grotere geheel waar je onderdeel van uit maakt, zoals je gezin, je onderneming, de maatschappij, enzovoort? Als het niet bijdraagt, dan is de kans groot dat je heel veel weerstand gaat ondervinden en dat het ten koste gaat van je positieve energie.

Mijn keuze levert de volgende bijdrage:

4.3 check op inbedding

Is je keuze ingebed? Je keuze kan op drie niveaus invloed hebben (een *fundamentele keuze* heeft invloed op je totale leven, een *primaire keuze* heeft betrekking op een concreet eindresultaat en een *secundaire keuze* ondersteunt een primaire keuze). Wanneer jouw keuze gaat wringen met andere keuzes, dan is er iets mis met een keuze op een hoger niveau. Dit moet je controleren.

Mijn keuze is ingebed, omdat:

4.4 check op onvoorwaardelijkheid

Met deze vraag wordt de onvoorwaardelijkheid van je keuze gecheckt. Zitten er aan je keuze voorwaarden verbonden die jouw keuze kunnen ondermijnen? Is het echt jouw keuze of laat je nog een achterdeur openstaan om weg te glijpen (Bij voorbeeld: die afspraak kan ik alleen nakomen als mijn collega tenminste niet ziek is...)?

Mijn keuze is onvoorwaardelijk, omdat:

4.5 check op actievermogen

Hoe staat het met je actieverantwoordelijkheid? Maak jij je met je actie afhankelijk van een ander of kom je in actie door zelf te creëren. Als je bijvoorbeeld zegt "Ik kies ervoor dat mijn partner luistert naar wat ik te zeggen heb..." dan neem je geen actieverantwoordelijkheid. Je neemt wel verantwoordelijkheid wanneer je bijvoorbeeld zegt: "Ik kies ervoor om samen te werken met een partner die luistert naar mijn ideeën"

Ik neem echt verantwoordelijkheid voor mijn actie, omdat:

4.6 check op consequenties

Ben je voorbereid op de consequenties van jouw keuze? Visualiseer eens wat er gebeurt wanneer jouw keuze bewaarheid wordt. Pak je de consequenties, als gevolg van jouw keuze, met beide handen aan?

Wat zie je als jouw keuze waarheid wordt:

4.7 check op inclusiviteit

Gaat jouw keuze ten koste van anderen, sluit je ze uit, of sluit je ze juist in met je keuze? Het gaat er bij deze vraag niet om of je aardig bent of lief. Natuurlijk mag je grenzen stellen, helder zijn en soms hard overkomen.

Het gaat om de intentie; je keuze heeft veel meer effect wanneer je 'inclusief' kiest.

Met mijn keuze sluit ik anderen om me heen 'in', omdat:

5. Kies & ervaar

Er is moed voor nodig om keuzes te maken. Maar wanneer je echt kiest, dan gaat het je energie opleveren, je zal de creatieve spanning letterlijk aan je lijf voelen. Als jij hier heel concreet kunt opschrijven: "Ik kies ervoor om...", dan stap je daadwerkelijk uit je reactieve 'ik' en in je creatieve en scheppende ik'. Dit is het omslagpunt; je zegt dus bij voorbeeld: "Ik kies ervoor gezond te leven", in plaats van: "Ik wil gezond zijn.."

Ik kies er nu voor om:

6. Volg & wees

Na je keuze is het zaak dat je blijft volgen wat er gebeurt. 'Betrap' jezelf er op dat je stappen onderneemt die het resultaat dichterbij brengen. Echt waar, je gaat ervaren dat je keuze je gaat opleveren. Wees verbaasd, wees alert, wees open, wees blij en wees dankbaar voor wat je toevalt.

En soms moeten gemaakte keuzes worden bijgesteld. Daar is opnieuw moed voor nodig, maar bedenken dat er altijd een mogelijkheid is om opnieuw te kiezen.

Wanneer je hulp kunt gebruiken bij het maken van jouw keuze, of het behalen van je doel aarzel dan niet een mailtje te sturen naar info@frans-schrijver.nl. Ik help je er graag mee!

Veel succes & plezier met jouw keuze!



PS: Klik op de titel van het boek om deze 'evergreen' te bestellen, wanneer je meer wilt weten over de theorie van Daniel Ofman; [Bezieling en Kwaliteit in Organisaties](#)