

## Beren op de weg

---

### Ja, maar...

---

Bij het inslaan van een nieuwe weg, komen er misschien 'ja, maars' op. Gedachten over waarom het waarschijnlijk allemaal niet kan. Omdat er geen tijd is, je het toch al zo druk hebt, je baas het vast geen goed idee vindt, het financieel misschien niet lukt, je denkt dat je het niet kunt, etc. Angsten of zorgen kunnen een zinvolle functie hebben. Ze hoeven niet belemmerend te zijn als je luistert naar wat ze je vertellen over wat je belangrijk vindt, wat goed is om aandacht aan te besteden of wat risico's zijn.

Ga de 'ja maar'-gedachten niet uit de weg, maar schrijf ze eens op.

- Welke gedachten komen bij je op als je denkt aan de stap die je gaat zetten om iets in je leven te veranderen?
- Waar maak je je zorgen over? Welke belemmeringen zie je?

Hoe reëel zijn deze zorgen en belemmeringen? Sommigen zou je misschien wel kunnen schrappen. Uiteindelijk blijven er zorgen en belemmeringen over die reëel zijn. Kijk eens, samen met vrienden en/of familieleden hoe jij met die zorgen en belemmeringen om kunt gaan. Je kunt ook onderstaande oefening gebruiken.

---

### Omgekeerde brainstorm

---

Keren is leren. Draai het eens om: hoe zorg je ervoor dat je 100 procent zeker weet dat wat je wilt mislukt in plaats van na te gaan wat je moet doen om het te laten slagen? Het lijkt onlogisch, maar het is een creatieve manier om een ander perspectief te creëren.

Met de antwoorden op onderstaande vragen werk je toe naar nieuwe oplossingen. Zoek andere mensen in je omgeving op die met je mee kunnen denken.

- Schrijf op wat je graag zou willen en welk resultaat je zou willen bereiken.
- Als je dit hebt geformuleerd, draai het dan om. Je doel is bijvoorbeeld: ik wil meer meedenken in de beginfase van een projectplan zodat mijn ideeën tot hun recht kunnen komen. Dit verander je in: hoe zorg ik ervoor dat niemand mij vraagt om in de beginfase van een projectplan mee te denken en mijn ideeën in te brengen?
- Denk nu na over deze omgekeerde vraag. Inventariseer alle suggesties en ideeën en schrijf ze op.
- De checkvraag is nu: weet je 100 procent zeker dat als je deze punten uitvoert je doel mislukt? Of is er nog een kans dat iemand je per ongeluk toch vraagt om je idee in te brengen voor een projectplan? Of is er toch een weg die naar jouw doel leidt? Met andere woorden: zie je nog dingen over het hoofd die de kans op mislukken garanderen?
- Zet nu alle ideeën één voor één om in het tegenovergestelde, dus positief geformuleerd. Wat moet je juist wel doen?
- Kies de drie ideeën en denkrichtingen die het aantrekkelijkst lijken. Werk ze verder uit en kies dan de meest haalbare weg. Misschien kun je ze wel combineren.