



Werk aan de winkel?

De perfecte baan vinden lijkt meer iets waarover je droomde toen je jong was. De realiteit pakt vaak anders uit. We zijn vaak hooguit tevreden met ons werk. Toch kan het volgens kenners ook anders. Hoe zorg je ervoor dat je fluitend naar je werk gaat?

Door **Eva van Lenteren** Illustratie **Kees van de Nes**

Herinnert u zich de eerste dagen in uw huidige baan nog? Hoe was het ook alweer in het begin toen alles nog nieuw en spannend was? Hoe is dat nu? Je baan is eigenlijk net als een liefdesrelatie, zeggen Richard J. Leider en David A. Shapiro, schrijvers van het boek *Fluitend naar je werk*. „Als we er meer mee vertrouwd raken, hebben we de neiging dingen over het hoofd te zien. Vaak juist zaken die ons in de eerste plaats aantrekkelijk leken.”

Toen onze ouders en leraren ons vroeger vroegen wat we wilden worden, hadden we meestal ons antwoord klaar. Astronaut, brandweerman, avonturier... We zagen een leven vol opwinding en uitdaging voor ons, een leven waarin wij onze talenten zouden gebruiken.

Voor de meesten is die droom helaas niet uitgekomen. Volgens de auteurs bevindt het merendeel zich in een werksituatie die totaal niet lijkt op wat we ons ooit hadden voorgesteld. „Vaak is

ons werk alleen maar werk”, leggen ze uit. „We kunnen er de rekeningen mee betalen, maar het geeft ons niet het plezier waar het uiteindelijk om gaat. Veel van ons zijn de lol in onze baan kwijt. Erger nog, we zijn totaal vergeten wat we wilden worden.”

Volgens Leider en Shapiro is het nuttig om na te denken over de zijpaden en over de beslissingen, al dan niet gedwongen, die ons hebben gebracht waar we zijn. Wat zijn de belangrijkste beslissingen die we hebben genomen (of juist niet), die hebben geleid tot de persoon die we zijn met het werk dat we nu doen, op deze plaats?

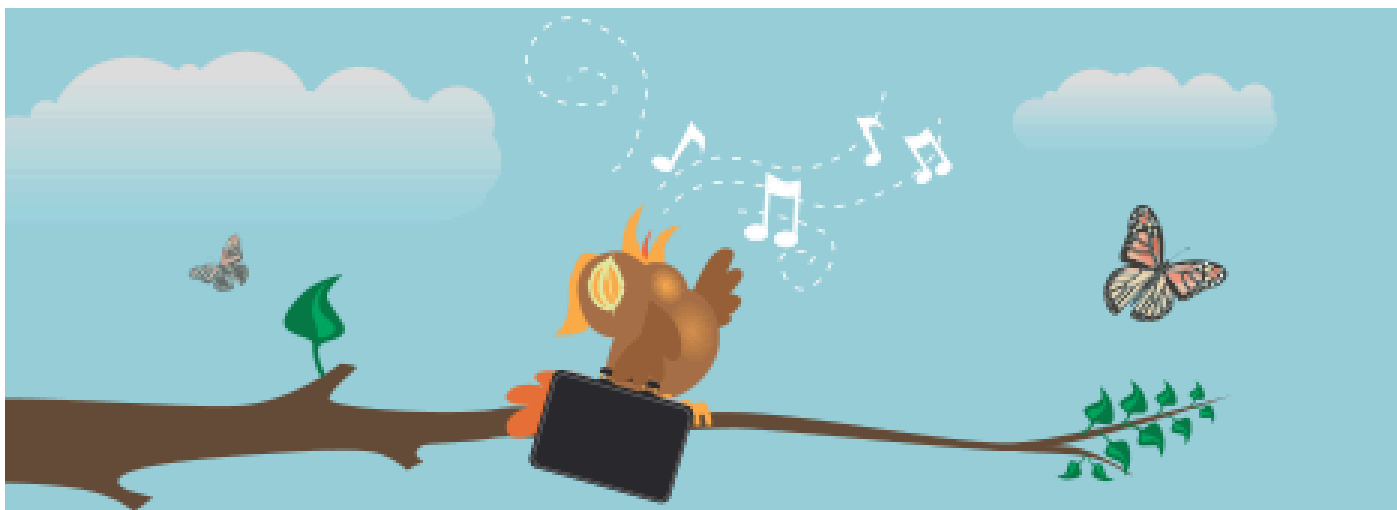
Loopbaancoach en ervaringsdeskundige Roland Leenaarts kan zich hierin vinden en legt uit: „Ik ben mijn leven lang voor functies gevraagd en heb nooit hoeven solliciteren. Mijn ego

werd hierdoor natuurlijk gestreeld en voor ik het wist, rolde ik van de ene baan in de andere zonder me af te vragen wat ik nou echt wilde doen. Met als gevolg dat ik het na een paar jaar al niet meer zag zitten. Ik werd pas gelukkig in mijn werk toen voor mezelf ging kiezen.”

Veel cliënten zijn volgens de loopbaancoach niet tevreden met hun baan omdat ze niet goed naar zichzelf luisteren. „Het zijn voornamelijk *midlifers* van een jaar of 40 die carrière hebben gemaakt, een gezin hebben gesticht en die zich opeens afvragen: is dit alles? Ga ik dit werk nog 25 jaar doen?”

Leenaarts was werkzaam bij een reisbureau toen zijn dochter werd geboren. „Ik heb een jaar op een roze wolk geleefd, maar daarna kwam de ontevredenheid over mijn werk weer om de hoek kij-

‘Mensen denken soms over carrière: is dit alles?’



ken. Bij de gedachte dat ik dit nog 25 jaar moest doen, kreeg ik overal jeuk. Ik zocht begeleiding van een coach om daarachter te komen. Ik zag het als een kans om voor het eerst in mijn leven een stap te maken naar wat ik wilde.”

Vaak weten mensen met ‘jeuk’ al dat ze een andere baan willen. Ze hebben gewoon iemand nodig die met hen kijkt naar wat ze willen en wat er aan de huidige situatie zou kunnen worden veranderd.

Dat betekent niet dat je je job direct moet opzeggen, waarschuwt Leenaarts.

„Er zijn ook mensen die met bepaalde taken worstelen: managers die moeite hebben met delegeren, bijvoorbeeld. Vaak zit daar een persoonlijk verhaal achter.”

„Ik begeleid veel jonge mensen die alleen maar bezig zijn met de waan van de dag. Wat zit daaronder? Iemand die het bijvoorbeeld heel lastig vindt om leiding te geven omdat hij of zij een *pleaser* is. Als je iemand hiervan bewust maakt, kan hij een betere leider worden.

Een andere manier is delegeren. Laat al je medewerkers taken eruit pikken die ze leuk vinden. Dat kan het voor alle betrokkenen leuker maken. Natuurlijk blijven er altijd taken liggen, maar die kun je later alsnog verdelen.”

Dezelfde baan, je leven lang? Leenaarts gelooft er niet zo in. „Misschien wel bij dezelfde werkgever, maar niet in dezelfde functie. In het onderwijs stappen mensen er op latere leeftijd nog weleens uit. Dat geeft volgens mij aan dat ze te lang op dezelfde plek hebben gezeten.”

Toch is de coach het niet met alles eens wat Leider en Shapiro in hun boek beweren. „We moeten werk aan de andere kant niet te veel romantiseren”, zegt hij. „Het is niet zaligmakend; er moet wel brood op de plank komen.” ●

Lekker in je vel

Uit onderzoek blijkt dat vijf factoren bepalend zijn voor tevredenheid met je werk. Motivatie is belangrijk, evenals een goed salaris en waardering van je baas. Daarnaast willen we ons betrokken voelen, wat zorgt voor meer focus en productiviteit.

Het belangrijkste is wellicht dat je tevreden bent met je leven in het algemeen. Mensen die niet lekker in hun vel zitten, zijn ook niet blij met hun baan.

‘Jeuk bij ’t idee dat ik er nog 25 jaar moest werken’