



Het boekje:

*Wat moet je met je werk?*

4 gouden tips om te kiezen  
of je blijft of vertrekt



Ik kan kiezen

Zal ik blijven wachten  
en nog even blijven staan

of zal ik op ontdekking  
een nieuw avontuur aangaan

Ik kan kiezen

Blijf ik wachten  
op een goed en juist moment

Of heb ik juist  
in de tussentijd

Heel de wereld al verkend?

-JIP-



# Voorwoord

Je werk, je weet niet nog goed wat je ermee ‘moet’. Het is niet slecht of zo, maar ook niet echt helemaal *góed*. Je twijfelt regelmatig of je iets anders moet zoeken. En daar blijft het bij.

Je blijft twijfelen. En intussen verandert er niets.

Natuurlijk weet je best: om dat onprettige gevoel van onrust en ontevredenheid kwijt te raken, zul je een knoop moeten doorhakken. Daar komt toch vroeg of laat een keuze om de hoek kijken. En juist dat is *éng...!* (snap ik helemaal, been there done that)

Om die keuze voor je werk te maken (blijven en het anders inrichten bedoel ik dan, of misschien wel op zoek naar een andere baan), zul je eerst voor jezelf moeten kiezen. Alleen dan heb je de rust en ruimte om te voelen en om te ontdekken wat je echt wil, wat je echt nodig hebt.

Je weet het best, maar je blijft hangen op één ding. Want: *hoe dóe* je dat, zulke grote keuzes maken??

Zelf ben ik jaren op dat punt blijven hangen. Totdat ik de code kraakte en begreep *dat* en vooral ook *hóe* ik moest kiezen.

In dit e-book deel ik die code met je. Ik geef je vier gouden tips om knopen door te hakken, waardoor je dit grijze gebied van onvrede en blijvende twijfel achter je kunt laten. Dus lees nú door (nee, niet ‘een andere keer als ik tijd heb’ want dan doe je het niet meer, en je bent nu toch al begonnen).

Dan vertel ik je eerst mijn verhaal. En dan geef ik je de tips die mij zo geholpen hebben. Beloofd!



# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	p. 3
Inhoudsopgave	p. 4
Eigen Ervaring	p. 5
Achtergrondinformatie	p. 7
Hoe kan ik het maken van een keuze makkelijker voor mezelf maken?	p. 10
4 Gouden Stappen	p. 11
Samenvatting	p. 14
En nu?	p. 15



# Eigen ervaring

**Een grote keuze, super spannend. Ik laat iets achter wat vertrouwd is. En ik heb geen idee wat er gaat komen of wat er van me verwacht wordt. Of ik het überhaupt wel kan. Pfffff...**

Een van de belangrijkste keuzes in mijn leven heb ik in mei 2020 genomen.

Op papier en in de praktijk had ik een super mooie baan in de zorg. Ik kon zelf mijn werktijden en de inhoud van mijn werk bepalen. Het was dichtbij huis (wel zo makkelijk met een gezin en een man met een eigen bedrijf).

Een kleine organisatie waar men mij inmiddels kende en ik de meeste mensen. Het was een afwisselende baan: overkoepelende taken, een advies functie maar ook praktische taken die uitgevoerd moesten worden. Allemaal punten die, dat wist ik inmiddels, voor mij belangrijk zijn bij een baan.

Toch werd ik steeds minder gelukkig, ging me sneller irriteren (zowel thuis al op werk), was minder onbevangen en nieuwsgierig. Deze gedragsverandering viel niet alleen mij maar ook mijn omgeving op.

Het staat hier nu heel logisch en concreet, maar het heeft me vier jaar gekost om uiteindelijk een goed voelend en weloverwogen besluit te nemen: stoppen met mijn werk in loondienst en voor mezelf beginnen.

Nee, geen andere baan of minder werken. Ik heb namelijk al veel banen gehad. Elke baan heeft me veel geleerd en gebracht. Ik voelde heel sterk dat ik nu voor mezelf moest kiezen. En, niet onbelangrijk, ik wist ook wat ik wilde!



Hier kwam de uitdaging...Ik wist wel wat ik wilde, met als gevolg dat ik ook ECHT voor mezelf moest gaan staan. Mezelf kwetsbaar opstellen en vertrouwen op mijn eigen kunnen.

Uiteindelijk, na lang wikken en wegen, opties tegen elkaar afwegend, goede gesprekken met mensen die mij goed kennen (en ook eerlijk zijn) en een goed gesprek met mijn man de knoop doorgehakt. Ik ga voor mezelf beginnen als coach!

En nu ben ik zover dat ik een boekje schrijf over het nemen van keuzes. Gebaseerd op theorie en eigen ervaringen. Ik weet gewoon dat dit goed is en dat het klopt. Het is een echt EHJ product.

### **Dit had ik een half jaar geleden nooit gedacht of gedurfd!**

*Mijn gedragspatroon bij het maken van keuzes?*

1. **Gevoel:** doorhebben dat ik niet happy ben
2. **Gedachten:** hoe komt dit, wat nu, wat wil ik, wat vind ik, wat is echt en wat zijn onzekere gedachten
3. **Check:** om me heen kijken en informeren hoe anderen dit ervaren, of ze het zelf ook wel eens gehad hebben
4. **Plan bedenken** om de keuze daadwerkelijk te maken.
5. **Plan herkauwen** en **voelen** dat ik dit echt wil, maar ook checken of het realistisch is en niet alleen maar een enorme wens.
6. **Actie:** kijken wat praktisch haalbaar is
7. **Check:** Voelt het nog steeds goed? Ga ervoor, al is het spannend!



# Achtergrondinformatie

Als het hebben van een keuze, en het daarop maken van een besluit alleen maar een kwestie was van logisch nadenken en opties afstrepren, dan was er ook niet zoveel over geschreven. In dit ebook richt ik me op het maken van de grotere ingewikkelde keuzes zoals bijvoorbeeld wel of geen nieuwe baan, wel of niet de relatie verbreken. Alhoewel het stappenplan je ook kan helpen bij het kiezen van de juiste reep chocola!

Het zijn twee verschillende handelingen. Het hebben van een keuze is iets wat je met je gevoel doet. Beslissen gaat over een volgende stap in een proces, vaak afgewogen (belangen) en beredeneerd. Ratio dus. Kiezen kan uit het niets tevoorschijn komen. Soms kies je met je hart. Welke keuze heb je gemaakt en sta je daarvoor? Daarna volgen de beslissingen die in lijn zijn met je keuze. Hierbij gebruik je je zelfkennis en (levens)ervaring. Op deze manier maak je bewust je besluit.

Wanneer je geen keuze hebt gemaakt wie je wilt zijn en waarvoor je staat, raak je makkelijker uit balans. Het duurt dan langer om beslissingen te nemen. Sterker nog, wanneer jij geen keuze maakt, dan gaan anderen voor je beslissen. Daarom is het belangrijk om je persoonlijke keuzes te maken, jezelf te kennen, weten waar je voor gaat en staat!

“May choices reflect your hopes, not your fears”  
-Nelson Mandela-



## Zaken die het maken van keuzes moeilijk maken zijn bijvoorbeeld:

- Het is moeilijk om je vooraf voor te stellen hoe je keuze gaat uitpakken.
- Er zijn meerdere mogelijkheden en dat maakt het onoverzichtelijk
- Het voelt alsof de keuze voor altijd is en dat kan stress geven
- Keuzes maak je het beste als je jezelf goed kent. Dit is soms een uitdaging omdat je vaak bezig bent met wat erom je heen gebeurt, hierdoor kom je niet of weinig toe aan wat jij voelt en vindt.
- Je krijgt goedbedoelde tips uit je omgeving. Deze tips zijn regelmatig tegenstrijdig. Deze mensen bedoelen het goed, maar zij kijken vanuit hun achtergrond naar jouw keuze. Alleen jij weet wat het beste is voor jezelf. Luister goed naar wat ze zeggen, vorm je eigen mening en vertrouw hierop.

Soms zou je willen dat je een keuze uit het verleden opnieuw zou kunnen maken. Dat gaat helaas niet, maar je hebt er waarschijnlijk wel van geleerd. Door het maken van een keuze richt je je op de toekomst. Je gaat dus een keuze maken voor iets dat komen gaat. Dit geeft een gevoel van verantwoordelijkheid, daarbij komt ook de angst om 'de verkeerde' keuze te maken.





Het mooie van het maken van een keuze is dat het je helpt om je persoonlijkheid te vormen, vanwege alles wat je hierboven hebt gelezen.

Al ben je soms bang voor het maken van een verkeerde beslissing, het kan niet slecht zijn. Het geeft je veel informatie over wat je *niet* wilt. En daarnaast heb je alleen te leren om te gaan met de gevolgen van je beslissing.

“Sometimes the wrong choices bring us to the right places”  
-onbekend-



# Hoe kan ik het maken van een keuze makkelijker voor mezelf maken?

Nu je weet hoe het kan komen dat het maken van een keuze niet je hobby is, (of waarom het je zoveel tijd en energie kost) is het tijd om te kijken naar wat je kunt doen om het wat makkelijker voor jezelf te maken.

## Ten eerste 3 tips ter voorbereiding :

### 1. ***Kijk naar wat het je oplevert als je de keuze bewust maakt.***

Vaak geeft het een gevoel van rust omdat je niet meer hoeft na te denken wat je nu wil. Dat geeft ruimte. Ook kan het een gevoel van trots geven als je een echt lastig besluit neemt. Het geeft je richting en een doel.

### 2. ***Maak je keuze bewust.***

Maak je er niet makkelijk vanaf omdat je er geen zin in hebt. Of stel het niet te lang uit omdat je het spannend vindt. Dat geeft veel onrust in je hoofd en helpt je niet verder.

### 3. ***Het even niet maken van een keuze, is ook een keuze***

Soms zijn keuzes echt te groot, spannend, ingewikkeld, onoverzichtelijk en weet je het echt niet. Dan is het besluit om bewust ervoor te kiezen om de keuze nog niet te maken ook een keuze. Help jezelf dan wel door een datum te prikken wanneer je er weer naar gaat kijken. Dit helpt je om de keuze echt even te 'parkeren'. Dat geeft je rust.



# 4 Gouden stappen

## 1 Bewustwording

Weet wat er met je gebeurt als je een keuze maakt, of moet maken. Misschien vindt je het wel eng. Je verlaat iets wat je kent en weet (nog) niet wat je ervoor terug krijgt. Het is logisch om het eng te vinden. Het lijkt zo definitief. Wat als je de “verkeerde” keuze maakt? Wat zullen “anderen” hiervan vinden? Als je jezelf toestaat om het maken van een keuze eng te vinden, is dat de beste manier om met de angst om te gaan. En dan vervolgens ook echt voor je keuze te gaan.

*Voorbeeld:* Wanneer je merkt dat je nooit in een keer een keuze maak maar eerst iemand die je goed kent naar zijn of haar mening vraagt.

## 2 Herhaling

Kijk naar hoe je tot nu toe je keuzes hebt gemaakt. Welke liepen goed en welke minder. In welke situaties was dat? En herken je dat je het vaker op deze manier aanpakt? Kijk bij de situaties die goed gingen wat daarvoor heeft gezorgd. En doe daar meer van.

Nu ben je je hier bewust van en valt het je op dat je deze stappen ook zet bij andere keuzes die je moet maken.

*Voorbeeld:* als je nieuwe schoenen wil kopen kijk je eerst online, om te ontdekken wat er allemaal te koop is. (**Informatie verzamelen**) Daarna kijk je bij de lokale winkel (**dichtbij huis kijken**), en ga je prijzen vergelijken (**opties tegen elkaar afwegen**).....



Dan wacht je tot je salaris binnen is (**bezinningstijd**) en koop je toch bij de lokale ondernemer omdat je die wilt steunen (**betrokkenheid**)

Bij je volgende keuze zul je waarschijnlijk dan de volgende stappen zetten:

1. Informatie verzamelen
2. Dichtbij huis/je omgeving kijken (vertrouwd)
3. Opties tegen elkaar afwegen
4. Bezinningstijd
5. Betrokkenheid

### 3 Gevoel

Volg eerst je gevoel (intuïtie) en betrek daarna je hoofd erbij. Niet andersom. Het is een intuïtief proces. Die twijfel die al een tijd voelt is er niet voor niets. Je weet dat je in je hart iets anders wilt. Wat heb je aan een leven vol met spijt, dat je uiteindelijk nooit hebt gedaan wat je eigenlijk wilde. Alleen omdat je niet durfde te kiezen. Zo zonde! Spijt is een van de meeste zinloze emoties die we als mens hebben, want je hebt er niets aan. Je kunt het verleden niet veranderen. Je kunt er hoogstens van leren.

*Voorbeeld:* Je hebt een baan die bij je past. Hij sluit aan op de opleiding die je hebt gevolgd. De werktijden komen heel goed uit in het combineren met je gezin. Iedereen in je omgeving vertelt regelmatig hoe trots ze op je zijn. Klinkt goed, toch? Toch kom je bijna elke dag thuis met een knagend gevoel in je maag. Als je hierbij alleen op de praktijk en je omgeving zou afgaan zou je de ideale baan hebben.



Toch vertelt je lijf je iets heel anders. Je hebt een knagend gevoel en waarschijnlijk voel je nog andere tekenen in je lijf. Welke gedachten heb je, wat vertel jij jezelf?

Ga op onderzoek uit waar dat knagende gevoel vandaan komt. Wat wil je lijf je vertellen? Wanneer je dat doorhebt en naast de praktijk legt, kun je de volgende stap nemen om te kijken wat je wilt veranderen zodat je wensen, behoeften en de praktijk op elkaar aansluiten.

#### 4. Actie

*De belangrijkste tip van allemaal, bij elke stap kun je dit doen!*

### **Kom uit je hoofd en ga in de actie modus!**

Doe je schoenen aan en ga naar buiten. Kom in beweging, zowel letterlijk als figuurlijk. Voel de zon of de regen op je wangen, voel je bloed stromen als je je inspant om tegen de wind in te lopen.

Ga op onderzoek uit om te kijken of je aannames kloppen, deel je vragen met je omgeving, kijk of je met iemand kan meelopen.



# STAPPENPLAN

## voor het maken van een keuze

Een beknopt overzicht om je te herinneren aan de verschillende stappen die je kunt nemen bij het maken van een bewuste keuze. Print het uit en hang het op de wc of boven je bed. Gun jezelf het goede gevoel wanneer je een bewuste keuze hebt gemaakt.

### BEWUSTWORDING

Wees je bewust van wat er in je hoofd en in je lijf gebeurt. Dat is een hele reis. Laat je verrassen zodra je doorhebt hoe jij in elkaar steekt!

### HERHALING

Ontdek hoe jij reageert in nieuwe situaties. Dan ben je voorbereid voor al het nieuwe dat nog gaat komen. Dit helpt je bij het maken van je keuze.

### GEVOEL

Laat je hoofd niet de leiding nemen. Je gevoel is leidend en gaat daarna in overleg met je hoofd. Hoe meer je op de gevoel leert vertrouwen, hoe minder hard je hoeft te werken om tot hetzelfde resultaat te komen.

### ACTIE!

Zodra jij je patronen doorhebt, dan weet je wat er gaat komen. Dus kom in actie en zet die eerste stap!

### TROTS!

Je hebt je keuze gemaakt. Je kunt trots op jezelf zijn!



# En nu?

Nu kun je kiezen.

Niet meteen voor ander werk, of een andere inrichting van je huidige baan. Ik snap heel goed dat je daar even tijd voor nodig hebt. En meer dan tijd alleen, trouwens.

Je hebt ook ondersteuning nodig om die grote, belangrijke keuzes goed te maken. Om alles wat er bij jou meespeelt, op een goede manier mee te wegen. Dus ik snap heel goed dat je dat niet in een split second doet alleen op basis van mijn e-book.

Nee, wat ik bedoel is: je kunt kiezen of je het alleen gaat doen of met ondersteuning.

Die keus is een heel stuk makkelijker.  
Ook omdat je je nergens op hoeft vast te leggen.

Meld je nu direct aan via [ellemieke@ehjcoaching.nl](mailto:ellemieke@ehjcoaching.nl) voor een gratis halfuur (beeld)bellen. Dan help ik je meteen minstens één stap vooruit in de keuze die je in je werk te maken hebt.

Ik kijk ernaar uit om je te spreken!



Ga ik links

Kan ik rechts?

Ga ik op  
of val ik af?

Wil ik heen, ga ik weer

Ik weeg, ik wik

Haal diep adem

Luister naar mijn hart

en dan beslis  
ik

-onbekend-

