



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

Kiekeboe! Gebruik jij rommel als beschermend schild?

Net thuisgekomen van vakantie bruis je van hernieuwde energie en ideeën. Echter als je de eerste dag terug op kantoor komt, lijkt het alsof je terugstapt in de tijd. Je loopt aan tegen de spullen en de problemen die je een aantal weken geleden achter je hebt gelaten.

Materialen in je kantoor gebruik je om te werken. Soms dienen ze daarnaast een ander doel. Het komt regelmatig voor dat mensen hun spullen als beschermend schild gebruiken. Hierachter creëren ze een ruimte voor zichzelf waar ze zich naar behoefte kunnen terugtrekken.

Verschuilen doen we allemaal wel eens. Soms is het leuk, zoals wanneer je verstoppertje speelt met een kind, op andere momenten schaadt het ons omdat we bang zijn onszelf te laten zien.

Ook als je succesvol bent kan het zijn dat je terugtrekt. Je kunt je letterlijk verschuilen achter stapels werk. Je kunt je ook niet bereikbaar zijn door ontwijkend gedrag te vertonen.

Enkele voorbeelden op een rij:

- Een mail waarop je actie moet nemen print je uit en verdwijnt in de stapel op je bureau.
- Een vervelende klus verstop je achter in de kast.
- Het is zo druk dat je geen tijd vindt om lastige telefoontjes te beantwoorden.
- Je gebruikt het grootste deel van je tijd voor minder belangrijke zaken, zodat je een onderliggend probleem niet hoeft aan te pakken.
- Je doet je minder belangrijk voor dan je bent (zodat anderen zich niet bedreigd voelen).
- Je maakt jezelf groter dan je bent (en blaast anderen omver met je successen).

Wat kun je doen als je merkt dat je niet eerlijk bent over waar je voor staat, wat je gedaan hebt, wat je eigenlijk denkt en wat je wilt doen? Durf je tevoorschijn te komen en je leven zelf een andere wending te geven? Dan volgen hier 7 tips.

1. **Erken dat je je verschuilt.** Dit is niet hetzelfde als bekennen. Als je bekent lijkt het net of je iets fout hebt gedaan. Erkennen daarentegen heeft te maken met inzien wat er in de realiteit gebeurt. Het is OK dat je je verstoppt. Durf te zien en erkennen dat je dat doet .
2. **Wees eerlijk over de reden waarom je je verschuilt.** Verstoppertje is een strategie die we hanteren om ons veilig te voelen. Als je precies weet waarvoor je je verstoppt, dan kun je de achterliggende reden of onbewuste angst ontdekken en jezelf er van ontdoen.
3. **Doe aardig tegen jezelf.** Als je de tijd dat je je hebt verschanst kan waarderen voor wat het is – als een poging jezelf staande te houden – dan is het een waardevol onderdeel van jouw levenspad. Je hoeft geen hekel te hebben aan verstoppertje spelen als je besluit om het niet meer te doen.
4. **Sta open voor je eigen wensen.** Doe je ogen dicht en stel je voor hoe je leven eruit ziet als je je niet zou verschuilen. Hoe zou jouw leven zijn als je tevoorschijn komt? Wat zou je anders doen? Geef jezelf de ruimte om hier een levensechte voorstelling van te maken.

5. **Neem elke dag een stap in de goede richting.** Elke stap is er een. Het kan een telefoontje zijn dat je pleegt, of meteen in actie komen op die lastige memo van je baas. Wees creatief als je jezelf uit je comfort zone beweegt.
6. **Wees alert op oud gedrag.** Als je een schuilplaats opgeeft, kan het zijn dat je je op andere vlakken begint te verstoppen. Dit gebeurt met name als je voor langere tijd hebt verschuilt. Houd je nieuwe vrijheden vast en maak een lijst van plekken waar je je nog steeds verstoppt. Dit is een proces, geen race naar de finish.
7. **Deel je succes.** Zoek een vriend of collega om het goede nieuws en jouw herwonnen vrijheid mee te vieren. Vertel het aan iemand die jouw innerlijke groei en eerlijkheid op waarde weet te schatten.

Een open en eerlijk leven leiden zonder je te verstoppen kan van de ene op de andere dag gebeuren, maar het hoeft niet. Houd in gedachten dat verstoppen een overlevingsstrategie is. Een manier van zelfbehoud die op een bepaald moment in je leven het gewenste resultaat gaf.

Het leven verandert elke dag. Jouw strategie veroudert en het zou kunnen dat het effect ervan niet meer in je voordeel werkt. Als je dat merkt, Zijn er meerdere wegen die je kunt bewandelen.

Je kunt je gedragen alsof er niets aan de hand is. Je gaat verder waar je gebleven en doet wat je al deed, op dezelfde manier. Je blijft in je comfort zone en het is gemakkelijk. Maar het zou kunnen zijn dat je over tien jaar terugkijkt en je afvraagt waar de tijd is gebleven?

Wanneer je bij jezelf de behoefte waarneemt om je authentieke zelf te laten zien, kom dan tevoorschijn. Bekijk je leven met een frisse blik en meer energie. Pas je omgeving en je gedrag aan aan de nieuwe situatie. Dan ben ik benieuwd hoe jouw leven er over tien jaar uitziet!

Veel succes!

©2007 Stéphanie Mooijman

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

**J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl**