



# EFFECTIEF AANMOD DEREN

als zoeken naar geluk  
je niet gelukkig maakt

Lennart Klipp

Wat doe je als het tegenzit? Dat is dé vraag die elk zelfhulpboek probeert te beantwoorden. Mindfulness, in je kracht gaan staan, omdenken en je eigen succes of geluk maken, zijn zomaar een aantal van de oplossingen die deze boeken bieden. Ze laten je geloven dat last en gedoe er niet hoeven te zijn. Als je maar aan jezelf werkt, de uitdaging aangaat en vooral niet bij de pakken neerzit. Maar wat doe je als dat allemaal niet lukt?

Het antwoord is even simpel als confronterend: we hebben om te gaan met onze last. Omgaan met last is ermee leren leven en vooral: ermee aanmodderen. Dat is ingewikkeld, vervelend en zwaar. Er zit bovendien een taboe op, in deze tijd waarin vooral succes en geluk centraal staan. Toch is aanmodderen iets heel natuurlijk en het leidt, als we het aangaan, paradoxaal genoeg tot nieuwe energie en motivatie. Dit boek laat je zien hoe dat werkt.

# EFFECTIEF AANMOD DEREN



# PROLOOG

Mijn psychiater heeft weleens tegen mij gezegd dat ik, als er een diploma voor vluchtgedrag te behalen was, inmiddels cum laude afgestudeerd had kunnen zijn en er een proefschrift over zou kunnen schrijven. Want ik heb zo'n beetje alles gedaan wat mogelijk is om te vluchten van dat waar ik op dat moment last van had. Als tiener hing ik graag lang voor de televisie, als twintiger stortte ik mij volledig in het uitgaansleven en als dertiger ging ik vooral vaak en ver op reis. Ik wist wel dat deze acties mijn problemen allemaal niet oplosten, maar het leidde af van de dagelijkse realiteit. Trouwens, ik wist niet hoe ik anders met de teleurstellingen en tegenslagen in mijn leven om moest gaan. Ik deed het dus vooral uit onmacht. Zodra het tegenzat of moeilijk werd, vluchtte ik.

De afgelopen twintig jaar heb ik me, waarschijnlijk mede daarom, toegelegd op training en coaching. Ik had zelf immers iets te leren in hoe je om kunt gaan met de minder mooie momenten in je werk en je leven. Ondertussen dacht ik er wel een boek over te kunnen schrijven. Het zou een boek worden over zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap, de onderwerpen waar ik mij professioneel gezien de laatste tijd vooral mee bezighoud. Het zijn twee onderwerpen waar momenteel een sterk groeiende vraag naar is. We zoeken in deze veeleisende en snel veranderende wereld collectief naar manieren om onszelf te (blijven) motiveren en ons persoonlijk leiderschap te vergroten. Dat doen we in het bedrijfsleven, waar organisaties steeds platter (minder hiërarchisch) worden, waardoor er van ons als werknemers meer verantwoordelijkheid en initiatief wordt verwacht (als we ondertussen al niet zelfstandig ondernemer zijn geworden). Maar hetzelfde geldt voor ons privé-leven. Want ook hier willen we meer, verwachten we meer en eisen we steeds meer van onszelf. Ondertussen gaat meestal lang niet alles van een leien dakje en zit er onderweg een hoop tegen. Om vol te houden en alle doelen in ons leven, ondanks alles toch zo goed mogelijk te realiseren, moeten we ergens de



energie vandaan halen en moet iets ons tot actie aanzetten. En dus hebben we behoefte aan zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap. De onderwerpen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en worden vaak zelfs door elkaar gebruikt om er hetzelfde mee te zeggen. Het zijn echter ook onderwerpen waar nog een hoop onduidelijkheid over bestaat. Genoeg redenen dus om eens op papier te zetten wat ik er in al die jaren wijzer over ben geworden.

Het uitgangspunt van het boek zou zijn: zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap als dé oplossingen voor het omgaan met de lastige situaties in ons leven. Niet meer bij de pakken neerzitten of vluchten, maar in plaats daarvan aanpakken, verantwoordelijkheid nemen, jezelf oppeppen en de confrontatie aangaan. Baas over eigen leven dus, helemaal in lijn met de huidige trend in zelfhulpboekenland. Daarmee was de cirkel met mijn eigen ontwikkeling ook mooi rond. Maar toen ik eenmaal volledig in het onderwerp dook en probeerde te verwoorden waar zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap in de kern om draaien, werd het opeens toch een heel ander boek dan ik voor ogen had. Wat bleek:

**zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap zijn helemaal niet de oplossing voor het omgaan met teleurstelling, tegenslag en andere lastige situaties, ze zijn veel meer het resultaat van het omgaan ermee.**

Zelfmotivatie en persoonlijk leiderschap zijn van nature namelijk bij ieder mens aanwezig, tenzij (en dit is precies het ingewikkelde eraan) er iets is wat het in de weg staat. Wanneer we ergens last van hebben is onze motivatie en ons leiderschap vaak even ver te zoeken, terwijl we, nadat we met de eigen last zijn omgegaan, er ineens weer best voldoende over beschikken.

Ik kwam hier achter tijdens het schrijven van dit boek. Dat was ontzettend leerzaam en leuk om te doen, maar af en toe ook een enorme worsteling waarin ik soms weken niet vooruit kwam. En juist op die momenten had ik niets aan al mijn eigen goedbedoelde adviezen over aanpakken, verantwoordelijkheid nemen, het denken in oplossingen in plaats van problemen enzovoort. Integendeel, als ik met schrijven vastliep of kritiek kreeg te verwerken van proeflezers, kwam opeens mijn oude vluchtgedrag weer naar boven. Ik vluchtte

door met mijn telefoon te spelen, de televisie aan te zetten of desnoods door te gaan winkelen. Niets van al mijn kennis hielp mij op deze momenten. Waarom was het opeens zo lastig om leiderschap te tonen en mijzelf te motiveren? Ik had er toch zelf voor gekozen om dit boek te schrijven en ik was toch gemotiveerd? Trouwens, ik was toch expert op dit gebied?! Waarom vluchtte ik dan?

Een flinke worsteling met mijzelf was het gevolg: “Hoe kan ik anderen helpen als ik mijzelf niet eens kan helpen?” Waar ik achterkwam was dit: als psycholoog en coach help ik mijn cliënten helemaal niet zozeer om effectief of gelukkig te worden of om hun motivatie of leiderschap te vergroten. Ik help ze uitsluitend met het omgaan met dat waar ze last van hebben. Niets meer en niets minder. Of het nu gaat om een leidinggevende die effectiever wil leidinggeven, iemand die zijn of haar relatie wil verbeteren of om een cliënt die vooral een duwtje in de rug nodig heeft en aan zichzelf wil werken. We komen altijd uit bij de vraag: hoe kan ik omgaan met de lastige situaties (en de gevoelens die daarbij horen) in mijn leven? Altijd. Want als daar aandacht aan is besteed, is het probleem of de initiële hulpvraag meestal opeens snel opgelost. Als het cliënten namelijk lukt om te gaan met hun twijfels en dilemma's, hun teleurstellingen, tegenslagen en dat waar ze nog meer last van hebben in hun leven, zijn ze over het algemeen best daadkrachtig en effectief van zichzelf. Als ze in een veilige setting geholpen worden om de confrontatie aan te gaan met dat wat hen tegenhoudt of zorgen baart, vinden ze daarna vaak hun eigen motivatie wel weer terug. En zij die moeite met zichzelf hebben zijn vaak weer best tevreden of zelfs gelukkig zodra ze geholpen worden om een beetje compassie met zichzelf te hebben en om te gaan met gevoelens van ongeluk en demotivatie.

Als ik dit inzicht op mijzelf toepaste, moest ik eerst leren omgaan met mijn last en geworstel, mijn gevoelens van onzekerheid, frustratie en demotivatie, voordat ik weer verder kon. Ik probeerde dat allemaal te ontvluchten of er een snelle oplossing voor te vinden, of ik probeerde mijzelf te activeren en te motiveren. Maar het werkte allemaal niet want het was niet wat ik nodig had. Wat ik nodig had was: aandacht, begrip, geduld en compassie voor mijn eigen

geworstel, zodat het er kon zijn en ik er mee om kon gaan. Dat is namelijk in het kort gezegd ook het voornaamste wat mijn cliënten doorgaans nodig hebben om weer verder te kunnen. Gek genoeg realiseerde ik mij dit dus pas echt tijdens het schrijven van dit boek. Daarvóór hield ik mijzelf en de mensen die ik ondersteunde voor dat ik bijdroeg aan hun leiderschap en motivatie, maar ook aan hun effectiviteit, persoonlijke groei en misschien zelfs wel hun geluk. Met de beste intenties en een oprecht geloof overigens. Net als alle andere hulpverleners en 'zelfhulpgoeroes' van mijn generatie doen. Het klinkt mooi en verkoopt goed, maar het is onzin (vind ik:)).

Ook als trainer in het bedrijfsleven moest ik nu mijn beloften en resultaten evalueren. Want ook daar word ik betaald om problemen op te lossen en leiderschap, motivatie, effectiviteit, succes of (werk)geluk te komen 'brengen'. Maar ook hier geldt dat dit zaken zijn die over het algemeen, net als bij ieder individu, in ieder bedrijf in meer of mindere mate aanwezig zijn, tenzij er sprake is van iets wat het in de weg staat. Ook hier gaat het er dus vooral om dat bedrijven en hun medewerkers geholpen worden óm te gaan met de lastige situatie waar ze in zitten. Als organisaties en hun medewerkers dat namelijk kunnen, kan er weer normaal gewerkt worden en zijn ze over het algemeen best effectief, gemotiveerd, succesvol en gelukkig. Een voorbeeld: ik word vaak gevraagd of ik medewerkers kan leren om 'meer leiderschap te tonen' en 'effectief om te gaan met verandering' tijdens chaotische fusies of pijnlijke reorganisaties. Terwijl dat waar de werknemers mee worstelen en ondersteuning bij nodig hebben helemaal niet zozeer het vergroten van hun leiderschap is of het omgaan met verandering. Het is juist de realiteit van het verlies van leiderschap en de chaos en onduidelijkheid tijdens de reorganisatie waar ze mee moeten dealen. Dus dat is waar ik ze uiteindelijk in train en coach: hoe ze kunnen omgaan met het verlies, de stress, de conflicten, de onzekerheid en ander ongemak die deze situatie met zich meebrengt. 'Effectief omgaan met verandering' is in trainingsland gewoon een eufemisme voor omgaan met chaos en wanorde. Het eerste enthousiasmeert meer en verkoopt beter, maar we bedoelen het laatste. Zodra medewerkers geholpen worden om te gaan met de lastige situatie (de reorganisatie of onduidelijke bedrijfsvoering) en met de gevolgen die dat met zich meebrengt, zijn ze daarna vaak best weer effectief en

kunnen ze prima omgaan met verandering op het werk. Dat doen ze immers al dagelijks.

**Persoonlijk leiderschap, motivatie, effectiviteit en geluk zijn de zaken waar we naar zoeken maar dat waar we moeite mee hebben en hulp bij nodig hebben is het omgaan met de lastige situaties en de gevoelens die daarbij horen in ons leven. Als we dat kunnen dan volgt de rest bijna vanzelf.**

Dus hoe doen we dat dan? Hoe gaan we om met de teleurstellingen, tegenslagen en andere lastige dingen in ons leven? Waarom hebben we daar zo'n moeite mee? En wat kunnen we er eventueel anders in doen? Daarover gaat dit boek.