



# Durven doen wat je *wilt* doen!

**Hélène Oosterhuis**

*Tijdens een bijeenkomst spreekt een deelnemer mij aan. Hij heeft al honderden keren iets op papier gezet om over te spreken. Alleen de stap om te spreken zet hij niet. "Ik heb angst dat het niet goed genoeg is. Heb jij dat nooit?", vraagt hij. Ik vertel hem over mijn droom van die week.*

**I**k droomde dat ik een spreker was op een event waar iedere spreker wel zou willen staan. Veel journalisten van de landelijke media zijn daar altijd aanwezig. Dit is hét event dat niemand wil missen. Ik merk de spanning in mijn lijf als ik word aangekondigd en met mijn koffer het podium op loop.

Mijn verhaal start en ik hoor wat gemompel uit de zaal. Iemand roept: "Ja, daar zit ik niet op te wachten!" En hij staat op en loopt de zaal uit. Als een soort echo-effect hoor ik zijn woorden. Tot mijn grote schrik zie ik dat de zaal binnen 5 minuten leegstroomt. In grote paniek komen de organisatoren naar mij toe. Ze roepen: "We gaan zorgen dat ze terugkomen!"

Daar sta ik op het podium en fluister: "Dit is me nog nooit gebeurd." Langzaam stroomt de zaal weer voor de helft vol. Ondertussen is mijn gedachte: ik moet me aanpassen. Dus begin ik weer en raak mezelf kwijt in het verhaal. Nog één keer loopt de zaal leeg.

Ik ontwaak uit deze droom, met mijn

hartslag in mijn keel. En ik voel zweet op plekken, waar ik dat niet wil hebben.

Ik ken het allemaal: de angst om te 'falen'. Angst voor afwijzing. Bang dat ik niet goed genoeg ben. Angst is een rode draad in ons leven. Alleen hoe gaan we hier mee om? Die vrees kan ons namelijk gevangen houden.

De meeste mensen onderdrukken die emotie. Je hebt psychologische angst, die hangt samen met hoe wij denken over het verleden of de toekomst.

Het is gemakkelijk om onze ideeën, verlangens en dromen opzij te duwen. Wij maken excuses: er is te weinig tijd, te weinig kennis. Ik heb niet genoeg geld, of ik heb een gezin. Of het is gewoon te druk.

**Wij verbergen ons achter die excuses. Waarom? Omdat ze veilig zijn. Maar excuses zorgen wel voor stilstand.**

Er is ook een andere manier om met angst om te gaan. Die helpt ons om doelen te bereiken en verlangens te realiseren. Als je

de angst onder ogen ziet en deze uitspreekt, dan wordt die jouw ultieme motivator.

Want vaak geven mensen op wat ze willen, omdat ze geloven dat het bereiken van hun doel buiten hun capaciteiten ligt. Maar het gaat om het stimuleren van een flexibele mindset.

Jouw capaciteiten liggen niet vast, maar zijn flexibel. Wanneer tegenslag jou confronteert, probeer het dan op een andere manier. Kies voor een nieuwe strategie en gebruik de ervaringen als unieke informatie. Blijf zoeken naar een oplossing en vraag jezelf af waar de angst over gaat.

De man vraagt: "Heb je nog een tip?" Ik zeg: "Wanneer je angst voelt, gebruik het dan als ingang om jouw beperkende patronen en overtuigingen te onderzoeken. Angst voelen en toch doorgaan.... Je kunt alleen weten hoever je kunt gaan, door verder te gaan. En vraag aan de organisatoren van het evenement of ze de uitgangen van de zaal willen blokkeren." 🎓

Na 20 succesvolle jaren in de financiële dienstverlening gooide Hélène Oosterhuis in 2009 het roer om. Hier vroeg ze zich af: wat wil ik en doe ik niet? En geïnspireerd door juist die vraag is ze nu een veelgevraagde trainer en spreker. Haar deskundigheid is opgebouwd door jarenlange training, persoonlijke ervaringen, onderzoeken en gedragswetenschap/neuropsychologie. Hélène is auteur van het boek 'Ken je mij?' over persoonlijk leiderschap. Zij is dé spreker van nu: verfrissend en vernieuwend. Interactief, zonder powerpoint. Met haar koffer vol attributen neemt ze stapsgewijs haar toehoorders mee in haar verhaal. Een koffertje vol nieuwe handvatten en ideeën die direct toepasbaar zijn. [heleneoosterhuis@speakersacademy.nl](mailto:heleneoosterhuis@speakersacademy.nl)

