

DOORZETTEN kun je LEREN

Ook zo jaloers op het doorzettingsvermogen van topsporters? Omdat dat afvallen maar niet wil lukken? Omdat u al jaren van een wereldreis droomt, maar nooit verder komt dan de vakantiebeurs in Utrecht? Je schijnt het te kunnen leren: doorzetten.

TEKST: NICOLLINE VAN DER SPEK ILLUSTRATIE: ANNET SCHOLTEN

Doorzetten begint natuurlijk met iets willen. Dat is logisch, zou Cruyff zeggen. Maar het gaat nog veel verder. “Het eerste wat je moet doen, is jezelf de vraag stellen: wil ik het écht?” Reinoud van Rooij (39) geeft sinds 2002 persoonlijke ontwikkelingstrainingen aan mensen die stoeien met de vraag hoe ze in de praktijk moeten brengen wat ze van plan zijn. Zelf heeft hij jarenlang gewerkt als ingenieur in de civiele techniek, maar Reinoud was bepaald niet happy met zijn job. Het roer moest om. Maar hoe? Door te dóén, ontdekte hij. Niet morgen, maar nu. “Er komen wel eens mensen naar me toe die zeggen dat ze dolgraag in het buitenland willen wonen. ‘Doen,’ zeg ik dan altijd. ‘Hier heb je mijn telefoon, bel je baas en zeg vandaag nog je baan op...’ Tja, en dan komen de smoesjes. De vraag is dus: willen deze mensen écht in het buitenland wonen? Want alleen als je iets doet vanuit je hart, is de kans het meest reëel dat je uiteindelijk ook doorzet. Verder moet je je altijd afvragen voor wie je het wilt. Doe je het voor jezelf of voor je omgeving? Wil je écht dat je kind op vioolles gaat of doe je dat om je ouders te pleasen en had jij hem veel liever op voetbal gedaan?”

Néém dat taartje nou maar

Volgens Reinoud is uw leven een afspiegeling van de omgeving. “Stel, je wilt afvallen maar hebt alleen maar mollige vriendinnen. Die gaan je echt niet stimuleren, want als het jou nou ineens wel lukt om af te vallen, voelen zij zich mislukt. Dus roepen ze op elke verjaardag: ‘Kom meid, doe niet zo ongezeilig, neem dat taartje nou maar.’ Of je wilt een wereldreis maken maar hebt alleen maar bange poeperds om je heen, dan moet je van goeden huize komen wil je uiteindelijk toch in dat vliegtuig stappen.” Praat ook eens met andere mensen, wil Reinoud maar zeggen: mensen die wél durven. “Denk niet dat dit soort mensen niet bang is; iedereen is bang om zijn leven drastisch om te gooien. Dat is ook niet erg. Je moet je alleen niet laten verlammen. Eng? Dan doe je het toch gewoon met angst?” Doorzetten valt of staat dus bij weten wat u wilt. Concretiseer het doel. Blijf niet in allerlei vaagheden hangen door elke keer te roepen dat u zo graag slank wilt zijn, maar maak het doel meetbaar. Zeg - beter nog - schrijf op: over een maand wil ik vijf kilo zijn afgevallen. Door het doel te meten, gaat het meer leven. Reinoud: “Het doel moet ook in je vermogen liggen. Op je veertigste roepen dat je bij Het Nationale Ballet wil, wordt lastig als je nog nooit hebt gedanst.” >





Verwacht ook niet te snel resultaat, zeker als 't einddoel nog mijlenver weg is. Wie zich bijvoorbeeld heeft voorgenomen meer te bewegen, kan niet verwachten dat hij morgen de halve marathon kan lopen. Verwacht u dit wel, dan leidt dat alleen maar tot frustratie – vaak dé trigger om op te geven. Zorg dus dat u niet gefrustreerd raakt. Dat doet u door subdoelen te maken. Wie bijvoorbeeld een bed & breakfast wil beginnen in het buitenland, loopt tegen zoveel zaken op dat hij mogelijk bij voorbaat al opgeeft. Maak daarom een stappenplan, dat is overzichtelijker. Zeg bijvoorbeeld: in week 33 ga ik naar de bank voor het bespreken van de financiering en in week 41 ga ik shoppen voor de gordijnen. *Chunking* wordt dit genoemd met een 'mooi' Nederlands woord, iets in partjes verdelen. Erg zinvol als u bijvoorbeeld het huis wil verbouwen. Van alleen maar denken dat je nog duizend-en-een dingen moet doen en nog maanden in de troep zit, wordt u vanzelf overspannen. Denk liever: vandaag ga ik die deur afkrabben en morgen zet ik hem in de grondverf. Dan heeft u telkens iets om trots op te zijn. Dat houdt mensen gaande: de beloning.

Let op de valkuilen

Na de voorbereiding, die overigens nooit mag ontaarden in uitstelgedrag (een wereldreis hoeft heus niet tien jaar te worden voorbereid), gaat u echt aan de slag met wat u van plan was. Een cruciale fase, want hoe zet je door? Reinoud: "Door jezelf goed te kennen en te weten wat je valkuilen zijn, want de grootste saboteur zit in jezelf. Stel jezelf dus vooraf de vraag: wat doe ik als het tegenzit. Sommige mensen worden bijvoorbeeld heel erg emotioneel. Ze worden boos, gaan stampvoeten, misschien zelfs huilen en zijn vervuld van zelfmedelijden. Het is handig om jezelf op dat gebied te kennen, want dan kun je erop anticiperen. Dit onder het motto 'Als dit gebeurt dan...' Je kunt bijvoorbeeld met jezelf afspreken dat zodra je weer eens stampvoetend aan het balen bent, je minstens drie dagen wacht met het nemen van een belangrijke beslissing. Wie daar namelijk goed mee om kan gaan, verkleint de kans dat hij opgeeft. Een ander voorbeeld: sommige mensen weten van

'De grootste saboteur zit in jezelf'

zichzelf dat ze zich makkelijk verliezen in details. Dat is hun gebruikelijke stressreactie. Ze zijn eindelijk die bed & breakfast begonnen, en volgende week komen de allereerste gasten, maar wat wil nu het geval?

De kelder is volledig onder water gelopen. Wat doen ze? Ze gaan als een dolle de deurknop poetsen. Zinloos! Zoom uit, blijf altijd het overzicht houden, en doe als het moet een paar stappen terug. Bedenk wat het doel ook alweer was, en laat je vooral niet in beslag nemen door iets wat totaal niet relevant is."

Tegenslag? Lach erom!

Natuurlijk is het balen als de kelder onder water loopt, of als u bent aangekomen terwijl u aan de lijn doet, of geblesseerd raakt terwijl u voor de halve marathon aan het trainen bent. Maar is het een ramp? Nee! Reinoud: "Bij tegenslag reageren mensen in de regel op twee manieren. Of ze schieten in de slachtofferrol en roepen: 'Zie je nou wel, ik kan het niet.' In dat geval is het snel einde verhaal. Een andere reactie is dat je accepteert wat er aan de hand is. Je baalt wel, maar blijft niet bij de pakken neerzitten. Ook maak je het probleem niet groter dan het is. Nee, je accepteert het, en stelt jezelf de creatieve vraag: wat nu? Denk met andere woorden in oplossingen."

Ook belangrijk is uw 'hulpbronnen' te mobiliseren. "Bij mij werkt relativeren erg goed," zegt Reinoud. "Ik ben midden in de nacht een keer zwaar verdwaald geweest in de Ardennen tijdens een dropping. Toen het 4 uur 's nachts was, het begon te regenen en we weer bij dezelfde plek in het bos waren aangekomen, raakten mijn vrienden in paniek. Ik begon te lachen. Vreselijk te lachen. Humor is nog steeds een van mijn belangrijkste hulpbronnen. Zodra ik iets van stress voel, ga ik relativeren en om mezelf lachen. Zo krijg ik mezelf in een andere staat en laat ik in elk geval niet mijn schouders hangen."

Iedereen heeft zijn eigen hulpbronnen. Bedenk hoe u zich ooit uit een lastige situatie heeft weten te redden in het verleden. Roep dat gevoel op bij tegenslag en u zult zien dat u meer kracht uit uzelf haalt.

Het grote voordeel van doorzetten? Vraag dat maar aan de gemiddelde topsporter. Zij krijgen applaus en soms zelfs een medaille, maar veel mooier is die andere beloning: wie niet opgeeft en doet wat hij zegt, krijgt daar een flinke dosis zelfvertrouwen voor terug. Dat gaat bijna vanzelf. Nou ja, 'vanzelf'... U moet wel even doorzetten natuurlijk. □

BENT U ER KLAAR VOOR?

1. Vraag uzelf nog eens af: wil ik het echt? En voor wie wil ik het?
2. Zorg dat uw doel meetbaar en haalbaar is.
3. Maak dan een stappenplan.
4. Bedenk wat u kunt doen bij tegenslag.
5. Geen uitstel meer... DOEN!



Hoe zit het met uw doorzettingsvermogen? Laat het ons weten op www.telegraaf.nl/vrouw.