

Nieuwe definitie van Werk en Succes

Tweede groei: vierde paradox

Bij het vierde principe gaat het om het (opnieuw) vinden van een evenwicht tussen werk en ontspanning. Daarvoor is het nodig om begrippen als 'werk' en 'succes' opnieuw te definiëren. Centraal daarbij staat het voorkomen van een burnout.

Voor het eerst in de ervaring van de mens hebben we de kans ons werk aan te passen aan de manier waarop we willen leven, in plaats van ons af te stemmen op ons werk.
Charles Handy, *The Age Of Reason*.

Productiviteit, efficiency en stress

Zeker als we ouder worden, brengt de grote nadruk op productiviteit en efficiëntie stress met zich mee. Het motto is immers overall: meer doen met minder. Het is soms alsof we in de branding staan en de onderstroom van de zee ons meezuigt.

Niet alleen het werktempo is toegenomen, maar de ontwikkeling naar langer doorwerken is tevens onafwendbaar. Door mondialisering, herstructurering, afslanking en technische vernieuwing is voor iedereen de concurrentie toegenomen en de arbeidszekerheid afgenomen. Deze druk wordt in het bijzonder door oudere werknemers aan den lijve gevoeld.

Als u toch met plezier wilt blijven werken, zult u creatief moeten worden. Een nieuwe manier van kijken en doen moeten ontwikkelen Het Amerikaanse tijdschrift Fortune wijdde een nummer aan vrouwen boven de veertig. Vrouwen die op het toppunt van hun carrière een succesvolle baan opgaven voor ander werk waardoor ze meer vrije tijd kregen.

Misschien moeten we het begrip werk opnieuw definiëren als we ouder worden. Werk is bevredigend, zodra het een doelbewuste en op zelfexpressie gerichte activiteit is. Dit wordt optimaal ervaren in de vrije beroepen en het vrije ondernemerschap.

Stress op het werk is vaak 'geblokkeerde energie'. Werk dat tegen ons instinctieve patroon ingaat, heeft per definitie stress tot gevolg en kan gemakkelijk leiden tot een burnout. Om erachter te komen welke werkzaamheden wel goed bij ons passen, moeten we luisteren naar onze dromen (onze nachtelijke dromen en de dromen uit onze jeugd).

De kunst van het herdefiniëren

De grotere vrijheid die we krijgen bij het bereiken van de middelbare leeftijd, kunnen we gebruiken om uit te vinden hoe ons werk ons persoonlijk voldoening kan geven. Op onze middelbare leeftijd herdefiniëren we onze identiteit. Daardoor kijken we, het kan niet anders, op een andere manier tegen 'werk' en 'succes' aan.

Succesvol zijn heeft vaak als nadeel dat we nog maar weinig tijd over hebben voor familie en vrienden, voor plezier en groei. Mannen lopen dikwijls in zo'n val, omdat ze hoofd van het gezin en kostwinner zijn, maar het gebeurt tegenwoordig ook steeds vaker bij vrouwen.

Erkenning, promotie en inkomen

Beth (een achtenveertigjarige leidinggevende vrouw) is getrouwd en heeft drie volwassen zonen. Ze beschrijft haar leven als een constant streven naar erkenning, promotie en inkomen, zodat ze na haar pensioen geen financiële zorgen zal hebben.

Toen wij haar ontmoetten, was ze inmiddels zeer vermogend, maar bleef bezeten van hard werken. Deze geslaagde, overwerkte, vrouw kon zich niet voorstellen dat ze op middelbare leeftijd de kans zou aangrijpen om haar leven anders in te richten. Welke vraag haar ook werd gesteld, haar antwoorden gingen altijd over haar werk.

Beth: 'Mijn vader had altijd jongens willen hebben. Ik wil, geloof ik, nog steeds bewijzen dat ik even geslaagd zou zijn, als de zoons die hij eigenlijk wilde hebben.'

Het leven als zoektocht

Judy's verhaal is anders. Haar levensmotto ook. Judy: 'Ik zie het leven als een zoektocht. Hoe kan ik mijn talenten en ervaringen in een groter verband benutten?'

Als studente trad Judy in de voetsporen van haar vader en werd advocaat bij een advocatenkantoor. Ze trouwde, maar scheidde al snel en stortte zich vervolgens volledig op haar carrière. Op dat moment was ze de enige vrouw in een mannelijke, agressieve omgeving. Dat ging haar enorm tegenstaan. Achteraf noemt ze het 'een verwarrende, stimulerende, maar vooral trieste leerervaring'.

Na haar veertigste besloot Judy in de onroerend goed ontwikkeling te gaan. Op haar zesenvestigste trouwde ze opnieuw en putte tegelijkertijd heel veel voldoening uit haar bloeiende onroerend goed praktijk. Ze hield ervan het leggen van contacten te combineren met haar analytische en organisatorische vaardigheden. Ze was het voorbeeld van haar vader ontgroeid en op zoek gegaan naar een oorspronkelijker model, dat ruimte bood aan wie zij was.

Op haar vijftigste echter werd ze door zware tegenslagen getroffen. Haar ouders overleden plotseling en ze scheidde van haar tweede man. Bovendien stortte de onroerend goed markt in en verloor ze haar bedrijf. Ze beleefde een zware tijd, maar haar creativiteit en veerkracht keerden terug. Op zoek naar ander werk, besteedde ze veel aandacht aan de mogelijkheid om een nieuwe identiteit te ontwikkelen. Ze ging vrouwen die een eigen bedrijf wilden opzetten, helpen bij de marketing. Die activiteit was echter een kort leven beschoren. Ze trad opnieuw kortstondig in dienst bij een grote projectontwikkelaar en werd opnieuw ontslagen.

Judy wist inmiddels dat je uit elke tegenslag iets positiefs kunt halen. Dat alles bijdraagt om je spoor te vinden. Uiteindelijk begon ze een juridisch adviesbureau. Zo kon ze onafhankelijk zijn, haar eigen prioriteiten stellen en haar vrouwelijke identiteit behouden. Ze was daarnaast vrijwilligster bij een school voor kinderen met leerproblemen. Dat intrigeerde haar zo dat ze haar onderwijsakte haalde om in de toekomst de mogelijkheid te hebben om voor de klas te gaan staan.

Nieuwe ideeën ontwikkelen

Als gevolg van de groei in onze tweede levensfase, ontwikkelen we nieuwe ideeën over ons werk. We kunnen het moderne stressvolle, beperkende model veranderen in een rijker en evenwichtiger model. Met een betere balans tussen werk, ontspanning en tijd voor eigen ontwikkeling.

We kunnen ervoor kiezen ons op meerdere sporen te ontwikkelen, zodat we meer mogelijkheden voor onszelf creëren.
Werk en ontspanning kunnen zo vormgeven aan een interessant leven, dat waardevol is voor anderen en het ontwikkelen van de eigen identiteit stimuleert.

Baan of werk; aan u de keuze

William Least Heat Moon, schrijver van 'Blue Highways', verliest op één dag zowel zijn baan als zijn relatie. Om inspiratie op te doen besluit hij per auto een ontdekkingsreis door de USA te maken en daarvoor alleen de 'Blauwe (lokale) Wegen' te volgen.

In zijn boek beschrijft hij een ontmoeting met iemand die hem attendeert op het verschil tussen 'een baan' en 'werk':

“Het valt me op dat u werk en baan door elkaar gebruikt. Moet u niet doen. Een baan is iets waar je jezelf toe dwingt omwille van het geld. Bij werk hoeft je jezelf niet te dwingen. (...) In mijn baan is er helaas geen verband tussen wat ik weet en wat ik doe. En nog minder met wat ik wil weten.”

Hoe kunt u meer evenwicht creëren tussen uw werk en uw ontspanning

- Vaststellen wat uw prioriteiten zijn en inzicht krijgen in wat u leuk vindt; uw intuïtie volgen.
- Werk ruimer gaan zien dan een baan/carrière; een portfolio opbouwen waarin naast betaald werk ook ruimte is voor werk voor uw plezier, werk in huis, vrijwilligerswerk en scholing.
- Het risico nemen iets nieuws te gaan doen, waardoor u een andere kan van uw persoonlijkheid ontwikkelt en nieuwe waarden in uw leven creëert.
- Uw baan zo veranderen of indelen dat belangrijke interesses en waarden er een plaats in vinden.
- Evenwicht vinden tussen werk en ontspanning, waarbij u zich vrij voelt om uw talenten, karakter, creativiteit en waarden te uiten.
- Uw werk en ontspanning vormgeven tot een interessant leven, een leven waarin u het leven van anderen waardevoller maakt en de ontwikkeling van uw eigen identiteit stimuleert.

Kortom: Schrijf uw eigen levensverhaal!

[Synergy at Work](#) – Zutphen (Specialist in Begeleiding & Coaching van 40 plus)

E-mail: info@synergy-at-work.nl

Telefoon 0575 – 572 154