



M I J N  
D R O O M





# Je DROOM achterna

## ZO DOE JE DAT

Je baan opzeggen, je relatie verbreken, verhuizen naar Frankrijk. We overwegen allemaal weleens om het anders aan te pakken, maar meestal doen we niets. Zonde, want juist verandering geeft voldoening. Dus waag de gok, stap uit je comfort zone en volg je hart!

'Het klinkt zo ontzettend cliché: een bed and breakfast beginnen in de Franse Pyreneeën,' vertelt **Margriet van der Horst (32)**. 'Maanden en zelfs jaren hebben mijn man en ik onze droom gewikt en gewogen. Was het wel verstandig om de zekerheid in Nederland vaarwel te zwaaien? Moesten we niet gewoon genoeg nemen met ons leven hier? Mensen zeiden ook vaak: 'Dat is toch niets voor jullie.' Maar het verlangen bleef sluimeren en op het moment dat mijn man bij een reorganisatie werd ontslagen, zeiden we tegen elkaar: 'We gaan er gewoon voor.'

Je ogen dicht doen en springen. Een lange neus trekken naar je chef en voor jezelf beginnen. Ergens op de wereld een droomplek creëren waar je geniet van het ultieme vrijheidsgevoel. Je moeizaam lopende relatie verbreken en kiezen voor je eigen geluk. We dromen er allemaal weleens van om het hélemaal anders aan te pakken. Maar in plaats van gerichte acties te ondernemen, kiezen we meestal voor de veilige weg en bekijken we vanaf onze

vertrouwde bank hoe andere mensen in programma's als *Ik vertrek* of *Het roer om* hun dromen wél achterna gaan. 'Onze neiging om alles bij het oude te willen houden is heel natuurlijk,' zegt **Esther Esselbrugge**, eigenaar van coachingsbureau Impuls en auteur van het boek

**'VERZAMEL  
MENSEN OM  
JE HEEN DIE  
ACHTER JOUW  
PLANNEN  
& STAAN'**

*Ik ga ervoor*. 'Mensen zijn sociale wezens en we zijn erg gevoelig voor onze omgeving. We willen vooral niet egoïstisch overkomen. Maar je hart volgen is niet egoïstisch, het is egocentrisch. Dat is een heel belangrijk verschil, want egocentrisch betekent

simpelweg dat je jezelf en je eigen geluk centraal stelt. En daar is niets mis mee. Sterker nog, ik kan het iedereen van harte aanbevelen.'

Angst voor het onbekende is een andere reden dat we liever naar *Het roer om* kijken dan het zelf om te gooien. 'Stel dat je besluit om voor jezelf te beginnen,' legt Esther uit. 'Dat is aan de ene kant hartstikke leuk, maar het betekent ook dat je de huidige zekerheid van een vast salaris, betaalde vakantiedagen en gezellige collega's moet opzeggen. Je kunt vooraf nooit precies inschatten wat de consequenties van je actie zijn en dat vinden we eng. De onzekerheid maakt ons angstig en daarom blijft het vaker bij dromen dan dat we daadwerkelijk dóen.'

### ANGST ALS RAADGEVER

**Mira de Jong (34)** stapte over haar angsten heen en zegde samen met haar man hun banen als respectievelijk maatschappelijk werkster en gemeentewerker op om in het oosten van het land een zorgboerderij voor geestelijk gehandicapte jongeren op te







zetten. 'Achteraf denk ik: dit hadden we jaren eerder moeten doen. Maar ik zag zó veel beren op de weg. Hoe moesten we ons werk combineren met twee kleine kinderen? Zouden we wel aarden in die voor ons onbekende provincie? En konden we dit avontuur eigenlijk wel aan met z'n tweetjes?' Als je een vertrouwde manier van leven hebt, dan wil je daar vooral graag aan vasthouden. 'We sommen met het grootste gemak op waarom het beter is om op dezelfde manier door te gaan en om maar niet die spannende reis te maken of die uitdagende maar onzekere baan aan te nemen,' zegt **Jan Geurtz**, auteur van onder meer *Verslaafd aan liefde*. 'Dit heet dan 'de verstandigste weg', maar je hart volgen geeft juist heel veel mogelijkheden om jezelf te ontplooien, je natuurlijke talenten tot uitdrukking te brengen en het geeft daarmee uiteindelijk meer levensvreugde.' De gok wagen, uit je comfort zone komen, een stap zetten, hoe je het ook noemt, doen wat je hart ingeeft geeft voldoening en bevrediging. Zegt ook Mira, die naar eigen zeggen 'gelukkiger is dan ooit'. 'Het voelt alsof ik mijn roeping heb gevonden.'

Maar hoe pak je dat in de praktijk aan? 'In de eerste plaats is het belangrijk dat je onderscheid weet te maken tussen je hart volgen en je impulsen achterna lopen,' zegt Jan. 'Impulsgevoelens zijn niet opbouwend en zelfs zelfdestructief, dus vraag je af: is dit écht wat ik wil? Niet alleen nu, maar ook over een paar jaar? Als je heel eerlijk naar

jezelf bent en angst is het enige wat je van je droom weerhoudt, dan is dat een teken dat je te maken hebt met een zuiver gevoel uit je hart. Houd daaraan vast en leer angst herkennen als een goede raadgever. Stel dat je bijvoorbeeld wilt zwemmen, maar eenmaal op de duikplank denk je: misschien zitten er wel haaien, het water is koud, er zijn hier kwallen. Dan wil je al niet meer. Maar er was iets waardoor je wilde springen. Haal dat gevoel terug en vertrouw op je hart als een richtingaanwijzer.'

#### STAP VOOR STAP

Voor **Merel Vergeer (33)** is het nog geen uitgemaakte zaak of ze wel of niet zal springen. 'De ene dag denk ik: ja, het is beter als ik het uitmaak. Maar dan zie ik mezelf

## 'JE HART VOLGEN GEEFT HEEL VEEL MOGELIJKHEDEN OM JEZELF TE ONTPLOOIEN'

zielig en alleen in mijn huis zitten en denk ik: toch maar niet.' Al een paar maanden wordt Merel heen en weer geslingerd tussen haar gevoelens. 'Mijn vriend wil graag een stap voorwaarts maken: trouwen, kinderen krijgen. Maar ik weet gewoon niet voor honderd procent zeker of ik die stap met hem durf te zetten. En daardoor vraag ik me af: zit het wel goed tussen ons? Is hij niet beter af zónder mij?'

Het is mens eigen om pas iets te willen veranderen als je het absoluut zeker weet. 'Eerst de overtuigingen, dan het gedrag. Dat is de volgorde die we meestal aanhouden,' zegt **Ben Tiggelaar**, trainer en onderzoeker op het gebied van leiderschap, menselijk gedrag en verandering. 'Maar er is al sinds de jaren vijftig onderzoek dat laat zien dat je het ook andersom kunt aanpakken. Want als je nieuw gedrag gaat vertonen, ook al geloof je er zelf nog niet in, dan volgen onderweg vanzelf de overtuigingen die nodig zijn ter bevestiging van datgene waarmee je bezig bent.' De gedachtes volgen dus als het ware je handelen. Ben: 'Als je je dat realiseert, wordt een stap zetten vanzelf minder eng. Een voorbeeld: ik heb pas op latere leeftijd leren skiën. Ik weet nog goed dat ik boven aan een berg stond en dacht: kán ik dit wel? Tegelijkertijd besepte ik dat ik dat pas zou weten als ik weer beneden zou staan. De les daaruit: als je wacht op bevestiging voordat je van start gaat met je plannen, kun je heel erg lang wachten. Je kunt daarom vaak maar beter gewoon beginnen, dan komen de overtuigingen later wel.' Wat niet wil zeggen dat je al je schepen van de ene op de andere dag achter je moet verbranden, want Ben gelooft heilig in geleidelijkheid. 'Pak de verandering stapje voor stapje aan en beloon jezelf tussentijds. Focus niet alleen op het einddoel, maar denk in haalbare, concrete tussenstappen. Dus niet: ik wil over drie maanden twintig kilo afgevallen zijn, maar: ik wil volgende week graag een



halve kilo kwijt zijn. Als je een te grote uitdaging aangaat, zal dat er alleen maar in resulteren dat je in no time bij de pakken gaat neerzitten.'

Of je nu een grote verandering, zoals een emigratie of nieuwe baan op het oog hebt, of een kleintje zoals pak 'm beet een nieuw eetpatroon of socialer zijn: voor alle veranderingen geldt dat het een beetje voelt als afscheid nemen. 'Als je de stap zet om te veranderen, zul je aan de andere kant ook een verlies moeten inboeken,' legt Ben Tiggelaar uit. 'En vreemd genoeg weegt verlies voor bijna alle mensen zwaarder dan winst. In de psychologie noemen we dat loss aversion. Alleen al de wetenschap dat het zo werkt, maakt het alweer wat makkelijker.' Dat realiseert ook Ditta van Vark (41) zich. Zij sprong zes jaar geleden in het diepe. 'Ik was vijf maanden zwanger toen bleek dat het hartje van ons dochtertje niet meer klopte. Dat was een keerpunt in mijn leven. Ik vroeg me af wat ik nu écht wilde in het leven. Wat mij na deze grote klap nog gelukkig kon maken. Daar sprong bovenuit dat mijn kantoorbaan me niet meer zinde. Ik wilde niet meer elke dag bezig zijn met spreadsheets, ik wilde mensen helpen om de essentie te vinden. Een jaar lang heb ik de tijd genomen om alles op poten te zetten, daarna ben ik coach geworden.' Een beslissing waar ze geen moment spijt van heeft gehad en waar haar omgeving vierkant achter stond. Ben: 'Die support is essentieel. Het is heel gemakkelijk om te zeggen: 'Trek je niets aan van wat anderen zeggen,' maar dat doe je toch wel. We kunnen ons niet onttrekken aan de sociale omgeving, dus maak er liever gebruik van. Verzamel mensen om je heen die achter jou

plannen staan en vraag om hulp als je die nodig hebt. Spreek bijvoorbeeld met een goede vriendin af dat je elke week even evalueert, of vraag of je haar mag bellen op moeilijke momenten.' Precies die dingen deed ook Ditta. En met elke evaluatie, elk telefoontje en elk ministapje dat ze zette, kwam ze dichterbij



haar droom: een eigen coachingspraktijk. Ditta: 'Je kunt het vergelijken met een berg beklimmen of simpelweg de trap oplopen. Elke trede brengt je dichterbij je doel. Veel mensen zeiden tegen mij: 'Wat heb jij een enorm lef dat je dit durft.' Maar voor mij was het een logisch gevolg van wat ik had meegemaakt en ik kan iedereen de sprong aanraden. Het geeft je meer energie, het geeft zin aan je leven en het maakt bovenal gelukkiger.' ♥

## IN 9 STAPPEN VAN DROMEN NAAR DOEN

- 1. BESLUITEN.** De beslissing nemen dat je er voor de volle honderd procent voor gaat. Deze stap is essentieel, omdat je voor jezelf heel duidelijk aangeeft dat je het over een andere boeg gaat gooien.
- 2. BEGRIJPEN.** Ofwel: grip krijgen op wat nu eigenlijk het probleem is. Wat maakt dat je deze stap niet al veel eerder hebt gezet? Door inzicht te krijgen in wat je dwarszit, lost het probleem zich vaak als vanzelf al op.
- 3. UITZOEKEN.** Wat heb je nodig om te veranderen? Hoe ga je dat doen? Waar? Wanneer?
- 4. STARTPOSITIE INNEMEN.** Je hebt je voorbereiding gedaan en zegt: 'Ik ga beginnen'. Dat houdt in dat je het ook uitspreekt: 'Joh, ik ben op zoek naar een andere baan, weet jij iets?'

- 5. UITVOEREN.** Dat betekent: stoppen met wat je deed en niet meer wilt doen en focussen op wat je wel wilt.
- 6. ERVAREN.** Je laat voor het eerst je nieuwe gedrag zien en dat levert reacties op van de buitenwacht. Vinden ze het leuk of niet? Ervaar bewust wat andere mensen ervan vinden en oordeel zelf of je iets met die informatie wilt doen of niet.
- 7. ONDERNEMEN.** Ga met datgene wat je hebt ervaren aan de slag. Stel je plan waar nodig een beetje bij.
- 8. GENIETEN.** Het lukt, je bent op weg te veranderen. Sta stil bij je succes!
- 9. AFRONDEN.** Dit is het moment dat je denkt: ik heb me de verandering eigen gemaakt en nu is het klaar. Anders blijf je ermee bezig. Zorg ervoor dat je de verandering loslaat en nu ziet als onderdeel van je leven. Bron: Esther Esselbrugge, eigenaar van coachingsbureau Impuls.