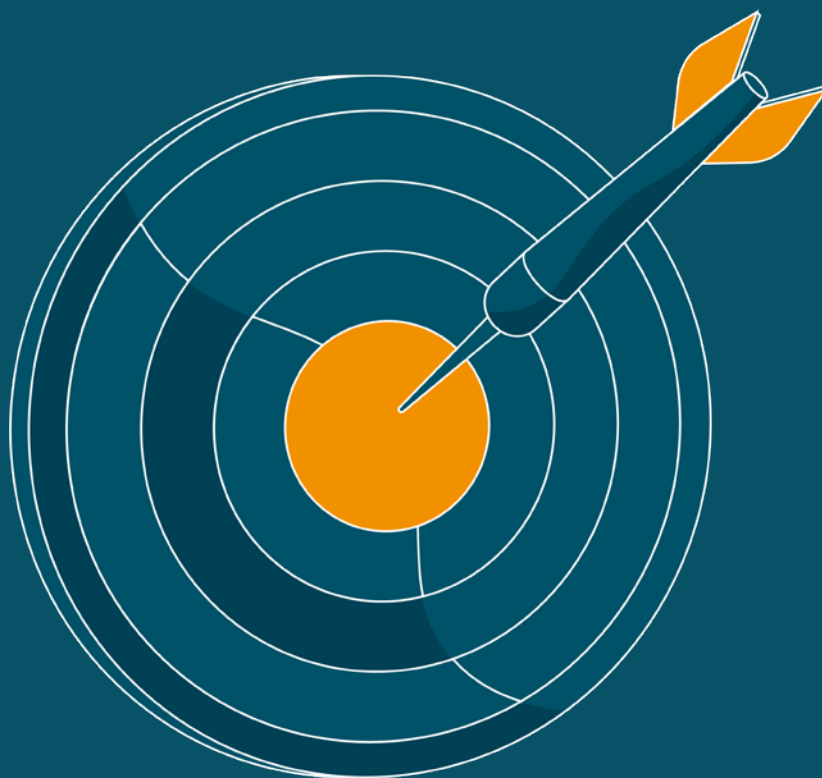


DOELEN STELLEN

THE 1% WAY



BENUT JE POTENTIE MET DOELEN DIE
VOOR JE WERKEN

1%
PERFORMANCE

Tijd voor een nieuwe manier

Ik coach nu al vijftien jaar en ik voel vaak weerstand als het gaat over doelen stellen. In de praktijk tref ik twee groepen: de ene groep is heel strikt bezig met doelen stellen, terwijl de andere groep er niks van wil weten. En dat is zonde, want in mijn ervaring werken beide manieren niet. Te strikt doelen stellen werkt beklemmend, terwijl je richting mist als je helemaal geen doelen stelt. Ik laat je daarom een andere manier zien, een mix tussen beide uitersten: the 1% way. Het gevolg? Je stelt doelen die voor jou werken in plaats van andersom.

Te veel focus op doelen

Laten we beginnen met mensen die heel strikt bezig zijn met doelen stellen. Aan de buitenkant lijkt deze groep vol zelfvertrouwen en in control. Maar schijn bedriegt. Vaak gaan ze (onbewust) gebukt onder hun zelf gecreëerde druk en verliezen ze zichzelf in het proces richting hun doelen.

CASUS

Neem bijvoorbeeld Xander, een gedreven ondernemer met een groeiend recruitmentbureau die alles uit het leven wil halen. Dus gaat hij in december zitten om de doelen voor het volgende kalenderjaar op te schrijven. Binnen no-time staan er vijftien uitdagende doelen op papier, van werkambities tot persoonlijke ambities. Anderen vinden dit misschien uitsloverig, maar hij is niet zoals de rest, zo is zijn overtuiging. Hij schrijft zijn plan met mijlpalen uit en neemt direct een aantal besluiten. Zo gaat hij vanaf nu elke dag sporten, mediteren en het team uitbreiden met een echte A-player. Ook plant hij direct een reis met zijn gezin voor in de zomer. Hij gaat voortvarend van start. Door zijn enthousiasme en energie trekt hij mensen en kansen aan. En als iemand hem vraagt om samen een extra business op te zetten, ziet hij dit als een buitenkansje dat hij niet kan laten lopen. Maar gedurende het jaar loopt hij tegen wat tegenvallers aan. Het sporten komt er te vaak niet van, die veelbelovende A-player blijkt toch niet zo goed en die nieuwe business komt moeilijk van de grond. Tijdens de zomertrip met het gezin is hij er niet echt bij met z'n hoofd en bij thuiskomst moet hij bekennen dat zijn vlammetje aan het doven is. In plaats daarvan voelt hij vooral vermoeidheid, teleurstelling over de voortgang van zijn doelen en de druk om het tweede half jaar nog beter te moeten presteren. Hij laat zijn doelen wat links liggen - dat voelt minder als verliezen - en gaat maar gewoon keihard werken.

Deze groep komt vaak bij mij met de vraag hoe ze minder streng voor zichzelf kunnen zijn en meer rust en voldoening kunnen ervaren, zonder in te leveren op hun ambitieniveau. Hun manier van doelen is geen duurzame manier om dit te bereiken.

Geen doelen en dus geen focus

Je zou bijna denken dat je dan beter gewoon geen doelen kunt stellen. Maar ook de groep die voor deze strategie kiest, komt problemen tegen. Go with the flow lijkt misschien ontspannen, maar het zorgt ook vaak voor onnodig veel ruis en afleiding.

CASUS

Dit doet mij bijvoorbeeld denken aan Paul, een zelfstandig ondernemer die creatieve marketingcampagnes uitdenkt voor grote organisaties. Hij is niet zo van het doelen stellen. Dat is te beperkend in vrijheid, is zijn overtuiging. Hij volgt liever gewoon zijn gevoel. Qua klanten heeft hij niks te klagen, er komt genoeg werk zijn kant op. Hij is in dit werk gerold, doet het nu al tijden en is er goed in. Van buiten lijkt hij gelukkig, maar van binnen knaagt er iets. Doe ik het juiste? Benut ik voldoende mijn potentie? Door de drukte van het werk, gezin en het drukke sociale leven wordt zijn aandacht al snel weer afgeleid van deze gedachte. Dus blijft hij doen wat hij doet. Zo kabbelt zijn jaar verder. Tijdens de kerstperiode blikt hij terug op het jaar en maakt hij de balans op. Het was weer een prima jaar, dus waarom voelt het toch niet goed? Met lichte tegenzin kijkt hij bewust iets verder vooruit. 'Ik kan dit nog makkelijk jaren doen. Maar is dit ook wat ik écht wil? Daag ik mijzelf genoeg uit en groei ik nog?' Hij weet het eigenlijk niet. Hij mist richting en de drive waar het ooit mee begon.

Deze groep komt vaak bij mij met de vraag hoe ze meer richting kunnen vinden en nieuwe uitdagingen kunnen kiezen om te blijven groeien. Geen doelen stellen helpt ze daar in ieder geval niet bij.

Ik zie trouwens nog een derde groep: mensen die continu switchen tussen deze twee uitersten. Ze starten vol enthousiasme met doelen stellen, gaan daarna over op go with the flow, om vervolgens weer (gevoed door het gevoel dat er meer in zit) terug te grijpen op strikte doelen. Je begrijpt dat dit ook geen effectieve en duurzame methode is.

Een nieuwe manier van doelen stellen

De wetenschap is het er al jaren over eens dat doelen stellen veel voordelen biedt. Het zorgt voor helderheid en richting, verhoogt je motivatie en focus en zorgt voor meer zelfvertrouwen en voldoening. De hamvraag is dan: hoe profiteer je van de voordelen van doelen stellen zonder dat je erop afhaakt omdat het hit or miss is? Die vraag heeft mij lang beziggehouden. Inmiddels heb ik de ideale mix gevonden tussen de twee eerder beschreven uitersten. Deze nieuwe manier, the 1% way, kent drie hoofdkenmerken.

1

Minder

De traditionele manier van denken is gericht op zoveel mogelijk doelen bereiken, dus ga je automatisch ook veel doelen stellen. Maar de uitdaging is juist om slechts een paar doelen te hebben. Het is beter om te werken aan een beperkt aantal doelen die essentieel zijn voor jou. Zo ga je van een verspreide focus naar een diepe focus. Dat geeft rust en je vergroot de impact van de doelen waar je aan werkt. Ook voor doelen geldt: less is more. Dat betekent prioriteiten stellen, keuzes maken en sommige doelen bewust loslaten.

2

Flexibeler

De meeste mensen benaderen doelen als een fundament: als het eenmaal staat, moet je er per se op doorbouwen. Het probleem daarmee is dat de wereld en het leven veranderlijk is. Zodra je doelen en het proces in beton gegoten zijn, worden ze al snel te rigide. Het gevolg? Je gaat door ten koste van jezelf en anderen, verliest het plezier in het proces en mist eventuele nieuwe kansen. Een andere benadering is om veel flexibeler met doelen om te gaan. Die flexibiliteit werkt op meerdere gebieden.

- **Gekozen doelen**

Je kunt doelen die ooit essentieel voor je waren loslaten wanneer het leven daar om vraagt of je nieuwe inzichten hebt opgedaan.

- **Tijdsplanning en deadlines**

Je kunt je planning of een deadline aanpassen als je merkt dat het nodig is, om bijvoorbeeld een gezonde balans te behouden.

- **Strategie**

Je kunt veranderen van aanpak als je tot de conclusie komt dat er een weg met meer voldoening en impact is richting jouw doel.

Het oude denken is: hoe groter, hoe beter. Dus zijn we geneigd om dit ook op doelen te betrekken. Dit is niet verkeerd, omdat groot denken helpt om doelen te stellen waar je echt enthousiast van raakt. Maar als je wil dat ze voor je werken, moet je het vooral ook klein maken. De nieuwe manier is om zowel de ideale uitkomst als de eerste concrete stappen te formuleren. Gebruik je motivatie om jezelf in actie te zetten en snel momentum te bouwen. Dat is beter dan wachten tot je het grote (perfecte) plaatje compleet hebt.

Kortom, wil je dat doelen voor jou werken, in plaats van andersom? Stel minder doelen, blijf flexibel en houd het klein.

De grootste denkfouten

Natuurlijk levert deze nieuwe manier ook vragen op, vaak voorkomend uit denkfouten.



Als ik me slechts op een paar doelen focus, dan boek ik op alle andere gebieden geen progressie.

Veel mensen hebben de overtuiging dat je pas iets verbetert als je er heel bewust aandacht aan schenkt. Die vrees is begrijpelijk, maar ik kan je geruststellen: in de praktijk werkt dit niet zo. Door aan de slag te gaan met slechts een paar essentiële doelen, boek je vaak 'automatisch' progressie op andere vlakken.

Twee voorbeelden:

- Je stelt als doel om fit te zijn en gaat drie keer per week intensief sporten. Dit doel heeft direct effect op andere gebieden: je krijgt meer energie, zit minder in je hoofd en 's avonds zit je met gerichte aandacht aan tafel met je gezin.
- Je stelt als doel om een online cursus te maken van de dienst die je aanbiedt, zodat je meer vrijheid ervaart. Dit doel dwingt je ertoe om je eigen visie uit te werken, waardoor je veel helderder kunt uitleggen waar je voor staat.

De kunst is om de doelen die de grootste impact maken te identificeren. Als je je daarop focust, ervaar je dat de overige doelen - die ook belangrijk voor je zijn - voor zichzelf zorgen.



Als ik mijn doelen kan aanpassen, dan wordt het allemaal wel heel vrijblijvend.

Deze denkfout wordt snel gemaakt door mensen die heel rigide omgaan met doelen. Voor hen kan flexibiliteit als zwakte voelen. Je kunt dan immers je doelen overboord gooien of aanpassen als het lastig wordt. Maar flexibiliteit is niet bedoeld om het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken. Het gaat juist over eerlijk zijn tegenover jezelf en het proces, en op basis daarvan bewuste keuzes blijven maken. Je stelt jezelf continu de vraag: is dit nog steeds het beste en belangrijkste wat ik kan doen? En je stuurt actief bij op basis van jouw antwoord. Dat is dus allesbehalve vrijblijvend en makkelijk.



Het stellen van doelen is een eenmalige actie, vaak aan het begin van het jaar.

Het stellen van doelen is altijd een middel en nooit een doel op zich. Als je het één keer doet en er vervolgens niet meer naar omkijkt, dan is het nutteloos. De kunst is om het regelmatig te gebruiken om uit te zoomen en te checken of je nog met de juiste zaken bezig bent. De beste manier om dat voor elkaar te krijgen, is door er regelmaat in aan te brengen. Net als dat je doet met bijvoorbeeld het bijhouden van je administratie (maar dan leuker). Je wilt er een simpel systeem van maken, zodat je je doelen bijhoudt en bijwerkt. Zowel de (middel)langetermijndoelen als kortetermijndoelen. Dat is de enige manier om te zorgen dat doelen in jouw voordeel gaan werken. Niet alleen voor nu, maar voor altijd.

**Keep your
VISION BRIGHT
and your
GOALS LIGHT**

Over Geert

De afgelopen jaren heb ik als Performance coach talloze ambitieuze ondernemers en professionals geholpen om hun potentie te benutten en doelen te bereiken.

Met helderheid, bewuste keuzes en consistentie, kun je bergen verzetten en resultaten boeken waar je zelf van staat te kijken.

Ik heb trouwens een aversie tegen forceren, ongezond streven naar meer en jezelf continu druk opleggen. Waardoor je van buiten “succesvol” lijkt, maar vanbinnen ongelukkig bent.

Liever zoek ik naar het pad dat leidt naar het maximale uit jezelf te halen, zonder jezelf te verliezen. Dit doe ik onder andere met de gloednieuwe online course ‘Get Focused’.



Wil je aan de slag met jouw doelen? Get Focused!

Tijdens deze online course ‘Get Focused’ breng je de nieuwe manier van doelen stellen direct in de praktijk. Je gaat eenvoudig van een visie naar duidelijke doelen. Zo creëer je binnen no-time 1 visie, met 2 ambities, voor de komende 3 maanden.



[Vertel mij meer over Get Focused](#)