

## Bereik wat u altijd voor onmogelijk hield....

door: dr. Alex Klein

Ieder jaareind herhaalt zich hetzelfde ritueel: we kijken terug op het afgelopen jaar en blikken vooruit op het nieuwe. Met de bijbehorende goede voornemens. Alhoewel... sommige mensen doen helemaal niet aan goede voornemens, omdat ze weten dat daar toch niets van komt...

Toch wil ik graag dat u in 2018 uw stoutste dromen gaat waarmaken, omdat ik weet dat het kan. Dat u het kunt! Om u mee te helpen uw persoonlijke doelen het aankomend jaar wél te bereiken, heb ik een lijstje met negen handvatten gemaakt.

Deze negen handvatten zijn:

1. Urgentie of geen urgentie?
2. Visualisatie of geen visualisatie?
3. Delen of niet delen?
4. Tussendoelen of geen tussendoelen?
5. Gedragingen of geen gedragingen?
6. Bewustzijn of geen bewustzijn?
7. Doen of niet doen?
8. Stimulans of geen stimulans?
9. Resultaat of geen resultaat?

Uit mijn onderzoek van de afgelopen maanden komt naar voren dat het stellen van doelen niet zo moeilijk is, maar het bereiken ervan een stuk lastiger. Een doel bedenken is in een paar minuten gedaan, maar dan de discipline hebben om er mee aan de slag te gaan en te blijven, daar ligt de echte uitdaging. En juist daarmee kunnen de volgende handvatten helpen.

*Naast een theoretische onderbouwing, naast een groot aantal quotes van binnen- en buitenlandse auteurs, geef ik u ook graag mijn eigen bevindingen mee. Mijn doel voor de afgelopen maanden was om een paar kilootjes af te vallen. Maar of dat gelukt is...*

### 1. Urgentie of geen urgentie?

Wat gebeurt er als iets niet urgent is, als er geen druk op zit? Helemaal niks! Dus wilt u uw doel urgent maken tot het belangrijkste en het allerliefste dat u in 2018 wilt bereiken. Dusan Djukich, schrijver van het Amerikaanse boek 'Straightline Leadership' geeft als hint mee: ['Stop met willen en start met het creëren van een nieuwe realiteit'](#).<sup>i</sup>

Als u geen urgentie voelt, dan zullen andere zaken snel boven aan het 'to-do lijstje' staan, waardoor uw doel op de onbelangrijke plaats 26 komt te staan. En zonder stok achter de deur gebeurt er niets.

*Op maandagen sport ik onder begeleiding van personal trainer Mariëlle Kingma.<sup>ii</sup> De wekelijkse afspraak met coach Mariëlle is mijn stok achter de deur: in ieder geval wordt er één keer per week intensief gesport.*

## 2. Visualisatie of geen visualisatie?

Als u niet duidelijk heeft wat u wilt bereiken, dan bereikt u het waarschijnlijk ook niet. Visualisatie gaat over het beeld dat u in uw gedachten heeft als u dat doel hebt bereikt. Wat ziet u dan?

Doe uw ogen dicht en zie uzelf als u het gestelde doel hebt bereikt. Houd dit beeld vast, pak pen en papier en teken, schilder of schrijf op wat u voor uw geestesoog ziet. Het beeld dat nu op papier staat is uw uitgewerkte toekomstdroom. Houd die droom vast en ga iedere dag aan het werk om de droom te laten uitkomen.

Schrijver Marinus Knoope zegt hierover: 'Visualiseren betekent dat je uit alle mogelijke werkelijkheden er één kiest en die tot leven brengt'.<sup>iii</sup> En koppel daaraan de uitspraak van bestseller auteur Napoleon Hill: 'Alles wat je je kunt inbeelden, kun je waarmaken!'<sup>iv</sup>

*Het beeld in mijn hoofd is het beste te omschrijven als 'gespierd gezond'. Ik zie een strakke, gezonde en gespierde Alex Klein voor me in mijn gedachten. Dit betekent enerzijds dat mijn vetpercentage naar beneden moet, anderzijds zal daartoe het percentage spieren omhoog moeten.*

## 3. Delen of niet delen?

Misschien wel het spannendste deel van uw reis om het onmogelijke tóch te bereiken is het delen van uw doel met uw familie en vrienden. Wat zullen zij ervan vinden? Gaan ze hard lachen of gaan ze juist achter u staan?

Door het delen van uw doel krijgt u veel vragen en daarmee weer twijfel, maar omdat u uw doel als heel urgent hebt bestempeld, weet u zeker dat u het wilt halen en dus ook gaat halen! Degenen die uw plannen willen steunen gaat u nog hard nodig hebben op de moeilijke delen van uw reis.

*Natuurlijk weet mijn vrouw van mijn afvalwens en ze steunt me waar mogelijk; beter eten, minder frisdrank in huis, ze heeft zelfs een fruitwatertap aangeschaft. En ze spreekt me liefdevol aan als ik toch iets eet, wat ik eigenlijk niet wil eten om mijn doel te bereiken.*

## 4. Tussendoelen of geen tussendoelen?

Zevenmijlslarzen bestaan alleen in sprookjes. Gewone mensen zullen het moeten doen met kleine stapjes. Een stappenplan is een hulpmiddel om de juiste tussendoelen in kaart te brengen.

Persoonlijker ontwikkelcoach Rob van Dort zegt hierover: 'Doelen stellen is belangrijk. Het lastige van een doel is dat je het nooit in een keer kunt bereiken. Daarom is het belangrijk om dat doel als stip op de horizon te zetten, er een datum bij te zetten en vervolgens kleine stapjes terug te plannen naar het hier en nu. Focus op die kleine stapjes en neem rustig de tijd voor alles wat onderweg op je pad komt.'<sup>v</sup>

Noem het subdoelen, noem ze piketpaaltjes, het gaat erom dat u het hoofddoel terugbrengt naar doelen over een maand, een week of zelfs een dag. Kleine doelen die u makkelijk kunt behalen en ieder behaald tussendoel is een overwinning dichterbij uw einddoel. De gebroeders Heath stellen hieromtrent in hun boek: *'When you set small, visible goals, and you achieve them, you start to get it into your head that you can succeed'*.<sup>vi</sup> \*

*De tussendoelen die ik heb gesteld is een maandelijkse gewichtsvermindering. 'Onder de honderd' is de doelstelling. De eerste meting woog ik 103.5 kilogram en het idee is om iedere maand ongeveer een kilo af te vallen, zodat ik eind januari 99,9 kilo of minder weeg.*

## 5. Gedragingen of geen gedragingen?

Bij het bereiken van uw (tussen-)doel horen gedragingen. Gedrag dat u wilt doen en gedrag dat u juist wilt laten. Een belangrijke vraag om te stellen is: welk gedrag helpt mij om mijn (tussen-)doel te bereiken? Psycholoog en spreker Ben Tiggelaar is hier heel duidelijk in: *'Als een wens tot verandering niet heel nauwkeurig wordt vertaald naar het gedrag dat er voor nodig is, helpt het allemaal niet veel!'*<sup>vii</sup>

Hoe duidelijker u uw doel kunt koppelen aan gedragingen (wat u wel en juist niet wilt doen), hoe makkelijker het wordt om te sturen op het (tussen-)doel. Aan het eind van iedere dag kunt u heel eenvoudig bepalen of u zich wel of niet aan uw eigen gewenste gedragsregels hebt gehouden. Mooie quote van Sean Covey: *'Als je een bepaald doel wilt bereiken, moet je je niet op het doel zelf richten, maar op de gedragsmetingen die aan dat doel ten grondslag liggen.'*<sup>viii</sup>

*De gedragingen die horen bij mijn doelstelling zijn vrij simpel: beter eten en meer bewegen. Een meer gebalanceerd eetpatroon met andere ingrediënten en minimaal twee keer (eigenlijk het liefst zelfs drie keer) per week sporten. Iedereen weet toch wat je moet doen om af te vallen...?*

Schrijver Larry Bossidy stelt het heel simpel: *'Behaviors are beliefs turned into action. Behaviors deliver the results!'*<sup>ix</sup> Mijn geloof in 'gespierd gezond' zet ik om naar twee tot drie keer sporten per week en beter, meer gebalanceerd eten.

## 6. Bewustzijn of geen bewustzijn?

Het meeste gedrag gebeurt onbewust, dus is het belangrijk om actief bewust te worden van wat u wel heeft gedaan en wat niet. Hoe bewuster u bent van uw gedragingen, hoe groter de kans dat u uw doel bereikt.

Een veelgebruikte methode is een dagboek, waarin u eerlijk opschrijft wat u wel heeft gedaan om uw doel te bereiken en vooral ook wat u heeft nagelaten om uw doel te bereiken. Een duidelijker spiegel is niet denkbaar. Ik noem het 'pijnlijk eerlijk'. And by the way, maak dit dagboek vooral openbaar, zodat iedereen het kan lezen en u kan aanspreken en stimuleren.

*Mijn voedselinname houd ik bij middels een app, die een redelijk nauwkeurig beeld geeft van wat ik per dag naar binnen werk. Door die app (en de achterliggende gedachte) ben ik bewuster van wat ik eet: zo kan ik in deze decembermaand de chocolaatjes, kerstkransjes en krentenweggen in winkels prima links laten liggen.*

*En inderdaad, personal trainer Mariëlle kijkt direct mee in deze app en geeft ook terugkoppeling op wat nog beter kan.*

## **7. Doen of niet doen?**

Uiteindelijk draait het maar om een ding: doet u het of doet u het niet? Iets dat niet wordt gedaan, komt namelijk nooit af!

Ik gebruik vaak de uitspraak: Niet brallen, maar knallen! Uit onderzoek <sup>x</sup> blijkt echter dat wij in Nederland heel goed zijn in praten en discussiëren, maar veel minder goed in 'knallen'. Succesvolle mensen, mensen die hun doelen bereiken, zijn mensen die doen. 'Praatjes vullen geen gaatjes...!'

Ben Tiggelaar zegt hierover: 'Niet je capaciteiten, niet je doelen, niet je plannen, maar je dagelijkse activiteiten bepalen of een verandering slaagt!'

*Het laatste kwartaal van het jaar is notoir druk in mijn agenda, dus is het lastig om de tijd vrij te maken om minimaal twee keer per week te sporten. De afgelopen twee weken is zelfs één keer sporten al niet gelukt...*

*In mijn geval is het eten niet het grootste probleem; het verbranden van de extra calorieën middels lichaamsbeweging wel!*

Dusan Djukich omschrijft mijn probleem glashard: 'Van nature gedisciplineerde mensen bestaan niet. Je kiest voor discipline of niet. Discipline is simpelweg onthouden wat je van plan bent en je niet laten afleiden. Doe je niet wat je zegt dat je wil doen? Dan doe je het niet omdat je ervoor gekozen hebt het niet te doen'. *Auw...*

Om in de woorden van goeroe Elle Luna <sup>xi</sup> te spreken: 'Kiezen voor wat je écht wilt, vraagt om actie. Alleen door iets te doen, kom je ergens!'

Zelf heb ik de volgende quote bedacht: 'Doe je wat je moet doen om te komen waar je komen wilt?' Het antwoord in mijn geval is heel simpel: NEE!

## **8. Stimulans of geen stimulans?**

Waardering voor hetgeen u doet of bereikt heeft, helpt zó mee om de volgende stap te zetten! Niet alleen de positieve woorden en beloningen vanuit uzelf, niet alleen het bereiken van de tussendoelen, maar juist ook de complimenten van mensen om u heen helpen mee om vol te houden.

Er zijn natuurlijke moeilijke fases, het zit echt niet altijd mee en u heeft niet altijd de wind in de rug. Juist dan is het fijn wanneer anderen u steunen en stimuleren, u helpen herinneren wat en waarom u uw doel wilt bereiken.

*Ik heb genoeg stimulans en ontvang genoeg complimenten.*

*Het sporten helpt: broeken zitten plotseling te ruim, mijn buik is een stuk platter en ik zit lekkerder in mijn vel. Niet alleen mijn vrouw ziet het verschil, de overbuurvrouw was het ook opgevallen dat ik ben afgevallen. Vorige week was er zelfs een collega die het opviel dat ik ben veranderd, dus het werkt wel... Stimulans genoeg!*

## **9. Resultaat of geen resultaat?**

Metten is weten is verbeteren, zeg ik altijd.

De tussendoelen behalen is belangrijk, want dan weet u dat u op de goede weg bent. Als u alle tussendoelen bereikt, bereikt u daarmee het hoofddoel. En als u doet wat u moet doen, dan bereikt u ook wat u wilt bereiken.

Resultaat bijhouden is belangrijk, want winnen is fijn en strijden voor iets moois is geen gevecht, maar een genot. Laat zien waar u staat, ten opzichte van waar u wilde staan. Een kleine achterstand motiveert om harder te proberen en voorlopen inspireert helemaal!

*Maar ondanks alle stappen in de goede richting, bleek in de afgelopen week ik niet afgevallen maar juist áángekomen te zijn. In plaats van een lager vetpercentage is dit juist hoger geworden. Iets gaat nog niet helemaal volgens plan...*

Maar wat als u niet bereikt, wat u wel wilt bereiken?

Stel uzelf dan de volgende vragen:

1. Doet u wat u moet doen? (handvat 7)
2. Zijn de gedragingen de juiste? (handvat 5)

*In mijn geval merk ik dat ik vaker eet omdat ik meer beweeg. Deze toename aan koolhydraten zorgt voor meer energie, die ik echter niet verbruik. Dus is het antwoord op vraag 7: Nee, ik doe niet wat ik moet doen (meer bewegen), dus is het dan ook niet gek dat ik niet bereik wat ik voor ogen heb.*

*En het antwoord op vraag 5 is ook negatief: ik mag wel meer eten, maar alleen als ik nog meer verbruik, dus ook de huidige gedragingen zijn niet de juiste.*

*Ik weet dus wat me te doen staat...*

Want Napoleon Hill zegt heel simpel: **'Succes is doorgaan totdat het lukt!'**

Met deze handvatten kunt u uw doelen halen, dat weet ik zeker.

Net zo zeker als het zelfbeeld dat ik voor ogen heb: gespierd gezond.

Want ook dat gaat lukken!

Laat u me weten hoe deze handvatten u meehelpen om uw doelen te bereiken?

- 
- <sup>i</sup> Dusan Djukich, *Straight-line Leadership*, ISBN 9789082686609
- <sup>ii</sup> <https://www.fysiosportentraining.nl/teaqm-zeist>
- <sup>iii</sup> Marinus Knoope, *De creatiespiraal; natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid*, ISBN 9789080467712
- <sup>iv</sup> Napoleon Hill, *Think and grow rich; succes is het resultaat van de manier waarop je denkt*, ISBN 9789079872237
- <sup>v</sup> Rob van Dort, *Creëer je eigen succes - Zakelijk & Privé*, ISBN 9789081785204
- <sup>vi</sup> Chip & Dan Heath, *Switch; how to make change when change is hard*, ISBN 9780307885036
- <sup>vii</sup> Ben Tiggelaar, *Dromen, durven, doen. Het management van de lastigste persoon op aarde: jezelf*, ISBN 9789000318353
- <sup>viii</sup> Sean Covey et al., *De vier disciplines van uitvoering; Zo bereik je je waanzinnig belangrijke doelen*, ISBN 9789047009917
- <sup>ix</sup> Larry Bossidy & Ram Charan, *Execution; the discipline of getting things done*, ISBN 9781847940681
- <sup>x</sup> Hans Versnel en Machiel Koppenol, *Drijfveren; willen = doen?*, ISBN 9789024403899
- <sup>xi</sup> Elle Luna, *Op de tweesprong van moeten en willen; wat doe je en wat wil je écht?*, ISBN 9789400507593

\* tekstueel aangepast