

EVELYNE MEENS

EEN
LEVEN
LANG
KIEZEN

HET COACHEN VAN
LOOPBAAN- EN
LEVENSKIEZES

Boom

EEN LEVEN LANG KIEZEN

Het coachen van loopbaan-
en levenskeuzes

EVELYNE MEENS

Boom

Inhoud

	Proloog: Mijn eerste eigen keuzes	9
	Inleiding	17
1	Wat je kiest ben je zelf	21
	1.1 Identiteit	22
	1.2 De Zelf-Determinatie Theorie	25
	1.3 Samenhang tussen de onderwerpen in dit boek	27
	1.4 Lang verhaal kort	28
2	Soms valt er niet veel te kiezen	29
	2.1 Onbewuste keuzes	30
	2.2 Cultuur	34
	2.3 Aangeleerde hulpeloosheid	34
	2.4 Van aangeleerde hulpeloosheid naar zelfdeterminatie	38
	2.5 Lang verhaal kort	43
3	Kiezen is moeilijk: suboptimale keuzes	45
	3.1 Keuzedruk en keuzestress	46
	3.2 Suboptimale keuzes	51
	3.3 Identiteitscrises	59
	3.4 Lang verhaal kort	62

4	Hoe worden keuzes gemaakt?	65
4.1	Keuzetypen	67
4.2	Exploreren en committeren	68
4.3	Het keuzeproces	71
4.4	Identiteitsfasen	74
4.5	Lang verhaal kort	79
5	Waarom we kiezen wat we kiezen	81
5.1	Het continuüm van motivatie	83
5.2	De zes typen motivatie	84
5.3	De aard van de motivatie	88
5.4	De kwaliteit van motivatie	90
5.5	Motivatie en prestatie	92
5.6	Speciaal effect van beloningen	93
5.7	Lang verhaal kort	96
6	Goede keuzes voor succes en welbevinden	97
6.1	'Goede' keuzes vanuit theoretisch perspectief	98
6.2	'Goede' keuzes volgens jouw coachee	105
6.3	'Goede' keuzes en welbevinden	110
6.4	'Verkeerde' keuzes	112
6.5	Lang verhaal kort	114
7	Het ontwikkelen van een intern kompas	115
7.1	Het interne kompas: wat is het?	117
7.2	Ontwikkelen van het kompas: drie kernvragen	121
7.3	Je levensdoel	129
7.4	Keuzes ervaren	131
7.5	Lang verhaal kort	144
8	Coachen volgens de Zelf-Determinatie Theorie	145
8.1	Vier coachingstijlen	147
8.2	Welke benaderingen leiden tot welke uitkomsten?	155
8.3	Lang verhaal kort	159

9	Kiezen: een heel leven lang	161
9.1	De keuzeparadox	163
9.2	Moeilijke keuzes	166
9.3	End-of-history illusion	171
9.4	Lang verhaal kort	176
	Epiloog: Een brief aan jou	177
	Alle oefeningen en opdrachten op een rij	178
	Woord van dank	181
	Bibliografie	182
	Verantwoording	190
	Bijlagen	191
	Bijlage 1. Werkblad Ontrafel je motivatie	192
	Bijlage 2. Beschrijvingen van de interessetypen	193
	Bijlage 3. Interessevragenlijst voor jongeren (16-25 jaar)	195
	Bijlage 4. Werkblad Het levenswiel	199
	Bijlage 5. Kernwaardenlijst	202
	Bijlage 6. Het stoplichtmodel – een voorbeeld	204
	Bijlage 7. Werkblad Een duivels dilemma	206
	Over de auteur	208

Proloog: Mijn eerste eigen keuzes

Aarzelend loop ik onder de poort door, het plein op. Bepakt en bezakt voor mijn eerste schooldag (oh nee, studiedag!) van het jaar. Zoekend naar het juiste lokaal registreer ik nog niet wie er om me heen lopen. Ja, daar is het! De eerste spanning valt van me af. Ik ben in ieder geval op tijd. Nu komt het volgende spannende onderdeel: nieuwe mensen ontmoeten. Wat voor mensen studeren er aan een economische faculteit in het zuidelijkste puntje van het land? Het antwoord zit nu tegenover me: blijkbaar meer jongens dan meisjes. De meeste netjes gekleed in hemden, blouses en bootschoenen. Ik begin het warm te krijgen. Waarom heb ik vanochtend in godsnaam mijn zilveren kistjes aangedaan? Had ik me niet iets neutraler kunnen kleden? De toekomstige medestudenten druppelen binnen. Met deze groep zal ik de komende studieperiode gaan samenwerken. Ik weet nog niet of ik daar blij van word.

Daar, wachtend op de start van het werkcollege, realiseer ik me dat ik eigenlijk helemaal niet zo goed voorbereid ben op dit nieuwe avontuur dat 'studeren' heet. Ik had bij het kiezen van een studie oorspronkelijk mijn zinnen op een heel andere studie gezet: de hogere hotelschool. Daar was ik echter (zelfs op twee verschillende plekken) afgewezen. En toen zat ik met de handen in het haar. Ik had me alleen op die hotelschool georiënteerd, en moest nu binnen twee maanden een heel andere keuze maken. Ik weet nog dat ik met diezelfde zilveren kistjes op de roze zitbank tegenover mijn ouders zat, klaar om mijn eerste grote levenskeuze te gaan

bespreken: de studiekeuze. Ik hield een papiertje in mijn handen waarop ik drie studies had geschreven: economie, sociologie en psychologie. Economie lag voor de hand. Ik had economie op de middelbare school gekozen. Dat bleek een gouden greep, want ik vond het leuk en het vak ging me goed af. Doordat ik dit vak op school had, wist ik ongeveer wat een studie economie inhield. Dat was niet zo bij de studies sociologie en psychologie. Die studies hadden iets met mensen te maken. Ze leken me interessant, maar ik kon niet goed uitleggen waarom dat zo was.

Deze dingen besprak ik met mijn ouders op die roze zitbank. Mijn ouders hadden nóg een goede reden om economie te gaan studeren: je kreeg er eerder een goede baan mee. Dus, braaf als ik was, luisterde ik naar mijn ouders en schreef me in bij de economische faculteit van de Universiteit Maastricht. Zonder naar een open dag te gaan, zonder eens te hebben gekeken waar ik terecht zou komen, zonder nader onderzoek te doen naar wat zo'n studie inhield. En nu werd ik, stil zittend tussen mijn medestudenten die heel anders dan ik leken, geconfronteerd met mijn gebrek aan exploratie en voorbereiding.

Op dat moment komen er twee jongens binnenlopen. In Maastrichts dialect kletst de een de ander de oren van het hoofd. Hij zegt de groep luid goedendag en gaat naast me zitten. Zijn uitbundige krullen, kleine kunstenaarsbrilletje en stoere kisten stemmen me blij. Wat een verademing! Gelukkig iemand die er ook niet zo 'netjes' uitziet als de rest. Hij steekt zijn hand naar me uit en zegt: 'Hoi, ik ben Charles' (uitgesproken als Sjarl). Ik ben de zorgen van zo-even weer vergeten.

Als het werkcollege is afgelopen, staan we allen op om naar buiten te lopen. Het wordt spannend hoe zich de komende weken gaan ontwikkelen, maar ik krijg de indruk dat ik niet de enige ben die dat spannend vindt. Als ik weg wil lopen, kijkt Charles naar mijn zilveren laarsjes en zegt: 'Gave kisten!' en loopt naar buiten voordat ik 'Dankjewel' kan zeggen. Mijn dag kan niet meer stuk...

Drie jaar later

Daar zit ik dan. In een halfvolle touringcar die ons terugbrengt naar de universiteit. Het regent buiten en ik ben doodop. Om me heen voelen mijn studiegenoten zich allesbehalve moe. Ze lachen en kletsen erop los. Aangezien iedereen een tweepersoonsplek voor zichzelf heeft omdat de bus niet vol zit, zit ook ik alleen. Maar ik doe niet mee met de rest en luister alleen naar wat ze zeggen. Iedereen lacht weer. Is het echt zo grappig wat Woud net zei?

Jaren zijn voorbijgegaan. Drie jaren welteverstaan sinds ik in dat eerste werkcollege met Charles zat. Ik studeer nog steeds economie, maar Charles haakte na de vierde week al af om toch maar cultuurwetenschappen te gaan studeren. En toen was ik nog de enige met kistjes. Die kistjes werden laarsjes en die laarsjes werden schoenen, met hakjes. Door mijn geweldige aanpassingsvermogen viel ik niet meer op tussen de andere studenten. Ik bleek goed in de boekhoudvakken – wat blijkbaar een prestatie was, aangezien veel van mijn intelligente vrienden daar telkens onvoldoendes voor haalden. Ik besloot mijn boekhoudtalent te benutten en accountancy te gaan studeren. Er werd me bovendien verteld dat er dan een mooie carrière in het verschiet zou liggen.

Vandaag werd de proef op de som genomen en gingen we ervaren hoe het is om accountant te zijn. We werden koninklijk ontvangen in een mooi, strak kantoor en mochten casussen uitwerken waar echte accountants dagelijks mee te maken hadden. Zo konden we ervaren hoe het was accountant te zijn en konden de accountants die er werkten mooi bekijken wie zij voor hun bedrijf zouden willen werven.

In de bus op weg naar huis klinkt weer een lachsalvo. Iedere keer dat er een losbarst, voel ik me ongelukkiger. Wat doe ik hier eigenlijk met deze mensen in deze bus? Waarom zijn zij zo vrolijk en ik niet? En dan komt het als een mokerslag bij me binnen: Ik besef dat ik het vandaag helemaal niet interessant vond en dat ik helemaal geen accountant wil worden. En dat ik – als ik heel eerlijk naar mezelf kijk – me eigenlijk niet echt thuis voel bij deze mensen. Daarom vind ik hun grappen ook niet leuk.

Deze dag is het begin van een heel moeilijke periode. Een identiteitscrisis. Het doel, afstuderen in accountancy en het duidelijke carrièrepad dat daarop zou moeten volgen, vallen in één klap weg. Want ik heb besloten geen accountant te worden en beseft eigenlijk dat ik voor een andere studie had moeten kiezen. Ik ben ergens in de afgelopen drie jaren mijzelf en mijn innerlijke kompas kwijtgeraakt. Er volgt een periode van depressie (maar dat beseft ik jaren later pas). Voor het eerst ga ik naar een psycholoog.

Al snel blijkt dat ik opnieuw keuzes moet gaan maken. De keuze om mijn afstudeervariant te veranderen, de keuze om het uit te maken met mijn huidige vriend en de keuze om mijn levensstijl aan te passen. Dat is nogal wat! Maar nadat ik al die keuzes gemaakt heb, begin ik me zowaar steeds beter en steeds meer mezelf te voelen.

Dertien jaar later

Ik sta op. Met een knoop in mijn maag. Het enige wat ik wil, is in bed blijven liggen, maar dat gaat niet. Ik moet gewoon naar mijn werk. Bij het ontbijt zijn mijn ogen al rood van het huilen. Ik wil niet. Maar dat is geen optie. Na een autorit van ruim anderhalf uur door files stap ik het kantoor in Rotterdam binnen en neem plaats op mijn flexplek. Een collega begint te kletsen en vertelt me dat een andere collega iets verschrikkelijks heeft meegemaakt. Ik begin spontaan te huilen, waardoor zij waarschijnlijk denkt dat ik een heel meelevend persoon ben. Dat is ook zo, maar op dit moment is niets minder waar. Ik huil om mezelf, en vlucht, zoals inmiddels elke dag het geval is, het toilet op om 'uit te huilen'. Waar ben ik in terechtgekomen?

Ik ben op een accountantskantoor beland. Ja, toch een accountantskantoor maar niet in de rol van accountant. Ik ben na mijn afstuderen als 'wervings- en selectiespecialist' bij dit accountantskantoor begonnen, heb carrière gemaakt en ben opgeklommen tot teamleider. Mijn docenten en medestudenten van de studie economie zouden trots op me zijn. Maar ben ik ook trots op mezelf?

Ja, ik ben wel trots, maar niet gelukkig. De baan en de omgeving passen niet bij me, waardoor ik elke dag huilend opsta, huilend naar mijn werk

rijd en huilend op de wc zit tijdens werktijd. In de cultuur van deze organisatie lijkt het geen optie om over mijn gevoelens te praten. Althans, ik zie dat niemand anders doet. Daardoor kom ik uitgeput van emoties thuis en ga ik na het eten direct naar bed om de volgende ochtend weer in precies diezelfde sleur te vervallen.

Ik loop weer helemaal vast. Net als toen tijdens mijn studie. Ik ga dus naar een psycholoog. Dan herinner ik me dat 'zelfsturing' en 'het heft in eigen handen nemen door keuzes te maken' me destijds erg geholpen hadden. Ik besluit nu weer datzelfde te gaan doen en bespreek het een en ander met mijn toenmalige vriend. Steeds weer komt dezelfde vraag bij mij naar boven: zal ik toch nog een studie psychologie doen?

Ik merk in mijn werk dat ik onderwerpen die met psychologie te maken hebben, het leukst vind. Onderwerpen als cognitie, emotie en het gedrag van mensen. Ik besluit het te gaan doen: mijn baan opzeggen, mijn lease-auto inleveren, iets minder luxueus gaan leven en fulltime studeren. In mijn agenda staat al een voortgangsgesprek gepland met mijn leidinggevende. Ik zal hem tijdens dit gesprek mijn voornemen gaan vertellen. Ik weet dat mensen me voor gek zullen verklaren, maar ik heb voor mijn gevoel geen andere optie!

Dertien jaar en drie maanden later

Ik zit in de auto en heb me zojuist ingeschreven bij de faculteit psychologie. Ik ben trots dat ik mijn voornemen heb doorgezet. Volgende maand zal ik al beginnen met mijn nieuwe studie. De studie die toen, dertien jaar geleden, ook al op dat papiertje stond toen ik op de roze bank tegenover mijn ouders zat. Alle zorgen vallen van me af. Ik ben blij. Nee, ik voel me euforisch. Ik verkeer in een soort extase. Op de radio klinkt een opzwevend trancenummer van Tiësto dat helemaal bij mijn geestestoestand past. Ik voel het. Ik heb de juiste keuze gemaakt, ook al weet ik nog niet wat deze keuze mij gaat brengen. En als ik de tranen van geluk over mijn wangen voel rollen, weet ik het zeker: alles komt goed.

Zeven jaar geleden

Ik ben op vakantie en zit in een zonovergoten, groot appartement in Portugal aan een bureau. Voor mij liggen wetenschappelijke artikelen over motivatie, keuzes, identiteit en welbevinden. Artikelen die ik momenteel gretig aan het markeren ben met een neongele marker. De opleiding psychologie heeft mijn honger naar deze thema's aangewakkerd. Maar ik ben ook in mijn persoonlijke leven veel met deze thema's bezig geweest. Het afgelopen jaar heb ik me namelijk, zeer zacht uitgedrukt, psychisch niet in orde gevoeld. Het leven voelde uitzichtloos en ik zag niet meer die befaamde stip op de horizon of dat welbekende licht aan het einde van de tunnel. Ik had voor mijn gevoel de zelfsturing verloren doordat er te veel in mijn omgeving veranderd was naar aanleiding van enkele persoonlijke keuzes die ik gemaakt had. Door deze keuzes leek het alsof ik vastzat. Alsof mijn leven een stuurslot kende dat klem zat en ik zo regelrecht afstevende op een afgrond.

Vandaag op deze zomerdag in Portugal voel ik tot in mijn botten dat ik de zelfregie weer terug heb. Het was een lang proces, maar dat bracht me wel tot waar ik nu ben. Het is alsof ik mijzelf weer heb teruggevonden. Alsof ik weer aan het stuur van mijn eigen leven kan draaien. En dat ik een intern kompas heb dat aangeeft welke kant ik uit moet. Eindelijk. Mijn leven van het stuurslot af en ook een mooi nieuw doel: een proefschrift schrijven.

Anderhalf jaar geleden

Daar sta ik dan. Vandaag verdedig ik mijn proefschrift tegenover een achttal professoren in een zaal met al mijn lieve familie, vrienden en collega's. En nog heel veel andere geïnteresseerden in het onderzoek naar motivatie, studiekeuzes en studiesucces dat ik de afgelopen vier jaren heb mogen verrichten. Ik zou gigantisch zenuwachtig moeten zijn, maar ben het niet. De afgelopen jaren is er een rust over mij gekomen, waar ikzelf nog steeds van onder de indruk ben. En vandaag is een moment waarop die rust wordt getest... en zegeviert. Natuurlijk, het is spannend, maar ik mag een mooie periode afronden. De keuze om te gaan promoveren, ondanks wat het me heeft gekost, was een goede keuze voor mij,

een die bij me paste. Het heeft even geduurd voordat ik mijn plekje in deze wereld vond, en er gingen veel keuzes – waaronder enkele die het mij moeilijk hebben gemaakt – aan vooraf. De laatste woorden die ik tijdens mijn verdediging uitspreek, vatten eigenlijk mijn keuzeproces in één zin samen:

” Soms brengen ‘verkeerde’ keuzes je toch op de juiste plek. En voor mij is die plek hier, vandaag, bij jullie.”

Nu

Gezien de titel van het boek zou het vreemd zijn als ik hier zou eindigen. Sinds die dag heb ik ook weer keuzes gemaakt, in mijn werk, in de liefde, en voor mijn persoon. Een persoonlijke keuze, gebaseerd op intrinsieke motivatie, was het schrijven van dit boek, en dat heeft mij erg veel voldoening opgeleverd. En steeds weer komen nieuwe mogelijkheden op mijn pad. Net als jij, ben ook ik niet ‘af’ en zal ik me in de komende jaren nog verder gaan ontwikkelen door de keuzes die ik maak. Mijn hele leven lang.

Inleiding

Waarover?

Kiezen doen we een leven lang. We maken nieuwe keuzes, heroverwegen oude keuzes, slaan nieuwe paden in en verlaten oude paden. Dit boek gaat over loopbaan- en levenskeuzes, keuzes waar iedereen mee te maken heeft. Het gaat over jouw coachees en hun identiteitsontwikkeling. Over het twintigersdilemma, het dertigersdilemma en de midlifecrisis. Over waarom kiezen zo moeilijk is en er soms niets te kiezen valt. Over motivatie en welbevinden met betrekking tot keuzes. En ook over hoe jij als coach die motivatie en dat welbevinden kunt beïnvloeden. Dit boek zal bij deze thema's stilstaan en ze vanuit de psychologie op een toegankelijke manier toelichten. Het boek laat ook zien hoe deze thema's met elkaar samenhangen. Het doel is om jou als coach vanuit een 'helicopterview' te laten reflecteren op het gedrag en de keuzes van jouw coachees. Hierdoor kun jij hun keuzes vanuit een breder referentiekader begeleiden, waardoor zij uiteindelijk beter zelf keuzes leren maken.

Voor wie?

Dit boek is bedoeld voor coaches. Of je nu een loopbaancoach, een life-coach of een mental coach bent. Een gezondheidscoach, management-coach of relatiecoach. Ook als je geen coach bent, maar toch coacht, zoals docenten, managers of trainers, zal je profijt hebben van dit boek. Daarnaast zullen hr-professionals, coaches in opleiding of studenten die zich met de ontwikkeling van anderen (willen gaan) bezighouden, veel waardevolle theorieën en modellen in dit boek terugvinden. En uiteindelijk

is het boek er voor iedereen die 'keuzes' een interessant thema vindt en hier meer over weten wil. De oefeningen en opdrachten in het boek kun je dan op jezelf toepassen.

Waar toe?

Dit boek is tot stand gekomen vanuit mijn eigen interesse voor levenskeuzes. Met name omdat ik het maken van levenskeuzes, zoals vele anderen, erg lastig heb gevonden. Ik heb gemerkt, door goed naar mezelf te luisteren en door bepaalde risico's te nemen in het maken van keuzes, dat ik gelukkiger ben geworden. In de proloog kreeg je een glimp van hoe bepaalde keuzes bij mij zijn verlopen, en hoe ik startte met mijn eerste echte levenskeuze als jongvolwassene: de studiekeuze.

Jaren later heb ik de kans gekregen om onderzoek te gaan doen naar studiekeuzes. Het proefschrift dat ik hierover heb geschreven, is de inspiratie en tevens onderlegger voor dit boek geweest. Immers, het boek dat nu voor je ligt, behelst veelal theorieën en wetenschappelijk onderzoek die ik tijdens mijn promotie en bij het schrijven van dit boek heb betrokken. Ik heb het onderzoek van wetenschappers vertaald naar de praktijk. Zo krijgt hun werk een extra toepassing: jouw coachingpraktijk. Zonder al het werk van die onderzoekers had ik dit boek niet kunnen schrijven; achter in dit boek staan hun onderzoeken per hoofdstuk vermeld.

Op welke manier?

Om het leesbaar en 'behapbaar' te houden, worden kennis en theorie afgewisseld met meer dan veertig reflectieoefeningen en praktische opdrachten, af en toe een kleine 'overhoring' en vele voorbeelden. Deze zijn herkenbaar aan de volgende symbolen:



Reflectieoefeningen: dit zijn oefeningen die je tijdens een sessie aan je coachee kunt voorleggen, of die je ter overweging mee naar huis kunt geven. Het betreft hier reflectievragen om wat langer bij bepaalde zaken stil te staan. Bij sommige oefeningen kan zorgvuldige begeleiding en voor- of nabespreking wenselijk zijn.



Naast de reflectieoefeningen staan er ook **praktische opdrachten** in dit boek. Dit zijn opdrachten waarbij je coachee aan de slag moet. Soms zit daar een beetje reflectie bij, maar er moet tevens iets worden gedaan. Aan de bak dus. Ook hier kan zorgvuldige begeleiding en voor- of nabespreking wenselijk zijn.



Bij **Test jezelf** zal ik je, voordat ik een theorie uitleg, vooraf een vraag stellen om je voorkennis te toetsen. Bij **Hoe zat het ook alweer?** zal ik je een vraag stellen over iets wat al eerder behandeld is, zodat je zelf kunt vaststellen wat er is blijven hangen van wat je eerder gelezen hebt.



Bij **Voorbeelden** komt er een casus uit de praktijk aan de orde of geef ik een ander voorbeeld.

Wat staat er in het boek?

Hoofdstuk 1 start met het perspectief vanwaaruit dit boek geschreven is, namelijk het perspectief van zelfdeterminatie (dat mensen zich het beste voelen en het beste presteren wanneer ze keuzes vanuit zichzelf kunnen maken die in lijn liggen met hun interesses, waarden en doelen). In hoofdstuk 2 sta ik toch heel even stil bij het feit dat zelfdeterminatie niet in alle gevallen mogelijk is en er soms niet veel te kiezen valt.

Hoofdstuk 3 beschrijft waarom het zo lastig is keuzes te maken en welke factoren tot suboptimale keuzes leiden. Hoofdstuk 4 gaat in op hoe keuzes (idealiter) gemaakt worden, en wat dit met de identiteitsvorming van jouw coachee te maken heeft. En hoofdstuk 5 gaat over de redenen en motivaties achter gemaakte keuzes. Welke soorten motivaties bestaan er eigenlijk? We weten dat er intrinsieke en extrinsieke motivatie bestaat, maar verder? Dit hoofdstuk legt uit hoe het nu écht zit.

Hoofdstuk 6 gaat over de definitie 'goed'. Wanneer zijn keuzes goede keuzes en vanuit welke perspectieven kun je dat bezien? In hoofdstuk 7 sta ik stil bij hoe ervaringen tot betere keuzes kunnen leiden en hoe een intern kompas jouw coachee kan helpen bij toekomstige keuzes.

In hoofdstuk 8 beschrijf ik hoe jij als coach vanuit de Zelf-Determinatie Theorie kunt gaan coachen en welke stijlen dan handig en minder handig zijn.

Hoofdstuk 9 sluit af met enkele belangrijke maar nog niet eerder besproken onderwerpen ten aanzien van keuzes.

Met dit boek zet ik jou als coach een specifieke bril op. Deze bril biedt jou een nieuw perspectief op je begeleiding bij de keuzes van anderen. Het is aan jou wanneer en bij welke coachee je die bril wilt opzetten.

Veel leesplezier. Het leek mij in ieder geval een goede keuze dit boek te schrijven. Hopelijk is het voor jou een goede keuze om het te lezen en er je voordeel mee te doen!

Evelyne Meens

” **Alle keuzes kun je terugdraaien.
Behalve die waarbij het leven gegeven of
genomen wordt.**”

1 Wat je kiest ben je zelf

Het is een koude donderdagochtend in februari. Je zit in een groep met onbekende mensen, en de training waarvoor je je enkele maanden geleden hebt aangemeld, gaat zo van start. De trainer schraapt zijn keel en stelt voor om met een voorstelrondje te beginnen. Je kent dat wel, dat befaamde, super voorspelbare standaard kennismakingsrondje waarin uiteindelijk iedereen precies hetzelfde zal gaan vertellen. Je luistert met een nog enigszins slaperig hoofd naar de anderen. En dan is het zover ... jij bent aan de beurt.

'Ik ben [naam] en werk als [functie] bij [werkgever]. Ik woon samen met [naam partner] in [stad/dorp] en heb [aantal/geen] kinderen.'

Als we ons voorstellen, of het nou in een voorstelrondje op een training of op een feestje is, dan doen we dat eigenlijk aan de hand van eerder gemaakte keuzes. Alles wat tussen haakjes staat (behalve je eigen naam dan), betreft namelijk de keuzes die jij hebt gemaakt en die jouw identiteit bepalen. De keuze voor jouw beroep, jouw vrienden en partner, voor jouw woonplaats en levenssituatie. Al deze dingen zeggen iets over jou als persoon.

Dat is best eng, want dat betekent dat jouw keuzes bepalen hoe anderen jou zien. Letterlijk. Ook de keuze voor jouw outfit van vanochtend. Aan de andere kant biedt dat veel mogelijkheden. Namelijk dat je telkens de keuze hebt om te (her)bepalen wie je bent of wilt

zijn. Want zoals Einstein dat ongeveer zei: 'Als je kiest wat je koos, blijf je wie je bent.'

'De kunst van het kiezen'. Misschien een goed idee om aan onze scholieren en studenten te doceren? Als *keuzevak* dan.

1.1 Identiteit

Iedereen maakt keuzes in het leven. Of je nu als peuter je favoriete knuffel kiest of op latere leeftijd je studie, baan of partner. Keuzes geven weer wie je bent of wilt zijn en wat je waardeert in het leven. Met andere woorden, keuzes bepalen wie je bent, je identiteit. Andersom is het ook zo. Wie jij als persoon bent (of wil zijn), bepaalt de keuzes die je maakt. Een veganist zal in het restaurant geen vleesgerecht kiezen of een leren tas kopen. Een bankier die van status houdt, zal geen Ford Ka rijden.



Figuur 1.1 De meest voorkomende levenskeuzes (vrienden, baan, levenspartner, huis, kinderen)

De titel van dit hoofdstuk ('Wat je kiest ben je zelf') is ingegeven door onder andere Jean-Paul Sartre, een 20ste-eeuwse filosoof volgens wie 'het bestaan' een dynamisch proces is waarin een persoon zichzelf definieert door zijn acties en zijn keuzes. Volgens hem was het aan ieder mens om zichzelf te ontwerpen aan de hand van keuzes. Het maken van die keuzes kan volgens Sartre moeilijk zijn, omdat je altijd vecht tegen visies van anderen over jezelf. De ander ziet je namelijk als een bepaald persoon met een bepaalde identiteit, terwijl het maken van keuzes juist de mogelijkheid biedt om jezelf (opnieuw) te bepalen.

Daar is vaak lef voor nodig. Want wanneer de bankier beslist om wereldverbeteraar te worden en zijn leaseauto inwisselt voor een fiets, omdat hij ervoor gekozen heeft het milieu te sparen, heeft hij zijn collega's op het werk waarschijnlijk het een en ander uit te leggen. Immers, die zien in hem een ander persoon.

” Keuzes bepalen wie je bent en ... andersom.”

De volgende oefening is een heel algemene 'quickscan' om te achterhalen in hoeverre jouw coachee tevreden is met het leven dat hij nu leidt en in hoeverre zijn eerder gemaakte levenskeuzes daarmee van doen hebben. Bij deze oefening – en bij alle oefeningen en opdrachten die nog gaan volgen – is het wenselijk om bij je coachee enige mildheid naar zijn eerder gemaakte keuzes te stimuleren. Immers, niemand maakt bewust of met opzet een 'verkeerde' keuze.



REFLECTIEOEFENING: QUICKSCAN

Leg de volgende vragen aan je coachee voor:

- Met welke tot nu toe gemaakte levenskeuzes (studie, werk, relatie, huis, kinderen, ...) ben je erg tevreden?
- Met welke ben je minder tevreden?
- Kan je hierin andere keuzes maken?

Volgens de psycholoog Erik Erikson (1968) moeten we, om goed in ons leven te kunnen functioneren, in de loop van ons leven de levensvaardigheid ontwikkelen onze identiteit te vormen. Deze levensvaardigheid leren we volgens hem in de overgang van kind naar volwassene, de adolescentiefase. Daar waar we door onze eerste identiteitscrisis heen gaan. Een identiteitscrisis is een aanvankelijk verwarrende en – daardoor – negatief gepercipieerde, maar onvermijdelijke hindernis (fase), die

genomen moet worden om tot verdere ontplooiing te komen. ‘Wie ben ik?’ en ‘Wat wil ik?’ zijn vragen die in deze fase centraal staan. Als we geen duidelijk antwoord vinden op deze vragen, dan zullen we volgens Erikson steeds op zoek blijven naar welke rol we in het leven hebben.

Juist in deze adolescentiefase vormen we onze identiteit en maken we voor het eerst zelfstandig keuzes. Daarom is het zo lastig om bijvoorbeeld een studiekeuze te maken. Jongvolwassenen hebben nog niet genoeg ervaring om te weten wat bij hen past en wat ze wel of niet interessant vinden. Verder overzien jongeren (nog) niet welke consequenties bepaalde keuzes hebben doordat hun prefrontale cortex nog niet volgroeid is: dat deel van de hersenen dat onder andere het stellen van doelen, het maken van plannen en het gedrag reguleert.

Hoe ouder we worden, hoe meer onze keuzes richting gaan krijgen. We weten beter wie we (willen) zijn en welke keuzes daarbij horen. Dus, zoals Jean-Paul Sartre zegt, ben je zelf verantwoordelijk voor wie je bent of wil zijn, als gevolg van de keuzes die je zelf (hebt ge)maakt. Dat legt nogal wat druk op iemand. Onder andere door deze druk ervaren we keuzestress. Op deze keuzedruk en keuzestress ga ik in het volgende hoofdstuk wat dieper in.

Volgens Jean-Paul Sartre kun je in het leven jezelf blijven (her)ontwerpen door keuzes te blijven maken. Een leven lang kiezen dus. De volgende oefening illustreert dat je op elk moment in je leven opnieuw kan kiezen door als het ware op een andere metrolijn ‘over te stappen’.



REFLECTIE-OEFENING: DE METROLIJN

Met deze oefening kun je je coachee laten inzien dat hij gemakkelijk of minder gemakkelijk (levens)keuzes maakt en wat hem daarin belemmert. Stel je je leven voor als een reis met de metro. Je hebt ooit een keuze gemaakt en die voelt comfortabel, waardoor je op een en dezelfde metrolijn blijft rijden. Het kan ook zijn dat die keuze je niet meer uitdaagt of dat het niet de juiste bleek te zijn. Op dat moment zou je kunnen besluiten om over te stappen op een andere metrolijn (een andere keuze te maken).

- Welke grotere of kleinere overstappen heb je in je leven gemaakt?
- Wat heeft je dat gekost? Wat heeft je dat opgeleverd?
- Zou je nog eens een overstap willen maken? Op welk terrein?
- Wat belemmert je om dat te doen?

1.2 De Zelf-Determinatie Theorie

Als je keuzes gaat maken, is het belangrijk een bepaalde mate van zelf-regie te voelen. Dat dat niet altijd kan, of zo is, komt in hoofdstuk 2 aan de orde. Echter, dit boek gaat van een bepaalde mate van zelfsturing en zelfbeschikking uit bij zowel de coach als de coachee. Vandaar dat de Zelf-Determinatie Theorie dan ook als uitgangspunt voor dit boek dient.

De Zelf-Determinatie Theorie betreft een overkoepelende theorie over menselijke groei, motivatie en persoonlijk functioneren (Ryan & Deci, 2017). Deze theorie veronderstelt dat mensen van nature niet alleen reactieve maar vooral proactieve organismen zijn, gericht op groei en positieve psychologische ontwikkeling (Deci & Vansteenkiste, 2004). Deze aangeboren actieve neiging tot groei komt volgens de Zelf-Determinatie Theorie echter niet onvoorwaardelijk tot uiting. Ze openbaart zich alleen wanneer mensen zich in een stimulerende omgeving bevinden (waarin sowieso reeds aan bepaalde randvoorwaarden is voldaan, zoals voedsel en veiligheid)*. De omgeving wordt als stimulerend ervaren wanneer deze tegemoetkomt aan de drie psychologische basisbehoeften die wij als individu hebben: de behoefte aan **autonomie**, de behoefte aan **verbondenheid**, en de behoefte aan **competentie (abc)**. Als deze drie basisbehoeften ondersteund worden door de omgeving, dan zal het individu zelfdeterminatie (dus het gevoel van keuze, wilskracht en initiatief)

* In een situatie waarin het individu moet overleven (zoals honger of oorlog), zal de neiging tot deze groei namelijk negatief beïnvloed worden (Welzel, 2013).

ervaren. De mate waarin dat lukt, kan iemands welbevinden, groei en prestaties beïnvloeden.

Alhoewel deze drie basisbehoeften nog in hoofdstuk 6 besproken zullen worden, wil ik toch alvast de basisbehoefte aan autonomie aanhalen, omdat dit boek uitgaat van autonoom handelen en autonome keuzes, en het woord autonomie bij verschillende mensen verschillende connotaties oproept.

Autonomie betreft de psychologische vrijheid om goed geïnformeerde keuzes te maken (Jacobs, Claes & Vansteenkiste, 2007), voortkomend uit welwillendheid. Autonomie gaat dus niet alleen over keuzevrijheid, dat je onafhankelijk van anderen keuzes maakt, of dat je keuzes niet beïnvloed mogen zijn door anderen. Het kan best zo zijn dat je bij het maken van keuzes autonoom handelt, ook als je het advies van anderen ter harte neemt. Als je autonoom handelt, betekent dat dat je je weet te verzoenen met het advies van anderen, omdat je inziet waarom dit zinvol is. Het gaat er dus niet om dat je kiest wat je zelf wilt, zonder naar anderen te luisteren, maar dat je er *vrijwillig* voor kiest om naar anderen te luisteren, omdat je weet dat je keuze hierdoor beter wordt. Je kunt er dan beter achter staan.

Soms wordt gedrag of een keuze opgelegd. Bijvoorbeeld door een leidinggevende aan een medewerker, of door een ouder aan een kind. Dit kan welwillend opgevolgd worden, als goed wordt uitgelegd wat het belang is. Dan ziet men zelf de waarde van dat gedrag in en dit bevordert de zelfdeterminatie. ‘Het waarom’ goed uit kunnen leggen ondersteunt de behoefte aan autonomie bij de ander (zie ook hoofdstuk 8).

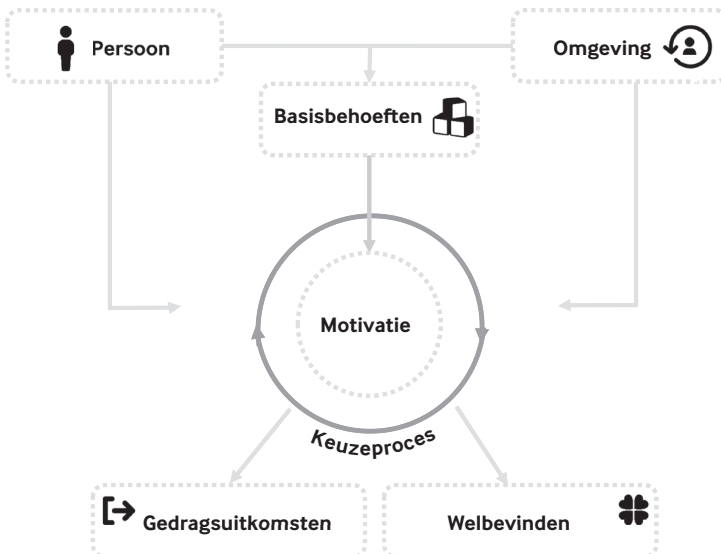
” **Autonomie betreft de psychologische vrijheid om goed geïnformeerde keuzes te maken.**”

~ Nele Jacobs (hoogleraar levenslooppsychologie)

1.3 Samenhang tussen de onderwerpen in dit boek

De onderwerpen in dit boek en hun samenhang zijn gebaseerd op de Zelf-Determinatie Theorie. In de komende acht hoofdstukken komen de volgende onderwerpen aan de orde (zie figuur 1.2):

- Welke kenmerken van een *persoon* (zoals persoonlijkheid en iemands verleden) kunnen invloed hebben op het maken van keuzes? (hoofdstukken 2, 3 en 6)
- Welke kenmerken uit de *omgeving* (zoals maatschappij, cultuur, maar ook jij als coach) spelen een rol bij het maken van keuzes? (hoofdstukken 2, 3, 6 en 8)
- Wat is het aandeel van de drie psychologische *basisbehoeften* (hoofdstukken 6 en 8) en *motivatie* (hoofdstukken 5, 6 en 7) in een keuzeproces?
- Wat zijn de gevolgen van keuzes die resulteren in *gedragsuitkomsten* zoals prestaties en succes, en in *welbevinden* zoals mentale rust, tevredenheid en een gebrek aan stress (hoofdstukken 3 en 5 t/m 8)?



Figuur 1.2 De onderwerpen in dit boek (geïnspireerd op een model van Van den Broeck, De Witte, Vansteenkiste, Lens & Andriessen (2009))

Als blijkt dat je coachee het moeilijk heeft met keuzes maken, kan het soms helpen om naar het verleden te kijken. Hoe zijn bepaalde keuzes toen gemaakt? Of: hoe/waarom heeft hij de keuze gemaakt geen keuze te maken? De lessen van toen kun je in het heden gebruiken en toepassen. Hier gaat de volgende oefening over.



REFLECTIEOEFENING: EVEN TERUGKIJKEN ...

Laat je coachee terugdenken aan een eerder gemaakte moeilijke keuze.

- Waarom was dit zo'n moeilijke keuze?
- Wat waren de diverse mogelijkheden (keuzeopties)?
- Hoe kon je deze keuzeopties met elkaar vergelijken en hoe niet?
- Hoe heb je die keuze uiteindelijk gemaakt?
- Welke consequenties heeft deze keuze voor jouw identiteit gehad?

Keuzevrijheid is zeker belangrijk bij zelfdeterminatie, maar is niet het hele verhaal. Bovendien is er soms geen keuzevrijheid of ervaren we die niet als zodanig. Hier zal ik in het volgende hoofdstuk bij stilstaan.

1.4 Lang verhaal kort

- Keuzes bepalen wie je bent. Andersom bepaalt wie je bent je keuzes.
- Jongeren vinden het lastig keuzes te maken, omdat hun identiteit nog in ontwikkeling is en er dus nog een te kleine basis is waarop zij hun levenskeuzes kunnen baseren.
- Als we ouder worden, weten we beter wie we zijn en kunnen we onze keuzes meer richting geven.
- De Zelf-Determinatie Theorie gaat ervan uit dat individuen op actieve wijze willen groeien en hun talenten willen ontwikkelen, indien ze daartoe gestimuleerd worden.
- Autonomie betreft de psychologische vrijheid om goed geïnformeerde keuzes te maken.



Evelyne Meens behaalde een master in Bedrijfseconomie en maakte dertien jaar later de levenskeuze om alsnog Psychologie te gaan studeren. Daarna promoveerde ze op het onderwerp motivatie in samenhang met studiekeuzes en studiesucces. Evelyne is als senior onderzoeker en adviseur verbonden aan Fontys Hogescholen. Ze wordt enthousiast wanneer ze in haar columns en lezingen bevindingen uit de wetenschap kan vertalen naar de praktijk van alledag.

boomcoaching.nl
boom.nl

ISBN: 978 90 2442 9677



9 789024 429677

KIEZEN DOE JE EEN LEVEN LANG. EN IEDER VAN ONS KAN DAAR AF EN TOE WAT HULP BIJ GEBRUIKEN. DIT BOEK WIJST DE WEG BIJ DE BEGELEIDING VAN CLIËNTEN DIE WORSTELLEN MET KEUZESTRESS.

Er valt steeds meer te kiezen in ons leven en er lijkt ook steeds meer van die levenskeuzes af te hangen. De keuzestress neemt toe waardoor ons welbevinden afneemt. Daar komt nog bij dat de druk vanuit de maatschappij om 'goede' keuzes te maken alsmaar wordt opgevoerd. Steeds meer mensen worden in hun dagelijks leven belemmerd door keuzestress. Hoe kun je als coach iemand begeleiden bij het maken van een keuze? En wanneer is een keuze 'goed'?

Dit boek leert coaches op een praktische en wetenschappelijk onderbouwde manier om samen met hun coachees een intern keuzekompas te ontwikkelen. Het gaat om loopbaan- en levenskeuzes waarbij identiteitsontwikkeling, zelfdeterminatie en motivatie centraal staan. Coaches krijgen, naast wetenschappelijke inzichten, ook een scala aan voorbeelden, testjes en oefeningen aangereikt die ze direct in hun praktijk kunnen toepassen.