



Elke dag neem je meer dan 70 beslissingen. Hoe neem jij een belangrijke beslissing?

Het leven is een stuk makkelijker als je weet hoe je goede beslissingen moet nemen. Vooral de belangrijke beslissingen (andere baan, je relatie verbreken, verhuizen, een assertiviteitstraining volgen, een wereldreis maken) hebben een grote invloed op het vervolg van je leven en daarmee op jouw welzijn en geluk.

Onderzoek toont aan dat we heel vaak geen beslissing nemen, daar waar het wél zou moeten of nog erger, niet de juiste beslissing nemen.

Een op de drie gaat scheiden. Ruim een kwart heeft spijt van de aankoop van een huis. Maar liefst 78% heeft spijt van een tattoo. Iets minder dan de helft van ons neemt slechte carrièrebeslissingen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat ca. 15 procent van alle medische diagnoses niet geheel correct is.

Ga voor jezelf eens na hoeveel (belangrijke) verkeerde beslissingen jij hebt genomen?

Beslissen is kiezen

Kiezen en daarmee beslissingen nemen is een hele klus, want ze kosten energie in de vorm van keuzestress. En die energie heb je niet altijd of wil je niet vrijmaken.

Obama kleepte zich tijdens zijn presidentschap altijd in eenzelfde blauw pak. Het stond gekleed en hij was van dat dagelijks terugkerend dilemma af; had wel wat anders aan zijn hoofd. Wim, een zwager van me, ken ik niet anders dan in het zwart; lekker makkelijk. Bedenk eens de tijd en de stress die je zelf nodig hebt voor de (pas)spiegel.



... altijd in eenzelfde blauw pak....

Paradox

Er zit heel veel spanning in onze keuzevrijheid en het lijkt een paradox. Met zo veel keuzes móet er wel een perfecte zijn. De perfecte partner, de perfecte baan. Maar er ontstaat keuzestress en je bent minder snel tevreden met een keuze. Denk aan het eindeloos wegsipen van potentiële lovers op Tinder of het tot in den treure napluizen van de huizenmarkt op Funda als je op zoek bent.

Durf

Kiezen en daarmee belangrijke beslissingen nemen vereist vooral durf en kent rauwe randjes. En misschien heb je die durf en de moed niet. Kiezen houdt een risico in; je weet immers niet wat je krijgt als je eenmaal hebt gekozen. Keuzes maken en beslissen is dus eng. De angst om later spijt te hebben bonst in je hoofd. In je achterhoofd bedenk je steeds; wat levert een andere keus me op? Het voelt definitief en dat zaait twijfel. Dat kan verlamdend werken en tot eindeloos uitstellen leiden.

De beste manier om met dat risico en die scherpe kantje om te gaan is doen; metterdaad een keuze maken, te accepteren dat je het eng vindt en te gaan voor wat je echt wilt, waarbij goed goed genoeg is.

Regels, routines en mix

Om het jezelf makkelijker te maken en te kunnen focussen op belangrijke beslissingen, kun je regels opstellen voor eenvoudige keuzes (bv. voor de dagelijkse boodschappen) waarbij niet veel factoren een rol spelen. Je laat je leiden door simpele afwegingen; prijs, afstand en door je intuïtie; wat is gemakkelijk en voelt goed.

Voor de wat belangrijkere keuzes waar er een direct verband is tussen oorzaak en gevolg (bv. een nieuwe auto / je weet precies wat je koopt) bouw je routines in; minimaal 3 garages bezoeken, maximaal dat bedrag, beoordeling in een vakblad.



Tip Gebruik in voorkomende gevallen een timer. Zet die bijvoorbeeld op 15 minuten (of een andere tijdseenheid) en neem een beslissing binnen die tijd. Na die 15 minuten ga je verder met wat je beslist hebt.

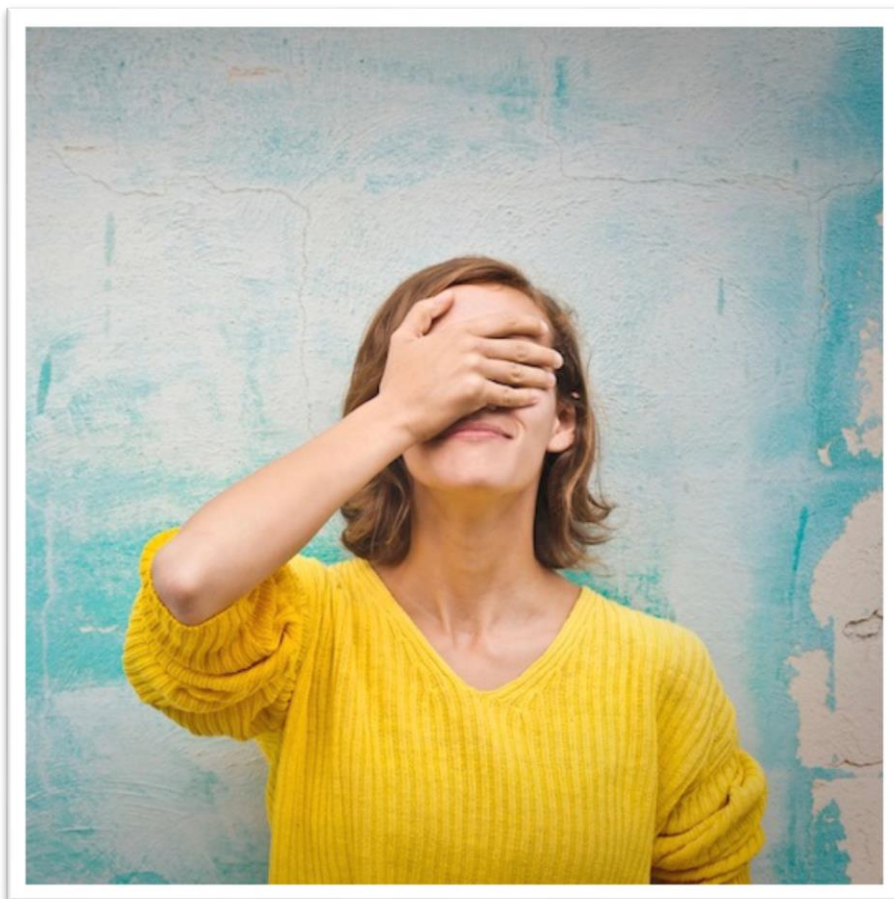
Mix

Wat betreft de complexe- of meer relationele beslissingen (bv. ga ik de scheiden, nemen we kinderen, gaan we verhuizen) is het goed, naast rationele afwegingen, ook veel gewicht toe te kennen aan emotionele afwegingen; creëer een mix. Misschien is je gevoel wel het enige juiste kompas; je volgt dan je hart want dat klopt.

Spijt

Niet kiezen is ook een keuze en mogelijk een hele negatieve. Als je niet durft of kan kiezen, kun je overvallen worden door een blijvend gevoel van frustratie. In je achterhoofd weet je dat je niet gedaan hebt wat je graag zou willen.

Doorgaans krijgt je meer spijt van dingen die je niet hebt gedaan en wèl wilde doen dan van dingen die je wel hebt gedaan. Wat je niet oplost of een beslissing die je niet neemt blijft knagen en komt altijd weer op je pad.



... spijt van dingen die je niet hebt gedaan ...

Wat dat betreft valt er alles voor te zeggen om die scherpe kantjes en die keuzestress voor lief te nemen, durf te tonen, te beslissen en te gaan voor wat je écht wilt.

Goed nieuws

Een beslissing nemen is echter te leren. En, misschien nog belangrijker, tevreden zijn met een gemaakte keuze ook.

Bedenk bij een belangrijke beslissing minimaal over het volgende.

- Denk na over de langetermijneffecten van je beslissing. Krijg ik spijt als ik dit nu niet doe? Vergelijk de consequenties van je beslissing met jouw eigen kernwaarden, dromen en doelen. Stel jezelf telkens de brandende vraag: Welke beslissing helpt me het best bij het creëren van mijn eigen leven?
- Ben je bang om te falen of misschien wel voor succes, ook dat kan heel vreemd voelen. Waar ben ik eigenlijk bang voor? Wat is het ergste wat me kan gebeuren?
- Negeer verwachtingen, ongevraagde adviezen en oordelen van anderen en vraag jezelf af of dit iets is wat goed voelt en uit jouw hart komt.
- Ga uit van je kernwaarden, formuleer een visie en een missie op een levensdomein (bv. wonen en werk) en houdt het einddoel voor ogen. Laat je hierin coachen.
- Ga uit van je eigen wensen en verlangens, maar bedenk ook of jouw keuzes in het voordeel van anderen kunnen zijn. Voor wie doe je het echt?
- Bedenk hoe je je na het nemen van een beslissing en de gevolgen ervan zult voelen over 10 minuten, over 10 dagen en over 10 jaar.
- Denk na en beslis of je bereid bent om de consequenties van je beslissingen (voor bv. je relaties, vriendschappen, financiën en loopbaan) te aanvaarden. Een keuze en daarmee een beslissing kent een domino-effect. Die ene beslissing leidt automatisch tot het nemen van een reeks andere beslissingen.

Wat wil je graag, maar stel je de keuze hierover steeds uit?

Leer kiezen

Als je geen keuze maakt, dan maakt de tijd voor jou een keuze of wordt er op den duur voor jou gekozen. Want de toekomst en acties van anderen beïnvloeden automatisch ook jouw situatie. Kiezen en mogelijk anderen teleurstellen is frustrerend, maar van jezelf te kort doen word je nog minder gelukkig. Als je altijd 'ja' zegt tegen anderen, zeg je uiteindelijk 'nee' tegen jezelf.

Troost je

Een keuze is nooit 100% definitief. Je kunt verkeerd kiezen, veel kwijtraken en verliezen, maar er komen altijd weer nieuwe keuzemomenten. Altijd.

Er is geen garantie dat je het juiste kiest. Er is maar één garantie: Je kunt niet meer doen, dan te kiezen voor wat je nú wilt, op grond van je nú weet en voelt. Dat is alles, dat is voldoende.

Plussen

Zodra je een beslissing hebt genomen, heb je vaak weinig spijt. De kogel is door de kerk. Sterker nog het geeft nieuwe energie en elan. Het bevestigt je authenticiteit en je identiteit. Je krijgt het gevoel dat jij weer aan het roer staat, de regie en de verantwoordelijkheid (terug)neemt. Kiezen voor je eigen weg geeft richting. Door bewust en verantwoordelijk te kiezen wordt je leven zinvoller.



... het gevoel dat jij weer aan het roer staat ...



De volgende gedragsregels kunnen je helpen bij het maken van een keus én net zo belangrijk- om tevreden te zijn met die keus.

Lees alles door en laat je leiden door de 3-5 voor jou belangrijkste.

1 Volg je kernwaarden

De allereerste bron voor het maken van belangrijke beslissingen zijn je kernwaarden. Er is maar weinig dat meer richting geeft aan goede beslissingen dan zelfkennis. Weten wie je wilt zijn en weet hebben van je overtuigingen (jouw kernwaarden of levenswensen) is maatgevend. Doe onderzoek, breng dus je kernwaarden in beeld en vertrek van daaruit.

Ben je op zoek naar persoonlijke ontwikkeling, veiligheid of status? Als je erachter bent welke kernwaarden voor jou écht tellen, kun je ze, nee móet je ze bij het maken van een keuze mee laten wegen en als transparant gebruiken voor iedere belangrijke beslissing. Past die baan bij me? Is dit de partner die ik zoek? Nemen we, als het ons gegeven is, kinderen?

Wanneer een van jouw levenswensen stabiliteit is (bv. een gezin stichten) dan past een grote beslissing zoals het kopen van een huis, een vaste relatie en een vaste baan daar prima in. Maar als je kernwaarden vrijheid en 'ruimte' zijn (bv. je zo min mogelijk binden) dan past de aankoop van een vaste stek daar helemaal niet zo goed in, werk je mogelijk via een uitzendbureau en blijf je liever single.

Vrijheid, risico nemen, persoonlijke ontwikkeling en dienstbaarheid zijn kernwaardes die bij me passen. Voor mij was dat het vertrekpunt voor het beginnen van iets van mezelf. Dient zich natuurlijk de vraag aan, wat dan en hoe dan. Gelukkig had ik de durf (kernwaarde) om ontslag te nemen en te vertrouwen op mijn kunnen (kernwaarde). Na die eerste stap volgde het pad (eigen bedrijf) vanzelf. Het bleek geen geplaveid pad, maar een helder doel voor ogen hielp me enorm.

2 Zoek hulp

Het kan heel prettig zijn om anderen bij een beslissing te betrekken, want beslissen kan een eenzaam proces zijn. Vaak ben je alleen in gesprek met jezelf.

Vraag advies aan iemand die twijfelt, klinkt tegenstrijdig, maar die heeft nagedacht, voors- en tegens afgewogen en denkt gedetailleerd en genuanceerd.

Beter nog; laat je coachen. Zoek een kenner met ervaring. Iemand die met je meedenkt en jouw veranderproces verder brengt om zo tot een eigenstandige beslissing te komen, naar dat wat jij werkelijk wilt.

- Wat denk je dat dat je brengt?
- Heb je weleens nagedacht over ...?
- Hoe denk je over je beslissing over 10 minuten, over 10 dagen, over 10 jaar?

enz.

Door deze open vragen te beantwoorden, breng je je eigen denkproces verder, zodat je zélf tot conclusies komt dat ... (jouw beslissing).



... beter nog; laat je coachen ...



Tip Leer jezelf kennen. Telkens wanneer je een belangrijke beslissing neemt of een belangrijke actie onderneemt, schrijf je op wat je verwacht dat er zal gebeuren. Na verloop van tijd, (vaste tijdseenheid bv. half jaar) vergelijk je de werkelijke resultaten met jouw verwachtingen.

Als je deze eenvoudige methode consequent toepast, zul je binnen een vrij korte periode (enkele jaren), zien in welke beslistmomenten jouw sterke punten liggen en dit is het belangrijkste om te weten. Vertrouw niet op jouw geheugen, maar maak aantekeningen.

3 Zet je onbewuste brein aan het werk

Wat kan helpen bij het nemen van complexe beslissingen, is het onderbewuste aan het werk zetten. Het onderbewuste heeft een veel grotere verwerkingscapaciteit dan ons

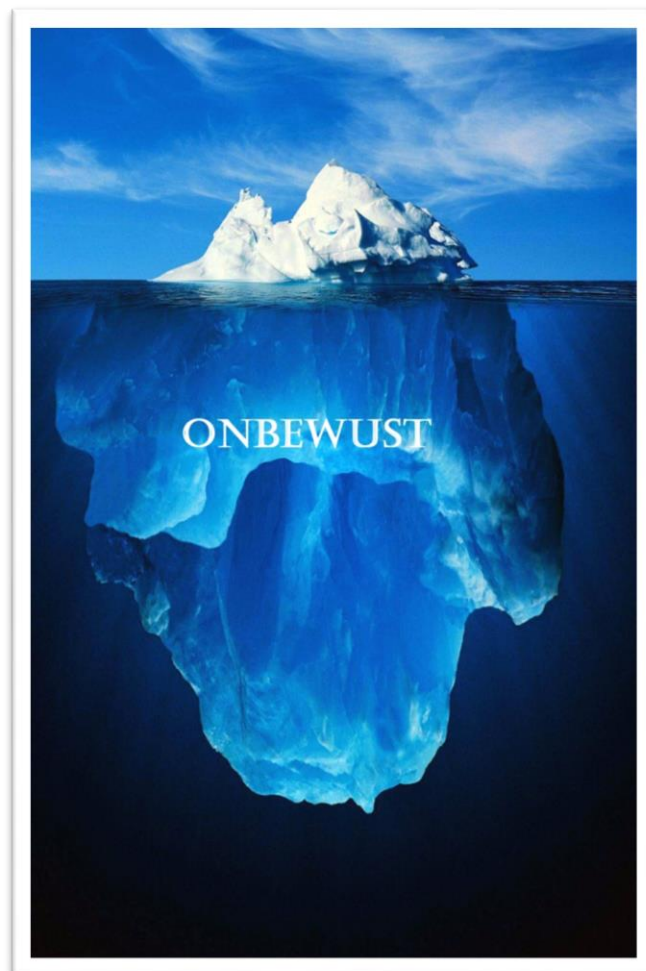
bewuste brein. Het onbewuste zendt voortdurend signalen naar het bewuste zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Er is zo veel informatie dat je nooit alles kunt weten en kunt verwerken. Maar met gevoel alleen zie je belangrijke informatie over het hoofd. Het onderbewuste kan heel veel voor je doen.

Maar hoe zet je dat onderbewuste aan het werk?

Selecteer een aantal criteria die je belangrijk vindt in een keus die je maakt; de drie of vier belangrijkste, geen onuitputtelijke lijst. Denk daar gedurende de dag over na. Dan ga je slapen en 's morgens neem je de beslissing die als eerste in je opkomt.

Uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als je op deze manier te werk gaat, je (achteraf) vaak het meest tevreden bent over je beslissing.



... het onbewuste heeft een veel grotere verwerkingscapaciteit ...

4 Definieer het échte probleem?

Besteed alle tijd aan het beter definiëren van je vraag, zodat je het juiste probleem in beeld brengt en oplost.

Voor het goed afwegen van een goede beslissing is dan de vraag; 'Hoe kan ik ...?' erg effectief.

Op de puntjes komt het probleem dat je tot een beslissing dwingt. Neem bijvoorbeeld de vraag: 'Hoe kan ik mijn relatie verbeteren?' Door die beslissingsvraag om te vormen naar vragen als:

- Hoe kan ik de behoeftes van mijn partner in beeld brengen?
- Hoe kan ik voldoen aan de behoeftes van mijn partner?
- Hoe kan ik zelf assertiever worden?
- Hoe kom ik achter mijn eigen behoeften in de relatie en hoe deze realiseren?
- Hoe kan ik weer avontuur in onze relatie krijgen?
- ...

bevorder je je creativiteit.

Ze dwingen je het probleem concreet te benoemen. Daarna ga je er verschillende oplossingen voor bedenken, om er vervolgens de beste uit te kiezen. Een relatietherapeut is dan slechts een van de mogelijke oplossingen, een assertiviteitstraining een tweede en je relatie verbreken misschien wel een derde.

5 Laat je niet opjagen

Verander van 'tempo'. Beslissingen maken lukt niet als je met 180 op de snelweg raast, gestrest bent of aan het werk bent. Ga wandelen, relax en neem de tijd om te reflecteren. Kortom vertraag. Als je ondanks al je inspanningen om een keuze te maken toch niet tot een bevredigende keuze kunt komen, sta jezelf dan toe de definitieve keuze nog even op zijn beloop te laten, maar maak met jezelf wel een afspraak over de 'deadline'.

6 Stel je de vraag 'Waarom'

Pel het probleem af.

Stel jezelf minimaal 5 (!) keer de vraag waarom. Vraag dus dom door tot het punt waarop je antwoord kraakhelder is en de echte kern raakt.

1: Ik wil gaan scheiden. Vraag: Waarom wil je gaan scheiden?

2: We maken iedere dag ruzie. Vraag: Waarom maken jullie iedere dag ruzie?

4: Ik heb het gevoel dat mijn vrouw mijn behoeften niet ziet en serieus neemt. Vraag: Waarom neemt je vrouw jouw behoeften niet serieus?

4: Ik vind het heel moeilijk om mijn gevoelens en wat ik wil onder woorden te brengen. Ik kom niet veel verder dan zwijgen. Vraag: Waarom kun je dan alleen maar zwijgen?

5: Als ik er een emotioneel appél op me wordt gedaan val ik stil. Ik vind het dan moeilijk om voor mezelf op te komen. Vraag: Waarom vind jij opkomen voor jezelf heel moeilijk ... enz.



... pel het probleem af en stel je minimaal 5 keer de vraag waarom ...

7 Stel je tevreden

Goed is goed genoeg. Maak je niet druk om de absoluut 100% beste beslissing; die is er niet. Accepteer en focus op 'goed genoeg', in plaats van te streven naar verlamme perfectie. Wees tevreden met je keus, omarm je keus, stop met het overdenken van alternatieven en ga, in gedrag uitgedrukt, vól voor de beslissing die je hebt genomen. DOE. Geef je beslissing handen en voeten. Nu, vandaag nog.

8 Neem een buitenperspectief in en creëer afstand

Welk advies zou ik geven aan mijn beste vriend (als buitenperspectief) in deze situatie? Nadenken over hoe je anderen zou helpen is vaak de beste manier om jezelf te helpen. Geniaal in zijn eenvoud. Vraag je tandarts welke tandpasta hij gebruikt en overweeg dezelfde.

Ik merk vaak dat als ik een ander adviseer, dus afstand neem van mijn eigen vergelijkbare sores en me los kan maken van mijn eigen gedachten en gevoelens, creatiever ben en veel meer ruimte ervaar in mijn denken. Dit komt de kwaliteit van mijn advies heel duidelijk ten goede.

9 Visualiseer en/of doe zo concreet mogelijk onderzoek naar de nieuwe situatie:

Visualiseer (maak plaatjes in je hoofd) dat je de beslissing al genomen hebt:

- Hoe ziet je leven er dan uit?
- Past het binnen je kernwaarden?
- Is dat wat je echt wilt?
- Dient het je uiteindelijke doel?
- Stel je ook het worstcasescenario voor en bedenk wat dan.
- Confronteer je met je angsten, ga daar mee aan de slag zodat je leert daarmee om te gaan in plaats van ze uit te de weg te gaan.



... visualiseer; maak plaatjes in je hoofd dat je beslissing al genomen hebt ...

10 Stel je open

Wees blanco bij het maken van je keuze. Waak voor de valkuil van een tunnelvisie. Een nuchtere, weloverwogen beslissing wordt vaak in de weg gestaan door de neiging bevestiging te zoeken voor wat je al vermoedde, een vooroordeel, een

vooringenomenheid. Je hersenen zoeken namelijk constant bevestiging van een eerste indruk, van niet geverifieerde kennis, van wat je veronderstelde, van je overtuiging. Waak ernstig voor die vooringenomenheid.

11 Kwalificeer en kwantificeer

Om een beslissing rationeel te nemen (en de valkuilen van onze emotionele informatieverwerking te mijden), is het nodig de keuzemogelijkheden objectief te vergelijken. Dat kun je doen door de voor- en de nadelen in twee kolommen langs elkaar te zetten én deze plussen en minnen weer in volgorde van belangrijkheid te zetten. Geef ieder argument een cijfer van 1 t/m 10 en neem de kans van slagen mee in deze ranking.

12 Je gevoel is je vriend

Het spreekt voor zich om bij complexe- of meer relationele beslissingen (bv. wel of geen kinderen), naast verstandelijke argumenten ook veel gewicht toe te kennen aan emotionele afwegingen; creëer een mix. Je gevoel heeft het zelden bij het verkeerde eind.

Soms maakt je verstand dingen nodeloos complex. Hoe langer je nadenkt, hoe meer problemen er naar boven komen en hoe meer stress je ervaart. Je verstand heeft duizend bezwaren, je gevoel slechts één voorkeur. Je emotie is essentieel voor en fundamenteel bij het nemen van goede beslissingen; je gevoel blijkt vaak een uitstekend kompas. Volg je hart want dat klopt.

Toen ik 25 jaar geleden een carrière switch wilde maken en als coach voor mezelf wilde beginnen dacht ik: 'Wat als het fout gaat? Kan ik dit wel? Gooi ik niet weg wat ik al heb opgebouwd?' Het puzzelde me op alle fronten. Maar mijn gevoel en het vertrouwen in mezelf was heel sterk en zuiver: Ik wil iets anders, iets voor mezelf doen; van meer persoonlijke betekenis zijn.

Ik koos voor de uitdaging, voor een nieuwe ervaring op het risico af. Geen seconde spijt van gehad.

Als ik nu moet kiezen tussen twee dingen, dan kies ik voor iets wat ik nog niet eerder heb gedaan.

Kiezen voor iets nieuws geeft zelfvertrouwen, energie en persoonlijke groei. Het is voor mij de belofte van het nieuwe dat de meeste inspiratie geeft, niet de bekendheid met het oude.

13 Maak een afspraak met jezelf

Houd je aan de keuze die je met jezelf hebt afgesproken. Blijf bij die keus - mits het een goede is natuurlijk- en zet door tot je je doel hebt bereikt (bv.: een eigen bedrijf begonnen, verhuist, een training afgerond, 10 kilo afgevallen). Dat kan alleen als je echt in je keuze gelooft en er vol overgave voor gaat.

Sta daarbij regelmatig stil bij jezelf, kijk terug en kijk vooruit, bevestig jezelf en loop dan weer door.

Zeg tegen jezelf: 'Dit is mijn keuze. Dit is wat ik wil. Ik heb een goede keuze gemaakt. Ik maak er het beste van.'

14 En als je het écht niet weet dan deze onorthodoxe oplossing ...

Laatste gesprekken op het sterfbed leren dat mensen vooral spijt hebben van beslissingen die niet zijn genomen, over levens die hadden kunnen worden geleefd.

Een econoom uit Chicago, Steven Levitt, toonde dat briljant aan.

Als je over iets belangrijks twijfelt kun je je beslissing aan hem uitbesteden. Hij gooit dan een muntstuk op. Bij kop moet je je leven veranderen, bij munt blijft alles bij het oude.

Een analyse van 20.000 kop-of-muntbeslissingen toonde aan dat mensen gelukkiger werden door hun leven te veranderen dan door alles te laten zoals het was.



... een analyse van 20.000 kop-of-muntbeslissingen toonde aan dat ...

Wat is jouw les hieruit ... ?

Als coach help ik jou om keuzes te maken, beslissingen te nemen en belangrijke stappen te zetten in de richting van een leuker, vrijer, succesvoller en gelukkiger leven.

Neem vandaag nog contact op!

Frans Meulepas
training | coaching | advies
0486 431 917 | 06 415 390 39
fransmeulepas@outlook.com
www.meulepascoaching.nl

