



## Je neemt meer dan 70 beslissingen per dag. Hoe neem jij een belangrijke beslissing?

Het leven is een stuk makkelijker als je weet hoe je beslissingen moet nemen. Vooral de belangrijke beslissingen (een andere baan, je relatie verbreken, een wereldreis maken) hebben een grote invloed op je leven.

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

Een op de drie gaat scheiden. Een kwart heeft spijt van de aankoop van een huis. Maar liefst 78% heeft spijt van een tattoo. Ongeveer de helft van ons neemt slechte carrièrebeslissingen. Een kleine 15 procent van alle medische diagnoses is niet geheel correct.

Wil jij weten hoe je voortaan een juiste beslissing neemt ... lees dan verder.

## Beslissen is kiezen

Er zit veel spanning in onze keuzevrijheid. Met zo veel keuzes móet er wel een perfecte zijn. Kiezen wordt daarmee eng, vereist durf en kost energie in de vorm van keuzestress. Men is vaak niet tevreden met een keus, gelet op bv. het eindeloos wegswissen van potentiële lovers op Tinder en het eindeloos onderzoek doen naar huizen op Funda.

De beste manier om met dat risico en die scherpe kantjes om te gaan is metterdaad een keuze maken en te gaan voor wat je écht wilt en ... goed is goed genoeg. Niet kiezen is ook kiezen maar doorgaans niet de beste keus.

*Obama kleepte zich tijdens zijn presidentschap altijd in eenzelfde blauw pak. Het stond gekleed en hij was van die dagelijks terugkerende stress af; had wel wat anders aan zijn hoofd. Wim, een zwager van me, kleepte zich altijd in het zwart; lekker makkelijk. Realiseer je eens de keuzestress en de tijd en die jij zelf nodig hebt voor de (pas)spiegel.*

## Een beslissing nemen is te leren

Een keuze geeft energie. Het bevestigt je authenticiteit en je identiteit. Je krijgt het gevoel dat jij aan het roer staat en de verantwoordelijkheid neemt.

De volgende gedragsregels helpen je bij het maken van keuzes; van de dagelijkse- en routinematige tot de complexe én net zo belangrijk, om tevreden te zijn met je keus.

### #1 Onderzoek je kernwaarden

Begin met het formuleren van je kernwaarden. Weet wie je werkelijk wilt zijn en weet wat je kernwaarden (lees levenswensen) zijn. Laat die áltijd meewegen bij het maken van een belangrijke beslissing.

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, persoonlijke ontwikkeling en dienstbaarheid zijn kernwaardes die bij mij passen. Voor mij was dat, 25 jaar geleden, het vertrekpunt voor het beginnen van iets voor mezelf. Gelukkig had ik de durf om ontslag te nemen en te vertrouwen op het proces. Na die eerste stap volgde het pad naar een eigen bedrijf vanzelf. Het bleek geen geplaveid pad, maar een helder doel voor ogen hielp me enorm.*

## #2 Zoek hulp

Laat je coachen; zoek een kenner met ervaring. Iemand die met je meeloopt en jouw denkproces verder brengt om zo tot een eigenstandige beslissing te komen. naar dat wat jij werkelijk wilt.

## # 3 Zet je onbewuste brein aan het werk

Het onderbewuste heeft een veel grotere verwerkingscapaciteit dan je bewuste brein. Selecteer 3-4 criteria die je belangrijk vindt. Denk daar gedurende de dag over na. Ga slapen en 's morgens neem je de beslissing die als eerste in je opkomt. Blijf erbij.

## # 4 Pel het probleem af

Stel jezelf minimaal (!) 5 keer de vraag 'waarom'. Vraag dus dom door op het probleem met 'waarom' tot het punt waarop je antwoord kraakhelder is en de echte kern raakt.  
1: Ik wil een nieuwe baan. Vraag: Waarom wil je ... enz.

## # 5 Neem een buitenperspectief in en creëer afstand

Welk advies zou je geven aan je beste vriend in deze situatie?  
Nadenken over hoe je anderen zou helpen is vaak de beste manier om jezelf te helpen. Geniaal in zijn eenvoud.

## # 6 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?
- Is dat wat je écht wilt?
- Stel je ook het worstcasescenario voor én bedenk wat dan.

## # 7 Kwalificeer en kwantificeer

Om een beslissing te nemen is het nodig de keuzemogelijkheden objectief te vergelijken. Dat kun je doen door de voor- en nadelen in twee kolommen te zetten én die plussen en minnen daarna in volgorde van belangrijkheid te zetten. Neem ook de kans op succes mee in deze ranking.

## # 8 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. Let wel; je gevoel blijkt vaak een uitstekend kompas. Volg je hart want dat klopt.

*Toen ik 25 jaar geleden een carrièreswitch 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 wilde iets anders, iets voor mezelf doen, van meer persoonlijke betekenis zijn.*

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

*Als ik nu moet kiezen, dan kies ik voor 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.*

## # 9 Maak een afspraak met jezelf

Houd je aan de keuze die je met jezelf hebt afgesproken. Dat kan alleen als je echt in je keuze gelooft en er vol overgave voor gaat. Zeg tegen jezelf: 'Dit is mijn keuze, dit is wat ik wil. Ik heb een goede keuze gemaakt. Ik maak er het beste van.'

## # 10 En als je het écht niet weet dan dit ...

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 twijfelt en je komt er niet uit, dan 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, gelukkiger dan door alles te laten zoals het was.

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.

Lees het uitgebreide artikel op: [www.meulepascoaching.nl](http://www.meulepascoaching.nl)

Neem contact op. Vandaag nog.

Frans Meulepas

training | coaching | advies

0486 431 917 | 06 415 390 39

fransmeulepas@outlook.com

[www.meulepascoaching.nl](http://www.meulepascoaching.nl)

