

80 is het nieuwe 100



De afgelopen weken hebben we thuis weer genoten van de Europese Hockey kampioenschappen. En zoals zo vaak in de sport, hoor ik weer allerlei mooie metaforen langskomen die ook in het 'gewone' leven zo van toepassing zijn. Zo zag ik een geïrriteerde coach die na drie keer gevraagd te zijn naar het teleurstellende verlies van het Nederlands mannenteam, de interviewer op zijn plek zette. Hij ging echt niet negatief doen over die 0-5 verlies want hij vond dat de mannen goed hadden gehockeyd. Ze hadden gedaan wat er was afgesproken en zich 100% ingezet. De interviewer zou ook eens wat positiever mogen zijn. De coach was vol vertrouwen dat het goed ging komen met zijn kanjers!

100 % inzet, wat is dat eigenlijk? Hoe ziet dat eruit? Is dat een rood hoofd, zweet pareltjes op het voorhoofd? Is dat een volle agenda waar iedere 5 minuten benut wordt? Is dat bij thuiskomst meteen aan het huiswerk, en 's avonds met een studieboek naar bed?

Toen ik als manager bij functioneringsgesprekken mensen hoorde zeggen dat ze zich 200% gingen inzetten voor het jaarplan vertelde ik dat trots aan mijn man thuis. Zijn wiskundige brein glimlachte meewarig. Hij snapte hoe goed het klonk maar kon het niet nalaten om mij erop te wijzen dat dat helemaal niet kon. Want wat zegt dat, 200%, als 100% niet al het maximale is?

Nu spreek ik geregeld mensen die zich vergalopperen in hun werkdruk. Die maar door blijven gaan, al staan de seinen op rood, en liggen ze 's nachts te woelen in bed. Het is moeilijk om 'nee' te zeggen

tegen je collega of leidinggevende, want wat laat je liggen? Wie ga je teleurstellen? Wanneer heb je genoeg gedaan, heb je hard genoeg getraind, geleerd, gewerkt? Ik zie het niet alleen bij mensen in een betaalde baan. Ook vrijwilligers of thuisblijfmoeders/ -vaders kennen de stress dat het nooit af is. Er ligt altijd nog wel iets dat je nog kunt doen.



Winst, of het bereiken van je doel, is ook geen zekerheid bij 100% inzet. Je bent misschien ook nog aan het leren, en dan moet je je weg nog zoeken. Of misschien is het moeilijker dan je dacht en moet je vertrouwen houden, door blijven gaan. Zoals bij het Nederlandse herenteam. Zij werden kampioen met 4-2. Gewonnen van hetzelfde team als waar ze 5-0 van verloren. Vertrouwen kan wonderen doen.

En soms kan je je tijd en energie besparen en is 80% inzet zelfs genoeg om je doel te behalen.

Dat ligt natuurlijk wel aan je doel. Is het :

1. Ik zet me voor 200% in?
2. Ik krijg lof en waardering van mijn baas? of
3. Ik ben gezond en gelukkig?

Jij mag kiezen! 80 is het nieuwe 100!

Wil jij ook leren 'nee ' zeggen zodat je durft te kiezen? Of wil je, net zoals de herencoach, pal kunnen staan voor waar je in gelooft? Kom dan naar de Stevig in gesprek training! Kijk in de website onder training voor de datum.