



Wakker worden! Werken kan léuk zijn!

Hoe doe je dat eigenlijk, gelukkig worden? De komende weken wijzen deskundigen ons de weg naar méér geluk in werk, liefde en levensbeschouwing. Vandaag aflevering 2: Gelukkig op het werk.

Eveline Brandt

Ach, Doornroosje. Wat is ze passief. Wat slaapt ze diep. Ze wacht maar tot die prins komt en alles anders zal worden. En kijk: de hele hofhouding is net als zij in slaap gevallen.

Het Doornroosje-effect noemt Annejos Wafelbakker de wijze waarop mensen kunnen inslapen op hun werk. Ze blijven zitten in een functie waar ze het eigenlijk niet meer naar hun zin hebben, in afwachting van die kus – dus van beter tijden. „Soms komt de hele werkomgeving vast te zitten”, zegt Wafelbakker. „Het is lastig om daar in je eentje doorheen te breken. De mannen en vrouwen die zich als ex-Doornroosje bij mij aanmelden zijn al een stapje verder: die hebben ontdekt dat ze zélf aan zet zijn.”

Annejos Wafelbakker (45) werkt – zelf vol overgave – in een *booming* bedrijfstak: zij is loopbaancoach/personal coach. Ze begeleidt mensen die zijn vastgelopen in hun werk, of erop uitgekeken zijn, of die vinden dat ze ingedut zijn. Die een stapje op de carrièreladder willen zetten, of een grote stap naar een heel andere baan. Zoals de medisch specialist die

zij op dit moment begeleidt, en die na een artsenopleiding van elf jaar serieus overweegt om fotograaf te worden. Een prachtig salaris en dito carrièreperspectief maar toch, zegt Wafelbakker, genoeg redenen om deze reuzeswitch te willen maken. „Ze is moe, haar lichaam roept stop; ze wil haar droom verwezenlijken en gaan fotograferen.”

De meest gehoorde vraag is: Wat wil ik nu eigenlijk écht?

Wafelbakker, van huis uit organisatiepsycholoog, zal die knoop niet voor haar doorhakken; ze probeert haar cliënten zelf te laten ontdekken wat ze willen. Makkelijk is dat meestal niet. De vraag die ze het meeste hoort is, zegt de coach, en ze spreekt hem uit met de wat vertwijfelde ondertoon die daarbij hoort: „Wat wil ik nu eigenlijk écht?”

„Veel mensen weten niet welk werk hen gelukkig maakt”, zegt Wafelbakker. „Het werk dat je doet,



Veel mensen blijven zitten in een functie waar ze het eigenlijk niet meer naar hun zin hebben, hopend dat iemand hun talenten ziet. FOTO'S MARK KOHN

De vijf tips van Annejos Wafelbakker

1. Ga op zoek naar je talenten en kwaliteiten; ontdek ze en benoem ze voor jezelf
2. Kijk naar je ambities: waar wil je staan over twee, vijf en tien jaar, en met wie?
3. Stel een realistisch doel: zorg dat je geen dingen gaat doen die te hoog gegrepen zijn
4. Neem het heft in eigen hand: spreek uit wat je wensen zijn en geef aan wat je hiervoor nodig hebt
5. Zorg voor feedback: praat met anderen over je wensen en doelen. Kijk óók naar wat je al bereikt hebt en vier je successen

heeft vaak te maken met toeval. Als je goed kunt leren, rol je toevallig in een baan waarin werken met je hoofd belangrijk is. Mensen moeten soms echt ontdekken waar hun talenten en kwaliteiten zitten." Het wonderlijke met talenten, zegt ze, is dat je die van jezelf niet goed ziet omdat je ze vanzelfsprekend vindt. „Terwijl een talent jou bijzonder maakt, je onderscheidt van anderen. Daar gaan we naar op zoek.”

Ook zoekt de loopbaancoach met haar cliënten naar hun passies, en naar vroegere 'piekervaringen'. Ze probeert na te gaan: Wanneer ben je erg gelukkig geweest, waar heb je goede herinneringen aan? „Dan gaat het ook over het leven buiten het werk. Daar zitten altijd pieken en dalen in, maar ik richt me vooral op de piekmomenten: wat gebeurde er toen, en wat heb je daar zelf aan bijgedragen? Kennelijk was je toen bezig met een activiteit die je met plezier doet en die je moeiteloos afgaat. Dat kan een belangrijke sleutel om te ontdekken wat je happy maakt in je werk.”

Stel, iemand begeleidde vroeger met hart en ziel vakantiecampen voor kinderen. Diegene zit nu alweer twintig jaar in het onderwijs zit en



Annejos Wafelbakker: „Gelukkig zijn in je werk is zo belangrijk”.

voelt zich opgebrand. Heel vaak, zegt Wafelbakker, zitten er nog elementen in zo'n baan die wel bevredigend of plezierig zijn. Daár focust zij op. „Het kan zijn dat deze docent het contact met kinderen nog steeds heel leuk vindt. Dan gaan we proberen dat te behouden; daarnaar te zoeken in een iets andere baan. Decaan, bijvoorbeeld.”

De loopbaancoach kijkt ook met haar cliënten naar een hele waaier aan kaartjes. Ze legt ze op tafel; er staan 'waarden' op als: 'Harmonie', 'Presteren', 'Status' en 'Vertrouwen'. „Als mensen twifelen over hun baan, laat ik ze aanwijzen welke waarden voor hen het allerbelangrijkst zijn. Ze gaan bij zichzelf na in hoeverre daar in hun werk aan wordt voldaan, of juist aan wordt getornd. Mensen gaan dan vaak veel scherper zien of hun waarden wel voldoende worden weerspiegeld in hun werk.”

Een van de belangrijkste tips die Wafelbakker haar cliënten geeft is: communiceer. Geef je wensen aan. „Veel mensen, vooral vrouwen, lijken bijvoorbeeld bij reorganisaties in een afwachterende houding te vervallen. Die gaan als Doornroosje wachten op wat komen gaat. Ze zijn bang om de regie te nemen of hopen dat ze 'ontdekt' worden. Dat gaat natuurlijk niet gebeuren. Wat je wel kunt ontdekken is wie je zelf bent, wat je in huis hebt.”

Wie daar eenmaal een beter beeld van heeft en durft uit te spreken wat zijn wensen zijn, zal vaak merken dat er van alles mogelijk is. weet Wafelbakker. Dat er op het werk wel degelijk dingen kunnen verschuiven,

als je maar aangeeft dat je dat wilt.

Gelukkig zijn in je werk is alleen al zo belangrijk, zegt Wafelbakker, omdat de meeste mensen daar veel tijd van hun leven doorbrengen. Droogjes: „Dan is het wel handig om iets te doen waar je plezier in hebt.” En dat kán, is haar overtuiging. De veelbezongen 'flow' is voor iedereen te bereiken. Daarbij vergt je werk precies die kwaliteiten die jij in huis hebt. Wanneer je werkt in flow, verkeer je in opperste concentratie en verlies je het besef van tijd. Je verliest ook jezelf erin, omdat je geniet van de taak.

Hoeveel flow je 'moet' hebben in je werk is niet goed te zeggen, zegt Wafelbakker. „Wel is het belangrijk om na te gaan of je überhaupt van die geluksmomenten meemaakt. Juist een gebrek daaraan kan aanleiding zijn om je eens goed op je werk te bezinnen.” Want 'piekervaringen' kunnen er blijven, is haar overtuiging: in iedere baan, tot ieders pensioen. Ze lacht en zegt: „Dit werk maakt mij gelukkig – hiervan raak ik zelf in flow. Als ik zie dat mensen plezier terugvinden in hun werk, doet mij dat weer plezier.”

Volgende week: De gevoelseconom