

Doe de test

Gevoelens als 'Is dit het nou?' knagen nu net even iets harder

10 juni 4 minuten Mensen voorlezen



Persoonlijke ontwikkeling meetbaar maken, dat is wat coach Tiny Kanters met zijn nieuwe boek voor ogen heeft. En zeker nu ons leven door corona van de automatische piloot af is, is dat iets wat de mens goed kan gebruiken, denkt hij.



De coronauitbraak en de maatregelen die daarop volgden, hebben ons leven op de kop gezet. Vrijwel iedereen is de laatste maanden voor nieuwe uitdagingen en beslissingen komen te staan. "Dat legt dingen bloot", stelt Kanters. "Gevoelens over jezelf,

over je werk, je relatie en de manier waarop je je leven leeft. Die twijfels of gevoelens van onvrede bestonden misschien al langer, maar komen nu bloot te liggen omdat we uit ons gewone ritme zijn gehaald. Daardoor gaan mensen zichzelf bepaalde dingen afvragen."

Maar de coronacrisis gaat ooit voorbij. Waarom zouden eventuele stress en spanningen op het werk of binnen je relatie dan ook niet van voorbijgaande aard zijn? Zo gek is het immers niet dat het bij veel mensen op het werk nu drukker is of dat je je partner af en toe een beetje zat bent als je zoveel samen thuis bent.

Tegen het licht

"De uitkomst van jezelf en je leven onder de loep nemen, hoeft ook niet te zijn dat je je baan opzegt of een scheiding aanvraagt. Te rigoureuze veranderingen kunnen soms juist averechts werken. Waar het om gaat, is dat het geen kwaad kan die knagende gevoelens eens tegen het licht te houden. Soms zit de oplossing 'm in relatief kleine dingen: iets meer tijd voor jezelf, iets leren wat je altijd al wilde of beter leren omgaan met emoties."

**+ Niet zweverig:
'Non-nonsense
juist, heel concreet
en meetbaar**

Vorige maand verscheen Tiny's nieuwe boek: *Persoonlijke ontwikkeling op maat*. "Een werkboek waarmee je investeert in jezelf en waarmee je een ongelooflijk rijk mens kunt worden", legt de Weesper uit. De coach wil er vanaf wezen dat 'aan je innerlijke kracht werken'

zweverig is. "Dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Mijn aanpak is juist no-nonsense: heel concreet en meetbaar - door duidelijke doelstellingen te formuleren, oefeningen te doen en resultaten bij te houden."

0-punt

Om iets te kunnen meten, moet je eerst een 0-punt hebben: waar sta je nu? Om daar achter te komen, kun je op Tiny's website een gratis test invullen die hij zelf heeft ontwikkeld. Je neemt een standpunt in over 45 stellingen en daar rolt dan binnen een paar minuten een uitslag uit. De antwoorden geven een globaal inzicht in iemands potentieel voor persoonlijke ontwikkeling. En dan? "Dan kun je met het boek aan de slag gaan of een sessie bij me boeken. Of allebei, de combinatie is juist heel sterk vind ik."

Is dit het nou?

Waar lopen de mensen die zich bij de Weesper melden nou vooral tegenaan? "Dat is toch wel de bekende vraag: 'Is dit het nou? Ik heb alles wat mijn hartje begeert en toch knaagt er iets...' Waarschijnlijk heb je dan toch niet alles wat je hart begeert - niet waar het gaat om

je diepste verlangens in ieder geval. Of je bent om andere redenen onrustig. Dat uitzoeken kan je heel veel opleveren. Jezelf afvragen wat echt belangrijk voor je is en wat je wilt met de rest van je leven, en daar vervolgens mee aan de slag gaan, dat maakt je een veel gelukkiger en krachtiger mens."

+ 'In Amerika weten ze: gelukkige werknemers presteren het best'

Dat de nuchtere Nederlander hier soms nog een beetje lacherig over kan doen, vindt de coach jammer. En eigenlijk ook niet zo slim: "In de Verenigde Staten zijn ze wat dat betreft al veel verder. Binnen de meest succesvolle Amerikaanse bedrijven zie je dat er veel aandacht is voor

persoonlijke ontwikkeling. Omdat ze weten: als werknemers op de juiste plek zitten en zich goed voelen, dan zie je dat terug in de resultaten. Investeren in het geluk van je medewerkers, is investeren in je bedrijf."

Toch ziet Tiny ook in ons land steeds meer een omslag. "Eerder trokken mensen pas aan de bel als ze het echt niet meer zagen zitten, maar mensen proberen dat steeds meer voor te zijn. En dat je ergens zelf niet uitkomt, wordt ook steeds minder als een zwakte gezien. En terecht: het beste uit jezelf willen halen, is juist een teken van kracht."

Lees ook

Die 1,5 meter lukt nu wel, maar hoe blijven we geestelijk gezond?

Lees ook

'Dit klinkt vast niet leuk, maar het is beter om de drank te laten staan nu'



Tekst Marieke van Veen

✉ mail de redactie