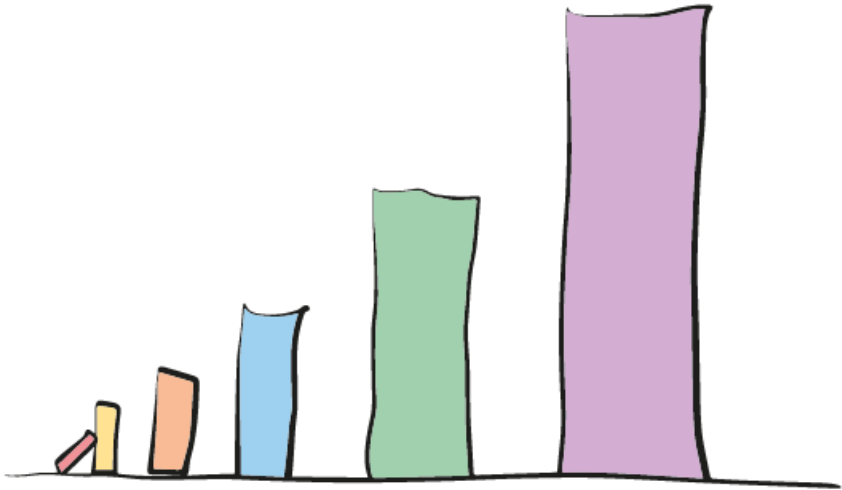


Dr. Elfriede Krauth

Anti-Onzekerheidsplanner

Sneller in actie voor verandering



met **GRATIS** online tool

De Anti-onzekerheidsplanner

Dr. Elfriede Krauth

De Anti-onzekerheidsplanner

Copyright © 2022 Elfriede Krauth

Auteur: Elfriede Krauth

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: Elfriede Krauth

ISBN 978-94-6443-695-2

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Introductie | 6 |
| Hoe de FOCUS-methode ontstond | 6 |
| 3 planningsfouten en hoe ze je terughouden | 8 |
| 1 – Zonder afstemming geen flow | 8 |
| 2 – Te ver vooruit | 8 |
| 3 – Te weinig ruimte voor koerscorrectie | 9 |
| De FOCUS-methode – een overzicht | 10 |
| | |
| De Basis: Hoe weet je wat je wil? | 12 |
| Fantaseren | 12 |
| Fantaseren-fase: hoe doen anderen dit? | 14 |
| Onverstandig kiezen | 19 |
| Onverstandig-kiezen-fase: hoe doen anderen dit? | 23 |
| Waarom je nu met het boek kunt stoppen | 27 |
| FOCUS-sjabloon – basis | 28 |
| Samen | 30 |
| | |
| Hoe je je hoofd betreft voor meer flow | 32 |
| Cementeren | 32 |
| Cementeren-fase: hoe doen anderen dit? | 34 |
| FOCUS-sjabloon – gevorderd | 39 |
| Uitstellen | 40 |
| Bewust herhalen | 42 |
| Volledig uitgewerkte voorbeelden | 44 |
| | |
| Bronnen | 51 |
| FOCUS-sjabloon – volledige versie | 52 |

Introductie

Hoe de FOCUS-methode ontstond

Veel mensen willen sneller in actie komen om hun wensen te vervullen. Het probleem is onzekerheid. Er zijn zoveel opties, je twijfelt welke de juiste is. Eigenlijk zou je moeten weten wat je wilt.

Ik ken deze twijfel maar al te goed. Ik lees graag boeken en heb een tijdlang veel seminars over persoonlijke en professionele ontwikkeling gevolgd. Wat op mij afkwam, was supergaaf. Ik wilde het allemaal toepassen. Het liefst meteen. Vol enthousiasme ging ik aan de slag. Hier en daar bereikte ik kleine succesjes, maar in totaal leverde het niet het gewenste resultaat op. Wel was ik uitgeput en onzeker. Had ik de foute keuzes gemaakt? Als ik een wens had, zou ik toch moeten weten hoe ik hem moest vervullen?

In die tijd hoorde ik van mensen om mij heen dat wat je toepast wel bij je moet passen. Ik snapte dat heel lang niet; als ik diezelfde stappen zet als iemand anders, moet ik toch hetzelfde resultaat krijgen? Niet noodzakelijkerwijs, als je het vanuit groei bekijkt. Een beginner heeft andere instructies nodig dan een gevorderde. Het moet bij mijn niveau van vaardigheid passen. Voor mij was dat de sleutel. Vanaf dat moment ging ik alles vanuit groei bekijken. En ik begon de FOCUS-methode te ontwikkelen.

Kort gezegd gaat het bij de FOCUS-methode niet om productiviteit in de zin van plannen om meer gedaan te krijgen, maar om plannen voor verandering (zie ook Newport, 2012). Daarvoor combineer ik wat ik over groei geleerd heb met mijn expertise op het gebied van plannen.

Plannen maken, vond ik altijd al interessant. Ik ben gepromoveerd in hoe we planningsbeslissingen beter kunnen steunen. In mijn werk begeleid ik teams die software ontwikkelen. Daarbij kijk ik vooral naar

procesverbetering en het stimuleren van groei. Ik ben onder andere de trekker van een verbeterproject voor meer dan 300 mensen.

Waar ik blij van word, is dat ik complimenten krijg over mijn werk, zoals 'Jouw team is van de ongeveer twintig teams het meest gefocust'. En dat er gezegd wordt dat ik van iets wat mogelijk saai is – namelijk planning – een avontuur kan maken, zodat mensen het niet kunnen laten om erin te springen.

In eerste instantie heb ik de FOCUS-methode ontwikkeld om ermee te leren omgaan dat ik vaak te veel tegelijkertijd wilde en dat maar niet lukte. Ik heb gezien dat deze aanpak ook anderen kan helpen. Ik hoop dat je ermee aan de slag gaat om te ervaren in hoeverre de FOCUS-methode, of delen of variaties ervan, jou kunnen helpen sneller in actie te komen voor wat je wilt.

Om de FOCUS-methode toe te passen, heb je deze stappen nodig:

- Kijk even door het boek en naar de voorbeelden.
- Schrijf 3 – 5 wensen op een leeg FOCUS-sjabloon.
- Verbeter je plan door *onverstandig kiezen*.
- Begin met de andere stappen pas als je er zin in hebt.
- Kom in actie (dat kan al na de Onverstandig-kiezen-fase).

Wij leven in een fantastische tijd. Er is zoveel mogelijk. Zoveel avonturen die op jou wachten. Wensen die nog steeds vervuld kunnen worden. De vraag is: ga je ervoor? Je kunt blijven mijmeren en steeds dezelfde gesprekken met je vrienden voeren. Of je kunt een plan maken en die stukje bij beetje beter op jezelf afstemmen. Als je weet wat je wilt en jouw plan past bij je, kun je makkelijker op je doel afgaan.

Mijn wens voor jou: dat jij zelfbewust in actie komt voor de wensen van jouw hart.

3 planningsfouten en hoe ze je terughouden

Hoe plan je op dit moment? Hier wil ik even bij stil staan, omdat ik te vaak iets hoor in de trant van 'ik kan wel plannen, ik kan mij alleen niet aan mijn plan houden'. Mensen geven te vaak zichzelf de schuld. En dat terwijl ze een verouderde planningsaanpak volgen, die in het ergste geval gemaakt is om machines of fabrieken aan te sturen. Een voorbeeld: een machine presteert in de loop van de tijd slechter. Als jij een planning maakt die bij jou past, zodat je in de flow komt en groei ervaart, word je in de loop van de tijd beter. Houdt jouw planningsaanpak daar rekening mee?

1 – Zonder afstemming geen flow

De eerste fout is dat je plan niet afgestemd is op jouw unieke situatie. Als je te weinig van jezelf verwacht, kom je misschien niet in actie omdat het te saai is. Als je te veel van jezelf verwacht, kom je of niet in actie of je komt wel in actie, maar dan is het gauw te moeilijk, je raakt gefrustreerd en geeft op. Je twijfelt, gaat het nog iets worden met mijn wens?

Als je zo plant dat je niet te weinig en ook niet te veel van jezelf verwacht, kom je in de flow (Csikszentmihalyi, 2008). Je twijfelt niet meer, want je voelt dat je op de goede weg bent. Je put jezelf niet uit en kunt in actie blijven. Na elke flow ervaring ben je gegroeid in je vaardigheden. Je kunt meer aan en wilt dat ook.

Je plan afstemmen op jouw unieke situatie kan op verschillende vlakken: je kunnen, je persoonlijkheid, je relaties, maar ook de hoeveelheid tijd, energie of budget dat je ter beschikking hebt. Als je wilt groeien omdat je dat voor je wens nodig hebt, is de meest voorkomende afstemmingsfout dat je te veel tegelijkertijd wilt aanpakken (Sierra, 2015). De verdiepende vragen van de FOCUS-methode helpen je jouw plannen beter op jou, jouw vaardigheden en omstandigheden af te stemmen.

2 – Te ver vooruit

Je verwacht van jezelf dat je de precieze weg moet kennen tussen nu en je einddoel. Wist je dat ze op die manier al in 1637 gepland hebben

(Nussbaum, 2012)? Deze compleet verouderde kijk op de wereld gaat ervan uit dat je alles van tevoren kunt weten. Met deze aanpak blijf je twijfelen totdat je garanties hebt, die er natuurlijk niet zijn. Als een compleet plan het enige is dat je onzekerheid weg kan halen, zul je langer dan nodig onzeker blijven.

Je kunt al eerder in actie komen. Je hoeft alleen zekerheid te hebben over de eerste stap (Keller en Papasan, 2013). De FOCUS-methode laat zien welke stap dat is. Op die manier kom je in beweging en je blijft open voor kansen en voortschrijdend inzicht. Je leert te vertrouwen dat de weg zich vanzelf wijst als je begint met lopen.

Er is ook een praktische reden waarom het niet handig is heel ver vooruit te plannen. Je moet dan continu opnieuw plannen. Misschien heb je geen zin steeds alles opnieuw op te schrijven. En, al zou je dat doen, is het vooral een herinnering hoe slecht je voorafgaande plan was. Daar word je niet vrolijk van. De FOCUS-methode helpt je te kiezen wat voor jou bij de rode draad hoort – en wat niet.

3 – Te weinig ruimte voor koerscorrectie

Als je het meeste uit een machine wilt halen, dan moet deze de hele tijd hetzelfde doen. Bij mensen is dat anders. Als wij continue hetzelfde doen, beginnen we gefrustreerd te raken en minder te presteren.

Dat is een reden waarom flow zo moeilijk te bereiken is (Csikszentmihalyi, 2008). Als je in de flow bent, groei je. Maar je kunt niet de hele tijd van hetzelfde in de flow komen. Na een tijdje ben je toe aan een hoger niveau. De vraag is, wat het hogere niveau precies is. Mogelijk houdt dat een koerscorrectie in en dan heb je de ruimte nodig om die te vinden en door te voeren.

Een manier is er gewoon voor gaan en zien wat je tegenkomt. Je kunt dan van fouten leren. Maar fouten maken alleen is niet genoeg. Als je ervan wilt leren, heeft dat tijd, aandacht en vooral bewuste keuzes nodig. Zonder bewuste keuzes gaat de groei alsnog niet gebeuren. Je moet even een pas op de plaats maken voor koerscorrectie. De FOCUS-methode helpt

je hierbij door je op verschillende momenten te vragen om te reflecteren en heel bewust keuzes te maken.

De FOCUS-methode – een overzicht

In de volgende hoofdstukken leg ik iedere fase van de FOCUS-methode uit. Ik heb bewust gekozen voor de letters in F.O.C.U.S. zodat je na enige oefening, ook als je geen sjabloon hebt, toch de methode altijd toe kunt passen. Hieronder volgt een overzicht zodat je kunt zien hoe het werkt.

Even ter verheldering. De aanpak die ik hier voorstel heet de FOCUS-methode. Als je die op een specifieke verandering toepast, noem ik dat een FOCUS-plan. Achterin deze planner zie je de vragen van de FOCUS-methode overzichtelijk op een pagina en dat noem ik het FOCUS-sjabloon. In feite zijn het meerdere uitingsvormen van dezelfde methode.

Focus voor je ogen is wennen aan de beschikbare hoeveelheid licht. Focus voor je plannen is afstemmen op de beschikbare hoeveelheid energie, tijd en andere middelen die je voor het realiseren van je wensen nodig hebt. Liefdevol en aandachtig je plan op jouw situatie afstemmen, helpt jou in de strijd tegen perfectionisme.

Fantaseer – Hier leer je waarom het handig is dingen op te schrijven en hoe. Als je onzeker bent, probeer je het te veel in je hoofd op te lossen. Om tot een plan te komen dat op jouw situatie afgestemd is, is het handig om op te schrijven wat in je hoofd zit. Wat op papier staat, kun je makkelijker stap voor stap aanpassen.

Onverstandig kiezen – De meest voorkomende fout om te groeien is te veel tegelijkertijd willen doen. Maar waar begin je dan? Om daarachter te komen, vragen wij het aan de meest liefdevolle en meest wijze raadgever in jou: je hart. Ik vond het altijd moeilijk te prioriteren en heb het makkelijker gemaakt met een strategie uit de computerwereld: je hoeft elke keer maar tussen twee stappen te kiezen. Als je dat een aantal keer doet, kom je tot je intuïtieve prioritering. Als je niet meer twijfelt welke stap de meest handige is, kom je sneller in actie.

Cementeren – In de voorgaande fase heb je je gevoel laten kiezen wat de meest handige volgorde is. Dat kunnen we nog krachtiger maken, door te

cementeren. En, natuurlijk komt het goed van pas dat het woord *cementeren* met een c begint :-). In de *Cementeren*-fase maak je bewust wat de argumenten zijn die de keuzes uit de fase van *onverstandig kiezen* bevestigen. Meestal helpt deze kennis om jouw plan nog beter op jouw situatie af te stemmen. Je FOCUS-plan wordt krachtiger en je laat je niet meer zo gauw afleiden. Deze stap is optioneel en ik stel voor dat je deze in het begin overslaat. Luister naar je gevoel. Wanneer heb je zin hier mee te starten? Ga er dan pas voor.

Uitstellen – In deze fase nemen we even een moment om naar het geheel van je plan te kijken. Je schrijft op wat je niet bevalt. Ieder kritiekpunt wordt door je brein als opdracht gezien om met een verbetering te komen. Vooral schrijf je ook op wat je wel aan je plan bevalt, anders dreigt het bij een van de verbeteringen te verdwijnen. Bij elke verbetering die jouw plan beter op jou en jouw situatie afstemt, twijfel je minder en kom je sneller in actie. Ook de *Uitstellen*-fase is optioneel.

Samen - In de *Samen*-fase stem je je FOCUS-plan af op andere doelen. Als je te veel hooi op je vork neemt, ben je terecht onzeker. Je twijfelt terecht of je keuzes de goede zijn. Hoe beter je weet wat de juiste hoeveelheid hooi op je vork is, hoe beter je tot een plan komt met acties die je ook uit kunt voeren. Als het bewust is, kun je makkelijker inschatten hoe realistisch je plan is en andere keuzes maken.

Koop de volledige papieren versie op bol.com:

<https://www.bol.com/nl/nl/p/anti-onzekerheidsplanner/9300000123605638/>

Of ga naar het gratis online tool: www.focusmethode.nl/

Bronnen

Collins, J. en Hansen, T.M. (2011). Great by Choice: Uncertainty, Chaos, and Luck--Why Some Thrive Despite Them All. New York, NY: Harper Business.

Coyle, D. (2009). The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How. London: Random House.

Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: the Psychology of Optimal Experience. New York, NY: Harper & Row Publishers.

Keller, G. en Papasan, J. (2013). The ONE thing-The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results. London: John Murray.

McKeown, G. (2014). Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less. London: Virgin Digital.

Newport, C. (2012). So Good They Can't Ignore You: Why Skills Trump Passion in the Quest for Work You Love. New York, NY: Grand Central Publishing.

Nussbaum, C. (2012). Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?: Zeitmanagement für kreative Chaoten. Frankfurt: Campus Verlag.

Sierra, K. (2015). Badass: Making Users Awesome. Sebastopol, CA: O'Reilly.

D'Souza, S. (2017). Psychotactics (Website). www.psychotactics.com.

Stanier, M.B. (2016). The Coaching Habit: Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever. Vancouver: Page Two.