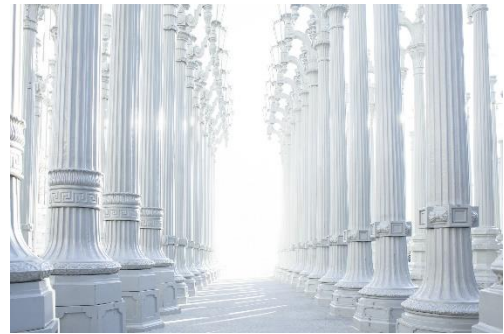


## Vitaliteit-tijd (nr. 7) Ik wil meer structuur voor mezelf

*Als jij jezelf wat meer richting kon geven, zou je efficiënter en productiever zijn. Jouw probleem is dat jij jezelf zonder toezicht op structuur niet kunt motiveren. Als iemand tegen jou zegt wat er gedaan moet worden, doe je het direct. Maar als het aan jezelf ligt, stel je het uit of doe je het halfslachtig*

### Meer structuur

Je zegt dat je behoefte hebt aan structuur. Je kunt elke opdracht aan en weet alles af te maken, als jou maar gezegd wordt wat er gedaan moet worden en hoe het moet. Het is in feite niet de structuur die je nodig hebt, maar datgene wat ermee samenhangt. Als er iemand is die zegt wat er nodig is er ook iemand die naderhand zegt: "goed gedaan!". Als je voor jezelf iets doet, krijg je die waardering misschien niet. Je geeft meer om een schouderklopje dan om het gevoel van succes dat je hebt als de taak af is. Je denkt niet dat je een waardige taak tot een goed einde kunnen brengen zonder bijdragen van anderen. Wil jij succesvol zijn, dan moet iemand anders er ook aan mee werken. Je vindt niet dat jouw eigen ideeën de moeite waard zijn, dus heeft elke opdracht die je uitvoert toezicht van een ander nodig om te slagen.



### Zekerheid

Structuur geeft je ook een gevoel van zekerheid en continuïteit. Vrijheid om te kiezen kan leiden tot spijt en verwarring. Structuur zorgt ervoor dat je doen en denken beperkt wordt, en bespaart je veel moeilijke keuzes: daardoor heb je geen spijt of zorgen. Je doet gewoon wat ze zeggen en maakt je niet druk om de gevolgen. Als er iets misgaat, kun je de schuld en verantwoordelijkheid afschuiven, of minstens met iemand delen.

### Doelen hebben

Wees duidelijk over je doelen. Wanneer je een behoefte aan structuur zegt te hebben, is wat je eigenlijk wilt vaak: zingeving. Ergens onderweg ben je het besef kwijt geraakt dat wat je doet belangrijk is, dat het echt iets uitmaakt. Zonder die overtuiging raak je de richting al snel kwijt. Neem dus nu direct de tijd om over je belangrijkste doelen na te denken. Waarom zijn ze zo belangrijk? Wat krijg je als je ze haalt, wat krijg je als je ze niet haalt? Wat krijg je niet als je ze haalt of wat krijg je niet als je ze niet haalt? ( 😊 ) Is de opbrengst te verenigen met je hoogste waarden? Als je vindt dat je doelen je echt iets zeggen, wees er dan gelukkig mee en gebruik dit inzicht om jezelf weer energie te geven. Als je vindt dat je doelen je geen voldoende gevoel van gerichtheid geven, heb je iets ontdekt dat net zoveel waard is. Stel nieuwe doelen waarmee je wel kunnen bereiken wat je echt wilt. Als je doelen en je inspanning op één lijn zitten, kun je bergen verzetten. Je hoeft geen bevestiging of discipline bij anderen te zoeken, omdat je weet wat voor waarde je eigen doelstellingen hebben, en je kunt jezelf bevestigen terwijl jij ze nastreeft. Als jij je prioriteiten maar helder maakt en je ziet hoe de kleinere doelen daar inpassen zie je de structuur die nodig is.

Structureer je dagen en weken. Soms moet je al maanden van tevoren iets plannen. Het zal je veel meer overzicht, gemoedsrust en een goed gevoel geven als je dit gaat doen. Je wordt ook een stuk productiever, er komt orde in de chaos en je krijgt een tevredener gevoel. En af en toe.... alles loslaten en lig je heerlijk niets te doen waar dan ook

Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants