



AL DIE GOEDE IDEEËN. WAT DOE JE ERMEE ALS JE WEER THUIS BENT

Vakantie! Dé tijd waarin de dromen om het roer nu écht om te gooien vaak opborrelen. Aan de slag ermee?

Dat kan met Libelle's zomercoachplan. Ter inspiratie: drie vrouwen die hun zomerdromen waarmaakten.

Tekst: Mensje Melchior. Interviews: Esther Pardon. Beeld: Getty

Aan de rand van het zwembad in de zomerse zon of tijdens een lange bergwandeling borrelen oude of nieuwe dromen zomaar ineens op. Na de vakantie gaan we écht alles anders doen, denken we. Straks nemen we meer tijd voor onszelf, maken we een carrièreswitch of – helemaal spannend in deze tijd – beginnen we een eigen bedrijf. Herkenbaar?

Dat we in de vakantie aan het dromen slaan, is niet zo verwonderlijk, weet psycholoog Jessica de Bloom. Zij promoveert in augustus op onderzoek naar het effect van vakantie op onze gezondheid en geluksgevoel. “Voor mijn onderzoek heb ik 250 mensen voor, tijdens en na hun vakantie onderzocht en wat bleek? Weg uit hun dagelijkse bestaan voelen mensen zich gezonder, minder vermoeid en meer tevreden. De vakantiegangers gaven ook regelmatig aan dat ze straks bij thuiskomst hun leven helemaal anders zouden gaan aanpakken.”

Autonomie

Op vakantie gaan, doorbreekt de dagelijkse routine en helpt om dingen van een afstand te bekijken. De Bloom: “Door die afstand word je je bewust van wat je écht belangrijk vindt in het leven en realiseer je je bijvoorbeeld dat je meer tijd wilt doorbrengen met familie, of dat je je werk eigenlijk al een tijd niet meer zo leuk vindt.” Ook ervaren mensen tijdens hun vakantie een groot gevoel van autonomie; de hele dag kunnen ze doen waar ze zin in hebben. De Bloom: “Je hebt zelf de touwtjes in handen – een vrijheid die je in het dagelijks leven vaak niet hebt. Die vrijheid en autonomie voelen zo fijn dat je straks na terugkomst ook je leven weer meer in eigen hand wilt hebben.”

Niet alleen uit De Blooms onderzoek blijkt dat vakantie-inspiratie regelmatig voorkomt, ook psycholoog/coach Hilde Backus merkt dat mensen vol plannen terugkeren van vakantie. Elk jaar heeft Backus na de zomer een grote piek in de aanmeldingen. “Mensen willen hun leven dan het liefst zo snel mogelijk anders en bevredigender maken. Door de afstand tot het dagelijks leven komt tijdens hun vakantie spontaan naar boven wat ze écht willen.” Het nieuwe droombeeld kan klein zijn (ik wil meer samendoen met mijn partner) of groot (ik ga emigreren). Meteen aan de slag gaan met die dromen, is volgens Jessica de Bloom onontbeerlijk. “Uit mijn onderzoek blijkt dat het vakantiegevoel al verdwijnt binnen de eerste week dat mensen weer aan het werk gaan. Terwijl je wordt opgeslokt door je werk en de dagelijkse beslommeringen, komt er meestal ook weer een einde aan de goede vooremens.” Het beste is om de eerste stappen naar verandering al te zetten wanneer we nog in vakantiestemming zijn. Onderneem daarom actie voordat het oude en drukke leven weer in alle hevigheid losbarst. Coach Hilde Backus maakte speciaal voor Libelle een vijfstappenplan.



Jacqueline Backers (40) zegde een goede baan als manager op om een jaar met haar man de wereld rond te zeilen. Tijdens die reis ontdekte ze wat ze nou echt leuk vindt.

Jacqueline: “Mijn man en ik kwamen nooit iets tekort. We hadden allebei een goede baan, een mooie lease-auto, een goed leven. Maar zo’n acht jaar geleden kwamen bij ons de twijfels. Is dit het nou? Waar doen we het eigenlijk voor? Beiden wilden we meer vrijheid en omdat we allebei dol zijn op zeilen, besloten we onze banen op te zeggen, het huis te verkopen en eropuit te trekken met ons zeiljacht – onze eigen Odyssee, zeg maar. Zo voeren we gedurende anderhalf jaar langs de mooiste baaien en meest pittoreske haventjes in het hele Middellandse Zeegebied, tot het Midden-Oosten aan toe. Heel bewust had ik van tevoren besloten dat ik er meer uit wilde halen dan alleen die reis. Ik wilde ook mezelf ontwikkelen. De rust die we daar hadden, het feit dat we geen drukke banen meer hadden, zorgde dat ik tot bezinning kwam. Ik dacht na over wat ik nou echt leuk vond. Mijn baan als manager

in de werving- en selectiebranche paste goed bij mij, ik ben een regeltante. Maar het was tegelijkertijd een heel commerciële baan en ik realiseerde me dat het voor mij niet allemaal om geld draait. Dingen doen waar je plezier aan beleeft, dat is veel belangrijker. Tijdens die reis begon ik ook veel te schrijven. Ineens had ik de rust om creatief te zijn. Nu ik wist wat ik echt wilde, wilde ik daar ook wat mee doen. Die drive zat er altijd al in, ik kom uit een ondernemersgezin. Vroeger vonden mijn zus en ik het al leuk om samen allerlei dingen zoals feestjes te organiseren. Waarom zouden we daar niet ons werk van maken? Zo begonnen we samen ons bedrijf het Grachtenatelier in een

“Sinds die zeilreis is mijn leven heel anders”

kleine kelder in Utrecht, waarmee we allerlei creatieve en culinaire workshops en events organiseren. Inmiddels werken er tien fulltime medewerkers en zo’n 25 freelancers voor ons en hebben we ook qua ruimte al moeten uitbreiden. Tijdens de zeiltocht raakte ik ook voor het eerst zwanger. Nu heb ik twee kinderen en samen met mijn zus een bedrijf waarin ik doe wat mij echt gelukkig maakt. Die reis heeft ervoor gezorgd dat ik de rust in mezelf vond om mijn passie te volgen.”

HET LIBELLE ZOMERCOACH PLAN

1 Haal de inspiratie weer naar boven

Het vakantie-inzicht uitgebreid vastleggen, helpt om straks koers te houden met de plannen. Door ze op te schrijven, vervaagen ze minder snel. Koop een mooi opschrijfboekje en schrijf, zo snel mogelijk na terugkomst, alle plannen op. Om te ontdekken wat er nog meer bij u leeft, geeft u uzelf de opdracht om in tien minuten tijd zo veel mogelijk wensen op papier te zetten. Van werkwensen tot dingen die anders moeten in uw relatie of een lijstje met dingen die u altijd al wilde doen, maar waarvan het nog nooit is gekomen. Pak dit opschrijfboekje er regelmatig weer bij; zo blijven de dromen levendig. Bovendien helpt het om straks beter doelen te stellen (zie stap 4).

2 Fantaseer erop los

Maak een wandeling in de natuur om het vakantiegevoel (en inspiratie) makkelijker terug te krijgen. Neem het opschrijfboekje mee, wandel een stuk en zoek na een tijdje een rustige plek en probeer voor te stellen dat alles mogelijk is en er geen beperkingen zijn. Hoe ziet de werkdag er dan uit? En hoe is het leven naast het werk? Hoeveel vrije tijd is er, met wie brengt u die door, welke dingen doet u om te ontspannen? Is er iets anders qua huis – is het bijvoorbeeld opgeruimder of is het misschien een heel ander huis? Zet daarna op een rij hoe de dag eruitziet als alles is en gaat zoals u het wilt. Schrijf al die fantasieën ook op. Bij stap 4 kijken we ook naar wat echt kán.

ZWELG IN SUCCES

In het opschrijfboekje noteren we elke dag kleine en grote dingen die we hebben gedaan voor de beoogde verandering. Dat kan van heel klein zijn (het volgende actiepoint bedacht), naar groter (vandaag heb ik mijn baan opgezegd). Met een succesdagboekje worden veranderingen zichtbaar en merken we dat het doel met elke kleine actie weer dichterbij komt. Uit psychologische onderzoeken blijkt ook: veranderingen registreren helpt om ze beter vol te houden.



Ilona van der Lans (45) wist al jaren dat haar relatie niet meer goed was, maar durfde nooit de knoop door te hakken. Na een gezinsvakantie in de zomer van 2007 realiseerde ze zich dat het zo niet langer kon.

Ilona: “Ik was al bijna 24 jaar samen met mijn man en de laatste jaren was onze relatie veranderd in een soort broerzusrelatie. We hadden altijd een heel fijne relatie, konden het enorm goed met elkaar vinden. Maar tegen het einde hadden we beiden geen behoefte meer aan intimiteit. Mede daardoor had ik al lange tijd het gevoel dat we beter uit elkaar konden gaan. Toch heeft het nog heel lang geduurd voordat ik de scheiding durfde aan te vragen. Je hebt toch een kind samen en we waren al zo lang samen. Wanneer besluit je dat op te geven? De laatste keer dat we met ons gezin op vakantie

gingen, heeft me dat laatste zetje gegeven. Met de vouwvagen kampeerden we ergens in Nederland. Daar lagen we dan op die camping iedere avond naast elkaar in zo'n klein bedje, ik voelde me enorm ongemakkelijk. Overdag ging het wel omdat we dan vooral met onze dochter bezig waren en leuke dingen deden. Maar toch dacht ik steeds vaker: dit wil ik niet meer. Na die vakantie was het voor mij echt duidelijk. Samen besloten we uit elkaar te gaan en toen ging alles heel snel. Hoewel ik eindelijk de stap had genomen waar ik al lang tegenaan hikte, deed het veel pijn. Vooral om het onze dochter te vertellen was

“Op de camping besefte ik: met deze man wil ik niet verder”

moeilijk. Zij en niemand anders in onze omgeving had het aan zien komen. Maar het is een goede beslissing geweest. We waren beiden niet meer gelukkig en ik heb veel geleerd sinds de scheiding. Ik realiseer me nu dat ik er ook mag zijn. Dat ik ook af en toe aan mezelf en mijn eigen geluk mag denken.”

PODCASTWANDELINGEN

Hilde Backus (www.coachbureau.nl) schreef het boek *Op weg naar plezier in je werk*. Het is een zelfcoachboek, waarmee de lezers tijdens lange wandelingen allerlei opdrachten maken. Die opdrachten zorgen ervoor dat (vage) plannen concreet worden, en dat ze ook echt worden uitgevoerd. Speciaal voor Libelle maakte Hilde Backus twee podcasts met wandelopdrachten. De opdrachten kunnen worden gedownload via www.coachbureau.nl/libelle en worden beluisterd tijdens een wandeling.

3 Ontdek de energiegevers en -vreters

Houd een week lang alle activiteiten bij, en schrijf op of ze energie geven of juist energie kosten. Het kan gaan om activiteiten op het werk, maar ook in de vrije tijd. Bekijk ook of er activiteiten zijn waarbij u helemaal de tijd vergeet, het is een goed teken als we iets in een flow doen. Bovendien geeft het veel inzicht in de dingen waar we eigenlijk minder van zouden moeten doen. Na een week noteren, concentreren we ons eerst op de energiegevers: kunnen we die vaker doen? Hoe? Neem daarna de energievreters kritisch onder de loep. Is het mogelijk om bepaalde taken op het werk te delegeren, bijvoorbeeld aan iemand die ze wél leuk vindt om te doen? Is er misschien een vriendin die veel energie kost? Dan is het waarschijnlijk een goed idee om het contact op een wat lager pitje te zetten. Het voordeel van deze tactiek is dat er straks meer tijd en meer energie overblijft.

4 Stel de juiste doelen

Nu wordt het tijd om aan de slag te gaan met realistische doelen stellen. Daarmee staat of valt het allemaal. De meeste vakantie-inspiratieplannen sneuvelen doordat ze te vaag blijven. Als we bijvoorbeeld bedenken dat we een andere baan willen, gebeurt er niets als we vervolgens niet bedenken wat voor baan dat dan moet zijn en wat we moeten doen om dat voor elkaar te krijgen. Begin het liefste met één droom en maak de stappen vooral klein. Bedenk bij de droom van een nieuwe baan bijvoorbeeld: welke cursussen kan ik volgen? Kan ik praten met iemand die zo'n baan al heeft? Wanneer ga ik de eerste sollicitatiebrief schrijven? Wie kan me daarbij helpen? Het is belangrijk de doelen zo klein en concreet mogelijk te maken én om er een tijdstip aan te verbinden. Bedenk bijvoorbeeld welke vaste avond in de week u met uw partner iets leuks wilt doen. Of welk tijdstip u helemaal vrij wilt houden voor uzelf.

EEN LEUKERE RELATIE

Meer tijd voor elkaar is ook een droom die in de vakantie vaak omhoog komt. Ook hier is het weer een goed idee om een concreet actielijstje te maken. Wat willen jullie samen doen? Op welke vaste tijdstippen in de week? Hoe gaan jullie die tijd vrijmaken? En – heel belangrijk – wat geef je ervoor op? Tip: schrap de energievreters.

5 Kom in actie en zorg voor beloning

De doelen staan op papier, tijd voor actie. Maak een lijstje met activiteiten en doe ze ook écht. Neem een vriend of vriendin in vertrouwen en spreek af dat u elke week doorneemt welke stappen er al zijn gezet. Door op die manier plannen en voornemens te delen, zijn we eerder geneigd om ze echt uit te voeren. Een andere, belangrijke truc is onszelf belonen voor wat we hebben gedaan en juist niet voor wat niet is gelukt. Zo voorkomen we dat we afhaken wanneer iets niet meteen goed gaat. Iemand gebeld? Heel goed, daar gaat het om. Spreek bijvoorbeeld af dat u, als er vier dingen van de actielijst zijn gedaan, lekker ergens gaat lunchen met een vriendin.



Een reis door Lombok inspireerde Yvon Gijsbers (41) iets goeds te doen voor de lokale bevolking. Ze zette www.meetyourhost.com op, dat toeristen en lokale ondernemers samenbrengt.

Yvon: “Ik heb veel gereisd in ontwikkelingslanden en overall waar ik kwam, viel me op hoe raar de toerisbranche eigenlijk in elkaar zit. De lokale bevolking verdient nauwelijks aan de vele vakantiegangers die hen komen bezoeken en worden best vaak onrespectvol behandeld. Dat klopt toch niet? Toen ik in 2006 voor langere tijd op Lombok in Indonesië tussen de locals verbleef, kon ik een kijkje nemen achter het decor van ons vakantieparadijs. Daar zag ik dat de lokale bevolking vaak wel de lasten van het toerisme draagt maar niet de lusten, en dat vind ik zeer onterecht. Ik verdiepte me in toerisme, antropologie en cultuur. En zo leerde ik dat lokale betrok-

kenheid inderdaad de sleutel is tot verantwoord toerisme. Bovendien wordt het door de komst van internet steeds eenvoudiger om lokale initiatieven op de markt te brengen. Ik had een ideologische drijfveer, maar zag ook commerciële kansen en zo kreeg ik het idee voor Meet Your Host. Het wordt een platform waarop lokale ondernemers uit ontwikkelingslanden zich presenteren aan toeristen. Je kunt er niet alleen je reis plannen samen met locals, ook na je reis kun je

“Op Lombok is mijn passie voor duurzaam toerisme geboren”

met hen in contact blijven. Zo dat je tijdens je volgende verre reis niet gaat eten bij een van de grote hotels, maar bij een tentje in een zijstraatje waar ze de lekkerste gerechten maken. Duurzaam toerisme, dus. Naar verwachting gaat de site in oktober online met de bestemmingen Zuid-Afrika, Nepal, Indonesië en Bolivia. Ik hoop dat we bijdragen aan een nieuwe stroming van lokaal toerisme, en dat onze site een wereldwijde community wordt.”



Ook inspiratie nodig om dromen waar te maken? Kom naar Libelle Academy Live op 29 september in Bussum. Kijk op www.libelleacademy.nl.