



Motivatietips om jezelf te motiveren



MOTIVATIE: YES I CAN!

Hoofdartikel door Miranda Langedijk



Iedereen weet dat motivatie het 'wat' en 'hoe' is van het tot stand komen van gedrag. Over dat 'wat' en 'hoe' bestaan echter talloze theorieën. Wat ze gemeenschappelijk hebben is dat ze proberen te verklaren wat maakt dat iemand nieuw gedrag gaat vertonen of oud gedrag blijft herhalen. Die verklaringen zijn relevant voor wie zichzelf of anderen wil motiveren. Als je immers weet wat werkt (wat is het dat (de)motiveert?) en daar in je eigen gedrag rekening mee houdt dan is de kans dat je je doelen zult realiseren

groter. Over **het motiveren van anderen** lees je meer in de volgende nieuwsbrief. In deze

nieuwsbrief gaat het over het motiveren van een soms zeer lastig persoon: **jezelf!** Doelen waarvoor we *onzelf* willen motiveren hebben vooral betrekking op:

- Lekker in je vel willen zitten (letterlijk en figuurlijk)
- Goede relaties onderhouden
- Prettig werk(en)

De meeste motivatietips die je tegen komt zijn dan ook gericht op die dingen die door veel mensen als 'lastig' worden ervaren op die drie terreinen. Tips dus om jezelf te motiveren om bijvoorbeeld:

- gezond te eten en meer te bewegen
- vriendelijker en geduldiger te reageren op anderen (en jezelf...)
- te studeren
- je werkdoelen te halen (werken aan je effectiviteit, communicatie, timemanagement)

Allemaal **typisch lastige dingen omdat** je (op korte termijn) met vrij grote zekerheid weet wat je voor **positieve opbrengsten** krijgt **als je hier niet mee aan de slag gaat** (lekkers, relaxed op de bank, je frustratie makkelijk kwijtraken, tijd voor 'leuke' activiteiten, enz.) en **wat voor negatieve uitkomsten je daardoor vermijdt** (bloed, zweet en tranen, alle blikken op jou gevestigd, mogelijk falen, etc.).

Zekere positieve opbrengsten in het 'nu' zijn veel fijner dan nog onzekere positieve gevolgen op lange termijn. En het vermijden van verlies vinden we als mens veel belangrijker dan het verkrijgen van extra's.

Als je wil afvallen vergt dat langere tijd allerlei lekkers laten staan en veel sporten voor je kunt gaan shoppen voor een kleinere maat kleding. En wil je op gewicht

blijven... **Kortom: gedrag blijvend veranderen vergt een goede motivatie.**

Zie de 10 MOTIVATIETIPS op de volgende pagina!

Op de volgende pagina staan **tien motivatietips om jezelf te motiveren** om te beginnen, door te zetten en te genieten van het resultaat!

Op pagina 3 nieuwtjes:

Het SuccesManagementSpel was bij **RTL4**, vaste column voor **LOF** en informatie over onze **Train de Trainer** die we wegens succes op **13 april** herhalen (wees er snel bij want hij is bijna vol).

Verder op pagina 4 de inbox over bewust **kiezen voor wat echt** is en een **klant** aan het woord over **hoe uit een dip te raken**.

Een **Brussels interview met Dirk Meijer** over motiveren over de landsgrenzen heen op pagina 5 en tot slot Marc Schabracq aan het woord over zijn nieuwste boek over loopbaanperspectieven en hoe te veranderen van werk.

Ik wens je de motivatie om (ook) deze lente te Doen waar je van Droomt! **Miranda**



Motivatie: 10 motivatietips om echt te gaan Doen waar je van Droomt

Gedragsverandering is heel lastig. Gelukkig ken je jezelf het best en weet je waarschijnlijk precies wat je doet in het licht van een lastige klus, een moeilijke vraag of een persoonlijke uitdaging.

- Stel je het opstarten en beginnen uit?
- Begin je vol goede moed maar houd je er al snel weer mee op?
- Denk je na een tijdje “ach, zo belangrijk is het eigenlijk niet”
- Of vergeet je gewoon wat je van plan was te gaan doen, al dan niet onder druk van de grote lijst ‘to do’ dingen in je hoofd of op je bureau?

Hierna **10 motivatietips** om te beginnen, door te zetten en te genieten van het resultaat.



1. Weten wat je wilt. Maak hetgeen je wilt bereiken zo concreet mogelijk. Visualiseer met zo veel mogelijk detail. Wat wil je precies? Als je naar huis wilt maar tegen de taxichauffeur zegt: breng me maar ergens heen, dan is de kans dat je thuis komt niet zo groot...

2. Focus. Beperk het aantal doelen waar je voor gaat. Mensen hebben de neiging door te schieten als ze vol goede voornemens zitten. Niet alleen meer bewegen, maar ook assertiever tegen je collega's, meer tijd met je vrienden en uiteindelijk het hele huis eens opruimen. Kies één ding en maak je dat eerst eigen.

3. Wees eerlijk tegen jezelf. Breng in kaart welke winst je oude gedrag oplevert en wat je ermee vermijdt.

4. Iets willen is niet genoeg. Na willen komt de intentie en daarna pas het feitelijke Doen. Tussen willen en doen haken heel veel mensen af. Bedenk je welke acties de verandering vergt en deel ze zo nodig op in kleinere stapjes. Vertaal de verandering in haalbaar gedrag.

5. Veranderen kost tijd. Plan tijd in om met je verandering bezig te zijn. Al ben je maar een paar minuten per dag actief bezig met reflectie op je handelen: hoe heb ik het vandaag gedaan, wat ging goed, wat wil ik morgen (anders) doen?

6. Maak het jezelf makkelijk. Ingewikkelde plannen hebben veel minder kans van slagen. Houd het dus simpel. Maak van een nieuwe handeling een routine (elke avond een wandelingetje van een kwartier, elk weekend één keukenkastje opruimen).

7. Help jezelf herinneren. In de waan van de dag is het risico groot dat je ‘vergeet’ welke afspraken je met jezelf hebt gemaakt. Afspraken met jezelf sneeuwen ook nogal eens onder t.o.v. afspraken met anderen. Maak de afspraken met jezelf dus belangrijk en



zichtbaar. Zet ze op een memoblaadje in je agenda en verhuis dat mee van week naar week, of zorg voor een symbool dat in het zicht is (een schilderij, poster, beeldje, koffiekop) en dat je helpt herinneren aan wat je echt belangrijk vindt en wilt realiseren.

8. Kies voor ankers. Een anker is een gebeurtenis waar je gewenst gedrag aan koppelt. Zo kun je je bijvoorbeeld voornemen om bij een rood stoplicht, tijdens het opstarten van de computer of als je wacht bij de koffieautomaat bewust diep adem te halen en te ontspannen. Dan ben je tenminste een paar keer per dag bewust bezig met wat je wil doen.

9. Beloon jezelf en vier successen.

Belonen werkt (zeker op de lange duur) veel beter dan straffen. Dus jezelf op je kop geven wanneer je iets niet gedaan hebt werkt uiteindelijk altijd contraproductief. Je wordt er sip van en op enig moment wil je het niet eens meer zien dat je niet hebt gedaan wat je wilde doen en 'vergeet' je je plannen helemaal of laat je ze om welke 'goede reden' dan ook los. Beloon jezelf dus elke keer als je het gewenste gedrag hebt uitgevoerd. Al is het maar een klein compliment aan jezelf ("kijk mij dat nou eens goed doen!"). En ja... dat compliment is het waard. Als het immers zo makkelijk zou zijn dat een compliment overbodig is, dan had je toch ook geen plan om jezelf te motiveren nodig gehad? Sterker nog, dan deed je het al lang.

10. En als je er alleen niet uitkomt: regel dan een maatje of een goede

coach om je te helpen uit je eigen cirkel te stappen en gemotiveerd te raken en te blijven! Soms is een luisterend oor, de juiste spiegel of het helder krijgen van de essentie van je eigen weerstand al genoeg om een grote stap te kunnen zetten. Als je hetzelfde blijft doen krijg je hetzelfde. Schroom niet om je eigen dilemma's én dromen eens aan een ander voor te leggen!



Aanbod: Als team gemotiveerd aan de slag?

Naast het begeleiden van uitgebreide (MD) trajecten op het gebied van communicatie, organisatie- en cultuurverandering, verzorgen wij in het kader van teambuilding en teamontwikkeling **SuccesManagement (Team) Trainingen**. Echt effect sorteren, persoonlijke aandacht en feedback en direct *doen* wat je wilt leren? Stel een enthousiasmerende **SuccesManagement Training à la Carte** samen!

We verzorgen natuurlijk graag een offerte op aanvraag (06-13.54.10.47).



ACTUEEL



Het SuccesManagementSpel bij RTL4!

Miranda heeft samen met Wendy de Peuter Het SuccesManagementSpel ontworpen. Dit spel is een waardevol instrument dat inzichten helpt te verschaffen die een bijdrage leveren aan je ontwikkeling. **Daarom heb ik ervoor gekozen dit spel te spelen met een kandidaat in het programma 10 jaar jonger in 10 dagen** (aflevering 6). Dit heeft een aantal concrete handvatten opgeleverd waarmee hij goed uit de voeten kon.

Ik kan iedereen aanbevelen dit spel te spelen, want het is leuk én het brengt je altijd minimaal één stap verder in de goede richting!

Ernestine Wijdh, professional organizer at Keep it Organized en BE coach voor RTL4

Wil je **zelf aan de slag met Het SuccesManagementSpel**, je kunt het eenvoudig bestellen in onze webwinkel op www.succesmanagementspel.nl zie "Webwinkel".

Gemotiveerd 'Werken op zijn best': vaste column voor Lofonline



"Miranda Langedijk is (team) coach en strategisch HRM consultant. Eens in de maand schrijft zij een artikel voor Lofonline. Dit keer geeft Miranda, aansluitend op de netwerkspecial in de nieuwe Lof, haar visie op netwerken."

Wil je de column lezen? Ga naar www.lofonline.nl en kijk onder Werk.

Gemotiveerd effectief én plezierig netwerken

Wil je je netwerk graag uitbreiden maar weet je niet hoe dat effectief te doen of zie je op tegen het voeren van netwerkgesprekken?

Maak nu een afspraak en vraag naar onze module voor effectief én plezierig netwerken!

Direct resultaat in vier stappen: Dromen, Denken, Durven en Doen!

Bel Miranda: 06-13.54.10.47

Train de trainer: Coach jezelf en anderen naar succes!



wegens succes herhaald op 13 april: nog enkele plaatsen beschikbaar. **Motiveer anderen hun doelen te realiseren: één op één en/of in teams.**

Een workshop van een dag voor adviseurs, coaches, managers en andere professionele begeleiders die de effectiviteit en het succes van hun medewerkers, klanten, MT, team of individuele teamleden willen vergroten. Meer info:



Inbox - Reactie n.a.v. de winternieuwsbrief over Bewust kiezen

"In het afgelopen jaar heb ik ervoor gekozen om alleen nog te gaan voor **groei in kwaliteit**. In een tijd waar veel "bellen" uit elkaar zijn gespat, blijkt telkens dat alleen dat wat 'echt' is overblijft. Richting mijn team geldt daarbij: '**doorgaan is ook voorgaan**'. Echt is datgene wat werkelijk waarde toevoegt. Dus vertel ik regelmatig van wat me overkomt, en hoe ik het heb geïnterpreteerd. In een toespraak iets vertellen uit m'n privéleven, bijvoorbeeld." **Marco Achtereekte**, Directeur Jade, een producent van hoofdkussens en dekbedden.

www.succesmanagementspel.nl, zie "Aan de slag!"

Ook in-company mogelijk!

In de schijnwerpers: een klant aan het woord

Uit de dip

Een jaar geleden ben ik na een **turbulente periode** onder andere door een baanwisseling **persoonlijk uit balans geraakt** en ben ik het **enthousiasme en plezier in mijn werk en privé even volledig kwijtgeraakt**.

"Ik wil **geen zwaktes omzetten in talenten**, maar talenten waarderen, met zorgen helpen en zwaktes camoufleren."

Miranda heeft me, al wandelend door de polder, begeleid bij het terugvinden van de balans en het accepteren van en het omgaan met de situatie waarin ik me bevond. Dat was zeer positief en erg leerzaam. Ik ben de hele periode, vanaf het moment dat ik uit balans raakte met alle gevolgen van dien, als een soort '**reis**' gaan zien. Het is niet makkelijk geweest en er zullen vast nog meer momenten komen in mijn leven dat ik me ongelukkig zal voelen, maar ik heb mezelf op een andere manier leren kennen. **Ik heb geleerd om voor mezelf te kiezen**. Ik ben bezig geweest met zelfreflectie en ik herken mijn valkuilen en bepaalde gevoelens en emoties beter. **Ik ben minder hard voor mezelf en accepteer het wanneer iets anders loopt dan gepland of verwacht**. Die manier van kijken en reflecteren zet ik door.

Ik ben door het coachingstraject een heel **moeilijke periode in mijn leven** gaan ervaren als een **verrijking**. Ik kan er op een positieve manier op terugkijken en daarbij de gevoelens van **pijn, falen en verdriet** nog steeds voelen, maar ook **trots** zijn op mezelf! Ik heb moeilijke keuzes moeten maken, maar kon daardoor wel snel weer volledig gaan werken. Ik ben de organisatie en mijn leidinggevende dankbaar dat ik de kans heb gekregen om dit traject te volgen. Ik ben hierdoor gegroeid.

Recent voerden Miranda en ik het terugkomgesprek. Dat was weer erg prettig. Het gaf wederom stof tot nadenken en inspiratie! Als ik terugdenk aan een jaar geleden, ben ik **blij dat ik die periode heb meegemaakt**, maar vind ik het ook **zo bijzonder dat alles zo snel weer 'goed' is gekomen**. Mede dankzij jou en daar ben ik je erg dankbaar voor... Klinkt allemaal heel zoetsappig, maar zo voelt het wel! **Marleen van Overbeek**, leerkracht



Motiveren over de landsgrenzen heen: van 'gelijk hebben' naar 'gelijk krijgen'.

Langedijk Consult
Dr. Miranda C. Langedijk
HRM advies, (team)coaching, training
Schoenerstraat 73
1503 BB Zaandam





Een interview met Dirk Meijer, chief executive bij Prosafe, door Miranda Langedijk voor het Tijdschrift voor Coaching, maart 2010

Prosafe, gevestigd in Brussel, houdt zich sinds 1990 bezig met de veiligheid van consumentenproducten in Europa. Ze streeft naar Europese eenheid en meer samenwerking in de handhaving op dit gebied.

Dirk Meijer is van huis uit (bio)chemicus en heeft een lange staat van dienst als manager en directeur binnen de inspectiediensten op het gebied van voedsel- en productveiligheid. Hij is directeur van Prosafe en sinds 1999 bezig met het uitbouwen van deze organisatie: “Mijn droom is het motiveren van mensen tot samenwerking en afstemming. Het creëren van een win-win situatie”. Prosafe is bij uitstek een organisatie die het van het motiveren van mensen naar win-win situaties moet hebben. Ze beweegt zich tussen vertegenwoordigers van een groot aantal landen, autoriteiten, consumentenorganisaties en de Europese commissie.



Op 8 januari hield ik een interview met Dirk. Dat leidde tot een erg leuk gesprek over **hoe te motiveren, om te gaan met cultuurverschillen en te netwerken in het Brusselse onder de vlag van de Europese Commissie.**

Wil je het interview lezen? Het verschijnt in het maartnummer van het **Tijdschrift voor Coaching** en je treft het begin april aan op www.langedijkconsult.nl onder Communicatie & media, in de serie ‘In gesprek met managers en professionals’.

Met dank aan **Dirk Meijer** voor het inspirerende gesprek! **Miranda Langedijk**
Boekrecensie maar dan anders: de auteur aan het woord
Over gemotiveerd stappen zetten in je loopbaan

Dr. Marc Schabracq (1949, Amsterdam; www.humanfactor.nl) is een oud collega van mij. We werkten samen aan de Universiteit van Amsterdam waaraan hij van 1973 tot 2008 verbonden was. Hij heeft

“Als Nederlanders gaan lunchen nemen ze een half uur om een broodje met kaas te eten. In Brussel is er een lunchpauze van 1,5 uur en dan wordt er goed gegeten. Maar daar worden, tussen de vergaderingen door, ook de wezenlijke beslissingen voorbereid. Daar ontstaan de coalities en slaat men spijkers met koppen. **Wij willen gelijk hebben, maar het gaat over gelijk krijgen...**”

meer dan 20 boeken en 100 artikelen en hoofdstukken over psychologie op zijn naam staan. Daarnaast heeft hij drie romans en een verhalenbundel geschreven. Tot mijn plezier introduceert hij hieronder zijn laatste boek.

“Nederlanders zijn over het algemeen heel direct en ze willen gelijk hebben. Die houding verkleint je kansen in Brussel. Hier succesvol zijn betekent heel veel **netwerken**. Dat kost tijd. Je investeert in het opbouwen van vertrouwen, in het werkelijk leren kennen van mensen. Dat doe je door niet leidend maar dienend te zijn. Goed kijken, luisteren, voelen.”

Marc J. Schabracq (2010): ‘Wat nu?’ Over de inrichting van je verdere loopbaan. Schiedam: Scriptum (400 pag.)

‘Wat nu?’ is een gedegen, maar praktisch boek over wat jijzelf kunt doen om van werk te veranderen. Omdat je je baan hebt verloren bijvoorbeeld, of omdat je zo langzamerhand



toch wat anders wilt gaan doen. Aan de hand van een groot aantal vragen aan de lezer gaat 'Wat nu?' in op zaken als hoe je je eigen werkelijkheid maakt, hoe je die dus ook kunt veranderen en hoe je eigen weerstanden daartegen eruit zien. Hoe is het om je baan te verliezen? Wat wil, kun, mag en moet je als het om werk gaat en wat zegt dat over jou? Wie ben je eigenlijk en wat voor mogelijkheden bied je dat? Wat heeft de wereld je op jouw leeftijd te bieden? En, niet onbelangrijk: hoe ga je het aanpakken? En ten slotte: hoe voorkom je de stressverschijnselen die dit kan oproepen? Het boek biedt je zowel allerlei achtergronden als vele technieken, oefeningen en checklists om al deze vragen zo te beantwoorden dat je nieuwe werk je leven aanzienlijk aangenamer zal maken. And last, but not least: 'Wat nu?' zou niet geschreven zijn zonder de bijdragen van de vele honderden deelnemers aan het succesvolle, gelijknamige programma dat de laatste vijf jaar bij ING dat mensen heeft geholpen het verlies van hun baan te verwerken en een nieuwe, aantrekkelijke horizon te ontdekken.

Dit is een themanieuwsbrief van Miranda Langedijk. Mijn doel is het verbinden van mensen, met zichzelf (hoofd, hart en handen) en met elkaar. Resultaat: op een plezierige én effectieve manier **van Dromen naar Doen!**

Mensen én organisaties worden gelukkiger en succesvoller van verbinding.

Daar lever ik graag een bijdrage aan.

Ken je iemand voor wie deze nieuwsbrief interessant zou kunnen zijn? Ik vind het leuk wanneer je de link naar de nieuwsbrieven op de website, of de nieuwsbrief zelf, doormailt.

Wil je volgende nieuwsbrieven vanzelf ontvangen: laat het me even weten! Je kunt je **abonneren op deze nieuwsbrief** via het **contactformulier** op www.langedijkconsult.nl.
Privacywaarborg: je gegevens worden in geen geval aan derden doorgegeven.



© Het auteursrecht van deze uitgave wordt door Langedijk Consult nadrukkelijk voorbehouden. Het is verboden om zonder schriftelijke toestemming onderwerpen te kopiëren en/of te publiceren.