

ARTIKELN | 1 FEBRUARI 2022

ONTDEK JE OLYMPISCHE VUUR – DEEL 1

Auteur: Hans Wichards MSc RO

Beeld: Adobe Stock - Claudio Schwarz - Bryan Turner - Jukan Tateisi

Leestijd: 7 min



Persoonlijke groei en effectief samenwerken zijn essentieel voor de beheersing van organisaties, een thema dat internal auditors na aan het hart ligt. Audit Magazine wijdt een drieluik aan dit thema. Dit eerste deel gaat over hoe je je persoonlijkheid inzet om je 'well-being' te vergroten.

Wat mij opvalt in organisaties is dat er een verschil bestaat in de echtheid van medewerkers tijdens hun werk. Hiermee bedoel ik dat het lijkt alsof je een deel van jezelf thuislaat als je op je werk komt. Je neemt alleen de verwachte rolinvulling, het professionele 'masker', mee naar je werk en laat je bepaalde aspecten van je persoonlijkheid en wellicht ook bepaalde talenten thuis. Door dit te doen benut je je kracht, energie, talent en echtheid niet optimaal (Laloux, 2016). Een ander nadeel is dat je minder plezier beleeft en daarmee jezelf tekortdoet.



Fysiek en emotioneel groeien

Gedurende je leven ontwikkel je jezelf en je ego. Je groeit van baby naar kind, naar puber naar volwassene. Naast fysieke groei ontwikkel je je op emotionele manier en ontwikkel je je eigen ego. Je ego zorgt ervoor dat je een referentiekader hebt waarmee je de wereld om je heen construeert en interpreteert (Loevinger, 1972). Doordat je jezelf positioneert ten opzichte van anderen is het de vraag of je jezelf genoeg de ruimte geeft. Of dat je jezelf laat leiden door wat je omgeving van je verwacht waardoor je aangepast gedrag vertoont.

Leef je je eigen leven?

Uit onderzoek van Bonnie Ware (The Top Five Regrets of the Dying, 2014), een Australische palliatieve verpleegkundige, blijkt dat mensen die op hun sterfbed liggen de meeste spijt van hebben van een paar zaken: had ik mijn leven maar op mijn eigen manier geleid en niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden; had ik mijn gevoelens maar vaker getoond; had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn.

De geïnterviewden kennen achteraf een andere waarde toe aan deze onderwerpen dan dat ze deden tijdens hun leven. Ze hebben zich laten leiden door datgene wat hun sociale omgeving van hen verwachtte, waardoor ze niet verbonden waren met zichzelf, met hun eigen kern.

Hoe scherper je je missie hebt, hoe duidelijker je je identiteit en waarden kunt vormgeven

Ben je geworden wie je wilde zijn? Als je niet investeert in persoonlijke groei en ontwikkeling krijg je allerlei klachten. Je raakt uitgeblust, ervaart werkstress, beleeft geen plezier en zet je je talenten niet in. Daarnaast kun je onderdeel zijn geworden van een groep waar je eigenlijk niet bij wilt horen. Kortom, je verlaagt je well-being, je bezieling en raakt je energie kwijt.

Hoe werk je aan persoonlijke groei?

Maslov (piramide) leert dat je jezelf eerst richt op je basisbehoeften. Jij zorgt ervoor dat je overleeft.

Gedragsveranderaars (Behavior Change Academy, 2019) noemen deze basisbehoeften het eerste systeem warm. Eerst zorg je voor je veiligheid, zekerheid, pijnvermindering, gezondheid en inkomen. Daarna, in systeem koud, werk je aan energiebesparing door zo makkelijk mogelijk door het leven te gaan. Je stroomt met de meute mee en wil niet overal over

AUDIT

MAGAZINE

nadenken, 'fluency'. Zo werken je hersenen het grootste deel geautomatiseerd via je onbewuste denksysteem op basis van voorgeprogrammeerde heuristieken (Kahneman, 2012).

Werken aan autonomie en een betere wereld

Zodra je deze basisbehoeften op orde hebt, ontstaat ruimte om te werken aan jezelf en om relaties met anderen op te bouwen. In het zelfgerichte systeem werk je aan behoeften als autonomie, uniciteit en erkenning. Het volgende systeem is sociaal gericht en dan werk je aan relaties met anderen. Je wil onderdeel zijn van een groep inclusief de sociale normvorming, status, erkenning en gelijkheid. Beide systemen staan in verbinding met elkaar. Het ene moment heb je behoefte aan autonomie terwijl je op een ander moment juist onderdeel wil zijn van de groep.



In het laatste systeem werk je aan het geven van betekenis. Dit betekent dat je bijdraagt aan iets waardoor het leven op aarde mooier wordt. Je werkt aan onderwerpen die voor jou én het leven op aarde belangrijk zijn. In onze Westerse maatschappij zijn we vaak gericht op persoonlijke geluk in plaats van op betekenis geven (Esfahani Smith, 2017). We laten ons leiden door ons individualisme en raken vervreemd van elkaar. Tenzij je je persoonlijk groei inzet om bij te dragen aan een betere wereld.

Bezieling en energie: sporten verbindt

Sporters nemen hun bezieling en energie mee. Sporten verbindt, met de Olympische Spelen als symbool hiervan. In Nederland beoefenen iedere week 9,7 miljoen mensen hun sport (bron: NOC, 2020). Hoe kan het dat sporters wekelijks op de sportvelden en sportclub wel hun hele 'zelf' laten zien?

De grootste motivatoren om te sporten zijn het beoefenen van de sport zelf en de gezelligheid bij de sport (bron: NOC, 2020). Sporten is de plaats waar je met jezelf bezig bent, waar je doelen stelt en hieraan werkt, waar je gemotiveerd bent en waar je geïnspireerd raakt. Als sporter wil je beter worden en geef je teamgenoten aanwijzingen om beter te worden. Ook is het een manier om je gezondheid te verbeteren. Het sportveld is een plaats energie en bezieling elkaar

ontmoeten.

Als je werkt vanuit een diep verlangen, je innerlijke motief, ga je werken vanuit je echtheid en puurheid: je bent authentiek

Zelf pas ik dagelijks lessen uit mijn sport toe in mijn werk. Ik doe dit door mijn energie in te zetten, door te zoeken naar onderwerpen die me verbinden met mijn collega's, ik stel dagelijks doelen, leer elke dag, zorg voor werkplezier en laat anderen groeien. Stel je eens voor hoe je als internal auditor ook op deze manier jezelf kunt laten zien door je positieve energie te delen met je collega's.

Je missie en verlangen zijn je olympische vuur

Je energie stroomt als je met jezelf bent verbonden. Hoe meer inzicht je hebt in je levensdoel groter je verlangen wordt. Hoe groter je verlangen, hoe meer energie je ontwikkelt om je levensdoel te verwezenlijken.

Bateson (1972), de grondlegger van neurolinguïstisch programmeren (NLP), heeft een aantal hiërarchische neurologische niveaus geïdentificeerd die je inzicht geven in je drijfveren. De niveaus zijn als volgt opgebouwd:

1. Missie – Van waaruit doe je alles? Wat is je energieke bron? Wat is je bijdrage aan de maatschappij?
2. Identiteit – Wie ben je? Wat is je verantwoordelijkheid?
3. Waarden – Waartoe doe je dingen? Wat is je intrinsieke motivatie?
4. Overtuigingen – Waarom doe je dingen? Waar geloof je in?
5. Vermogens & vaardigheden: Hoe realiseer je doelen? Welke doelen heb je?
6. Gedrag – Welke dingen doe je? Welke activiteiten voer je uit?
7. Resultaten en omgeving – Hoe ziet je omgeving eruit? Welke resultaten en effecten zie je?

Het bovenliggende niveau is bepalend voor de invulling van het onderliggende niveau. Hoe scherper je je missie hebt, hoe duidelijker je je identiteit en waarden kunt vormgeven. Hoe duidelijker je vanuit je eigen waarden je vaardigheden ontwikkelt, hoe concreter je acties zijn om je resultaten te realiseren. Andersom geformuleerd, je vindt je energie door hoger in de niveaus op zoek te gaan naar je waarden, identiteit en missie. Daar vind je je energie, je olympisch vuur.



Van dieptepunt naar levensvraag

Je missie geeft betekenis aan je leven, maakt het zinvol en zorgt voor zingeving in je leven. Het vertelt je levensvraag, je diepste verlangen, waarmee je bijdraagt aan een betere wereld voor je naasten en de maatschappij. Het vormt je identiteit zoals je jezelf wil zien en hoe je gezien wil worden.

Het ontdekken van je missie vraagt persoonlijk leiderschap. Vaak bieden impactvolle momenten je inzicht in de zin van het leven. Dan worden hoofd- en bijzaken van elkaar gescheiden. Denk bijvoorbeeld aan het krijgen van een ziekte, het overlijden van dierbaren of het ontdekken van een uniek talent. Als je je diepste verlangen hebt gevonden, krijg je toegang tot een oneindige energie. Je levensvraag werkt als een bron van energie.

Waarden zijn de grote doelen en idealen in ons leven (Jeurissen en van de Ven, 2009). Of zoals Schwartz (2012) ze omschrijft: 'waarden zijn geïnternaliseerde gidsen voor individuen en ontlasten daarmee de groep van noodzaak van constante sociale controle'. Ze geven richting hoe je je leven zinvol invult en hoe je je wenst te gedragen. Waarden werken verbindend, mobiliseren energie en sturen je gedrag om je missie te realiseren.

Als je je diepste verlangen hebt gevonden, krijg je toegang tot een oneindige energie. Je levensvraag werkt als een bron van energie

Het olympisch vuur brandt ook in jou

Topsporters leven 100% voor hun sport. Met de inzet van hun talent, concentratie, doorzettingsvermogen en drive (Van Yperen 2021) zijn ze in staat om zich optimaal te focussen op hun sportieve taken. Maar bovenal werken ze vanuit hun persoonlijke missie en een vurig verlangen dat ze voortstuwt om op hoog niveau te presteren. Dit vurige verlangen is niet alleen voor topsporters weggelegd, maar zit ook in jezelf.

AUDIT

MAGAZINE

Mijn olympische vuur brandt door mijn verlangen naar liefde, puurheid en plezier. Mijn zoontje is op eenjarige leeftijd drie keer geopereerd. Na zijn laatste operatie hebben de artsen hem handmatig beademd, omdat hij niet uit zijn narcose ontwaakte. Pas later kwam het besef dat hij bijna was overleden en dat het leven vergankelijk is. Sindsdien doe ik wat ik echt wil en wat ertoe doet voor mij. En dat is onder andere oplossingen zoeken voor gedrag van medewerkers, zodat organisaties 'beheerst' kunnen werken aan de realisatie van hun missie.



Hoe werk je vanuit echtheid?

Als je werkt vanuit een diep verlangen, je innerlijke motief, ga je werken vanuit je echtheid en puurheid: je bent authentiek. In je handelen straalt je eenheid uit waarbij je hoofd, buik en hart met elkaar in verbinding staan. Je handelen en taakinvulling doen ertoe. Als je werkt vanuit deze echtheid aangevuld met passende waarden, vergroot je je eigen psychologische gezondheid en activeer je je energie (Deci & Ryan 2000).

Als je werkt vanuit je energieke bron dan hoef je geen toneel te spelen. Je neemt jezelf mee en trekt je spelerstenue aan in de kleedkamer. Dit maakt je trots, laat je stralen en geeft je energie. Dit werkt niet alleen door in jezelf, maar is ook inspirerend en aanstekelijk voor je collega's. Ze zien, voelen en ervaren dat je het écht ergens voor doet. Dit maakt betrokken en zorgt voor een gevoel van warmte en het enthousiasmeert. En dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt om samen te werken.

Je bent verantwoordelijk voor je eigen olympische vuur. Ga op zoek naar je verlangen en werk met energie en plezier

Werk vanuit persoonlijke verbinding

Beeld je in dat je als internal auditor naast je collega's van een andere afdeling gaat staan, zoals een sporter doet. Maak er een sport van waarin je persoonlijke verbinding maakt en geïnteresseerd bent in wat ze doen, hoe ze het doen en waarom ze het doen. Je wilt ze snappen en helpen hoe ze het misschien beter kunnen doen. Je creëert een gedeelde

AUDIT

MAGAZINE

wereld waarin jullie samenwerken vanuit verbinding. Je zet je positieve energie in om met een audit positieve energie te brengen.

Je bent verantwoordelijk voor je eigen olympische vuur. Ga op zoek naar je verlangen en werk met energie en plezier. Zo draag je bij aan zinvolle dingen. Om je verlangen te balanceren moet je blijven investeren in jezelf, om zo je olympische vuur extra zuurstof te geven.

In deel twee van het drieluik is te lezen wat je eigen bijdrage is om succesvol met collega's samen te werken. Want in het ene team stroomt je energie en in het andere kom je niet tot je recht. Het drieluik eindigt met een praktische doorvertaling naar de werkvloer.

Over

Hans Wichards MSc RO is gefascineerd door menselijk gedrag en het verlangen van managers om organisaties te beheersen. Hij is eigenaar van Gear Shift Trainingen en Passo Organisatieadvies, en is docent aan de Nyenrode Business Universiteit.

Tags: Diversiteit, leiderschap

Bron url: <https://auditmagazine.nl/artikelen/ontdek-je-olympische-vuur-deel-1/>