



Uiterst links: David Beckham na de nederlaag tegen Portugal. Rechts: een vertwijfelde Bastian Schweinsteiger

cliënten een analyse maken van wat er feitelijk aan de hand is. Daar begin ik altijd direct mee.

'Ik maak het regelmatig mee dat mensen een conflict hebben op hun werk en teleurgesteld zijn over de houding van hun werkgever. Dan probeer ik ze te laten nadenken over het proces. Wat betekent het conflict voor alle partijen? Op dat moment realiseren ze zich opeens dat hun baas heel andere belangen heeft en dus ook een andere agenda.

'Kortom: stap eens uit je eigen emotie en bekijk de zaak eens van een andere kant. Dat schept ruimte om te bedenken hoe je het de volgende keer anders kunt doen. Leren afstand te nemen is een kwestie van veel doen. En het draagt ook bij tot een beter relativeringsvermogen.'

▶ Willem Razenberg

'Wees niet te gefocust op een doel'

'Teleurstelling ontstaat vaak als je jezelf te hard vastbijt in een bepaald doel. Dan blokkeer je jezelf en raak je verstrikt in cirkelredeneringen, dwanggedachten en gevoelens. Op het werk ben je voortdurend bezig met het realiseren van doelen. De kunst is om steeds een cyclus te doorlopen van zoeken, vinden en loslaten. Als je dat laatste, het loslaten, overslaat, kun je zelfs letterlijk verkrampen en rsi krijgen.

'Met loslaten bedoel ik dat je voldoende situaties opzoekt waar je even je gevoelens en gedachten ergens anders op kunt richten. Door naar de koffieautomaat te lopen, of buiten op een bankje te gaan zitten. Daardoor ontspan je niet alleen fysiek, er ontstaat ook ruimte voor heel andere gevoelens. Het is niet voor niets dat lunchwandelen en ontspanningsruimten op het werk zo populair geworden zijn.

'Dan kun je met een frisse blik opnieuw naar je doel kijken, of ga je weer nieuwe doelen stellen. Natuurlijk zijn er mensen die jarenlang doorbuffelen en toch hun doelen bereiken. Dat gaat goed, tot het moment dat de resultaten niet voldoen aan de verwachtingen. En dan blijkt of je echt hebt leren loslaten.'

▶ Robert Benninga, motivatiecoach

'Bedenk: wat is hier leuk aan?'

'Een fout maken is helemaal niet erg. Het is een kans om het de volgende keer beter te doen. Edison deed wel tienduizend pogingen voordat hij de gloeilamp uitvond. Daar had hij geen spijt van, want hij had tienduizend manieren ontdekt om geen gloeilamp te maken.

'Wat ik hiermee wil duidelijk maken is het volgende: er is altijd een wet van het gemiddelde. Gemiddeld koopt één op de achttien bezoekers van een →

meer aan de hand. Het kan bijvoorbeeld te maken hebben met eerdere werkervaringen of zelfs met de opvoeding. Het voelen van diepe teleurstelling na een gemiste promotie, is een uiting van het feit dat iemand zich eigenlijk minderwaardig of afgewezen voelt. Dan moet je het dus specifiek over die gedachten en gevoelens hebben.

'Zo'n gemiste promotie kan mensen erg kwetsbaar maken. Mensen die geen promotie krijgen, worden in zekere zin uitgestoten door de werkgemeenschap en daar willen de anderen liever niet mee geassocieerd worden. Je bent dan aangeschoten wild. Bij die teleurstelling is een periode van rouw dus heel gezond.'

▶ Caroline Serré, coacht volgens Voice Dialogue

'Neem snel afstand'

'Probeer de emotie te ontstijgen en op afstand te kijken naar wat er is gebeurd. Als je midden in je emoties zit, kun je niet helder nadenken. Ik laat mijn

Van boven naar beneden: Engelse supporters ná en tijdens de strafschoppenserie tegen Portugal, een huilende Russische fan en teleurgestelde Oranjefans na de nederlaag tegen Tjechië

