



De tussenfase

De tussenfase

In vrijwel elk veranderingsproces is er een fase waarin je je bevindt tussen het oude en het nieuwe: welkom in de tussenfase. Je weet wat je niet meer wilt of wat er niet meer is en waarvan je afscheid hebt genomen of moeten nemen.

Het nieuwe is vaak nog niet helder. Dat maakt deze fase voor veel mensen een spannende maar vaak ook lastige tijd. Het niet-weten, zoeken en de onzekerheid.

Het is ook een fase waarin we nog alle kanten op kunnen. Die ruimte kan ook duizelig maken. In ieder geval: de tussenfase is cruciaal voor duurzame verandering in werk en leven.

Verduren

(H)erkennen dat je in de tussenfase zit tussen oud en nieuw helpt. Het vraagt om de onzekerheid dat je nog niet weet wat de uitkomst is, te verduren.

Suggesties om deze fase zo goed mogelijk te benutten

1. Sta open voor wat er op je pad komt
2. Volg de dingen die vanzelf gaan en die je energie geven, hoe klein ook
3. Laat je helpen
4. Blijf je uiten naar anderen over hoe je je voelt
5. Neem de tijd, zoek de stilte op
6. Luister naar je (dag)dromen, wat laten ze je weten
7. Heb geduld
8. Blijf experimenteren
9. Vallen en opstaan hoort erbij
10. Ik weet het nog steeds niet. Nou en :)