



Samenvattende handout

Kiezen doe je zo

Met wijsheid genomen besluiten tonen ons inzicht in onze eigen potentie en mogelijkheden, zowel op het gebied van werk als leven. En ook geven ze inzicht in ons vermogen om anderen te helpen hun potentie en mogelijkheden te realiseren. We kunnen je niet de juiste of goede beslissingen aanreiken, maar hopelijk hebben we je met deze class wel enkele handreikingen gedaan die je kunnen helpen wijze beslissingen te nemen.

Obstakels

1. De hoeveelheid beslissingen die we moeten nemen is soms overweldigend en kan ons ontmoedigen. Het is belangrijk dat we erkennen hoeveel energie er gaat zitten in het nemen van beslissingen en mogen ook best trots zijn op ons vermogen keer op keer te doen besluiten te nemen. Om minder tijd en energie kwijt te zijn aan beslissingen nemen kunnen we hier een zekere routine in opbouwen waardoor je energie en tijd juist overhoudt voor de echt belangrijke en grotere beslissingen in je leven.

2. Rationaliteit wordt overgewaardeerd. We mogen de sturende rol van onze emotionele behoeftes best meer erkennen in onze besluitvorming.

3. We zijn bang voor verlies en opoffering. We zullen moeten erkennen dat we niet alles kunnen hebben.

4. We nemen besluiten te snel en kennen een te grote rol toe aan onze intuïtie omdat we ons ongemakkelijk voelen bij onzekerheid. In plaats van onszelf op te leggen dat we de juiste keuze intuïtief zouden moeten weten, kunnen we beter onszelf aanleren dat het nemen van de juiste beslissing nu eenmaal tijd kost. En daarbij hoort ook een ongemakkelijke periode van onzekerheid.

4. We vertrouwen onze intuïtie juist niet genoeg en laten ons meevoeren door de mening van anderen. Het kan nooit kwaad de mening van experts te vragen maar daarbij is het goed stil te staan bij de basis van hun en onze eigen kennis en ervaring. Ons eigen 'onderbuikgevoel' kan wel eens gevoed zijn door vele ervaringen.

5. Het ontbreekt ons aan zelfkennis en zelfinzicht. We zoeken naar een externe bevestiging van onze goede beslissing, terwijl het meer zou helpen als we onszelf beter begrijpen. Hiervoor moet je een aantal zaken in ogenschouw nemen:

- We moeten ons bewust zijn van onze emotionele staat.

- We moeten oppassen dat ervaringen uit het verleden niet bepalen hoe we het heden interpreteren. De ideeën over onszelf kunnen gedateerd zijn en niet meer van toepassing op het hier en nu.

- En als laatste: we moeten stilstaan bij de onze eigen typerende manier van besluiten nemen en de valkuilen die daarbij horen.

Wat kan helpen

1. Onze angsten serieuzer nemen

De filosoof Kierkegaard zag angst als het natuurlijke en noodzakelijke resultaat van onze keuzevrijheid. Als we op deze manier naar onze angsten kijken, kunnen we de moed die we aan de dag leggen meer waarderen en er zelfs trots op zijn, in hoe we het hoofd bieden aan de onmetelijke mogelijkheden van keuzevrijheid.

2. Prioriteiten stellen

Maak onderscheid tussen wat urgent is en wat belangrijk, en wat niet.

3. Verander de tijdsschaal

Verander de periode waarvoor de consequenties van je keuze gelden en hoe je je daarover zou voelen een aantal maanden of jaren later. Ter inspiratie kan je denken aan de Long Now Foundation en de Top 5 Regrets of The Dying. Het uitstellen van onmiddellijke genoegdoening sterkt je wilskracht en het uiteindelijk om je lang termijndoelen sneller te halen.

4. Creëer meer mogelijkheden

Een manier om dit te doen is door op een andere manier naar de wereld te kijken en je te bedenken wat een vriend of rolmodel zou doen. Dit kun je alleen doen of anderen om suggesties vragen, maar wees er op bedacht dat anderen je wellicht aanraden wat goed voor hen is en niet per sé wat voor jou goed is.

5. Stel je voor dat het besluit al genomen is

Visualisatie is een sterke tool. Let op ieder mogelijk detail, hoe voelt dat? Wat is er om je heen, hoe ziet dat er uit? Stel je ook het worst-case-scenario voor, zodat je om kan gaan met je angsten in plaats van ze uit te de

weg te gaan. Probeer indien mogelijk ook experimenten uit met een klein risico om verschillende opties uit te proberen. Stel jezelf de taak om binnen een specifieke tijdsperiode met de nieuwe situatie om te gaan en reflecteer op de informatie die je zo vergaart. Dit kan ook helpen met een vastgeroeste situatie waarin het je niet meer lukt een analyse te maken van je mogelijkheden en hun gevolgen.

6. Accepteer imperfectie

Accepteer 'goed genoeg' in plaats van te streven naar onmogelijke perfectie. Een goed besluit nemen is niet alleen het proces van daar komen, maar heeft ook alles te maken met wat het werk dat je erna verzet, om het goede besluit te bestendigen.

7. Leer van je fouten

We hebben de neiging om op twee verschillende manieren met een fout om te gaan: we doen ons best om het weg te rationaliseren, of we over-identificeren ons ermee. Maar iedere keer dat we door een fout worden teruggeworpen, wordt ons de kans op groei aangereikt, als we er met de juiste mindset naar kijken. Bovendien kunnen veel besluiten teruggedraaid of veranderd worden, als ze niet uitpakken hoe we hadden gehoopt.

Het 6 stappen proces

STAP 1: Denk aan een beslissing waar u recentelijk mee worstelde. Schrijf deze op, wees zo specifiek als mogelijk.

STAP 2: Wat maakte het tot een moeilijk besluit? Schrijf dit op.

STAP 3: Stel je de ergst mogelijke uitkomst voor.

STAP 4: Creëer mogelijkheden.

STAP 5: Bedenk lage-risico-experimentjes.
Noteer en evalueer de uitkomsten.

STAP 6: Stel jezelf een deadline voor je
keuzemoment en onderneem actie.

**Enkele vragen die een stimulans
kunnen zijn voor verdere reflectie**

Naar welke besluiten in de nabije toekomst
kijkt u uit? Waarom?

Wat is de beste beslissing die u ooit nam?
Hoe gemakkelijk was dat?

Kan je besluiten om gelukkig te zijn?