E-book CREEER JOUW DROOMBAAN

Auteur: Frank Roelands
Illustrator: Juul Rikkers

Loopbaancoach/-trainer bij IN DE BASIS Loopbaanadvies

The story of Frank

Het is september 2011; ik zit op donderdag bij de 1e dag van de training "Transformationeel Coach/Trainer". Loes en Maud zijn de trainers en ik maak met hen en de groep kennis. Nog maar 1 dag eerder had ik mijn ontslag gekregen bij het reintegratiebedrijf waar ik als coach in 2009 aan de slag was gegaan. Ontslag vanwege 'bedrijfseconomische redenen' heette het. Ik voelde me tweeslachtig; enerzijds verdrietig omdat ik een hartstikke leuke baan in rook zag opgaan, anderzijds energiek omdat ik het gevoel had aan het begin van iets moois te staan. Al wist ik toen nog niet of dat ook zou uit komen natuurlijk.

Na 15 jaar te hebben les gegeven in het basisonderwijs was ik mentaal en fysiek behoorlijk opgebrand. In 2005 kreeg ik dan ook de eerste verschijnselen van iets wat burn-out heet; duizelingen, pijn op de borst, hyperventilatie en vooral heeeeeeeeeel moe. Dankzij een loopbaantraject eind 2008 kreeg ik al snel helderheid over wat ik wilde gaan doen in de toekomst; namelijk datgene doen wat mijn coach toen deed! Wat mij het meest verbaasde was dat ik binnen mijn eigen netwerk al snel in contact met een voormalig directeur basisonderwijs die (toevallig?) dezelfde stap had gemaakt. Binnen 2 maanden waren we collega's.

Aan het einde van mijn opleiding had ik nog steeds geen werk, ondanks talloze sollicitaties en netwerkgesprekken. Dankzij Loes kwam ik op een andere gedachte en een ander 'pad'. Ze daagde me uit om mijn '**droombaan**' te omschrijven en op papier te zetten. Daar kwam het volgende uit:

“Ik wil mensen helpen bij het
vinden van werk, wat ze willen vanuit hun hart”.

Toen ik vervolgens tegen Loes zei dat deze baan niet bestaat zei ze:

“Waarom creeer je deze zelf dan niet?”

Dat heb ik toen vervolgens gedaan: op 1 september 2012 ben ik gestart met mijn eigen praktijk in loopbaanadvies.

De arbeidsmarkt verandert in een steeds hoger tempo. Vaste contracten worden schaars en robots nemen steeds meer werk over van de mens. Je hoort wel eens de opmerking “Er is voor iedereen werk, maar er zijn onvoldoende (betaalde) banen”. Daarnaast ervaren steeds meer werkenden hoge werkdruk en stress. Met als gevolg ziekteverzuim en burn-out.
Je kunt voor een andere weg kiezen. Vanuit jouw eigen idee, gebaseerd op jouw gedroomde leven. Jouw eigen DROOMBAAN. In dit e-book wil ik je meenemen in een andere flow; die van dromen en deze vervolgens realiseren. Hoe je van jouw passie jouw werk kunt maken. En daarmee ook jouw geld kunt verdienen. Ik wens je veel leesplezier toe en bovenal een fantastisch leven!

Frank Roelands
Loopbaanadviseur
Mei 2019

1.Wat is jouw droombaan?

Wat voor jou een droombaan is, kan voor een ander juist een nachtmerrie zijn. Ik zelf heb eingszins hoogtevrees, dus glazenwasser of schilder is nooit mijn droombaan geweest. Als jongen van 8 droomde ik er van om architect te worden. Het leek me wel gaaf om gebouwen te bedenken en te ontwerpen. Tien jaar later wilde ik leraar basisonderwijs worden en dit laatste heb ik 18 jaar met veel plezier gedaan. Nu heb ik met nog wel meer plezier alweer enkele jaren mijn eigen bedrijf in loopbaanadvies.

Architect wil ik niet meer worden, hoewel…
loopbaanarchitect?

Met dit boek wil ik jou, de lezer, inzicht geven in wat er leeft in jouw hart. Want wat er in jouw hart leeft is datgene wat je waarschijnlijk graag doet elke dag en wat je positieve energie oplevert. Door vanuit het hart te gaan leven is het voor iedereen mogelijk om zijn/haar eigen droombaan te creeren.

Naast het hart heb je ook jouw fantastische brein wat je helpt om de juiste keuze te maken. Je hebt tools nodig om jouw droom te realiseren. Hart en denken komen zo in balans en geven je plezier en energie. Het denken biedt je de nodige focus en het hart geeft je inspiratie en je voelt dat je meer en meer betrokken raakt bij jouw eigen idee. Je gaat meer en meer geloven in jouw droom, door gericht *actie* te ondernemen.

Veel mensen gaan er vanuit dat wat je goed kunt, dat dat ook bij jou past. Waar je voor geleerd hebt vroeger, dat je daar ook werk in vindt en liefst je hele leven blijft doen. Als iemand voor een totaal andere richting kiest, dan wordt daar door zijn/haar omgeving vaak met verbazing en niet zelden met afkeuring op gereageerd. Argumenten om toch vooral niet te veranderen zijn: vast inkomen, zekerheid en gemak. Waarom zou je stoppen met die aantrekkelijke, goed betaalde baan die je zekerheid biedt tot aan jouw pensioen? Blijf toch zitten waar je zit!

De meesten onder ons kiezen voor deze ‘zone van comfort’, oftewel de *comfortzone*. Op korte termijn biedt je dit inderdaad de bekende voordelen. Ik heb dat zelf ook zo gedaan en ervaren. Steeds weer stelde ik het uit om eens buiten het onderwijs te gaan kijken. Ik had een leuke baan, vast inkomen en natuurlijk veel vakantie. Omdat mijn partner ook in het onderwijs werkt hadden wij een dubbele bonus: altijd samen vakantie!

Totdat ik chronisch moe werd en uiteindelijk uitgeblust op de bank kwam te zitten thuis. Toen pas drong het besef tot me door: ik wil niet verder als leraar, ik kan het niet eens meer! Zowel fysiek als mentaal zat ik er compleet doorheen. Ondanks dat ik het talent bezit om op een persoonlijke en natuurlijke wijze met kinderen om te gaan, kan ik dat niet meer in een setting van een klaslokaal. Met andere woorden: waar je (ooit) goed in was of bent, wil niet zeggen dat dat nu nog bij je past.

Iedereen heeft talent en is ergens steengoed in. Iedereen. Daarnaast kun je gedurende jouw leven je zelf verbeteren en ontwikkelen. Door vaardigheden aan te leren en vooral ervaringen op te doen. Als jij open staat voor een leven lang leren, dan kun je veel doelen bereiken en blijft jouw leven inspirerend en boeiend. Door je zelf regelmatig uit te dagen kom je uit jouw comfortzone en vergroot je jouw zelfvertrouwen. Bovendien leer je om te gaan met mislukkingen (niet alles lukt immers) *en* met successen.

De kans dat jouw droom werkelijkheid wordt hangt vooral van jou zelf af en in hoeverre jij bereid bent om actie te ondernemen. Slechts zo'n 2,5% van alle 'dromers' slaagt er daadwerkelijk in om succesvol te zijn op zakelijk gebied. Dit heeft te maken met gedrag. Slechts 5% van ons gedrag is bewust en op lange termijn gericht. De resterende 95% is onbewust en automatisch gedrag. Bij sommigen ligt dit percentage nog hoger; die draaien vrijwel volledig op de automatische piloot. Je kent vast wel zo iemand; altijd dezelfde baan met dito vrije tijdsbesteding.

Wil jij op langere termijn een ander leven, dan zul je je bewust moeten zijn van jouw automatismen en in hoeverre deze jou helpen richting jouw droombaan. Bijvoorbeeld: hoeveel tijd breng jij dagelijks door met tv-kijken of browsen op het internet? Door bijvoorbeeld een uur per dag te gaan lezen of studeren in plaats van voor de tv hangen, breng je al een kleine verandering aan in jouw gedrag en dat levert je ook meteen winst op; je houdt je elke dag bezig met jouw droom, wat je vanuit jouw hart wil doen. Door simpelweg 1 uur per dag tijd hiervoor vrij te maken/te reserveren.

Uiteraard is het gewenst dat jij eerst helder krijgt waar jij van droomt. Wat jouw droombaan is. Dit is voor velen lastig te bedenken. Misschien is het voor jou de 1e keer dat je hierbij stilstaat? De volgende opdracht kan je helpen om helder te krijgen wat je nu echt wil.

Schrijf op hoe jouw leven er uit ziet als er geen beperkingen zijn:

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

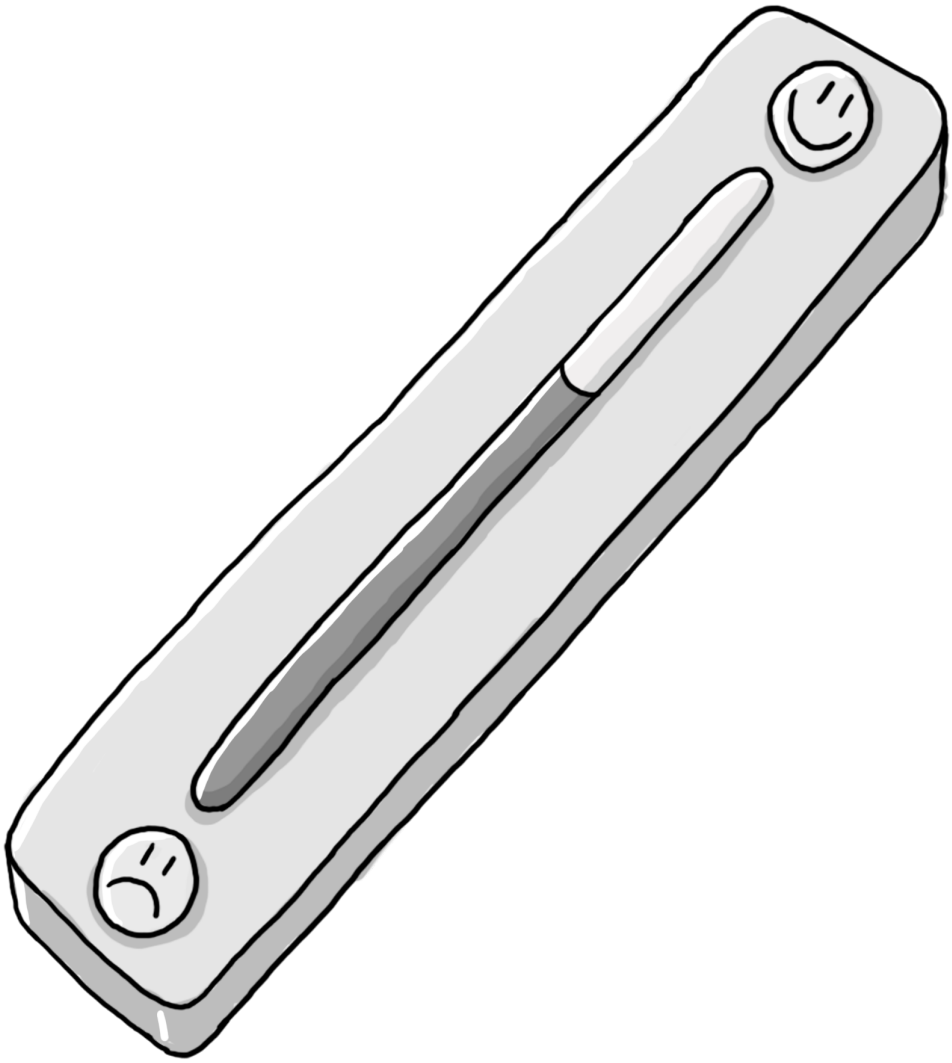
……

……

……

……

2. Ontdek jouw persoonlijke thermometer



Is het je gelukt om de vraag aan het eind van hoofdstuk 1 te beantwoorden? Ik hoop dat het je is gelukt. In ieder geval is het de 1e stap richting jouw gedroomde idee; wat als er geen beperkingen zijn en jij volledig voor jouw droom kunt gaan? De meeste beperkingen zitten trouwens in jouw eigen hoofd, wist je dat? Vaak maken we het ons zelf erg lastig door heel kritisch naar ons zelf te kijken, terwijl we bewondering kunnen tonen voor de ander, als hij/zij succesvol een droom najaagt.

In dit hoofdstuk sta ik stil bij jouw 'persoonlijke thermometer'. Dit klinkt misschien een beetje gek voor jou? Onwennig? Of uh….. 'zweverig'? Jouw persoonlijke thermometer vertelt je waar jij bijvoorbeeld ontroerd door raakt, blij, verdrietig, boos etc.

Wanneer voel jij daadwerkelijk of je het warm of koud hebt? Waarschijnlijk als je koorts hebt, 's ochtends in een koude slaapkamer uit je bed stapt of met 30 graden in je nette pak naar jouw auto loopt terwijl je haast hebt. Dit zijn voorbeelden uit ons dagelijks leven die je kunt koppelen aan jouw lichaamstemperatuur.

We zijn ons veel minder bewust van waar we het nu werkelijk koud of warm van krijgen, los van externe factoren zoals het weer. Weet jij waar jij warm voor loopt? Voor een bepaalde popgroep, voetbalclub, koffiegeur, omgeving etc.? Waar word jij nou eigenlijk blij van? Wat geeft jou een gelukkig moment? Wanneer voelde jij je voor het laatst echt super lekker? Gelukkig? Wanneer was jij op je best?

Quote: *"Als ik eenmaal weer gelukkig ben, dan komt alles goed".*

Deze opmerking zal je niet vreemd voorkomen, toch? Velen zien geluk als iets wat je overkomt en op toeval berust. Zoals het winnen van de loterij; de kans is enorm klein, maar als je wint dan…… Geluk heb je echter voor een groot deel zelf in de hand. Zeker als je in het prachtige Nederland woont.

Ga eens voor je zelf na wat jij nodig hebt om gelukkig te worden, om jouw droombaan/-leven te realiseren. Het antwoord ligt voor de hand: *geld* en het liefst veel daar van. Echter, dit is niet wat ik bedoel. Als jouw drijfveer namelijk alleen geld is, dan zul je al snel vervallen in het zoeken naar een snelle en gemakkelijke manier om (veel) geld te verdienen. Misschien lukt je dat wel en heb je op korte termijn succes. De kans hierop is echter klein en op langere termijn zal dit je waarschijnlijk niet datgene geven wat jij vanuit jouw hart wil.

Een leven gevuld met werk wat je doet vanuit jouw hart, gebaseerd op waar jij al lang over droomt, geeft duurzaam geluk en een super fijn gevoel. Betekent dit dat je voortdurend gelukkig *bent*? Nee, dat denk ik niet. Want wat is dat eigenlijk; *gelukkig zijn*? Wanneer ben je dat? Hoe voelt dat?

Velen zijn voortdurend op zoek naar geluk of naar iemand die hem/haar gelukkig kan maken. Volgens mij kan alleen jij je zelf gelukkig maken en niet een ander. Op zoek gaan naar geluk is ook niet de weg die je zou moeten bewandelen mijns inziens. Het gaat er vooral om wat jij zelf *doet* om jouw gedroomde leven te creeren. Om die droombaan te vinden of als deze nog niet bestaat, deze zelf

te creeren. Ik heb ooit iemand dit horen zeggen:

"Als je allemaal dingen doet waar je blij van wordt, elke dag weer, dan bereik je de status van duurzaam geluk".

Kan dat? Op 1 dag allerlei dingen doen waar je blij van wordt? Ik kan hierop volmondig *ja* op antwoorden. Ja het kan! Als ik me zelf als voorbeeld neem dan weet ik intussen dat ik zeker 90% van de dag dingen doe waar ik blij van wordt EN waar ik ook nog geld mee verdien. Is mij dit gemakkelijk gelukt? Nee. Ook ik heb daarvoor hard moeten werken, geld en tijd geinvesteerd en soms ook minder positieve momenten gekend. Echter, ik wist wat ik wilde: een eigen praktijk in loopbaanadvies in Drenthe. Toen ik begon met het coachen en trainen van werk- en gelukzoekenden kon ik me niet voorstellen dat me dit op het pad zou brengen van andere activiteiten waar ik nu met veel plezier mee bezig ben: het schrijven van blogs, het schrijven van mijn eigen boek, het coachen in de natuur, samenwerken met collega's die met dezelfde passie hun werk doen, werken op inspirerende locaties, nieuwe mensen ontmoeten, fouten maken en telkens weer nieuwe ideeen opdoen in stilte.

Als je echt jouw droom wil realiseren dan is het van het grootste belang dat je met je zelf geen enkel compromis sluit. Dat je je droom afzwakt; waarom zou je dat doen? Geen enkele reden kan ik bedenken, jij wel? Omdat iemand in jouw directe omgeving jouw idee bekritiseert? Natuurlijk kun je gebruik maken van tips, adviezen en feedback. Bedank diegene daarvoor en ga verder met het uitwerken van jouw idee. Dit doe je door in gesprek te gaan met iemand die jij zelf kiest. In jouw netwerk kun je vragen of je kan worden voorgesteld aan iemand die bv

ook zijn/haar droom achterna is gegaan.

De onderstaande opdracht is bedoeld om helderheid te krijgen over waar jij het warm en koud van krijgt. Zodat je ook weet wat jij in je droombaan wil stoppen en wat je er zeker uit wil laten. Jouw eigen persoonlijke thermometer dus!

Noteer 3 dingen waar jij warm voor loopt en noteer 3 dingen die je liever vermijdt/waar je het koud van krijgt.

Hier loop ik warm voor:

1)……

2)……

3)……

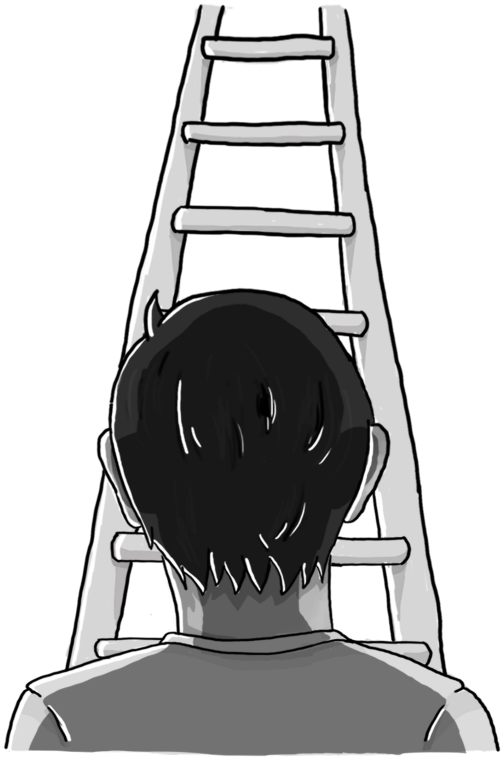
Dit vermijd ik liever:

1)……

2)……

3)……

3. Stem je af op jouw hoger doel



Heb je je wel eens afgevraagd wat jouw Hoger Doel is, hier op aarde? Waar je hiervoor bent? Wat jij 'achter wil laten'? Wat jij wil geven aan de wereld? In de zoektocht naar een meer betekenisvol leven is het ook van belang om stil te staan bij de volgende vraag:

Waar wil ik op mijn sterfbed, aan het eind van mijn leven op terugkijken?

Als je daar het antwoord op weet, schrijf het dan op. Want

dit antwoord is een wezenlijk onderdeel van jouw droombaan.

Ik zelf wil terug kijken op:

Een leven waarin ik iets heb kunnen betekenen voor anderen, door kinderen te helpen op school en door volwassenen te ondersteunen in hun zoektocht naar werk en geluk. Verder wil ik omringd zijn geweest met positieve vrienden en heb ik veel tijd doorgebracht in de natuur.

Vele mensen willen wel een beter leven, een hogere kwaliteit, maar weten niet hoe ze dit kunnen bereiken. Of ze zijn toch niet bereid om hierin te investeren. Of geloven eenvoudigweg niet dat hen dit lukt. Bovendien is er altijd wel weer afleiding, in de zin van het dagelijkse nieuws op tv en social media. Hoe is dat bij jou?

Daarnaast koppelen velen geluk aan *bezit;* een (mooier/groter) huis, een auto, de nieuwste smartphone, 4 vakanties per jaar, nieuwe kleding etc.etc. Begrijp me niet verkeerd: ik houd ook van vakantie, een fijn huis om in te wonen, een veilige auto, mijn smartphone, laptop etc. Dit zijn allemaal dingen die mijn leven aangenaam maken en die ik ook zeker waardeer. Toch weet ik dat de dingen die ik *heb* waardeer, maar dat dit niet mijn *doel* is in mijn leven.

Wat komt er bij je naar boven bij de volgende vragen:

Waar stoor je je aan in deze wereld?

……..

……..

Waar wind je je over op?

……..

……..

Wat zou je willen veranderen of bijdragen om hier verandering in aan te brengen?

……..

……..

Wat maakt je enthousiast?

……..

……..

Waar zou je helemaal voor willen gaan? (thema's of doelgroepen of nog wat anders?)

……..

……..

……..

……..

……..

Beschrijf nu je *hoger doel*. Mijn hoger doel is:

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

4. Mijn droombaan is…… ????????

Nu jij jouw hoger doel hebt opgeschreven, ben je alweer een stap dichter bij jouw droombaan. Je kunt nu de opdrachten van hoofdstuk 1, 2 en 3 bij elkaar voegen:

1: Hoe ziet jouw leven er uit zonder beperkingen?
2: Waar loop je warm voor en waar krijg jij het koud van?
3: Wat is jouw hoger doel?

Alle antwoorden op deze vragen kun je in jouw droombaan stoppen. Want jouw droombaan is natuurlijk meer dan alleen jouw werk. Het is 'a way of life', het is jouw leven.

UIteraard zijn de antwoorden op de vragen een soort van *ideaalplaatje,* wat volgens velen niet kan of bestaat. Misschien twijfel jij zelf ook nog wel; zo van 'kan ik dat voor elkaar krijgen?' Dat je twijfels hebt is logisch en dat je er voor misschien maar 10% in gelooft ook. Je bent immers nog niet eens begonnen met jouw droombaan. Hoewel….. je leest nu dit e-book met als titel 'Creeer jouw droombaan'. Toch een 1e stap, niet dan?
En wie weet heb jij al jouw droombaan, maar wil je deze nog leuker/beter maken.

Als jij in loondienst werkt en je hebt het prima naar jouw zin, maar je hebt ook nog vele wensen, ideeen die je graag wil uitvoeren; wat houdt je tegen om dit met jouw leidinggevende te bespreken? Of waarom begin je niet 1 dag per week aan jouw eigen droombaan te werken?
Je kunt vanaf nu beginnen, met het zetten van de 1e stap wat uiteindelijk jouw droombaan gaat opleveren.

De laatste opdracht is misschien wel de moeilijkste; het omschrijven van jouw droombaan. Toch vraag ik je om dit nu te gaan doen. Het is namelijk nodig dat jouw droombaan ergens op papier staat, ergens is terug te vinden. Zodat het niet blijft zweven boven je hoofd, maar dat het juist *in* jouw hoofd/brein verankerd raakt.

Mijn droombaan ziet er als volgt uit:

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

En? Hoe voelt het voor je? Dat je jouw droombaan op papier hebt gezet? Fijn? Onwennig? Spannend? Je kunt jouw omschrijving van jouw droombaan altijd weer aanpassen uiteraard. Net zo lang totdat het goed voelt voor jou. Je kunt jouw droombaan op de koelkast hangen, op het prikbord of op een andere centrale plek in huis. Zodat je er regelmatig langs loopt en weer even bij stil staat. Bovendien zien eventuele huisgenoten het ook; wat jouw droombaan is en wat jou bezig houdt.

Vertel aan anderen wat jouw plannen zijn; wat je wil gaan ondernemen, uitzoeken, bedenken etc. Behalve de bekende sceptici heb je namelijk ook de enthousiastelingen, de creatievelingen en de supporters! Ja zeker, die bestaan ook! Door jouw droombaan met zoveel mogelijk mensen te delen ontstaat er iets magisch. Wie weet brengt een goede vriend jou wel in contact met iemand waar je mee kunt 'sparren'. Of zie je in de boekhandel ineens een boek waar je (onbewust) naar op zoek bent.

Wees niet bang om te falen. Sommigen houden hun plannen angstvallig geheim, zodat ze niets uit hoeven te leggen als het op niets uitdraait. Velen zijn bang dat ze falen, dat ze 'mislukken'. Dit heeft er mee te maken dat je als kind waarschijnlijk bent ontmoedigd als het gaat om jouw dromen. Vooral op school moest je al snel in een keurslijf van de leerkracht, van de lessen, toetsen etc. Waarbij de nadruk lag op wat je fout deed. De *rode pen* kennen we allemaal nog wel, toch?

Ook in de wereld van volwassenen hoor je vaak dat je wel *realistisch* moet zijn en dat de schoorsteen wel moet blijven roken. Ja en ten koste van wat? Jouw geluk, gezondheid? Het woord *realiseren* heeft trouwens 2 betekenissen:

a) dat je ergens van bewust bent

b) dat je zelf iets voor elkaar bokst. De 2e betekenis, dat je zelf iets realiseert/creeert, wordt vaak vergeten. Maar niet door mij en jou, toch?

Ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren met mijn e-book 'Creeer jouw droombaan'. De inhoud is gebaseerd op de training met dezelfde titel. De training heb ik al vele malen gegeven en daarmee velen kunnen helpen met de volgende stap in hun leven/carriere. Mocht je interesse hebben in mijn training dan hoor ik het graag. Mijn gegevens vind je hieronder.

Hartelijke groet, Frank Roelands

Email: info@inde-basis.nl

Telefoon: 0612459939

www.inde-basis.nl

IN DE BASIS

LOOPBAANADVIES

In De Basis Loopbaanadvies is jouw adviseur als je aanloopt tegen vragen op het gebied van loopbaan, burnout, ontslag, studiekeuze of solliciteren.

Frank Roelands

Gecertificeerd Transformationeel Coach/Trainer

In 2012 heb ik In De Basis opgericht; een praktijk voor loopbaanadvies op maat. Mijn missie is dat iedereen in Nederland blij aan het werk gaat.

#Kiesvoorjouweigengeluk