

## Mijn nieuwste uitdaging

Ik prijs me gelukkig dat ik een leuke baan — of eigenlijk meerdere banen — heb. Ik geniet ervan. Daarmee wil ik niet beweren dat alles perfect loopt. Maar ik weet gelukkig wel hoe waardevol het leven is.

Dit kan voor iedereen gelden. Is dat niet zo, dan is er veel aan te veranderen. We hebben niet alles in de hand, maar wel veel. Het maakt niet uit welke leeftijd je hebt. Het gaat om bewustwording en bewust omgaan met je leven.

Daar is niets geheimzinnigs aan. Je kunt het leren. Door over je leven na te denken, erover te praten en bereid te zijn naar jezelf en naar anderen te luisteren. Helaas zie ik om me heen veel mensen niet bewust met hun leven omgaan, dus ook niet met hun werk.

Het is zelfs een van de problemen waar we in Nederland mee kampen. Kijk naar de hoeveelheden antidepressiva. Of de minder zichtbare onvrede: het stille ongelukkige, meestal onderdrukte gevoel dat je dagelijks mee naar je werk neemt en waarmee je weer naar huis terugkeert.

Dit speelt vaker op hogere leeftijd. Veel mensen van boven de 40 hebben last van gebrek aan interesse en een drive om verder te leren. Ze hebben blokkades voor nieuwe initiatieven en veranderingen. Veel bedrijven ervaren dit als belemmerend voor de dynamiek van de organisatie. Het veroorzaakt ook spanningen tussen jonge gemotiveerde starters en mensen die langer meelopen.

Stel dat je het lukt om daar iets aan te doen. Stel dat je met een aantal zwaargewichten in het vak je gaat verdiepen in deze materie, vervolgens door gesprekken met bedrijven en deskundigen een beeld vormt van het probleem en de oplossingen en daarvoor programma's mag bedenken. Hoeveel mensen zouden er dan gelukkiger worden, waarvan bedrijven profiteren?

Dit is mijn nieuwste uitdaging: mensen helpen levensvragen te beantwoorden en beter om te gaan met hun leven. Ik begin met mijzelf. Investeren in je leven of je tweede levenshelft klinkt algemeen, zwaarmoedig en abstract. Maar als je het doet, voelt het anders. Ik heb dit ervaren tijdens een training.

Ter voorbereiding moest ik als huiswerk mijn levensloop in kaart brengen, verdeeld over verschillende aspecten zoals baan, gezondheid, enzovoort. Ik had altijd de indruk dat ik bewust omga met mijn leven. Ik heb een respectabele leeftijd bereikt. Dat zie ik aan mijzelf, maar ik merk het ook aan de reacties van mijn omgeving: aan het tonen van meer respect en de krediet die ik krijg.

Het Financieele Dagblad  
20 maart 2008



Alles wat je meegemaakt hebt, heeft invloed op je leven. Ervaringen uit het verleden hebben soms diepe sporen achtergelaten en spelen soms onbewust nog een rol, bijvoorbeeld bij beslissingen die we nemen of zaken die we vermijden.

Ik kwam er op inzichtelijke manier achter dat er nog veel inzicht nodig is om mijn beweegredenen te begrijpen en mijn waarden te heroverwegen.

Soms doe ik dingen omdat ik het goed kan en dus succes heb. Maar word ik daar gelukkiger mee?

Wie bedien ik eigenlijk met mijn werk, mezelf, mijn baas of anderen? Waarom ben ik juist dit gaan doen of waarom wil ik weggaan? Is dat wat ik van mijn leven wil? Is wat ik nu doe zonde van mijn kostbare, onvervangbare leven? Stel dat ik dit gevoel heb, wat betekent dit voor mijn privéleven? Wat geef ik mee aan mijn kinderen of mijn omgeving? Heb ik nog zin in een nieuwe carrièrestap, of juist niet?

Wie probeert dat in kaart te brengen, komt steeds meer over zichzelf te weten. Soms zie je patronen. Wat zeker gebeurt, is dat je je leven beter gaat waarderen.

Dit huiswerk had enorme impact op mij. Direct heb ik het mijn vrouw en naasten verteld, met mezelf als voorbeeld. Wie het heeft gedaan, had ook deze ervaring. Het heeft tot zinnige gesprekken geleid en het is nog niet afgelopen. En ik was alleen nog maar met mijn huiswerk bezig, de training moet nog beginnen.

**Navid Otaredian is directeur van Advexis en verbonden aan managementcentrum de Baak.**