

Van onze coaches

Wilskracht versus doorzettingsvermogen

Tekst: Annemiek de Crom

'Ik doe mijn werk op wilskracht', hoor ik regelmatig van cliënten. Zij geven aan dat ze het zat zijn dat ze wat mankeren en gewoon willen meedoen op hun werk. Ze willen geen uitzonderingspositie of zijn bang dat ze op den duur weg moeten als ze aangeven dat ze gezondheidsklachten hebben.

Wilskracht

Op wilskracht kun je een heel eind komen. Je doet net of je gezondheidsklachten er niet zijn. Je hangt 's avonds moe op de bank en gaat vroeg naar bed. Ook de weekends heb je steeds meer nodig om uit te rusten. Dit gaat een tijd goed tot je lichaam aangeeft, tot hier en niet verder. Je raakt totaal uitgeput of je klachten zijn flink toegenomen en waar je bang voor was, langdurige uitval of je functie niet meer vol kunnen houden, komt dan ineens akelig dichtbij.

Wilskracht wordt vaak verward met doorzettingsvermogen. Wilskracht, het woord zegt het al, kost je veel kracht en energie. Omdat je zo bezig bent met 'overleven en volhouden', merk je pas veel later dat je lichaam al diverse signalen heeft afgegeven en zie je op dat moment ook geen mogelijkheden om het anders te doen. Als je werkt op wilskracht zie je maar één weg naar je doel, dat je krampachtig vasthoudt en vervolgens niet haalt omdat je ver over je grenzen bent gegaan.

Doorzettingsvermogen

Als je werkt op doorzettingsvermogen weet je wat je doel is, bijvoorbeeld je functie houden in een iets aangepaste vorm of aan het werk blijven in een andere functie. Als je merkt dat de ene weg naar je doel doodloopt, probeer je een paar andere wegen. Je geeft niet op maar je blijft zoeken naar manieren om je doel te bereiken. Je houdt andere opties open. Dat geeft veel meer vrijheid in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden.

Wat is er dan zo lastig aan doorzettingsvermogen?

Het betekent dat je erkent dat je gezondheidsklachten hebt en dat je situatie veranderd is. Als je gezondheidsklachten invloed hebben op de uitoefening van je functie, bespreek dit dan met je leidinggevende. Ja, dat voelt kwetsbaar. Ook al heb je wel eens gehoord dat kwetsbaarheid juist heel krachtig maakt, op zulke momenten voelt dat meestal heel anders.

Maar juist door dit bespreekbaar te maken, geef je aan dat je open staat voor andere invalshoeken. Dat je samen met je baas zoekt naar mogelijkheden die voor jullie beiden werkbaar zijn. Soms draait het om aanpassen van kleine dingen die het werk vele malen makkelijker maken.

Enkele voorbeelden:

1. Kijk eens naar jouw taken. Welke hebben prioriteit en welke kunnen later? Welke taken kosten veel energie en welke minder? Taken die je veel energie kosten, doe je op momenten waarop je meer energie hebt of je laat deze door een collega (tijdelijk) overnemen.
2. Aanpassen van je werktijden. Bijvoorbeeld later beginnen omdat je 's morgens moeilijk op gang komt, een deel thuiswerken of wat meerdere (korte) pauzes nemen. Activiteiten afwisselen: zware met lichte, langdurige met korte. Denk actief mee in de zoektocht naar de beste oplossing voor jou en het bedrijf waar je voor werkt.
3. Bespreek welk werk gedaan moet worden en wanneer je dit af kan hebben. Kortom bespreek welke resultaten er gehaald moeten worden. Hoe je dit voor jezelf organiseert, is dan aan jou. Zorg ervoor dat je een marge inbouwt voor als het even wat minder gaat.
4. Zorg ervoor dat je collega's weten welke afspraken jij met je baas hebt gemaakt. Dit voorkomt misverstanden of verkeerde interpretaties.
5. Plan regelmatig evaluatiegesprekken. Die zijn voor jou ook handig om te peilen hoe je ervoor staat.