

Robin van Wees

Ontspanningsmassage - Massagecursussen en workshops - Lichaamsgerichte therapie



Doelen stellen of voornemens hebben? Wat werkt wel?

"Wat bedoel je met doelen stellen? Zeker net zoiets als voornemens? Daar doe ik niet aan!", denk je wellicht. Volgens een [artikel op nu.nl](#) zegt ruim 70% van de Nederlanders geen goede voornemens voor 2016 te hebben. Van de voornemens van 2015 zijn deze bij ongeveer hetzelfde percentage niet uitgekomen. Zoals ik een jaar geleden al schreef in [dit artikel](#), werken voornemens niet goed: ze zijn te vrijblijvend en blijven vaak te vaag. Ik kan me goed voorstellen dat jij ze ook niet hebt gesteld (want dat werkt toch niet).

Dan maar blijven dromen of verlangen naar een verandering. Ooit... later als ik... Dit werkt ook niet. Een verlangen is namelijk een ondoordacht doel zonder plan. Dan maar niks doen en gewoon blijven doen wat je altijd al deed? Kan natuurlijk een keuze zijn en prima als jij je daar lekker bij voelt. Alles blijft zoals het is en je hoeft niet na te denken over of bezig te zijn met verandering en jezelf ontwikkelen. Stilstand is achteruitgang, maar ach.

Als er dingen in jouw leven zijn die je graag anders wilt, maar je weet niet hoe? Dan heb je een probleem, want wat werkt dan wel? Zoals de titel al verklapt: doelen stellen. Dat werkt wel! Tenminste, als je het op de juiste manier aanpakt.

Terugkijken naar je vorige doelen

Rond de jaarwisseling is het voor mij de periode dat ik bezig ben met mijn doelen. Ik kijk terug naar de doelen van het oude jaar en kijk vooruit naar wat ik in het nieuwe jaar als doelen stel. Terugkijken geeft veel, zoals trots over wat mij gelukt is en leerpunten over hoe ik dingen beter kan aanpakken. Je leert gaandeweg vanzelf wat wel en wat niet werkt. Bij enkele doelen ben ik pas op de helft en al een heel eind op de goede weg. Andere doelen heb ik veel beter, sneller of eerder gehaald dan gepland. Ik zal je een voorbeeld geven:

Sinds 2005 geef ik massagecursussen, wat ik echt het leukste vind om te doen. Ik geniet daar elke keer weer van en daarnaast is het behoorlijk intensief. Ik zag ook dat ik te weinig ruimte over hield om nieuwe dingen te ontwikkelen, zoals de massage opleiding die in september van start gaat. Hieruit kwam het doel: ik heb uiterlijk op 1 januari 2016 minstens één trainer opgeleid die helemaal zelfstandig de basis cursus kan geven. Zo'n concreet doel gaf mij focus en ik wist waar ik het beste mijn energie, aandacht en tijd aan zou besteden.

Je voelt het al aankomen, dit is gelukt. Zelfs sneller en beter dan ik had bedacht: Voor de kerst waren er maar liefst drie trainers opgeleid en zij gaan in januari dan ook starten met het geven van de basis cursussen. Het was haast onwerkelijk om me te realiseren wat ons was gelukt. Het geeft echt een kick, kan ik je zeggen. En de gedachte: "Als ik dit kan, dan kan ik ook...", ofwel: het motiveert enorm!



Vooruitkijken en nieuwe doelen stellen

2016: Een nieuw jaar en nieuwe doelen: ik stel ze eerst voor het hele jaar en daarna hak ik het in kleinere stukjes: per kwartaal, per maand, per week enzovoort. Het geeft mij focus en ik weet dan welke richting ik op wil. Kom ik dan iets tegen in mijn werk of privéleven waarbij de vraag is: "wil ik dit?", dan helpt het mij om te denken: "brengt dit me dichterbij mijn doel?". Het antwoord op die vraag is in de meeste gevallen hetzelfde antwoord als de eerste vraag.

Robin van Wees

Ontspanningsmassage - Massagecursussen en workshops - Lichaamsgerichte therapie



Doelen stellen

Als je niet goed weet hoe je dit aan moet pakken, dan heb ik zeven handige tips voor je:

- Schrijf je doelen op**
Je doelen alleen maar bedenken is niet genoeg. Als je ze opschrijft is de kans veel groter dat je ze haalt. Je kunt ze dan makkelijker op een concrete manier opschrijven en het helpt je om te focussen op je doelen en het geeft je meer commitment naar jezelf.
- Onderwerpen van je doelen**
Stel niet alleen doelen over één onderwerp, maar op deze zeven onderdelen van je leven: werk/studie, persoonlijke ontwikkeling, vrijetijdsbesteding, relaties en vriendschappen, financiën, gezondheid en je bijdrage aan de wereld. Per onderwerp stel je één doel, want te veel doelen geeft onrust en focusverlies.
- Alleen specifieke doelen stellen**
Dit is weer een verschil met voornemens: als je doelen niet specifiek zijn, dan is het een intentie, wat net zo vrijblijvend is als een voornemen. Bijvoorbeeld: ik ga vaker lopen is een intentie. Ik ga dit jaar het Marskramerpad lopen en doe tweewekelijks een etappe is specifiek. Zo kun je ook exact bepalen of je het hebt gehaald.
- Meetbare doelen stellen**
Dit hoort bij het specifiek maken van je doelen. Het grote voordeel van het meetbaar maken van je doelen is dat je ze kan verbeteren. Omschrijf ze met exacte data, aantallen, percentages enzovoort. Daarmee kun je ook meten, hoever je bent op je pad richting je doelen.
- Kijk dagelijks naar je doelen**
Maak je doelen zichtbaar, zodat je er dagelijks naar kan kijken. Mijn favoriet is een vision-board, met afbeeldingen die de doelen uitbeelden. Een andere mogelijkheid is een document op je pc, tablet of gsm.
- Motiverende doelen stellen**
Maak je doelen zo, dat ze je motiveren tot de juiste acties, dat je er blij van wordt en dat je er energie van krijgt. Omschrijf ze op een positieve manier en alsof je ze al hebt bereikt. Pas heel erg op met een niet-boodschap! Omschrijf wat je wél wilt!
- Wat is de eerstvolgende stap**
Heb je je doelen gesteld? Zet de eerste stap die je een klein stukje dichterbij je doel brengt. Je hoeft niet in één keer bij het resultaat te zijn. Elke keer als je een stap hebt gezet, bepaal je de volgende. Op deze manier worden je stappen gaandeweg ook steeds duidelijker.

En jij?

Heb jij voornemens voor 2016? Welke doelen stel jij jezelf? Heb je wat aan dit artikel en de tips? En wat helpt jou om je doelen te halen? [Stuur jouw reactie via de website](#). Ik ben erg nieuwsgierig!