

Dit is de derde nieuwsbrief van Nico Meijerman Resultaatgericht Coachen. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar en heeft als doel om kennis over coaching te delen. Het thema van deze nieuwsbrief is:

*Between stimulus and response, there is a space.  
In that space is our power to choose our response.  
In our response lies our growth and our freedom.  
Uit "First Things First" van Stephen R. Covey.*

## Keuzes...

We maken voortdurend keuzes. Dat gaat van kleine beslissingen (wat trek ik aan vandaag, neem ik de fiets of de auto, koop ik die biologisch komkommer of die plofkip) tot zaken die bepalend zijn voor je leven (neem ik ontslag, koop ik dat huis, wil ik kinderen). En binnenkort natuurlijk de verkiezingen... Met deze nieuwsbrief wil ik je bewuster maken van de manier waarop je keuzes maakt en hoe je met je keuzes omgaat. Voordat je verder leest: neem drie (belangrijke) keuzes in gedachten die je gemaakt hebt. Zet ze eventueel op papier als dat je helpt.

### Bewuste keuzes?

*Zowel van Ap Dijksterhuis als van Victor Lamme is veel te vinden op YouTube. Verder heeft de VPRO op 28-10-2007 een [interview van 20 minuten](#) uitgezonden met Ap Dijksterhuis dat een goed beeld geeft van zijn ideeën.*

Er is momenteel de nodige discussie of we überhaupt wel bewuste keuzes kunnen maken. Volgens [Ap Dijksterhuis](#) (hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, bekend van het boek "Het slimme onbewuste") maken wij het

gros van onze beslissingen onbewust en is ons bewuste een soort woordvoerder die probeert uit te leggen waarom we iets doen. [Victor Lamme](#) ((hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Amsterdam) stelt dat vrije wil niet bestaat. Voor een beetje coach zijn dit soort uitspraken natuurlijk killing. Bij nadere bestudering van hun uitspraken blijkt dat we vooral onderschatten hoeveel invloed ons onbewuste heeft op onze keuzes maar dat we wel degelijk via ons bewuste sturing kunnen geven aan onze beslissingen. Daarvoor is het nodig om zicht te krijgen op de manier waarop jij keuzes maakt.

### Hoe maak jij een keuze?

Pak het lijstje met de drie keuzes erbij en probeer antwoord te geven op de volgende vragen:

- Waarom moest of wilde je een keuze maken?
- Was de keuze onderdeel van iets (toekomstdroom, ambitie, hoger plan, ...)?
- Hoeveel tijd heb je genomen voor de beslissing? Heb je jezelf een deadline gesteld? Werkte dat?
- Heb je informatie verzameld om je keuze te maken?
- Heb je anderen betrokken bij het maken van je keuze? Op wat voor manier?
- Heb je een lijstje gemaakt van voor- en nadelen van bepaalde keuzes? Met weegfactoren?
- Speelden emoties een rol bij de keuze? Welke? Op wat voor manier?
- Was er een moment waarop je de keuze bewust maakte of ontstond die als vanzelf?
- Welke zaken waren doorslaggevend bij het maken van de keuze?
- Welke zaken maakten het moeilijk of belemmerden je om een keuze te maken?
- Waren er momenten dat je een keuze gemaakt had en vervolgens twijfelde? Wat deed je met die twijfel?
- Wat was er gebeurd als je geen keuze gemaakt had (is natuurlijk ook een keuze)?

Door met deze vragen bezig te gaan, ga je niet bewuster keuzes maken maar word je je bewust van de manier waarop je keuzes maakt. Doe een stapje terug en kijk naar de antwoorden die je gegeven hebt. Vallen bepaalde zaken je op? Zitten er veel overeenkomsten in de antwoorden bij de verschillende keuzes? Gedraag je je anders dan je zou willen? Dan heb je nu de keuze om het anders aan te pakken. Op mijn website staat een [Twaalf stappenplan voor verandering](#), dat kan je misschien helpen.

*"Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt.", Lisette Schuitemaker.*

## Terugkijken op gemaakte keuzes

*Ten aanzien van keuzes is er een prachtig boek: "[The Dice Man](#)" van Luke Rhinehart. Het gaat over een man die al zijn keuzes van een dobbelsteen laat afhangen. Nee, niet waar gebeurd... Iets minder heftig maar wel als leuke inspiratie: een [artikel](#) om toeval wat meer ruimte te geven in je leven.*

Iedereen kijkt zo nu en dan terug op keuzes die hij/zij gemaakt heeft. De vraag is natuurlijk op wat voor manier je terugkijkt. Spijt hebben van een keuze kan voorkomen.

Maar we kunnen niet terug in de tijd naar het keuzemoment en dan in plaats van naar links naar rechts gaan. Dus opmerkingen zoals "Had ik toen maar zus of zo gedaan" hebben geen zin. Je kunt niet nagaan hoe dat uitgepakt had. Maar je kunt natuurlijk wel leren van je keuzes, bijvoorbeeld via de vragen die hierboven staan.

Daarnaast is het nuttig om je af te vragen of je ooit bent teruggekomen op een belangrijke keuze. Natuurlijk hebben we het spreekwoord "Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald", maar sta jij jezelf toe om fouten te maken?

Ervaring leert dat mensen soms lang en krampachtig vasthouden aan een keuze...

Tot slot nog wat **aanvullende informatie**:

- Op mijn [website](#) kun je een pdf versie van deze nieuwsbrief vinden, deze is gemakkelijker te printen.
- Je mag (delen van) deze nieuwsbrief vrijelijk gebruiken. Een bronvermelding wordt op prijs gesteld maar is niet verplicht.
- Ik ben natuurlijk geïnteresseerd in wat je van deze nieuwsbrief vindt. Opmerkingen en vragen kun je mailen naar [coach@nicomeijerman.nl](mailto:coach@nicomeijerman.nl).
- Een mooie TED presentatie over motivatie:  
[http://www.ted.com/talks/tony\\_robbins\\_asks\\_why\\_we\\_do\\_what\\_we\\_do.html](http://www.ted.com/talks/tony_robbins_asks_why_we_do_what_we_do.html)
- En als leuk alternatief: RSA, Where Good Ideas Come From:  
[http://www.youtube.com/watch?v=at2NBtq0h\\_g](http://www.youtube.com/watch?v=at2NBtq0h_g)

*'Would you tell me, please, which way I ought to go from here?'*  
*'That depends a good deal on where you want to get to,' said the Cat.*  
*'I don't much care where —' said Alice.*  
*'Then it doesn't matter which way you go,' said the Cat.*  
*Uit "Alice in Wonderland" van Lewis Carroll.*