



## Wat weerhoudt jou van jouw doel?

Vrijwel iedereen die ik begeleid heeft een doel voor ogen maar bereikt dat om één of andere reden niet. Wat is jouw doel en waardoor bereik je het niet?

Wat mij vaak opvalt is dat personen ergens tegen aan lopen en niet goed weten hoe zij dat obstakel kunnen overwinnen. Geen één doel bereik je zonder slag of stoot; je moet er altijd iets voor doen. En hoe hoger het doel des te meer moeite je er voor zult moeten doen.

Dat betekent ook dat je meer obstakels op je pad zult krijgen. Maar hoe pak je die obstakels aan? Neem als voorbeeld een TV die niet aan gaat. Vaak proberen personen opnieuw de aan- en uitknop. Soms een paar keer, soms probeert men de knopjes op de afstandsbediening, stekker er in eruit. Na verloop van tijd gaat men informatie opzoeken bij anderen, de handleiding, internet of de winkel.

Iedereen bezit een vermogen om problemen op te lossen maar in hoeverre dat is ontwikkeld verschilt per persoon. En je hoeft je daar niet voor te schamen. Een TV-monteur zal het probleem heel anders benaderen dan jij en ik. Maar dat is dan ook zijn specialiteit. En jouw specialiteiten liggen gewoon ergens anders.

Vaak aarzelen of schamen personen zich om hulp van buitenaf te zoeken maar waarom in feite? Als je ziek bent ga je naar een arts, heb je autopech dan bel je de wegenwacht. Dan wordt er niet van je verwacht dat je ineens specialist bent op dat gebied. Waarom bij probleemoplossing dan wel? Waarom zou je geen coach of iets dergelijks inschakelen om je niet alleen sneller naar jouw doel te helpen maar ook om je te ontwikkelen op dit gebied?

Vaak zoeken personen naar een oplossing die het meest voor de hand ligt, wat ook logisch is. Maar wil je echt effectief leren oplossen dan zul je een andere mindset moeten nemen. Je moet afstand kunnen nemen van het probleem en dit objectief analyseren. Vervolgens overweeg je diverse oplossingen en beoordeel je ze naar haalbaarheid. In feite doe je dit meestal onbewust, maar als er druk op komt te staan reageren personen heel anders. Stress beïnvloedt jouw probleemoplossend vermogen, net zoals jouw motivatie.

Dus elke keer als je jezelf afvraagt waarom je jouw doel niet bereikt, denk dan aan onderstaande tips:

- Erken dat je ergens tegen aanloopt
- Ga niet lukraak proberen je obstakel te overwinnen
- Neem even rust en raak niet in paniek: je hoeft niet elk probleem à la minute op te lossen
- Bekijk het probleem vanuit verschillende kanten
- Bedenk diverse oplossingen, ga brainstormen over de verschillende mogelijkheden
- Heb je allerlei oplossingen? Mooi! Ga dan de voor- en nadelen overwegen en de effectiviteit
- Ga aan de slag