

Wat is jouw doel voor 2010?

Met het aanvatten van het nieuwe jaar is de tijd van het formuleren van goede voornemens en nieuwe doelstellingen weer aangebroken. Zelf doe ik er ook telkens aan mee, met wisselend succes. Maar waarom doen we dit eigenlijk?

Het belang van het kiezen van een persoonlijk doel of het nastreven ervan, mag je niet onderschatten. Het geeft richting aan je leven en je handelingen. Een inspirerend doel geeft je energie en het bereiken van mijlpalen op weg naar je doel zorgt voor vreugde en voldoening. Het bereiken van je doel is hetzelfde als een voetballer die een doelpunt scoort, een bergbeklimmer die de top bereikt of een verkoper die een belangrijke deal afsluit. Het is telkens een reden om te vieren en te genieten van wat je hebt verwezenlijkt.

Hoe vaak gebeurt het echter niet dat het gebrek aan een doel mensen in de problemen brengt. Meestal ben je zelfs niet bewust van het feit dat je geen doel hebt. Je weet alleen niet goed waar naar toe en dat is eigenlijk hetzelfde als geen helder doel voor ogen hebben. Je weet niet onmiddellijk wat je met je leven wilt aanvangen en je bent letterlijk doelloos geworden.

Wanneer je geen helder doel hebt, ben je dikwijls ook niet meer doeltreffend! Hetgeen je doet zorgt minder voor voldoening en vreugde. Je handelt op routine, de dagen rijgen zich aaneen en de tijd glijdt voorbij zonder feest. Voor je het weet loert een depressie of een burn-out om de hoek.

Soms heb je voor jezelf wel een doel gesteld, maar het is heel vaag en je weet niet goed hoe je het doel kunt bereiken. Het lijkt wel een glibberige paling die steeds aan je grip ontsnapt en soms weet je zelfs niet waarom dit zo is. Ook in dit geval kijk je al snel tegen een muur aan die je niet onmiddellijk vrolijk maakt, maar wordt je eerder belast met zwaarmoedige gedachten. Voor je het weet kom je volledig tot stilstand en raak je helemaal ontmoedigd.

Een doel moet dan ook **SLIM** gekozen worden. Er bestaan veel acroniemen over de voorwaarden waaraan een doel moet beantwoorden. Meestal komen deze uit het Engels zoals bv SMART of SMARTER. Je kunt dan ook verschillende interpretaties en vertalingen vinden van deze geheugensteuntjes, wat soms verwarrend kan zijn. Vandaar mijn eigen benadering met **SLIM**. Ik hoop in ieder geval dat je er inspiratie in vindt om hiermee een slim geformuleerd doel voor 2010 op te stellen. **SLIM** staat voor:

Specifiek – Leefbaar – Inspirerend – Meetbaar

Specifiek: Je doel tolereert geen vaagheid. Hoe specifiek, hoe concreter je het doel kunt formuleren, hoe gemakkelijker je het kunt realiseren en voor ogen houden.

Leefbaar: Je doel moet wel onder je eigen controle staan en aanvaardbaar zijn voor je omgeving. Anders leidt dit slechts tot ongenoegen en frustratie. Ook de inspanningen die je moet opbrengen en de voordelen die je mogelijk kunt verliezen als je het doel bereikt hebt, moeten aanvaardbaar voor je zijn en in verhouding staan tot de voor- en nadelen die je zult ondervinden als je het doel bereikt hebt.

Inspirerend: Je haalt het beste resultaat als je het doel in positieve termen beschrijft. Je wilt per slot van rekening ergens naar toe, niet ergens van weg. Ergens voor vluchten werkt nou eenmaal niet zo goed. Het helpt om je doel ook binnen een welbepaalde context te stellen.

Het vergemakkelijkt de zaken en inspireert om concrete tussenstappen te formuleren. Een mooie methode om na te zien of je wel een inspirerend doel hebt geformuleerd, bestaat erin om je doel te visualiseren en in te beelden. Als je er een fijn gevoel aan overhoudt ben je op de goede weg!

Meetbaar: De weg naar je doel en je doel zelf moet je kunnen herkennen. Hoe weet je anders dat je het doel bereikt hebt of dat je progressie maakt en in de juiste richting evolueert? Meten is weten!

Het is niet voor iedereen weggelegd om een goed geformuleerd doel op te stellen. Meermaals komt het voor dat je gewoon niet goed weet hoe je er aan moet beginnen. Je bent tot stilstand gekomen en je krijgt er maar heel moeilijk of zelfs helemaal geen beweging in. In dat geval is coaching misschien iets voor jou.

Coaching is een methode die mensen weer in beweging brengt door te helpen bij het bepalen van goed geformuleerde en inspirerende doelen. Ze waken er over dat ze SLIM worden opgesteld en afgestemd zijn op de persoon in kwestie, de coachee.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat coaching steeds meer als instrument gebruikt wordt om mensen weer in beweging te brengen of hen te helpen bij het verwezenlijken van doelen. Omdat mensen belangrijk zijn en aangezien het van belang is om een inspirerend doel voor ogen te hebben!

Peter Blokland

Zaakvoerder BYAZ bvba