

## De vier elementen van succesvol doorstarten

Je beseft dat je niet meer 'op je plek' zit, of je moet vanwege reorganisatie of ontslag een doorstart maken naar ander werk. Hoe doe je dat dan? Hoe wordt je een succesvolle doorstarter? Als de vier elementen water, vuur, lucht en aarde in een goede verhouding actief zijn vormen ze de basis voor leven en groei, zo komen ze ook symbolisch terug in de vier elementen van succesvol doorstarten.

### 1. Houding (water)

Water stroomt soepel om obstakels heen, geeft verkoeling en staat voor inlevingsvermogen en gevoel. Vanuit welke houding werk je aan je doorstart?

#### Wees trots op je successen en vertel er over

Dit is het moment om trots te zijn op de successen die je hebt bereikt en daarover te vertellen. Die lastige klant die je zo goed geholpen hebt, die verbetering die je hebt doorgevoerd, de grote deal die je afgesloten hebt. Wees er trots op en straal dat uit.

Oefen jezelf in het vertellen over je successen:

- "Ik ben goed in...."
- Geef concrete voorbeelden:
  - Wat was de situatie?
  - Wat wilde je bereiken?
  - Hoe heb je het aangepakt?
  - Wat was het resultaat?

#### Denk buiten de kaders

Als je denkt wat je altijd dacht en doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg. Als je wilt veranderen wees dan creatief en zoek naar nieuwe mogelijkheden en oplossingen.

#### Succes ligt buiten je comfortzone

Je moet stappen ondernemen die nieuw en spannend voor je zijn. Bijvoorbeeld jezelf presenteren als doorstarter, netwerkbijeenkomsten bezoeken en jezelf laten zien in de social media. Om je kansen op succes te vergroten heb je vanaf nu de uitdaging om risico te nemen en oncomfortabele situaties op te zoeken in plaats van ze te vermijden. Want daarmee vergroot je je kans op succes.

#### Hou vol

Doorstarten kan frustrerend zijn. Je voelt je kwetsbaar en je krijgt met afwijzing te maken. Laat je hierdoor niet ontmoedigen, blijf gefocust en laat je niet afleiden van je doel. Bedenk wat je van deze ervaringen kunt leren en pas je werkwijze daarop aan.

Alles is energie, zo is het ook met doorstarten. Eerst kost het energie daarna levert het energie op. Eerst maak je je los van je oude werk, daarna richt je de energie op het maken van je doorstart. Zorg dat je fit en energiek bent, hoe meer energie je investeert, hoe meer energie het je oplevert.

## 2. Motivatie (vuur)

Vuur geeft licht en warmte en staat voor motivatie en daadkracht.

Weten wat je echt belangrijk vindt in je leven en werk helpt je om de juiste keuzes te maken, je grenzen te bepalen en gemotiveerd aan de slag te gaan en te blijven. Succesvolle doorstarters weten wat hen motiveert en kunnen dat plaatsen in een van de vier kwadranten van het onderstaande model.



### Autonomie

Je autonomie is de mate waarin je jezelf vrij voelt om te handelen en niet onder druk staat, je situatie accepteert en zelfsturend bent in wat je doet. Breng in kaart waarmee je rekening houdt bij het maken van je doorstart.

- **Persoonlijk:** Wat is belangrijk in je persoonlijke situatie? Wie zijn je belangrijke relaties? Waar woon je? Welke verantwoordelijkheden heb je? Hoeveel (vrije) tijd heb je nodig voor je persoonlijke leven?
- **Professioneel:** Wat is belangrijk in je werk? Werk je graag alleen of in een team? Met wie wil je werken en met wie liever niet? Welke verantwoordelijkheden wil je dragen? Wil je parttime of fulltime werken? Waar wil je werken? Wanneer wil je werken?
- **Doorstarten:** Heb je pijn en negatieve emoties over je huidige of vorige werk? Vindt dan, eventueel met hulp van anderen, een manier om deze pijn toe te laten, te verwerken en los te laten. Als je een uitkering wilt ontvangen, ga dan goed na welke vrijheden, rechten en plichten je hebt.

### Levensonderhoud

Levensonderhoud is een basisbehoefte. De meeste mensen hebben een inkomen uit werk nodig om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Je financiële autonomie is de mate waarin je voor je levensonderhoud afhankelijk bent van een werkinkomen. Natuurlijk wil je geld verdienen met je werk, hoeveel geld heb je nodig voor jouw (gewenste) levensstijl?

- **Persoonlijk:** Zet de kosten van je persoonlijke levensstijl op een rij. Welke kosten kun je schrappen? Heb je bezittingen, vermogen, schulden? Hoeveel werkinkomen heb je nodig om te leven zoals je wilt?
- **Professioneel:** Wat is het minimale werkinkomen dat je nodig hebt voor je levensstijl? Hoeveel wil je graag verdienen? Welke andere arbeidsvoorwaarden zijn belangrijk voor je? Wat is in de markt de gangbare vergoeding voor een professional als jij?
- **Doorstarten:** Hoe overbrug je financieel de periode voor het maken van je doorstart? Heb je recht op een uitkering? In welke mate ben je daarvan afhankelijk? Hoe financieel je eventuele begeleiding, workshops of opleidingen?

## Meesterschap

Meesterschap is gebaseerd op je talenten en vaardigheden maar gaat verder; het betekent ook dat je wilt creëren en ontwikkelen en je in staat voelt om uitdagingen tot een goed einde te brengen.

- Persoonlijk: Waar ben je goed in? Welke successen heb je in je persoonlijke leven behaald? Wees er trots op! Vraag je belangrijke relaties wat ze als jouw talenten zien. Gebruik je die talenten ook werkelijk in je leven? Welke talenten wil je ontwikkelen?
- Professioneel: Waar ben je goed in? Welke vaardigheden heb je in je loopbaan ontwikkeld? Geeft dat je energie, of kost het je energie? Welke successen heb je in je loopbaan bereikt? Wees er trots op! Welke vaardigheden wil je ontwikkelen? Waar wil je liever mee stoppen? Welke persoonlijke talenten wil je in je loopbaan inzetten?
- Doorstarten: Welke vaardigheden zet je in bij het maken van je doorstart? Welke vaardigheden heb je nodig maar beheers je onvoldoende? Neem hiervoor actie: door zelfstudie, het volgen van workshops, het aansluiten bij netwerkclubs voor werkzoekenden en dergelijke.

## Zingeving

Bij zingeving draait het om de vraag wat waardevol voor je is vanuit zingeving en er toe doen. Hoe en met wie wil je verbonden zijn in je omgeving, in de gemeenschap en in de wereld?

- Persoonlijk: Wat zijn jouw belangrijke waarden en normen? Waaraan wil je een bijdrage leveren? Waaraan en met wie wil je jezelf verbinden?
- Professioneel: Wat zijn je professionele waarden en normen? Waaraan wil je als professional een bijdrage leveren. Waaraan wil je jezelf als professional verbinden? En waaraan niet?
- Doorstarten: Wat zijn de waarden en normen die je hanteert bij het maken van je doorstart? Hoe maak je de aansluiting op de behoeften van anderen en hoe communiceer je dat?

## 3. Strategie en planning (lucht)

Lucht geeft ademruimte, levensenergie en wind en staat voor inzicht, plannen en structureren. Je weet nu wat belangrijk voor je is en wat je motiveert om je doorstart te maken. In je strategie leg je vast wat (en hoe) je gaat doen om je doorstart te maken; in je planning staat wanneer je dit gaat doen.

### Activiteiten

- Welke workshops of opleidingen wil je volgen?
- Schrijf je CV, laat deze door anderen beoordelen en pas hem aan.
- Oefen om jezelf te presenteren.
- Ga op zoek naar vacatures in kranten en op internet.
- Bezoek netwerkbijeenkomsten en banenbeurzen.
- Profileer jezelf in social media.
- Reageer op vacatures.
- Schrijf open sollicitaties.
- .....

### Focus



De vier elementen van succesvol doorstarten.  
Hulp nodig? Wij helpen je graag!  
[www.avilacoaching.nl](http://www.avilacoaching.nl)

Als doorstarter loop je de kans om snel afgeleid te worden. Je kijkt in kranten en tijdschriften, zoekt op internet, praat met relaties en voor je het weet ben je met heel andere zaken bezig dan met doorstarten. Daarna weet je eigenlijk niet goed meer waar je gebleven was en het kost je extra tijd om weer op het punt te komen waar je was. Plan daarom structureel tijd in waarin je jezelf concentreert op je doorstartwerkzaamheden. Vertel je relaties waar je in die tijd mee bezig bent en spreek met hen af dat je dan niet gestoord wordt.

#### 4. Doen (aarde)

Aarde als de voedingsbodem voor ontkiemen en groei staat voor concreet maken en realiseren. Je hebt nu een strategie en een planning en gaat aan de slag.

Als doorstarten nieuw voor je is, realiseer je dan dat je deze vaardigheid aan het leren bent. En net als met het leren van andere vaardigheden gaat dat gepaard met vallen en opstaan. Hou vol, als je valt dan sta je gewoon weer op, kijkt wat je verbeteren kunt en gaat door.

Thomas Alva Edison, de uitvinder van de gloeilamp zei ooit, "Ik heb geen mislukking gekend; Ik heb 10.000 manieren ontdekt waarop iets niet werkt!" Wanneer een experiment als resultaat heeft dat een idee niet werkt, is het experiment geslaagd.

Ga daarom bij iedere afwijzing na wat de reden voor de afwijzing is. Leer er van, pas waar nodig elementen in je strategie aan en ga door.

#### Over Avila coaching

Avila coaching helpt mensen en organisaties het beste uit zichzelf te halen, zodat ze met plezier en energie hun doelen en dromen realiseren. Als je hulp of ondersteuning wilt bij het maken van je doorstart, neem dan contact met ons op.

Via e-mail: [info@avilacoaching.nl](mailto:info@avilacoaching.nl) of telefoon: 06-2113 9270.

Succes met je doorstart!