



Geef betekenis aan je werk

Werk is ook een van die levensterreinen waarin we zoveel moeten, niet in het minst van onszelf. Ontplooiing moet je werk bieden, we willen ons ontwikkelen, en je baan moet leuk en uitdagend zijn. En als dat even niet zo is, dan hopen we weer naar het volgende. Het kan anders, als je de betekenis zoekt in datgene wat je doet.

Richt je aandacht

Doe dat wat je doet met aandacht. Als je minder gericht bent op het eindresultaat, 'op te klimmen' of carrière te maken, maar 'gewoon' dat wat je doet goed doet, geeft dat meer voldoening dan wanneer je je blik voortdurend gericht houdt op beter of hoger. 'Overgave aan het huidige moment en het functioneren

in de dagelijkse realiteit lijken lijnrecht tegenover elkaar te staan, maar dat is niet zo', zegt Brigitte van Baren, auteur van De smaak van Zen. 'Want ergens in het midden vinden ze elkaar en vullen ze elkaar aan en daar ontdek je dat er een gepaste middenweg is. Een weg die je de vrijheid en de innerlijke rust geeft om je aandacht bij je werk te houden, de dingen goed te plannen en stuk

voor stuk uit te voeren.'

Voldoening

Bedenk dat alleen al het feit dát je werkt, je een gevoel van 'zin' kan geven. Werk is een van de dingen die het leven de moeite waard maken. Het uitvoeren van doelen en taken geeft een gevoel van voldoening, en voldoening geeft 'zin'. Als je 'alleen

maar werkt vanwege het geld', bedenkt je dan dat geld een middel is en geen doel. Dat maakt ook de betekenis van je werk groter: het verdiende geld gebruik je weer voor andere doelen, bijvoorbeeld om je gezin te kunnen onderhouden of je huis te kunnen betalen. Geld verdienen is nu eenmaal een noodzaak om in je levensonderhoud te voorzien. Volgens de Dalai Lama, in zijn boek *De kunst van het geluk op het werk*, wordt het pas een probleem als geld een doel op zich wordt in plaats van een middel om iets te bereiken. 'We kunnen pas echt tevreden zijn als we kunnen zeggen dat we genoeg hebben. Als we meer geld nastreven gaat het om macht en wordt je slaaf van je geld.'

Verander je houding

Volgens de Dalai Lama kun je altijd je houding veranderen als je ontevreden bent over je werk. Je hoeft geen slachtoffer te zijn. De Dalai Lama stelt dat het belangrijk is om aan de ene kant actie te ondernemen tegen onrechtvaardigheid, maar dat je aan de andere kant manieren moet vinden om er innerlijk mee om te gaan en kalm te blijven, dus niet gefrustreerd, haatdragend of wanhopig te worden. 'Bij ieder werk is de houding die je er tegenover hebt bepalend.'

Denk na over je doel en bijdrage

Vraag je af wat je 'bijdraagt' door je werk te doen. Wat betekenen jij in het geheel, wat voeg je toe? Als je je dat

realiseert, voel je je verbonden en dat geeft betekenis. Het verhaal gaat dat een schoonmaker bij de Amerikaanse NASA aan bezoekers altijd vertelde dat hij 'hielp om mensen naar de maan te krijgen'. Of het verhaal waar is of niet maakt niet zoveel uit, het gaat erom dat hoe meer je beseft dat je werk een waarde, een doel heeft, des te betekenisvoller het wordt. Bedenk ook wat je recent op je werk hebt gedaan om anderen te helpen. Al was het maar een glimlach naar iemand. Volgens de Dalai Lama heeft ieder van ons de capaciteit om zijn arbeidsvreugde te vergroten door het werk te veranderen in een roeping. Je kunt in ieder geval beseffen dat je, door actief deel te nemen aan het arbeidsproces, een rol als goed burger en productief lid van de samenleving kunt vervullen.

Wees realistisch

Elke baan of functie heeft voor- en nadelen. Niemand is 100 procent volledig blij aan het werk of constant in flow. Ga er ook maar vanuit dat elk werk routineklussen kent en vervelende collega's of lastige bazen. Bovendien: een realistische visie op jezelf geeft je meer zelfvertrouwen en innerlijke kracht. Je weet wat je kunt en wat niet. Je laat je minder uit het veld slaan door de mening of kritiek van anderen, doordat je meer op je eigen oordeel kunt vertrouwen. Uitdagingen op het werk zijn belangrijk voor menselijke ontplooiing. Maar ze zijn geen absolute vereiste.

Relativeer

Laat je ideaalbeeld los. Kijk naar wat er wél goed is aan dit werk. Misschien sta je elke dag in de file, maar heb je ontzettend fijne collega's. Bedenk dat geen enkele situatie honderd procent goed of slecht is. Alles is relatief en een bepaalde mate van ontevredenheid zul je altijd houden. Hoe beter je dat kunt accepteren, hoe beter je kunt omgaan met teleurstellingen. Hoge verwachtingen maken het werk alleen maar lastiger, en zorgen ervoor dat je sneller gefrustreerd raakt. Ook over jezelf.

Bronnen:

- *De kunst van geluk op het werk*. Dalai Lama
Bestellen: www.bol.com
- *De smaak van Zen*. Brigitte van Baren
Bestellen: www.bol.com
- *Tijd maken*. The Mind Gym
Bestellen: www.bol.com
- *Slow Leadership: civilizing the organization*. Adrian W. Savage
Bestellen: www.bol.com