


# Zen en werk zoeken

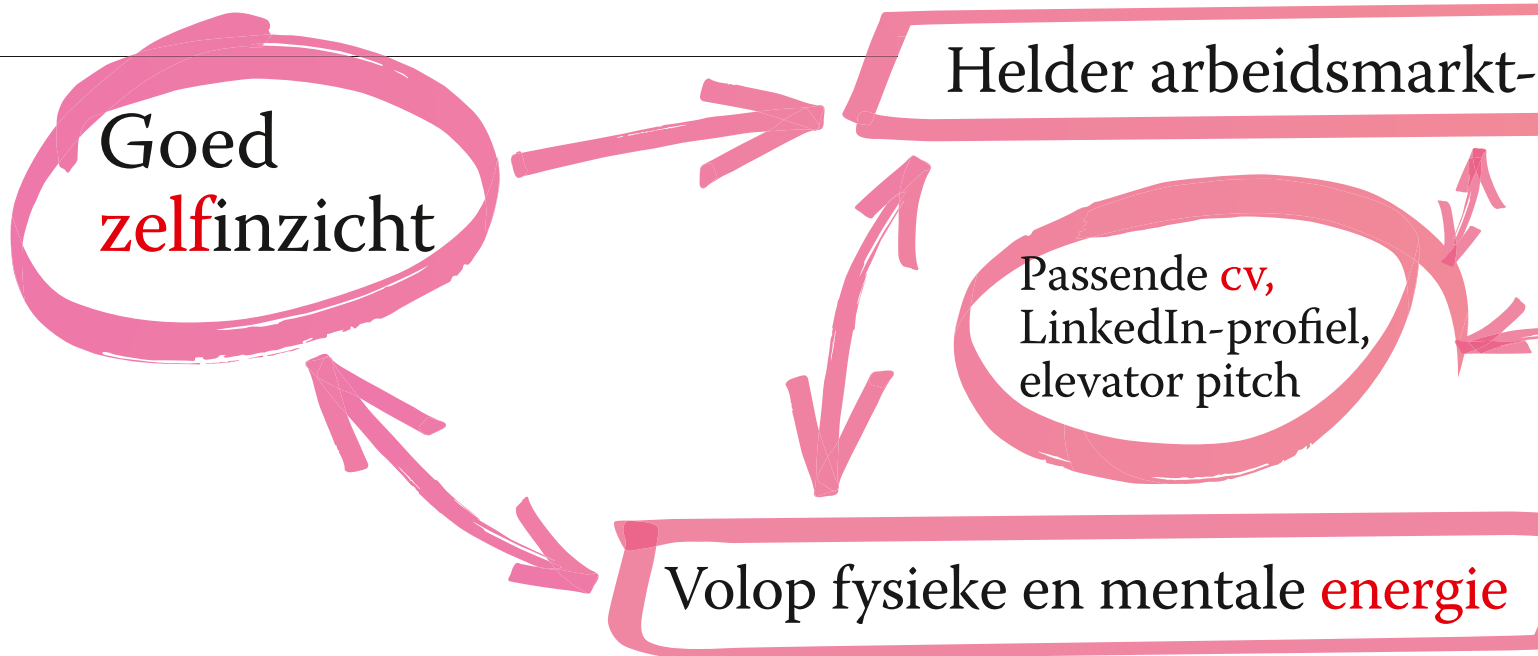
meer energie,  
meer inzicht en  
meer actie leidt tot  
meer geluk bij het  
vinden van werk



In deze economisch moeilijke periode moeten veel mensen opnieuw de arbeidsmarkt ontdekken en betreden. Tijdens het zoeken naar ander werk kunnen mensen veel baat hebben bij een portie zen: meer zelfinzicht, meer discipline, makkelijker keuzes maken. Door zen te integreren in de begeleiding neem ik de klanten mee op avontuur, waardoor ze gelukkiger beginnen aan een nieuwe baan óf gelukkiger worden in hun huidige baan.

tekst: Hanneke Dijkman

Mijn klanten zoeken ander werk, ofwel vanuit een baan, ofwel vanuit werkloosheid. Ze willen vaak zo snel mogelijk aan de slag, maar een groot deel heeft te weinig mentale en fysieke energie. Ik vraag aan de start welk cijfer zij hun energieniveau zouden geven. Dat varieert dan van een 3 à 4 tot een enkele keer een 8 of 9. Door zen te integreren wordt de relatie tussen oorzaak en gevolg blootgelegd. Weinig energie betekent weinig voortgang. Zie ook het schema (volgende pagina's). Voor meer fysieke energie raad ik klanten aan om drie keer per week een half uur intensief te sporten. Dat leidt vaak al binnen een of twee weken tot enthousiaste reacties: 'Ik voel dat ik meer energie krijg!' Mediteren helpt niet alleen voor mentale energie maar ook voor de verwerking van min of meer ingrijpende gebeurtenissen, om milder te zijn naar jezelf en naar anderen, en tevens bevordert het de concentratie (zie kader). Zo



vertelde een consultant na een paar weken mediteren dat het hem lukte om 's avonds weer een boek te lezen; hij had zich al lang niet meer zo goed kunnen concentreren na het werk.

### Zenmeditatie

Ga in kleermakerszit zitten op een stevig meditatiekussen, je knieën raken de grond. Zit je liever op een stoel, zet dan je voeten op de grond. Je rug is recht, je zitbotjes duwen zacht in het kussen of de stoel. Je linkerhand ligt in je rechterhand, je duimen raken elkaar. Je handen liggen tegen je buik, net onder de navel. Zit rechtop met opgeheven hoofd en open ogen. Laat je blik vallen op de grond voor je. Laat je ademhaling gaan zoals hij vanzelf gaat. Tel iedere uitademing. Tel steeds van 1 tot 10. Doordat onze gedachten een autonoom proces zijn, dwalen we snel af. Zijn je gedachten afgedwaald, laat ze dan los en begin weer bij 1. Doe dit twee keer twintig minuten per dag. Voor een introductiefilm van vijf minuten zie [www.zen.nl](http://www.zen.nl)

### Je bent helemaal goed zoals je bent

Zoals mensen nu zijn, met al hun ervaring, creatieve ideeën, wrok en eigenaardigheden, hun grijze, blonde of onder een hoofddoek gestopte haren: ze zijn helemaal goed. Mensen hebben de neiging om te denken dat ze niet goed genoeg zijn. Ze vinden zichzelf niet assertief genoeg, niet actief genoeg, niet aardig genoeg. Zen gaat er altijd van uit dat iedereen perfect is zoals hij/zij nu is en dat de coaching daarbij perfect dient aan te sluiten, ook wel

upaya (vaardig middel) genoemd. Zo vond een ontslagen architect dat ze eigenlijk veel actiever moest netwerken. In de gesprekken die wij hadden, keken we samen waarom dit niet lukte. Het bleek dat ze 'geen goed verhaal' had over haar vertrek van haar vorige baan. Door dit vertrek te analyseren en een goed verhaal te formuleren, kon ze vervolgens meer en meer ontspannen netwerken.

### Plezier in het zoeken naar werk door plezier in het leren

Mensen die ander werk zoeken, zijn op vele fronten aan het leren. Ze leren over zichzelf, ze leren hoe ze nog beter kunnen worden in hun vak, ze leren over de arbeidsmarkt, ze leren zichzelf presenteren, ze leren netwerken en solliciteren (zie schema). Zen betekent altijd leren, altijd openstaan voor nieuwe inzichten, ook wel aangeduid als 'beginners mind'. Om het leerproces te versnellen vraag ik naar wat ze hebben geleerd. Dat doe ik in gesprekken en door schriftelijke opdrachten te geven. Een van de meest nuttige en leuke oefeningen is het schrijven van STARR-voorbeelden (situatie, taak, actie, resultaat en reflectie) van momenten waarop mensen gelukkig waren. Bij de reflectie kijken we dan wat hen precies aanspreekt in het voorbeeld en wat dit betekent voor de toekomst. Dit leren biedt veel inzicht én plezier in het traject. Zo vertelde een projectleider in de ICT over een project waaraan zij begon zonder dat de kaders duidelijk waren. Ze had door

goede contacten met alle partijen het vertrouwen om aan de slag te gaan en kon op ieder moment op die partijen terugvallen. Ze realiseerde zich dat zo'n sfeer van vertrouwen voor haar erg belangrijk is. Bij vacatures wist ze via haar netwerk informatie in te winnen om te peilen of dat vertrouwen er ook zou zijn en wist zo de juiste baan te vinden.

### Keuzes maken: nu

In het proces naar het vinden van werk is er veel te kiezen. Welk werk, met wat voor collega's en klanten, in welke organisaties en welke arbeidsvoorwaarden? Ook al kunnen we niet altijd krijgen wat we willen, we kunnen wel onderzoeken wat haalbaar is. Oftewel: we kiezen een helder arbeidsmarkt doel (zie schema). Zen gaat enerzijds over meegaan met de flow en anderzijds over bewust kiezen. Als er een vacature is, stel ik de vraag: 'Hoe graag wil je deze baan?' Als het antwoord is: 'heel graag', dan vertel ik hoe in circa vier dagen de kansen op die baan aanzienlijk vergroot kunnen worden: 'Is vier dagen veel tijd? Stel dat het salaris € 4.000 per maand bedraagt en het gaat over een periode van drie jaar. Is vier dagen veel tijd voor een mogelijke opbrengst van € 144.000?' Door zich op deze manier voor te bereiden, komt het dikwijls voor dat er een uitnodiging voor een gesprek volgt. Mediteren maakt mensen bewuster van kleine en grote keuzemomenten en daardoor kiezen ze bewuster voor wat hen gelukkig maakt. Juist na 's ochtends vroeg

## Door netwerken en solliciteren een **nieuwe baan**

twintig minuten stilzitten, blijkt het makkelijker om te kiezen voor de juiste actie. Bijvoorbeeld niet urenlang internetten, maar iedere dag contacten leggen – dat geeft vaak een goed gevoel én leidt sneller tot ander werk.

Op zoek naar werk zocht ik ondersteuning bij Hanneke Dijkman. Zij stimuleerde mij te formuleren wat mijn passies en capaciteiten zijn. De vraag wat ik wil en wat ik kan, kon ik niet beantwoorden zonder na te denken over wie ik ben. Zenmeditatie hielp mij om zonder oordeel over mijzelf, deze zoektocht aan te gaan. De ontdekkingstocht hielp mij bij het vinden van werk dat past bij mijn wensen, kwaliteiten en bij wie ik ben.

Ook nu ik weer werk heb blijft zen zinvol. Het is de moeite waard om mijzelf dagelijks te verwennen met rustmomenten, innerlijke stilte en een groeiend zelfinzicht.

– Dineke Schaaphok

### Voelen, denken, doen

Zen gaat over leren voelen wat je wilt voelen, leren denken wat je wilt denken en daardoor doen wat je wilt doen. Maar, hoe werkt dat? Bij het mediteren komen vaak dezelfde gevoelens, gedachten en daden voorbij, als een steeds terugkomende film. Iedere 'voorstelling' biedt een andere, mildere blik, waardoor het vaak lukt om niet-functionele patronen los te laten. Is iemand bijvoorbeeld overwerkt of overspannen, is er een conflict of een afwijzing op een sollicitatie, dan helpt mediteren om de eigen bijdrage hieraan duidelijk in beeld

te krijgen. Een ander voorbeeld: door te mediteren ontdekte een beleidsadviseur dat ze eigenlijk hoopte dat vacatures vanzelf naar haar toe zouden komen, 'want daar had ze toch recht op'. Ze kon uiteindelijk glimlachen om dit idee en ging actief op pad om werk te vinden.

### Diepte en breedte

Soms zijn andere zaken belangrijker dan werk. Relatieperikelen, de zin van het leven, hoe ruimte te vinden in letterlijke en figuurlijke zin: het kan allemaal aan bod komen. In gesprek met de klant wordt duidelijk wat wel en wat niet te bespreken is. Zen gaat over oppakken wat nu belangrijk is.

Vaak blijken er parallellen of verbanden te zijn met de loopbaan. Zo leerde ik een HR-adviseur meer voor zichzelf op te komen in haar privérelaties. In haar nieuwe werk kon ze daarna duidelijker verwoorden wat ze wilde, waardoor ze niet in een eerdere valkuil viel door te veel werk aan te nemen.

### Verbonden met de wereld

Ik zie dat mijn klanten verbindingen met de wereld om zich heen leggen. Ze hebben bijvoorbeeld een partner, oud-collega's, kennen mensen van het sporten, het schoolplein, etc. Ze lezen kranten, kijken tv, gaan naar voorstellingen, googelen. Zen gaat over het voelen van die verbondenheid. Ter verduidelijking: zeventig procent van de vacatures gaat via via, maar netwerken is iets waarbij veel klanten weerstand voelen. Soms helpt het anders te denken:

'Ik heb inderdaad nu veel kennis van dit gebied en ben een waardevolle gesprekspartner.' Dat hielp een communicatieadviseur om meer afspraken te kunnen maken. Soms kiezen we voor kleinere stapjes. Wie zou je wel makkelijk durven benaderen? Wat is makkelijker: mailen of bellen? Toen een trainer die stap eenmaal zette, kreeg hij al snel vacatures van vrienden toegezonden, die uiteindelijk leidden tot een nieuwe baan.

### Aan het nieuwe werk beginnen met het einde voor ogen

Zoals zenmeesters hun leerlingen wel laten mediteren over hun eigen dood, zo vraag ik klanten bij de start van een nieuwe baan na te denken over hun eigen afscheid. Ik stel vragen als: 'Wat wil je dan geleerd hebben, welke meerwaarde heb je dan geleerd, hoe neem je afscheid van je collega's?' Met deze houding gaan ze doelgericht aan het werk, wat hopelijk bijdraagt aan hun geluksgevoel. 🌸

→ Hanneke Dijkman (1962) biedt met **New Options loopbaan- en outplacement-coaching**. Ze studeerde economie en werkte twintig jaar bij profit- en non-profitorganisaties in consultancy, bij gemeentes en ontwikkelingsorganisaties. Sinds 2006 werkt zij als loopbaanprofessionaal (erkend door NOLOC).

🔗 [www.hannekedijkmancoach.nl](http://www.hannekedijkmancoach.nl)

Tevens is zij zenleraar, aangesloten bij

🔗 [www.zen.nl](http://www.zen.nl)

→ I.v.m. privacy zijn persoonsgegevens in de voorbeelden aangepast.