



WORD ONDERNEMER VAN JE TALENT

In 10 stappen je onderpresteren slim aanpakken

ABSTRACT

Onderpresteren gaat niet vanzelf over. Mogelijk heb je nooit eerder moeite ervaren bij het studeren, afwerken, plannen en organiseren. Het ging lange tijd vanzelf. Ineens wil je dan toch meer, hoger mikken – dat hoort toch ook bij jou? Jij bent slim en je wil meer. Maar hoe?! Dit werkboek neemt je stap voor stap mee in je groei. In actie dus: Go Achieve!

Tania Gevaert, L.Pt & Specialist in Gifted Education

Voor je begint met je actie...

Deze methode leidt zichzelf niet, jij bent de leider en dus zal jij de 10 stappen zetten in jouw eigen tempo en naar eigen mogelijkheden. Sommige stappen kunnen confronterend zijn, andere zo voor de handliggend dat het je gaat irriteren. Dat is goed, geen verandering zonder frustratie. Wordt het je even teveel, leg het dan een weekje weg en pik terug op waar je gestopt bent. Verandering is een circulair proces en niet lineair (Prochaska & Diclimente, 1983). Stapsgewijs leer je bij en maak je nieuwe keuzes (Dweck, 2006). Zoek en vind je passie, doorzetten is de boodschap (Duckworth, 2009). Neem eigenaarschap over je traject: jij bent de veranderfactor!

Go Achieve!

Tania

Disclaimer: kopiëren mag, nog beter is om er jouw stempel op te drukken. Graag een vermelding van de auteur als volgt: Gevaert, T. (2017, 2022), Word ondernemer van je talent! In 10 stappen van onderpresteren naar excelleren. Oostende: Samen Slimmer Groeien

Dit werkt niet uit zichzelf, jij bent de veranderfactor... maar, het is zeker mogelijk dat je er nog net niet klaar voor bent. Je hoeft het ook niet helemaal op je eentje te doen. Wees welkom om dit samen met een kritische vriend op te nemen, een coach, een mentor. Je zoekt een persoon die je niet naar de mond gaat zitten praten maar wel warme en doelgerichte tips geeft.

Mijn boodschap aan jou

Op vandaag ben ik erg succesvol. Het werk geeft me voldoening én de vrijheid om te doen waar ik goed in ben. Ik houd ervan om mensen te helpen en heb daar mijn job van gemaakt. Mijn praktijk telt meerdere locaties en een ruim team met deskundigen die er dagelijks voor zorgen dat wij vele mensen tegelijk kunnen bereiken. We werken onderbouwd en nemen deel aan wetenschappelijk onderzoek inzake hoogbegaafdheid. Ik voel me dagelijks vereerd (en nederig) dat ik het vertrouwen krijg van zoveel mensen om met hen de verandering in te stappen. Het is niet altijd zo geweest, mijn carrière kende zijn ups-and-downs maar ik zette door.

Als jong kind stond telkens op mijn rapport dat ik beter kon, dat ik me meer mocht tonen. Mijn ouders vonden het moeilijk om te horen: zo een slim kind en alsnog niet tonen wat erin zit. Ik kan je eerlijk vertellen dat ik inderdaad echt niets deed voor school. Wel was ik een meesteres in me stil bezighouden: ik las tonnen boeken en schuwde daarbij de grote werken niet. Ik hield van tv series, vooral die op de bbc. Het was een tweede natuur geworden om me klein te maken, toch kreeg ik nog dagelijks te horen dat ik “te aanwezig” was. Ik was een grote meid met bijna zwarte haren en een doordringende blik. In mijn spelgedrag met andere kindjes was ik een toneelspeelster, maar kon ik even snel zo geraakt worden dat ik eigenlijk liever alleen speelde. Ik vond weinig begrip, merkte dat iedereen rondom mij hoge verwachtingen stelde. Het leek wel of ik nooit kon voldoen. Had ik 8 op 10, dan was een 9 nog beter geweest. Bij een 10 dachten mijn ouders dat het dan wel erg gemakkelijk was geweest. Niemand vroeg zich af of ik ook wist wat studeren was. Het viel vaker voor dat ik niet wist dat er een toets gepland was. Ik ging dan even snel in de gang mijn leerstof doornemen. Ondertussen meesterde ik in het uitroosteren van vakken waar ik moeite voor moest doen: wiskunde minderen, Grieks laten vallen, wetenschappen heb ik geen ambitie voor, ... Maar ook mijn gedrag voldeed niet. Ik zou en moest me als een poppetje gedragen, wat niet gemakkelijk was als uit de kluiten gewassen vroegrijpe puber. Onderdanigheid werd geprezen, alleen had ik dit niet in mij en werd dus heel vaak meegegeven dat ik “te aanwezig” was, “te luid” ook en vooral dat ik een “franke teut” had. Ik moest eens leren zwijgen!

Ik stapte lang als een volleerde *Oogappel* (in stap 7 leg ik je dit uit) door het leven. Maar ondertussen probeerde ik het me steeds minder te laten raken (*Eigenzinnige*). Eigenaar zijn van mijn eigen keuzes gaf een sterk beeld maar zorgde ervoor dat weinigen de moeite namen om mijn zoeken te zien. Toch overwon de *Perfectionist* in mij de *Angstige* en kon ik uiteindelijk mijn weg naar excelleren terugvinden.

Voor je ligt mijn methode om je onderpresteren aan te pakken en jezelf op de weg van excelleren te zetten. Laat je leiden en neem gaandeweg steeds meer je eigen leven in handen. Ik wandel graag met je mee, vind me op [Facebook](#), [LinkedIn](#) en via samenslimmergroeien.be

Stap 1: het leven als onderpresteerder

Onderpresteerders weten als de beste wat ze laten liggen, dagelijks. Ze houden zich in, zetten niet door, stellen uit, maken zichzelf wijs dat ze het niet kunnen, dat dit niet iets is wat weggelegd is voor hen, ... kortom alle uitleg zijn goed. Het is immers niet fijn om dagelijks met je onderpresteren geconfronteerd te worden. Voor je welbevinden is het dan ook erg belangrijk om er iets aan te doen. Het feit dat je dit boek leest is al een eerste grote stap op de weg naar excelleren. Je erkent ermee je onderpresteren en je toont je bereidheid om er iets aan te veranderen.

Ik ga je met dit boek de weg naar groei tonen. Ga ermee aan de slag, meteen en verander je leven! Maar eerst wil ik je inspireren met mijn verleden als onderpresteerder. Een van de belangrijke technieken om uit je onderpresteren weg te komen is het werken met krachtige biografieën als voorbeeld. Bij deze dus, mijn verhaal.

Als prille 20-iger verliet ik de schoolbanken, ik was niet geslaagd en zeer nederig stapte ik naar de werkvloer in de hoop op een job. Ik bood me aan in een winkel om verkoopster te worden. De ondernemer in mij ontwaakte. Ik nam al snel leiding in het kleine winkeltje en dat werd opgemerkt. Enkele jaren later stapte ik in een vennootschap en nog vele winkels zouden volgen, daarnaast startte ik ook een keten op met videotheken. Ondertussen kreeg ik kinderen die mee op aankoop gingen met moeder naar Brussel, Parijs, Frankfurt, Gent, ...

De samenwerking met vennoten kostte me veel energie. Ik was een leider, een zeer aanwezige dame én ambitieus. Dat ging niet onopgemerkt voorbij in de sector waar ik uitgenodigd werd tot netwerken. Mijn vennoot voerde strijd om zijn gelijk te krijgen, maar ik kon dit telkens met cijfers weerleggen. Na de zoveelste discussie, besloot ik dat ik beter kon vertrekken. Ik liet mijn kindje over aan de goede zorgen van een kennis en ging op zoek naar een nieuwe uitdaging.

Toen mijn kinderen steeds meer zorg bleken nodig te hebben (dit kun je lezen in mijn boek *Hoogbegaafd Opvoeden*, 2018), besloot ik dat zij op nummer 1 kwamen. Ik zou een tijd van huis uit werken en in zelfstudie wat aanpakken. Een romantisch beeld dat in de praktijk niet zo realistisch bleek: ik had geen inkomen én ik verveelde me stierlijk tijdens de schooluren. Opnieuw trapte ik in de valkuil van destijds en legde ik de lat voor mezelf zo laag dat ik een week later werk had. Via interim ging ik poetsen en vond ik uiteindelijk vast werk in een fabriek. Het werd een les in doorzetten maar ook in persoonlijke groei: mijn zelfinschatting won het uiteindelijk toch van mijn onderdanigheid. Mijn supervisor op het werk vroeg hoe ik een studie Maatschappelijk Werk zou combineren met een halftijdse baan in het bedrijf. Kwam dat wel goed? Ook in de opleiding moest ik me verantwoorden: wat kwam een fabrieksarbeider met een gezin doen in een serieuze opleiding?! Besepte ik wel waar ik aan begon?

Natuurlijk wist ik dat het hard werk zou worden, tijdens mijn eerdere studie was gebleken dat ik geen studievaardigheden had. Ondertussen was ik wel al een hele poos voorzitter in een vormingscentrum en had ik met het team ook al wat training en opleiding meegevolgd. Daarbij had ik ook een aantal boeken doorgenomen over hoe te studeren. De schrik zat er goed in, maar mijn gedrevenheid won. Ik vond dat ik het me ook niet kon permitteren om mijn kinderen een uitstellende student voor te spiegelen. Op zoek naar een goede taakspanning dus, die ik vond in halftijds werken en voltijds studeren. In de periodes dat ik minder werkte (ik zat in een regime waarbij ik een halfjaar voltijds werkte en een halfjaar niet), gaf ik training in het vormingscentrum. Mijn succesformule bleek een volle agenda te zijn. De kinderen vonden het prima, ik bleek in de praktijk bitter weinig echte studie uren nodig te hebben binnen hun schoolvrije tijd.

De stage enerzijds, maar zeker ook het vele schooloverleg voor mijn eigen kinderen anderzijds, deed de ondernemer terug ontwaken. Ik voelde me zelfzekerder dan ooit tevoren en besloot halftijds te werken en een praktijk op te zetten. Ondertussen was ik zo gedreven in dit presteren-verhaal dat ik merkte dat ik heel wat balletjes tegelijk in de lucht kon houden. En bleek ook dat ik maar moeilijk “neen” kon zeggen. Nauwelijks 2 maanden na mijn afstuderen had ik dus 2 halftijdse banen én een opstartende praktijk. Dan maar de praktijk niet teveel promoten...

Op het werk maakte ik promotie en ging ik een team leiden. Het botste steeds vaker met mijn direct leidinggevende, het team gedroeg zich zeer ambivalent en ik kon toen niet inzien waar dat aan lag. De stress en de kwetsende opmerkingen deden me besluiten dat het teamleiderschap niet voor mij was, althans niet in deze organisatie. En toch bleef ik er werken in mijn eigen project. Uit voorzichtigheid, maar ineens moest ik ook doelen stellen voor mijn praktijk. Waar zou ik naartoe streven? Wat toen nog een klein praktijkje was groeide in nauwelijks 2 jaar uit tot een organisatie met een stevig netwerk en ondertussen een groot team.

Ik was er klaar voor, liet me coachen in deze groei en ruilde ondertussen deze coach in voor een hogere inzet. Meer studies volgden. Het leerde me dat je bestellingen uitkomen, dat als je jezelf waardig vindt je doelen gaat stellen die je uit je comfortzone halen. Je gaat je omringen met de juiste mensen die jou hierin kunnen op weg helpen én je gaat ervoor.

Op vandaag heb ik een internationale samenwerking, aanzien, een sterke organisatie en nog heel wat doelen om na te streven. Ik houd van mijn job en ze zorgt ervoor dat ik kan genieten in het leven. Ik wens het iedereen toe om te kunnen doen waar je goed in bent én hoe fijn het is om dit te kunnen meemaken. Het is spannend, ongelooflijk spannend, om de leerkuil in te duiken. Ik heb het stap voor stap gedaan, met een strak meerjarenplan. Of je nu blijft op je werk en daar je doelen waarmaakt of dat je alsnog een andere weg inslaat. Het is de moeite waard, jij bent het waard!

*Be prepared to achieve what
you work for*

Tania Gevaert

Reflectie

Schrijf de biografie van je loopbaan neer.

Sta stil bij je sterke momenten en de uitdagingen.

Waar haal jij energie uit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

tijdslijn van je loopbaan

→

Stap 2: Onderpresteren betekent voor mij...

Een volgende stap in het weggkomen van je onderpresteren is ACTIE ondernemen. Inzichten opdoen en deze ombuigen in doelen stellen die jou in beweging zetten.

Algemeen kun je stellen dat er gesproken wordt van onderpresteren wanneer iemand niet presteert in verhouding tot de capaciteiten en verwachtingen (Siegle & McCoach, 2000). Deze definitie krijgt bij diverse auteurs aanvullingen. Het lager presteren dan de verwachtingen wordt aangevuld met het onderpresteren over een lange periode, het onderbenutten van mogelijkheden en de eventuele combinatie met leer- en ontwikkelingsstoornissen (Desmet et al., 2020).

Bij onderpresteerders gaat het volgens Whitley (2001) om slimme jongeren die niet gewoon zijn om moeite te doen om succesvol te zijn. Het ontbreekt ze aan doorzettingsvermogen, ook als ze het goed willen doen. Onderpresteren gaat niet vanzelf weg en manifesteert zich op meerdere gebieden. Ze hebben moeite met normaal werk. Webb (2012) vult aan met de grote bezorgdheid dat vele onderpresteerders kampen met existentiële depressie. Het leven is een struggle voor hen, eentje waarvan ze het nut niet zien noch ervaren zij voldoening. Deze volwassenen blijven zich anders voelen dan de anderen, apart en helemaal niet begrepen. Ze hoorden vaak dat ze best wel capaciteiten hebben, maar kregen dat niet omgezet in een prestatie waar ze trots kunnen op zijn.

Wellicht weet je dit al, toch herhaal ik het hier nog een keer want door de herhaling brengt het jou misschien in actie om de weg van onderpresteren achter je te laten en de groei in te zetten.

Men spreekt van onderpresteren wanneer iemand niet presteert in verhouding met de capaciteiten en verwachtingen daaromtrent. (Gevaert, 2014)

Daarbij wordt een onderscheid gemaakt tussen *absoluut* onderpresteren en *relatief* onderpresteren, ook wel onderbenutten genoemd. In trainingen vertel ik dat absoluut onderpresteren een zegen is. Hoewel zeer ongaangenaam om niet te slagen, het zorgt er in ieder geval voor dat je struggle opgemerkt wordt. Je scoorde onder de helft en dat staat vetjes op je rapport of misschien staat er wel FAIL naast dit vak op je puntenlijst. Hier kun je niet omheen, het enige wijze om te doen is evalueren wat je anders kan aanpakken in het vervolg om alsnog te slagen. Het blijft wel belangrijk dat dit opmerken ook daadwerkelijke tips en hulp op gang brengt. Je kan dit niet alleen...

Bij onderbenutten, relatief onderpresteren, daar gaat je omgeving er vaak lange tijd van uit dat jij op een redelijk niveau bezig bent. Je behaalt 50+, soms wel 75+. Je context gaat er vaak verkeerdelijk vanuit dat jij geen problemen ervaart. Vaak wordt gedacht dat je ongemotiveerd bent om meer inzet te leveren. Alleen ben je niet aan het werk. Mogelijk weet je helemaal niet hoe te studeren. Dit kan niet blijven duren, vroeg (in het secundair) of laat (in het hoger onderwijs) of zelfs nog later in je werksituatie zal dit zuur opbreken. Je zal op een kruispunt terechtkomen waar je tot het volle besef komt dat het zo niet verder kan, MAAR je zal ook niet echt weten hoe jij dit

omgebogen krijgt. Je hebt geen leervaardigheden meegekregen: je keek ernaar en het leverde bevredigende punten op.

Relatieve onderpresteerders hebben zo lang onder de radar gevlogen dat het ze vaak volledig ontbreekt aan metacognitieve vaardigheden, het leren leren dus. Ze slaagden telkens weer met minimale inzet, alleen had niemand door dat er niet werd gewerkt. De leerstof verscheen aan je, je hoefde geen enkele of zeer weinig inspanning te leveren. Misschien was je een last minute blokker en was je werkgeheugen zo uitgerokken dat het lukte, maar 10 minuten na de test mocht je alles weer loslaten. Mogelijk kon je net heel goed inschatten wat de examenvragen zouden zijn. Hoe dan ook, je was niet bezig met een opbouwende studie die een fundering zou leggen voor je latere competenties.

Het onderwijs is een opbouwend systeem van regels en afspraken, vanaf dag 1 leert de juf jou hoe je je moet gedragen om het spel te kunnen spelen. Onderpresteerders hebben daar vaak geen boodschap aan, die zijn meer bezig met het gedrag van de andere kinderen en wachten op iets interessants in de leerstof. Want zeg nu zelf, je gaat toch zeker naar school om te LEREN? We horen bij onze hoogbegaafde kinderen dat ze “weetjes” willen verzamelen, dat is leren voor hen. Voor de leerkracht is leren: oefeningen maken, herhalen, opzeggen, ...

Lange tijd oefen je niet met de leervaardigheden en –strategieën die je worden aangereikt. Het hoeft niet want je kent alles uit de les al en die zeldzame keer dat iets minder vlot gaat, dan zoek je snel een andere weg. Je wordt ook vaak aangemoedigd om niets te doen. De punten zijn goed, dus wordt je geprezen: “Goed gedaan!”

Veel relatieve onderpresteerders slagen erin om heel lange tijd niet ontmaskerd te worden. Ze blijven op relatief hoog niveau presteren. Ze durven het niet oneens te zijn, doen hard hun best om in het systeem te passen. Ze hebben geleerd dat je sommige cadeaus niet mag weigeren, ook al is het in de vorm van een doctoraat of die toffe job die de helft van je klas nastreeft. Ze voelen zich ongelukkig maar de maatschappij vertelt hen dat ze “alles hebben om gelukkig te zijn”.

Relatieve onderpresteerders hebben een laag welbevinden, voelen zich niet gezien, niet gewaardeerd, ze werken niet af, het zijn vaak notoire uitstellers. Ze beseffen ten volle dat ze meer in zich hebben, maar weten niet hoe dit te veranderen.

Ophélie Desmet, Ph.d en Tania Gevaert, L.Pt. hebben in 2016 een typologie ontwikkeld op basis van literatuuronderzoek gekoppeld aan hun praktijkervaringen. Deze 5 types onderpresteerder vormen een goede basis voor herkenning én erkenning. Je gaat ermee de dialoog aan met jezelf en je omgeving, je krijgt belangrijke inzichten om je groei in gang te zetten. Deze typologie is geen diagnostisch instrument, noch is het de bedoeling dat je slechts in 1 hokje past. Vaak zul je merken dat je meerdere kenmerken vertoont van verschillende types. Bekijk dan

eens in welke situaties een bepaald type zijn kop opsteekt. Het kan helpen om doelgericht gedrag te veranderen. Een kleine stap op weg naar...

In elk van ons zit een beetje (of meer) van elk type. Het is dus goed om deze 5 eens bij jezelf in kaart te brengen en na te denken over welk type je op dit moment meer vertoont. Het geeft richting aan je doelen én aan je aanpak om hiermee rekening te houden. Heb je meer Angstige in je op vandaag, dan heeft dat namelijk een andere aanpak dan dat je zuiver vanuit Perfectionist vertrekt.

Ik heb alvast voor elk type een reflectie aangereikt, zo kun jij je eigen analyse goed onderbouwen. Eerst wil ik je laten reflecteren over je eigen gedrag als onderpresteerder.

Je bent een onderpresteerder, als:

Jij je weinig of niet inzet, je steeds jezelf in lijkt te houden, er niet ten volle voor kan/wil gaan of net uitzinnig veel inzet levert omdat je niet weet wat en wanneer het genoeg is.

Je valt op in het team: je weet veel (alles?), hebt een olifantengeheugen en legt gemakkelijk je eigen werk aan de kant om een ander bij te staan.

Men heeft hoge verwachtingen van je, maar die lijken maar niet tot uiting te komen op het juiste moment.

En dit alles zich niet vertaalt in prestaties die navenant zijn: je lost de hoge verwachtingen nooit in. Hetzij die van jezelf en/of die van anderen.

Het bezorgt je frustratie.

Je voelt je slimmer dan je baas.

Anderen maken promotie en worden op handen gedragen.

Je zit in een job omdat je die kreeg aangeboden en vond dat je toch geen neen kon zeggen terwijl je voelde dat dit niet echt iets voor jou was.

Je wil graag veranderen, maar zegt steeds weer tegen jezelf: dit kun jij niet!

Terwijl je innerlijke stemmetje (en dat van je naaste omgeving) je vertelt dat jij zoveel capaciteiten hebt dat je de wereld aankunt.

Reflectie

Ik wil je uitnodigen tot actie, erkenning is daarbij een belangrijke eerste stap. Reflecteer hier over je school- en/of werkgedrag: ben jij een onderpresteerder en welke?

Ik ben een onderpresteerder omdat ik ...

.....

.....

.....

.....

Ik ben een absolute onderpresteerder in deze situaties, ik lever helemaal niet af of haal de minimale doelen niet:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben een relatieve onderpresteerder in deze situaties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit is mijn doel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*The great thing in life is not so much where we are,
but in what direction we are moving.*

Oliver Wendell Holmes

Stap 3: De Uitsteller

Hoe herken je de uitsteller in jezelf?

Als uitsteller ben je vaak een meester in het vermijden, geen enkel excuus blijft onbenut als je maar kan uitstellen wat je eigenlijk zou moeten doen. Er is steeds wel wat te doen om. Na een tijd liggen er ook voldoende onafgewerkte taken om in te duiken in de vermijding.

Uitspraken van uitstellers

Ik heb een deadline nodig.

Ik kom pas in actie als het 5 voor 12 is, soms ook 2 voor.

Ik ben hier helemaal niet goed in, dit is mijn talent niet.

Ik doe het morgen wel, of volgende week (vakantie).

Ik krijg mezelf geen routine aangemeten, planningen zijn niet aan mij besteed.

Wat kun je doen om uit je uitstelgedrag weg te geraken?

- **Heldere doelen** helpen je op weg, alleen is het vaak een ware opdracht om deze te kunnen (durven) formuleren. Het is OK dat het wat tijd neemt en dat je het niet van het eerste moment weet. Een helder doel geeft richting aan je handelen, het zorgt er dan als vanzelf voor dat er een roadmap in beeld komt.
- Lastige opdrachten kun je beter ineens op je **planning** zetten. Stel dus niet uit wat je in de vroege ochtend kan doen. In het boek *Eat that Frog* (Tracy) leer je net dat: die vervelende taken alvast eerst op je agenda te plaatsen.
TIP: plan je werktijd in en niet alleen de deadline, voorzie de tijd om de taak uit te voeren.
- Wees mild voor jezelf, gedrag verander je niet in 1 dag. Hou vol en blijf doorzetten. Evalueer je voortgang (of stagnatie).
TIP: werkt niet enkel met een to-do-list, maar houd ook een “done”-lijstje bij.

Reflectie

Ben jij een uitsteller?

Wanneer doet zich dit het vaakst voor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe je in je uistellen? (welke activiteiten leiden je af?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe voelt dat? Geef een cijfer van 0 tot 10, waarbij 0 geen stress is en 10 maximale stress.

.....

.....

.....

0 _____ 5 _____ 10

.

Stap 4: De Perfectionist

Perfectionisme wordt vaak als alleen maar negatief gezien. Het zou aan de basis liggen van burn-out en depressies, ware voeding voor faalangst. Onderzoek toont echter aan dat er 2 soorten perfectionisme zijn (Greenspon). De ene vorm is eigenlijk een gedrevenheid met goede en heldere doelen, de andere is een vorm van nooit tevreden zijn met je inzet en/of jezelf. Perfectionisme uit grote drang om je taken zo goed mogelijk te doen, daar is op zich niets mis mee. Waarom niet?

Je stelt heldere doelen, je weet wat je wil en op voorhand leg je vast wat een bevredigend resultaat zou kunnen zijn. Je hebt daarnaast ook voldoende weerbaarheid om je resultaat zowel product- als procesgericht te evalueren. Je kan er dus ook mee leven als iets niet helemaal naar wens is verlopen, het is een leerervaring want je evalueert en blikt vooruit met je nieuwe ervaringen op zak. Dat wil echter niet zeggen dat je dit een fijne ervaring vindt, je zal zo goed als zeker frustratie voelen en teleurstelling. Toch ben je bereid deze erbij te nemen omdat ze bij de leerervaring horen. Een volgende keer zal het anders aangepakt worden, vertekkend van deze net opgedane inzichten.

Er is ook zoiets als neurotisch perfectionisme, waarbij je een verlamdend gevoel ervaart. Het kan goed zijn dat je helemaal in vermijden duikt, het is ook mogelijk dat jij in overdrive gaat. Geen doel is helder, je houdt het ook het liefste vaag. Stel dat het resultaat tegenvalt en je hebt nog zo hard gewerkt?

Je houdt jezelf in, je legt jezelf vanalles in de weg – maar vaak ben je je hier lange tijd niet bewust van. Je doet maar door. Het lijkt deel uit te gaan maken van wie je bent.

Herken je jezelf in het neurotische, negatieve perfectionisme dan raad ik je aan om hiermee aan de slag te gaan. Zoek een goede cursus of coach die je hierbij kan helpen, ga op zoek naar krachtige zelfhulpboeken als je het liever op je eentje probeert. Toch wil ik je meegeven dat je sneller en krachtiger resultaat zal boeken in dialoog met een coach en zelfs – hou je vast – in een groep.

Durf je de uitdaging aan te gaan?

Reflectie

Wat betekent perfectionisme voor jou?

Schrijf je eigen definitie van perfectionisme.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 5: De Angstige

Angstig gedrag is als een monster dat voortdurend op de loer ligt. Je ziet het niet, maar je voelt dat die in de coulissen op je ligt te wachten. Hij wacht op zijn moment om je te overvallen. Er gaat heel veel energie in het proberen te onderdrukken van angst.

Mensen met angst hebben allerlei strategieën ontwikkeld om hiermee aan de slag te gaan, het grote doel is: hoe houd ik het angstmonster buiten de deur?

Van piekeren tot dwanggedachten en –handelingen, vermijdingsgedrag en manipuleren, maar ook kan depressief gedrag een gevolg zijn.

Een speciale vorm van angst is faalangst. Mensen met faalangst hebben vaak nog nooit gefaald, anderen ervaren een voorval als falen en voelen zich zo beschaamd dat ze niet meer vooruit kunnen. Voor veel onderpresteerders komt de eerste faalervaring erg laat in hun leven. Waar anderen als jong kind al hebben leren omgaan met uitdagingen, is het voor menig onderpresteerder pas in het middelbaar dat het een eerste keer spannend wordt. Voor sommigen gebeurt het zelfs pas op het werk.

Probeer je angst niet op je eentje aan te pakken, ga in dialoog. Zeker als je angst al heel lang een partner in crime is.

Reflectie

Heb je last van angstig gedrag? (schrappen wat niet past)

Nooit - Regelmatig - Vaak

Ik ben angstig bij zo wat alles

Ik heb heel specifieke angst

Scoor je stresslevel tussen 0 en 10 (waarbij 0 niets van spanning is en 10 door het lint gaan).

0 _____ 5 _____ 10

Wanneer voel je dit het vaakst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 6: De Eigenzinnige

We kozen aanvankelijk voor het woord Broekvager i.p.v. Eigenzinnige, omdat dit in ons dialect, het West-Vlaams, iemand beschrijft die zich niet laat pakken of bijsturen. De broekvager laat alle goedbedoelde commentaren over zich heen glijden, maar ook de activerende boodschappen en zelfs wel kwade taal bedoeld om nu eindelijk in actie te gaan.

Het is belangrijk voor De Eigenzinnige om te weten dat die de eigen belemmering in groei in stand houdt. Wat de onderliggende reden ook is, angst, er niet meer in geloven, perfectionisme. Je kan door dit te erkennen bij jezelf écht weg geraken uit dit onderpresteren.

De Eigenzinnige heeft een imago opgebouwd wat maakt dat dit de grootste stap is in de verandering: herken jezelf én durf toegeven dat je hulp nodig hebt. Je hebt immers heel wat capaciteiten, doch je houding belemmert je groei.

Reflectie

Ben jij een Eigenzinnige?

Kun jij je nog het moment herinneren waarop je veranderde in een broekvager? Waarop de houding negatiever werd.

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is je belemmering om hier doorheen te breken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 7: De Oogappel

De Oogappel is vaak een zeer goed aangepaste leerling of medewerker. Eentje dat zich niet laat opmerken door steken te laten vallen of uitstelgedrag. Toch flirt de Oogappel er onderhuids wel mee, maar het komt niet zichtbaar aan de oppervlakte.

Een Oogappel kan veel stress ervaren, angst ook om ontdekt te worden: eigenlijk ben ik niet zo goed bezig als iedereen denkt. Het besef van onderbenutten is onderhuids aanwezig.

Oogappels krijgen vaak kansen waar ze geen neen op kunnen zeggen, ook wordt hen vaak promotie ontzegd omdat men vermoedt dat ze minder ambitieus zijn dan in werkelijkheid. Ze tonen zich niet hongerig, zijn vaak kameleons waardoor niemand hen écht kent. Sommigen krijgen opmerkingen als: “je moet werken aan je zelfvertrouwen” of “moet de boog altijd gespannen staan?”

En eigenlijk zouden we moeten denken: *You ain't seen nothing yet...*

Reflectie

Zou jij een Oogappel kunnen zijn?

In welke omstandigheden?

Waarom doe je dit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*NOW I AM THE VOICE.
I WILL LEAD NOT FOLLOW.
I WILL BELIEVE, NOT DOUBT.
I WILL CREATE, NOT DESTROY.
I AM A FORCE FOR GOOD.
I AM A FORCE FOR GOD.
I AM A LEADER.
DEFY THE ODDS.
SET A NEW STANDARD.
STEP UP!*

(Anthony Robbins, Incantation)

Stap 8: I am the Voice

In 2017 ging ik op Leadership Weekend, als deel van een coachingtraject. Je wordt ondergedompeld in een marathon van informatie en reflectiemomenten, je zoekt de kracht in jezelf om kansen te creëren. Een grote stap voor de Eigenzinnige Perfectionist in mij.

In het programma zag ik een aantal werkvormen terugkomen die wij ook gebruiken in onze Achievement Coaching Weekend, wat zeker deugd deed. Maar ik leerde ook weer heel wat over mezelf, wat mijn belemmering precies betekent en hoe ik mezelf kan losmaken ervan. Op het einde van het weekend brak ik een pijl door de punt tegen mijn keelholte te plaatsen en het uiteinde tegen een partner zijn hand. Ik stapte vooruit en zag in mijn hyperbewustzijnsfase de pijl in 3 stukken uiteen spatten.

Hieraan voorafgaand doorliep ik alle fasen van twijfel tot zelfs pure angst. In een groep met 295 anderen leek het even of ik de enige persoon was met deze twijfel. Ik was helemaal niet zeker dat ik dit wel zou doen, zou kunnen maar ook wilde doen. 2 dames in mijn groepje van 10 gaven aan naar de wc te willen gaan, dat was mijn *opening*. Op de wc staarde ik naar de gsm in mijn hand, wie zou ik bellen om advies of moed? Neen, ik moet dit zelf beslissen. Het ging alle kanten op, dus even ademen en focussen.

Ik ging terug, schreef op mijn pijl “vrije keuzes maken” en stapte met een door mij gekozen partner door de pijl.

Wil ik dit?

Kan ik dit?

Zal ik het doen?

In alle verandering moet er alvast eerst een keuze gemaakt worden: zal ik dit doen, kan ik dat maar ook wil ik dit?

Daarbij geeft elke verandering ons stress, het lijkt een stap in het onbekende.

In de eerste plaats moet je eigenaar worden van jouw keuze, neem dus gerust je tijd om hieruit te geraken. Houd je gedachten bij in een boekje, je krijgt hierbij alvast heel wat schrijfplaats om te reflecteren. Je laat je gedachten groeien tot overtuigingen die je gedrag uiteindelijk in beweging zullen zetten.

Reflectie

Stel dat je morgen niet meer onderpresteert, hoe zou je leven er dan kunnen uitzien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 9: Wees eigenaar van je successen

In onze cultuur worden we bescheidenheid aangeleerd, met de paplepel wordt het ingegeven. Tegelijk wordt van ons verwacht dat we streven, het waarmaken en onszelf overtreffen. We leren vaak niet hoe we complimenten kunnen ontvangen en laten binnenkomen. Niemand toont ons hoe jezelf te verkopen.

Ik heb dit alvast echt moeten leren. Destijds wuifde ik alle mooie en goedbedoelde complimenten weg. Betrap jij ook wel eens op volgende uitspraken?

*Je hebt een heel mooi jurkje aan vandaag!
Goh, het was helemaal niet duur én ik heb het al jaren.*

Beter: Dankjewel, fijn dat je dit opmerkt.

*Wat een puik werk!
Ik had geen verplichtingen dit weekend, dus ik dacht...*

Beter: Merci, ik doe wat ik kan.

Het bleek een ware oefening voor mij, ik leerde het uiteindelijk in een training Practioner NVC (Non Violent Communication). Het geeft je een bevrijd gevoel om een compliment gewoonweg te kunnen accepteren. Je helpt er de ander mee! Je maakt de gever van complimenten gelukkig, dus ga oefenen met het ontvangen van complimenten.

Nog een 2^e reden waarom je best snel kunt gaan oefenen met het accepteren van complimenten is omdat jij nu je successen vaak onvoldoende erkenning geeft. Je vindt het normaal dat je inzet levert, dat je op tijd klaar bent, ... En toch, mag deze inzet best wel opgemerkt worden.

Het blijkt voor onderpresteerders nog moeilijker om complimenten te ontvangen, omdat ze goed weten dat ze maar weinig inzet hebben geleverd in vergelijking tot anderen. Misschien bij jij je inspanningen ook wel gaan minimaliseren, mogelijk beschouw je je eigen inzet als “maar normaal” en “zo ben ik nu eenmaal, ik doe wat ik kan”.

Dé valkuil is dat je zo streng bent geworden voor jezelf, de lat ondertussen zo hoog hebt gelegd, dat je nooit nog tevreden kan zijn met je eigen inspanningen noch resultaten.

Wat de oorzaak ook is, sta hier even bij stil. Hoe ga jij om met complimenten?

Een oefeningetje om je te laten wennen aan complimenten én je aandacht te vestigen op jouw inspanningen.

Leg een pakje post-its en een stift klaar op een plaats in je huis waar je elke avond komt.

Noteer elke avond 1 tot 3 dingen die je die dag als positief hebt ervaren, het kan gaan om iets wat jij hebt gedaan maar ook iets wat iemand anders heeft gedaan of gezegd.

Deze oefening legt focus op de goede dingen in ons leven. Vaak hebben we alleen nog maar oog voor wat niet naar wens loopt.

*Life isn't about finding yourself,
life is about creating yourself.*

George Bernard Shaw

Stap 10: Plan je tegenslagen (Fail Forward)

Onderpresteerders laten zich leven door hun onderpresterend gedrag, het is 2^e natuur geworden. Het is echter aangeleerd gedrag en dus kan dit ongewenste gedrag ook terug afgeleerd worden. Houd er wel rekening mee dat een zich gewoonte niet gemakkelijk laat veranderen. En ... dat dit met vallen en opstaan zal verlopen.

Doorzetten is een WERKwoord en dus zal het wel eens lastig worden. Mogelijk mislukt het al eens. Eigenlijk moeten we ervan uitgaan dat een mislukking bij het leerproces hoort als mayonaise bij de frietjes. Laat je dus niet kisten, evalueer je aanpak en voortgang én stuur bij voor een volgende keer.

Wie zou jou kunnen steunen bij een tegenslag?

.....

.....

.....

Wat zou je kunnen helpen bij een tegenslag?

.....

.....

.....

.....

Hoe ziet een tegenslag eruit?

.....

.....

.....

.....

*There are many ways of going forward,
but only one way of standing still.*

Franklin D. Roosevelt

Meer leesvoer ter inspiratie

Richard Branson

Screw it, Let's Do it!

Carol Dweck

Mindset

Tania Gevaert & Ophélie Desmet

Slim onderpresteren aanpakken

www.onderpresteren.be

Gary Keller

The One Thing

Anthony Robbins

Awaken the Giant within

Brian Tracy

Eat that Frog

Rianne Van de Ven en Noks Nauta

Hoogbegaafde volwassenen

Frouke Vermeulen

Bore-out

James T. Webb

Misdiagnoses en dubbeldiagnose bij hoogbegaafden