

Meer geduld = meer succes



Onmiddellijk is de nieuwe norm. YOLO - You only live once ! Dat is makkelijk en leuk, en dus een beetje verslavend. Nochtans kan je door meer geduld te hebben mooiere resultaten boeken dan wanneer je instant succes nastreeft.

Kan jij je nog herinneren dat je een aantal jaren geleden een boek bestelde en dat het dan 1 of 2 weken duurde voordat het in de bus viel?

Dat zouden we nu niet meer pikken van bedrijven als Bol.com en Coolbue. Koop je leesvoer op de Kindle store of voor je e-reader dan heb je twee minuten later al leesplezier. Hetzelfde met apps of software voor je pc. Dingen komen steeds sneller. Dat is makkelijk en leuk, en dus een beetje verslavend.

Instant beloning

Hoe moeilijk vind jij het om instant 'plezier' even uit te stellen? Ja, ik weet het, het is er de laatste jaren niet makkelijker op geworden.

“En dat is ook een deel van ons probleem om goede resultaten te boeken”, aldus Johan D'Haeseleer, hij coacht werknemers en zelfstandigen om efficiënter te werken. “De verleiding van het moment haalt het van je goede intenties.”

“Heb je al gemerkt dat je 's morgens beter bestand bent tegen verleidingen? Dat is fysiologisch en het heeft te maken met de beperkte hoeveelheid energie die je lever kan stockeren voor je brein. (Dat is dus niet onze fout!)”

Marshmallow

Delayed gratification is nochtans de sleutel voor 'succes' in het leven. “Dat werd aangetoond door bijvoorbeeld de Marshmallow studie waarin peuters werden gevolgd tijdens hun leven. Conclusie: het beheersen van de kunst om nu uit te stellen voor een grotere beloning later, is een graadmeter voor succes doorheen het leven.”



“In het marshmallow experiment kregen peuters de keuze uit een marshmallow nu of twee marshmallows na een half uur wachten. Sommige peuters slaagden beter om te wachten dan anderen. En net die peuters bleken later meer succes te hebben in hun leven. Je kan Joachim de Posada het zien vertellen in een [Ted talk](#).”

YOLO !

Dat geduldig zijn niet evident is (en het er waarschijnlijk niet makkelijker op zal worden in de toekomst) heeft te maken met de maatschappij waarin we leven. “De huidige mantra is niet voor niets: “YOLO - You only live once”. Niet dat dit een excuus is om altijd toe te geven aan elke trigger die je aandacht vraagt, maar het duidt wel aan dat instant beloning de norm is.”

“We krijgen nu veel meer triggers te verwerken dan pakweg 5 jaar geleden. Dit feit gecombineerd met een brein dat niet snel genoeg mee evolueerde met de technologie geeft ons extra uitdagingen wanneer we willen overschakelen naar delayed gratification”, vertelt Johan D'Haeseleer.

Heb jij ook altijd de neiging om toch snel die ene marshmallow op te eten? Geen nood, je kan leren om geduldig te zijn.

1. Aanvaard dat alles tijd vraagt

Geduldig leren zijn, is een kwestie van aanvaarden dat dingen langer duren dan je wenselijk acht... Begrijp dat sommige zaken nu eenmaal niet te versnellen zijn. Veel zaken hebben tijd nodig. Keulen en Aken zijn immers niet op één dag gebouwd.

2. Wacht het juiste moment af

Geduld is een kwestie van afwachten tot het juiste moment is aangebroken. Stel daarom pas iets voor of doe iets als het moment er rijp voor is. Het heeft geen zin om op de zaken vooruit te lopen. Door dingen te willen forceren die kunnen wachten, of sterker nog: waar de tijd nog niet rijp voor is, verspil je kostbare tijd en energie. Bovendien zal het resultaat te wensen overlaten als je dingen overhaast. Kortom: alles op zijn tijd.

3. Onderzoek waarom je ongeduldig bent

Een te strak geplande agenda, teveel hooi op je vork, te weinig slaap en multitasken leidt makkelijk tot ongeduld en irritatie. Ook gewenning speelt vaak een rol. We lijken bijvoorbeeld geprogrammeerd te zijn om als we eenmaal in een auto stappen, ook zo snel mogelijk op de plaats van bestemming te willen aankomen. Zelfs als we alle tijd van de wereld hebben, toeteren we naar te trage voertuigen en een verkeerslicht kan onze stoppen doen doorslaan.

Als je het ongeduld de kop voelt opsteken, plan dan minder activiteiten in je agenda, neem meer tijd voor dingen en doe één ding tegelijk met volle aandacht. Kijk of je wat meer taken kan delegeren.

4. Zet een stap naar achter en blijf het grotere geheel zien

Als je geïrriteerd en boos wordt, raak je in een tunnelvisie en zal je blik heel beperkt worden. Door rustig te blijven ademen, en een stap naar achter te zetten, blijft je het overzicht behouden. Zo kan je creatiever problemen oplossen.

5. Mik op lange termijn voordelen

Ongeduldige mensen willen het nu. Ze kunnen niet wachten. Als de dingen niet snel genoeg gaan, reageren ze emotioneel. Als je focust op de lange termijn, is het makkelijker om geduld op te brengen en iets niet direct te willen forceren.

6. Betrek andere mensen

Ongeduldige mensen komen veel te snel met hun antwoord, hun conclusie en oplossing. De anderen hebben misschien nog niet begrepen waar het probleem zit. Te snel met oplossingen komen, irriteert je collega's en medewerkers. Betrek mensen in je denkproces en brainstorm samen over mogelijke oplossingen.

7. Comfortabel met oncomfortabele gevoelens

De Amerikaanse Navy Seals hebben een gezegde: "Word comfortabel met oncomfortabele gevoelens".

Het is een variatie op het gezegde "Magie gebeurt aan de grens van je comfortzone". Wanneer je in je comfortzone blijft, zal je niet getriggerd worden om ongeduldige gewoontes op te geven. Doe elke dag iets dat je angst aanjaagt. Begin met kleine stappen.

8. Probeer kleine, ongerelateerde gewoontes te ontwikkelen

Onderzoek je patronen. Misschien probeert je ongeduld in bepaalde situaties je iets duidelijk te maken. Misschien klopt er iets niet in die relatie of die omstandigheden en kan je iets veranderen.

Onderzoek of je het probleem structureel kan aanpakken. Misschien wordt het tijd voor een andere job bijvoorbeeld. Denk out-of-the-box. Poets je tanden met de andere hand dan dewelke je normaal gebruikt.

9. Stel even uit

Het grappige is dat we prima uitstellers zijn. Hoe vaak heb jij al bepaalde taken uitgesteld? Deze vaardigheid kunnen we goed gebruiken om instant gratification om te buigen naar delayed gratification.

Je hebt zin in chocolade. Stel het tien minuten uit en de kans is zeer groot dat je zin in chocolade verdwenen is.

“Boeken die ik wil, gaan nu altijd eerst op mijn wishlist (niet meer bij Amazon - die sloebers beginnen me dan nog meer triggers te sturen). Daardoor koop ik minder boeken en degene die ik achteraf koop worden altijd weer gelezen”, vertelt Johan D'Haeseleer.

10. Vraag jezelf meerdere keren: “Waarom wil je dat nu?”

Je peilt naar je motivatie. Door de vraag verschillende keren te stellen, wordt duidelijk hoe nodig iets NU is.

11. Pas je omgeving aan

Je ongeduld kan ineens opduiken door een trigger. Hoe meer je triggers uitschakelt, hoe minder ongeduldig je wordt. Het beste voorbeeld is om de waarschuwingssignalen van je mailbox uit te zetten.

(mr)

- Bron : www.extratijd.be

Aanbevolen jobs:

Diensthofd burgerzaken

Stadsbestuur Sint-Truiden
| Sint-Truiden

Directeur burgerzaken, sociale zaken en preventie

Stadsbestuur Sint-Truiden
| Sint-Truiden

ONTHAALBEDIENDE 4214794 / 24 C

Manpower | Genk