

## Neem het heft in eigen hand!

*Even een klein testje.*

Waardoor worden volgens jou je karakter en gedrag bepaald en verklaard?

1. door erfelijke factoren: je aard is van generatie op generatie overgedragen en is in feite te danken je voorouders.
2. door je opvoeding: je opvoeding en je jeugdervaringen hebben je karakter gevormd en daardoor doe je nu zoals je doet.
3. door je omgeving: de situatie waarin je je bevindt bepaald hoe jij je gedraagt.

Welke van deze drie theorieën hang jij aan?

Bij alle van deze drie theorieën is het uitgangspunt dat we als mens geconditioneerd zijn en op een 'stimulus' een bepaalde reactie geven (stimulus → reactie). Als A gebeurt dan doen we altijd B. Dit is het model van het *reactieve* handelen.

Misschien kon je op het bovenstaande geen antwoord geven omdat je het wel een hele simpele voorstelling van zaken vond. Immers, je hebt toch zelf de keuze hoe je reageert in een bepaalde situatie? Precies! En daar wil het deze keer ook over hebben.

Ik heb het dan over een *proactieve* werkhouding waarin je zelf bepaalt hoe je wilt reageren en handelen. Als proactief mens laat je niet leiden door het slechte weer, de chagrijnige bui van je kamergenoot of een overvolle mailbox. Als proactief mens kies je zelf wat je doet en hoe je het doet. Natuurlijk houd je hierbij rekening met de taken die je hebt te vervullen, maar daarbinnen heb je alle speelruimte. Als proactief mens wacht je niet af maar neem je initiatieven om resultaten te bereiken die jij belangrijk vind. Onderweg ben je inventief om de problemen die je tegenkomt op te lossen.

Je denkt nu misschien: allemaal mooi en aardig, maar wat kan ik hier concreet mee?

Ik wil je aanraden om de komende weken eens een onderzoekje te doen naar je eigen gedrag en gedachten. Op deze manier kun je vaststellen in welke mate je reactief bent en in welke mate je proactief bent. Kijk eens naar de volgende reactieve uitspraken of gedachten en de proactieve alternatieven die er zijn:

Reactieve uitspraak of gedachte	Proactief alternatief
Ik kan er niets aan doen. Zij maakt me zo kwaad.	Laat ik eens kijken of er alternatieven zijn. Ik bepaal zelf mijn gevoelens en ik laat me niet beïnvloeden door haar.

Reactieve uitspraak of gedachte	Proactief alternatief
Als zij nu maar eens dat zouden doen, dan.....	Ik neem zelf het initiatief.
Ik zou wel willen, maar.....	Ik ga het doen.
Ik moet wel.	Ik wil dit zo doen, omdat het mijn eigen keuze is.

Merk je wat een verschil het maakt? Ga hier de komende tijd eens mee aan de slag en ontdek dat je met proactieve gedachten en handelen je invloed op je werkomgeving kunt vergroten. Je zult gaan merken dat je meer en meer kunt gaan werken op de manier die bij jou past en dat je meer kunt bereiken!

Ik wens je veel succes bij je onderzoek! Ik ben benieuwd naar je ontdekkingen en zou het leuk vinden wanneer je ze met me wilt delen. Je bent van harte uitgenodigd om ze te mailen naar: [info@beddingwerk.nl](mailto:info@beddingwerk.nl).

Ben je nieuwsgierig geworden en heb je behoefte aan ondersteuning bij het ombuigen van je gedrag van reactief naar proactief?

Ik begeleid met Beddingwerk mensen die het heft in eigen handen willen nemen en hun werk prettig willen organiseren zodat ze ontspannen kunnen werken en hun talenten ten volle kunnen inzetten. Lees hier meer over op mijn website: [www.beddingwerk.nl/op-het-werk](http://www.beddingwerk.nl/op-het-werk).

Ingrid van Dijk.

06 10 68 65 14 | [info@beddingwerk.nl](mailto:info@beddingwerk.nl) | [www.beddingwerk.nl](http://www.beddingwerk.nl)