



## Ambitiever sneller Wilskracht

*‘Geluk is het uitsluiten van toeval.’*

Cor van der Geest

### Wilskracht: Theorie

#### **Wilskracht = doorzettingsvermogen + structuur**

Wilskracht wordt vaak verward met doorzettingsvermogen. Maar het vraagt meer dan alleen doorzetten als het moeilijk wordt. Het heeft vooral te maken met het beheersen van je omgeving. Ga maar na: hoe vaak komt het voor dat je iets NIET gedaan hebt dat je WEL had willen doen? Bijna altijd zijn we dan in de verleiding gekomen om iets anders te doen. Iets leukers of makkelijkers. We worden verlokend of raken afgeleid, door onszelf of door een ander, tot iets wat je eigenlijk niet wil. Om je ambities te realiseren moet je, naast doorzetten, vooral verleidingen kunnen managen.

Om te voorkomen dat je iets NIET doet, moet je een aantal dingen WEL doen.

Doorzettingsvermogen en een goede structuur helpen je hierbij. Wilskracht is de combinatie van zowel doorzettingsvermogen als een goede structuur.

## Doorzettingsvermogen

Spoiler alert: mensen hebben maar een beperkt doorzettingsvermogen. De aanbiedingen bij de supermarkt liggen ook altijd bij de kassa; je doorzettingsvermogen is dan 'op'. Bovendien is onze bloedsuikerspiegel van invloed op ons doorzettingsvermogen. Een pijnlijk voorbeeld hiervan is dat het aantal vrijspraken van rechters in Amerika stijgt, naarmate de zittingen langer duren. Het is dus essentieel om te beseffen dat dit zo is. Het is mogelijk om je doorzettingsvermogen te trainen. Maar om jezelf te beschermen is het beter en gemakkelijker om een optimaal ondersteunende structuur te creëren. Deze structuur helpt je om verleidingen en afleiding te voorkomen. Want het is nog altijd beter om te voorkomen dat je überhaupt doorzettingsvermogen nodig hebt. Zo kan je beter geen chocola in huis halen, dan de hele avond naar die reep kijken en continu 'nee, afblijven' tegen jezelf zeggen.

## Wilskracht en zelfrechtvaardiging

Een goede structuur helpt je dus niet om crises het hoofd te bieden, maar om deze te voorkomen.

Oftewel: Breng je auto naar de garage voordat hij stuk is! Soms doen we echter net alsof een (beetje) gebrek aan structuur wel lekker is. Sterker nog: dat we het eigenlijk ook nodig hebben.

Heel lang heb ik geroepen dat ik een beetje druk nodig had om goed te kunnen presteren. 'Op het laatste moment presteer ik het beste', hoor je vaak. Totdat ik in het boek *Wilskracht* van John Tierney een belangrijk wetenschappelijk experiment las. Studenten werd gevraagd een opdracht te maken waarvoor ze een cijfer zouden

krijgen. De deadline voor inlevering van deze opdracht was 'volgende week vrijdag'. Lukte dat niet, mocht het ook nog de maandag na het weekend worden ingeleverd. Lukte dát niet, was die vrijdag daarna ook nog oké. Kortom, drie verschillende inlevermogelijkheden: vrijdag (deadline!), maandag na de deadline, vrijdag (een week na de deadline). Vervolgens werd gekeken welke groep studenten de hoogste cijfers behaalde: die de opdracht de eerste vrijdag inleverden, die het op de maandag inleverden of de tweede vrijdag inleverden. De opdracht werd nagekeken door een professor die niet wist wanneer de opdracht was ingeleverd.

Welke groep leverde volgens jouw inschatting de beste prestatie? Inderdaad: structureel bleek dat de studenten die het de eerste vrijdag inleverden (de deadline) de hoogste cijfers behaalden. Deze studenten gingen namelijk op gestructureerde wijze aan de slag om de deadline te halen. De andere studenten vertoonden excuusgedrag: 'Ja, maar ik heb die druk nou eenmaal nodig, onder druk presteer ik het beste.' Wat dus aantoonbaar niet waar was; hun cijfers waren gemiddeld lager.

Ik realiseerde me dat mijn statement 'ik heb druk nodig om te presteren' het goedpraten was van mijn eigen onkunde om te plannen en organiseren. Diep van binnen weet ik ook wel dat de kwaliteit van mijn werk veel beter is als ik ruim de tijd neem en zaken goed plan, dan wanneer ik zaken op het laatste regel. Het risico op afraffelen ontstaat, er zitten altijd meer spel- en taalfoutjes in dan nodig, laat staan andere slordigheden. Als ik heel eerlijk ben, is het dus een vorm van zelfrechtvaardiging (de neiging om de eigen acties goed te praten). Ik maakte mezelf wijs dat ik druk nodig heb om te presteren, dus laat ik het op het laatste moment aankomen.

## Het belang van structuur

Ik weet nog dat ik in een periode echt werkstress ervaarde. Ik kwam op mijn werk, niet wetende waar ik moest beginnen. Ik werd de hele dag geïnterfied door anderen en had een directeur die continu in mijn nek zat te hijgen over deadlines en rapportages. Het ging echt fout, ik sliep slecht, en ging gewoon niet meer met plezier naar kantoor. Gelukkig liep het goed af. Hoe? Door structuur aan te brengen. Hier had ik (uiteeraard) wel hulp bij nodig. Want in je stresszone zie je dingen niet helder meer. Ik heb bij een andere directeur hulp gevraagd. Hij stelde voor om een aantal hele simpele aanpassingen in mijn werk door te voeren. Hierdoor bracht ik de boel snel op de rit. Ik kreeg weer overzicht, had weer grip op mijn agenda en ging weer met vertrouwen richting mijn directeur voor een werkoverleg. Wat de simpele aanpassing was? Elke week mijn mailbox leeg! Al mijn mails óf afgehandeld, óf ingepland om de komende week af te handelen. Natuurlijk had ik een achterstand en moest ik één avond flink doorhalen om de boel op orde te krijgen. Maar vanaf dat moment werk ik op deze manier en ga ik elke vrijdag met een lege mailbox het weekend in. Allemaal door een simpele aanpassing in mijn werkstructuur! Mijn belangrijkste les:

Werkstress verklein je niet door beter om te gaan met werkdruk, maar door te zorgen dat die druk niet ontstaat!

Structuur is belangrijk voor mensen. Kijk maar eens naar een opvoedprogramma. 'De opvoeder' komt thuis bij volkomen onhandelbare kinderen die een complete anarchie hebben gecreëerd. Het eerste wat gedaan wordt, is het aanbrengen van structuur. Bijvoorbeeld door een schema op te stellen. Om 07.00 staan we op, om 07.30 ontbijten we, om 08.15 gaan we naar school, tussen 12.00 en 13.00 lunchen we, om 15.30 mag je een snoepje en om 20.00

gaan we naar bed. Door deze structuur heeft iedereen weer een duidelijk kader. Is het kader weg, dan verdwijnt ook de houvast en vervallen we in oud gedrag, of gaan we maar wat doen. Zo was Lingo een van de best bekeken avondprogramma's, totdat het verhuisde naar Nederland 3. Zelfde programma, zelfde tijd, zelfde inhoud en presentatrice, maar een ander knopje op de afstandsbediening. Er keek opeens geen hond meer naar.

Sven Kramer won ooit een race nadat zijn tegenstander materiaalpech had gekregen. 'Of hij nu met geluk gewonnen had,' vroeg de reporter aan hem. 'Materiaalpech kun je voorkomen. Door je materiaal van tevoren te controleren en voorbereid te zijn op alles wat daarnaast nog fout kan gaan,' was het antwoord van Kramer.

Je hebt geen geluk, je voorkomt pech!  
Verwacht het onverwachte!

Mensen met een goede structuur hebben dus niet meer geluk, ze zorgen er beter voor dat pech niet voorkomt, door een structuur aan te brengen die pech voorkomt. Het succes zit dus in het ontwikkelen van een goede structuur. Maar een goede structuur ontstaat niet zomaar, die moet je creëren. Hoe? Kijk bij aan de slag!

### **Samenvatting**

*Wilskracht bestaat uit structuur en doorzettingsvermogen. Je hebt maar een beperkt doorzettingsvermogen. Om wilskrachtig te zijn kun je het beste een structuur aanbrenge, zodat de kans op succes zo groot mogelijk wordt. Waak ervoor dat je niet (al dan niet onbewust) je eigen gebrek aan structuur goedpraat. Hoe beter en meer ondersteunend de structuur is, hoe groter de kans op succes.*