

De 10 tips om doelen te stellen en te bereiken

Goede voornemens maken om vervolgens een jaar later te beseffen dat je eigenlijk nog weinig vooruitgang hebt geboekt: dat schiet natuurlijk niet op. Om doelen écht te halen heb je een systeem nodig, één die rekening houdt met de vele valkuilen van doelen en voornemens. De 10 tips die volgen zijn afkomstig uit het boek *Your Best Year Ever* van Michael Hyatt en zijn gebaseerd op recent onderzoek naar het bereiken van doelstellingen en menselijke prestaties.

Geloof in jezelf

Eén van de grootste redenen waarom wij falen in het behalen van onze doelen, is omdat we twijfelen of we het kunnen. Hoe meer tegenslagen we hebben gehad, hoe minder we geloven dat we iets kunnen. Om onszelf te beschermen voor meer teleurstellingen, ontwikkelen we een cynische, zelf-beschermende houding.

Vergelijk maar eens: 'ik ga écht proberen dit jaar 10 kilo af te vallen' en 'ik ga dit jaar 10 kilo afvallen'. In het eerste geval vergeef je het jezelf eerder als het niet lukt. Je hebt het toch geprobeerd? Maar bij welke uitspraak denk je dat de kans op succes het grootst is?

Problemen of obstakels spelen zich vaak in je hoofd af, niet in de buitenwereld. Ze ontstaan door allerlei veronderstellingen die we eropna houden, maar zijn die wel gegrond? Denk oplossingsgericht, probeer obstakels te tackelen of eromheen te werken. Accepteer het niet als je ergens niet goed in bent, maar denk: ik ben ergens nog niet goed in. Daar kan altijd verandering in komen!

Leer van het verleden

Het Amerikaanse leger gebruikt een handige terugdenk-methode om beter te worden in wat ze doet: de After-Action Review. Het doel ervan is om te begrijpen wat er na een bepaalde gebeurtenis is gebeurd, waarom dat zo gebeurde en hoe je dat een volgende keer beter kunt aanpakken. Deze methode bestaat uit vier stappen die ook goed toepasbaar zijn voor persoonlijke doelen:

1. Wat was je doel of droom? Waar hoopte je op?

En was dit op professioneel vlak? Of op spiritueel, intellectueel, emotioneel, fysiek, echtelijk, ouderlijk, sociaal, professioneel, vrije tijd en/of financieel vlak? Overweeg elk van de domeinen, hier bestaat je leven immers uit en ze zijn vaak nauw met elkaar verbonden.

2. Wat gebeurde er? Wat had je liever niet meegemaakt?

Dit vraag je je niet af om het verleden te kunnen veranderen - dat kan immers toch niet - maar om licht te werpen op de toekomst. Van welke prestaties of gebeurtenissen zou je willen dat ze erkend werden, terwijl dat niet gebeurde?

Op welke dingen die je hebt bereikt ben je het meest trots? Het is niet alleen belangrijk om te beseffen wat fout ging, maar ook wat goed ging en hoe je overtuigingen en gedrag daaraan bijdroegen. Dikke kans dat je het beter doet dan je aan jezelf toegeeft.

Benoem twee of drie thema's die telkens terugkomen. Dit kunnen woorden, zinsdelen maar ook hele zinnen zijn. Bijvoorbeeld: productief zijn terwijl je je rust beschermt, moeilijke beslissingen maken in een lastige economie, initiatief nemen of een beschadigde relatie herstellen.

3. Leer van deze ervaringen.

Welke lessen kun je trekken uit je ervaringen? Zeggen je ervaringen iets over de mensen met wie je omging of samenwerkte? Of over jezelf? Moet je de volgende keer meer risico spreiden?

Heb je moeite met deze stap, denk dan na over wat je succes in de weg stond: was het bijvoorbeeld strategische planning? Had je meer geld moeten sparen? Meer tijd met je familie moeten doorbrengen?

4. Pas je gedrag aan.

Slechts weten wat er de vorige keer misging, is onvoldoende om te voorkomen dat je de volgende keer dezelfde fouten maakt. Als iets in je overtuigingen en gedrag je belemmerde, dan moet je daar iets aan veranderen.

"Degenen die zich het verleden niet herinneren, zijn gedoemd om het te herhalen." (George Santayana)

Erken de kracht van spijt

In het accepteren van het verleden kan één gevoel met name zeurend zijn: spijt. Maar dit is geen ramp. Sterker nog, het heeft waarde. Ten eerste omdat spijt een vorm van informatie is. Reflecteren op onze misstappen is essentieel om deze in de toekomst te voorkomen. Ten tweede zorgt spijt voor motivatie. Spijt vertelt ons niet alleen dat er iets mis is, maar het kan ons ook bewegen om daar iets aan te doen. Tot slot zorgt spijt voor integriteit. Spijt kan werken als een moreel kompas. Het signaleert waar we van het pad gaan.

Oftewel, als je spijt hebt, krijg je de kans om je prioriteiten te evalueren en te heroriënteren.

Accepteer negatieve emoties

De kans om te leren is het grootst wanneer je buiten je comfortzone stapt. Wat ons hier vaak van weerhoudt is de spanning, het ongemak en de onzekerheid die daarbij komen kijken. Het is niet altijd leuk om dingen te doen waar we (nog) niet goed in zijn. Maar juist deze gevoelens vertellen ons dat we vooruitgang boeken. We doen iets nieuws, we leren en we nemen deze lessen mee naar toekomstige, soortgelijke situaties.

De 10 tips om doelen te stellen en te bereiken

Heb je deze gevoelens, erken dan waar ze vandaan komen (een nieuwe situatie). Omarm ze (grote kans op een leerervaring) en overdenk mogelijke scenario's niet teveel. Stap voor stap kom je er wel.

Formuleer je doelen SMARTER

Slechts het opschrijven van je doel vergroot de kans dat je het doel gaat behalen met 42% (Matthews, 2015). Dit heeft vijf redenen:

1. Het dwingt je om duidelijk te maken wat je wil.
2. Het helpt je om weerstand te overwinnen.
3. Het motiveert ons om actie te ondernemen.
4. Het zorgt voor focus.
5. Het helpt je om je vooruitgang te zien – en te vieren!

Nu je weet waarom je je doelen moet opschrijven, is het tijd voor de volgende stap: ze SMARTER formuleren volgens het systeem van Hyatt: Specifiek, Meetbaar, Actiegericht, Risicovol, Tijdsgebonden, Enthousiasmerend en Relevant.

- **SPECIFIEK** = Hoe specifiek onze doelen zijn, hoe meer focus we kunnen leggen op onze creativiteit, intellect en volharding. Vage doelen inspireren ons niet. Probeer in je doel dus te benoemen wat je gaat doen, met wie, waar, wanneer en waarom.

- **MEETBAAR** = Om je vooruitgang in de gaten te houden, moeten je doelen meetbaar zijn. Doe zo mogelijk een nulmeting om de startsituatie te bepalen.

- **ACTIEGERICHT** = Doelen gaan meestal over wat je gaat doen. In deze stap beantwoord je de 'hoe' van je doel. Vermijd 'zijn', 'worden' of 'hebben' en gebruik in plaats daarvan werkwoorden die je je kunt visualiseren, zoals 'rennen', 'afmaken' of 'stoppen'. Dus niet 'meer consistent zijn in blogs schrijven', maar 'twee blogs per week schrijven'.

- **RISICOVOL** = In het reguliere SMART staat de R voor realistisch, maar meestal leggen we dan de lat voor onszelf te laag. Er is een lineaire relatie tussen de moeilijkheid van het doel en je prestaties: hoe uitdagender je doelen, hoe meer resultaat je behaalt.

Met het opstellen van uitdagende doelen blijken we echter nog wat moeite te hebben. We zijn vaak meer gedreven verliezen te vermijden dan doelen te behalen. Omdat falen voelt als verliezen, zijn we geneigd kleine doelen te stellen die we gemakkelijk halen. We noemen dat 'realistisch zijn'. We hoeven geen te gekke doelen te stellen, maar jezelf een beetje uitdagen kan best. Het resultaat zal er naar zijn!

- **TIJDSGEBONDEN** = Het doel moet tijdsgebonden zijn. Hang er een deadline, frequentie of tijd-trigger aan. Stel bijvoorbeeld dat je vanaf 1 september elke werkdag aan je doel gaat werken, of dat je je doel op 1 oktober behaald wil hebben. Let wel: deadlines die ver weg zijn, ontmoedigen actie. Je bent dan eerder geneigd uit te stellen.

- **ENTHOUSIASMEREND** = Het doel moet je inspireren, zodat je intrinsiek gemotiveerd bent er hard voor te werken. Laat je je leiden door wat een ander belangrijk vindt of door normen die in je omgeving heersen, dan is je doel gedoemd te mislukken. Zorg dus dat je zelf plezier haalt uit het toewerken naar en het behalen van je doel.

- **RELEVANT** = Je doel moet relevant zijn voor je huidige omstandigheden. Zorg dat het effect ervan direct invloed heeft op je leven.

Voorbeelden van SMARTER-gerelateerde doelen zijn:

- Me voor 1 september aansluiten bij een atletiekclub om nieuwe mensen te ontmoeten;
- De kinderen 25 maaltijden laten noemen en vanaf volgende maand elk weekend in ieder geval één van deze maaltijden koken;
- De marathon in Rotterdam rennen op 7 april.

Zoek uitdaging op

In tip 5 benoemden we het al: maak je doelen risicovol. Persoonlijke betrokkenheid, tevredenheid en geluk ontstaan allemaal wanneer we toewerken naar significante, risicovolle doelen. Probeer om spanning te verminderen niet de hele toekomst al uit te stippelen. Het enige waar je je mee bezig hoeft te houden is de volgende stap. Zelf begint Michael Hyatt het liefst met de simpelste taak. Schrijft hij een boek, dan begint hij met het voor hem makkelijkste hoofdstuk. Een hoofdstuk schrijven is immers te doen, helemaal als het de makkelijkste is. Hij benoemt drie redenen om met de makkelijkste taken te beginnen:

1. Beweging

Als je eenmaal actie hebt ondernomen, ben je gestart. Doorgaan is dan makkelijker.

2. Emotie

Snel resultaat behalen, daar word je blij van. Je bent meer gemotiveerd en hebt meer zelfvertrouwen om aan de zwaardere taken te beginnen.

3. Momentum

Begonnen zijn en je goed voelen bij vooruitgang betekent dat het gemakkelijk is om momentum op te bouwen.

De 10 tips om doelen te stellen en te bereiken

Ken je motivatie

We zijn geconditioneerd om resultaten nu (oké vooruit, morgen is ook goed) te hebben en daar het liefst zo min mogelijk moeite voor te doen. En graag hebben we daar ook nog een beetje plezier in. Is dat niet het geval, dan zijn we geneigd om op te geven. Hoe houden we onszelf toch gemotiveerd?

1. Perspectief

Kijk naar de carrières van grote leiders, innovators of atleten. Bereikten ze in één keer de top, zonder tegenslagen? Waarschijnlijk niet. Obstakels, tegenvallers en fouten zijn allemaal deel van het pad naar succes. Dat geldt voor iedereen.

2. Een nieuw denkkader

Onze verwachtingen vormen onze ervaringen. Probeer jezelf vragen te stellen die je helpen anders te kijken naar de moeilijkheden die je ervaart. Wat kan ik doen om dit obstakel te vermijden? Hoe kan ik groeien in deze situatie? Wat zou ik moeten leren van deze uitdaging?

3. Zelfmededogen

Perfectionisme en zelfveroordeling zitten ons geregeld in de weg. Erken dat 'iets niet perfect doen' beter is dan 'niets doen'.

4. Je 'waarom'

Waarom ben je hier in de eerste plaats eigenlijk aan begonnen? Anticipeer bijvoorbeeld op wat je voelt als je het doel behaalt, of juist wat je voelt als je het doel niet haalt. Noteer en prioriteer je grootste motivatiebronnen en houd die in gedachten als je het even niet meer ziet zitten.

Zoek gelijkgestemden

Positieve energie is besmettelijk! Als je je in een omgeving bevindt waar mensen dezelfde doelen hebben als jij is je kans op succes groter. Gelijkgestemden kunnen collega's, vrienden of familieleden zijn die toevallig dezelfde doelen hebben, maar je kunt ook bewust een community creëren waarin je elkaar helpt doelen te behalen. Het bewust werken aan zulke relaties is waardevol op vier vlakken:

1. Leren

Je verbinden aan een goede groep kan leren versnellen. Het helpt je om belangrijke inzichten op te doen, goede hulpmiddelen te vinden en te leren van best practices.

2. Aanmoedigen

Een groep kan je steunen en je helpen afleidingen te weerstaan.

3. Helpen

We hebben iemand nodig die ons helpt als we dreigen van het juiste pad af te gaan.

4. Concurreren

Sociale druk is vaak een voordelige kracht om onze

doelen te behalen.

Externe bronnen zijn bijna altijd nuttig in het bereiken van de volgende stap en het versnellen van je prestaties. Naast gelijkgestemden vinden kun je een professionele coach inschakelen, maar ook boeken, artikelen of podcasts helpen je vooruit.

Houd vooraf rekening met obstakels

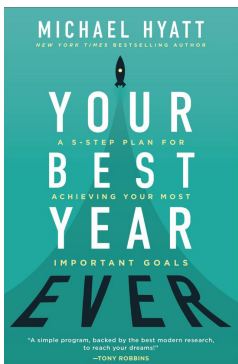
Roep succes af door te anticiperen op obstakels of tegenstrijdheden die je tegen kunt komen. Dit kan via 'implementatie intenties': simpele acties waarmee we gewenste reacties voorbereiden op mogelijke obstakels. Zo laten we het niet aankomen op het moment zelf, maar zorgen we vooraf dat obstakels ons niet in de weg zitten. Deze implementatie intenties formuleer je als volgt: als/ wanneer (deze situatie zich voordoet), dan (doe ik dit). Zorg hierbij dat je zoveel mogelijk obstakels elimineert (gooi al het ongezonde voedsel in huis weg), zaken automatiseert (laat verlichting automatisch uitgaan) en delegeert (zorg dat iemand je helpt of coacht).

Blijf lachen!

Ga niet meteen door naar het volgende doel als je er een hebt gehaald. Wanneer we een viermoment skippen, doen we tekort aan onze inzet. Sta even stil bij je succes en vier dat je het goed doet! We ervaren niet voor niets de sterkste positieve emoties wanneer we vooruitgang boeken op moeilijke doelen.

De 10 tips om doelen te stellen en te bereiken

Meer weten? Lees het boek!

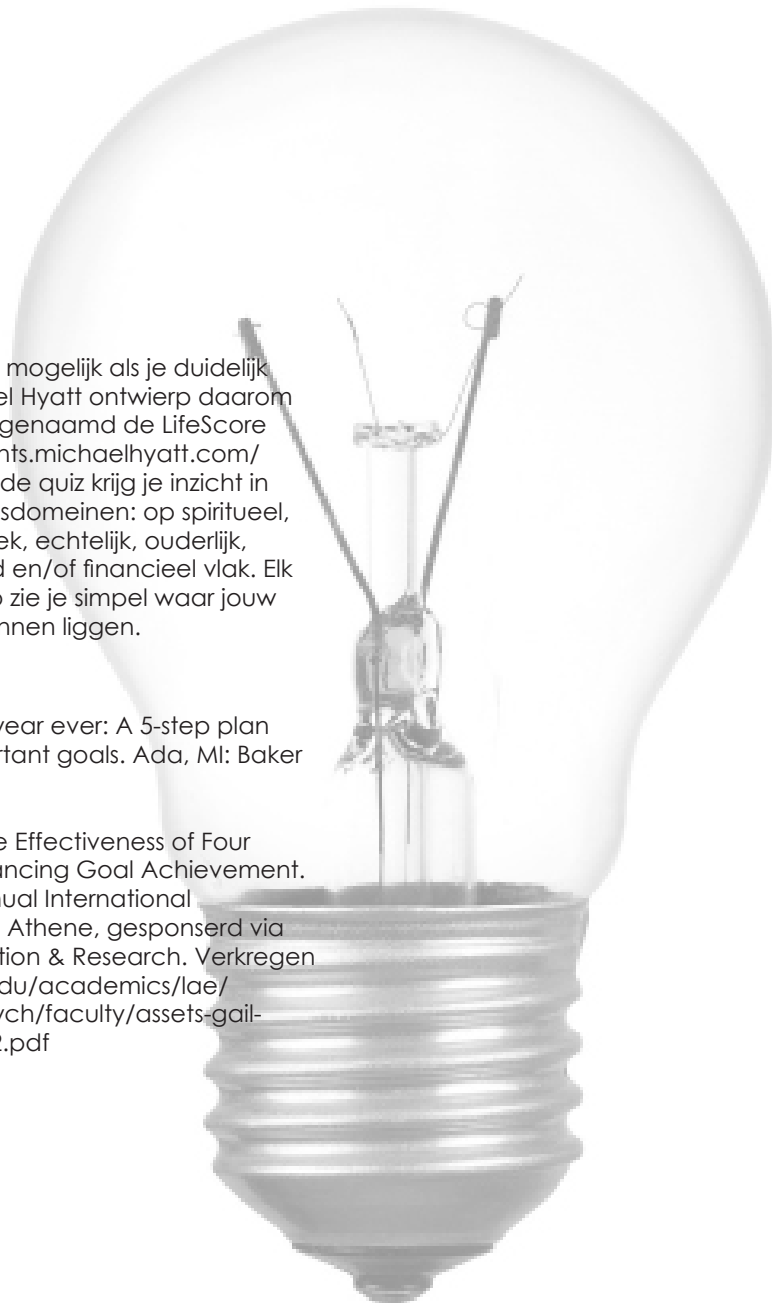


Vooruitgang boeken is alleen mogelijk als je duidelijk hebt waar je nu staat. Michael Hyatt ontwierp daarom een gemakkelijke online quiz genaamd de LifeScore Assessment (<https://assessments.michaelhyatt.com/lifescore/>). Aan de hand van de quiz krijg je inzicht in hoe jij scoort op de tien levensdomeinen: op spiritueel, intellectueel, emotioneel, fysiek, echtelijk, ouderlijk, sociaal, professioneel, vrije tijd en/of financieel vlak. Elk domein is te verbeteren en zo zie je simpel waar jouw aandachtspunten zouden kunnen liggen.

Bronnen

Hyatt, M. S. (2018). Your best year ever: A 5-step plan for achieving your most important goals. Ada, MI: Baker Publishing Group.

Matthews, G. (2015, May). The Effectiveness of Four Coaching Techniques in Enhancing Goal Achievement. Gepresenteerd op de 9e Annual International Conference on Psychology in Athene, gesponserd via het Athens Institute for Education & Research. Verkregen via <https://www.dominican.edu/academics/lae/undergraduate-programs/psych/faculty/assets-gail-matthews/researchsummary2.pdf>



**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder