

Hoe breng je beweging bij jezelf of anderen?



Zou het niet grappig zijn....

Een mooie startvraag. Wanneer je aanleiding ziet om iets te gaan ondernemen. Ondernemen in de zin van een initiatief starten, iets anders gaan doen dan wat je al kent.

Waarom? Omdat het je leuk lijkt. Of omdat je denkt dat het anders en beter kan. Omdat het makkelijker kan. Omdat jij het nodig vind.

Kies een onderwerp dat je aandacht trekt, je aanspreekt, waar je je expert in wil worden. Een onderwerp wat je zo boeit dat je er meer van wil weten.

Ga op onderzoek uit: wat is er al, hoe zit dat in elkaar, ken ik mensen die daar al mee bezig zijn. Zou je die kunnen benaderen? Wees nieuwsgierig en trek je stoute schoenen aan.

Bewegen begint met doen. Er enkel over praten brengt je tot niets. Echt aan de slag, initiatief nemen, hoe klein ook, brengt je een stap verder.

Maak het aantrekkelijk voor anderen om in te stappen. Maak ze nieuwsgierig. Verplicht ze niet, maar nodig mensen uit om mee te doen.

Accepteer het nog niet precies weten als een gegeven. Dat hoort erbij. Door dit te accepteren en niet uit de weg te gaan, kom je meer te weten over je onderwerp. Het stellen van vragen helpt je verder. En weet: iedereen is zo begonnen.



Beter een onsje 'durf', dan een kilo 'had ik maar'.



Je kunt een ander niet verplichten te leren, je kunt het aantrekkelijk maken om mee te doen.

Nieuwsgierigheid als bron



Het is een mooie startvraag: Zou het niet grappig zijn om... Als kind kun je heerlijk fantaseren en komen tot creatieve ideeën. Als we ouder worden verleren we dat wat. Op een gewone werkdag gebeurt het niet zo vaak dat je uitgenodigd wordt tot vragen stellen, openlijk twijfelen. Juist het (nog) niet weten, de vragen die we hebben, de honger naar nieuwe kennis is de bron tot leren en vernieuwen. (Nieuwsgierigheid op het werk, Suzanne Verdonschot, Mara Spruyt 2015)

Kies een veilige plek in de luwte om te experimenteren. Kies voor jouw manier, op jouw moment en omgeving. Niet direct het grote podium, vol in de schijnwerpers. En zorg dat je gewone bezigheden op orde zijn. Dat biedt ruimte om te experimenteren.



Zoek maatjes

*Start vanuit jezelf, breng jezelf in beweging door te gaan doen en praat erover met collega's, en klanten. Kijk wie enthousiast is en trek samen op. Zoek enthousiaste collega's (gericht op hoe het kan zijn/worden, de motortjes) en mijd de putjes. (gericht op waarom het niet kan zijn/worden) Lifehacking.nl
M. Aslander*



Van proberen kun je leren.

Ga aan de slag met het experimenteren van nieuwe dingen, misschien dingen die je misschien nog nooit gedaan hebt. Spannend, ja. Eng? Soms. Door het vaker te doen wordt het meer gewoon en gaat het enge er vanzelf af. En je bent een voorbeeld voor collega's die wel willen, maar nog niet durven.

Successen en falen



Succes heb je niet in een keer. Stapje bij stapje, komt het dichterbij. Vele pogingen, al dan niet geslaagd, passeren. En dan, is daar weer zo'n mijlpaal. Eindelijk is het voor elkaar. Het samen stilstaan bij zo'n succes maakt dat je weer voort gaat. Op weg naar resultaat. Daarom is het zo belangrijk dat je de stip op de horizon in het achterhoofd hebt. Maar de weg daarnaar toe is minstens zo interessant dan het uiteindelijke resultaat. Geniet van het onderweg zijn, al bouwend aan de weg, terwijl je erover heen loopt.

De manager als hoeder

Als manager kun je verschil maken door ruimte en vertrouwen te bieden. Ruimte om te laten ontdekken. Zaken uit te proberen, te leren van fouten en successen. En de mensen uit de wind te houden wanneer er nog weinig begrip is voor experimenten. Juist het bieden van steun, vergroot zelfvertrouwen en zet mensen aan tot het betreden van ongebaande paden.

