

De werkgeluk paradox

Waarom vakantie je problemen niet oplost

Rosalie Reichardt-Mulder

Auteur, Docent-onderzoeker &
Oprichter van De Roos coaching & ontwikkeling

Je bent terug van een fantastische vakantie. Twee weken zon, strand, boeken lezen, eindelijk tijd voor jezelf. Je voelt je ontspannen, energiek, misschien zelfs geïnspireerd. En dan... dag 1 op kantoor. Om 09:00 zie je je inbox (147 ongelezen emails), om 09:30 zit je in een vergadering over het probleem dat er al drie maanden ligt en om 10:00 voelt het alsof je nooit weg bent geweest.

Welkom bij de werkgeluk paradox!

We denken dat vakantie onze werkproblemen oplost, maar vakantie is eigenlijk symptoombestrijding. Het is alsof je hoofdpijn hebt: je neemt een paracetamol en denkt dat je het probleem hebt opgelost. Maar als de paracetamol uitwerkt, is de hoofdpijn er nog steeds. Je paracetamol heeft het slechts onderdrukt. En zo werkt het helaas voor velen ook als het gaat over vakantie

In dit artikel leg ik je uit waarom vakantie niet werkt voor duurzaam werkgeluk, maar wat het wél kan onthullen over je patronen. En ik laat je zien hoe je van ontsnapping naar échte verandering kunt gaan. Zodat je de volgende keer na je vakantie nog steeds dat ontspannen gevoel kunt blijven vasthouden.

De illusie van de reset

Onderzoek naar vakantie-effecten laat zien dat de positieve gevoelens van vakantie snel vervagen - vaak binnen enkele weken zijn we terug op ons oude stress-niveau. Waarom?

De snelwegen in je brein

Je brein heeft door duizenden herhalingen zogenaamde 'snelkoppelingen' gemaakt: dat zijn automatische reacties die bepalen hoe je reageert op werkstress, conflicten en uitdagingen. Deze 'snelkoppelingen' of 'snel-wegen' zijn gevormd door allemaal herhalingen van dezelfde gedachten en reacties gedurende je leven. Een vakantie van twee weken kan deze structuren echt niet ineens veranderen. Het is alsof je probeert een rivier van richting te laten veranderen door er twee weken een dammetje in te zetten.

De 'ergens anders is het beter' valkuil

Vaak denken we dat onze problemen extern zijn: werkdruk wijten we aan te veel werk, vervelende collega's of een slechte organisatie. Om daar even van los te komen veranderen we de omgeving (bijvoorbeeld door een vakantie) en voelen ons inderdaad even beter. Maar de echte oorzaak reist met je mee: je reactiepatronen blijven hetzelfde, je innerlijke dialoog over dingen waar je tegenaan lopt, je onbewuste over-tuigingen over je werk en hoe je je werk goed kunt doen. Het blijft allemaal hetzelfde.

Wat je vakantie je vertelt

Als alles na de vakantie weer hetzelfde wordt, is het natuurlijk geen wonder dat veel werknemers zich binnen één maand na de vakantie weer even gestrest voelt als daarvoor. Het probleem is niet de vakantie. Het probleem is dat we verwachten dat externe verandering interne patronen oplost.

Maar hier is het mooie: vakantie is een geweldige onderzoeksperiode. Als je weet waar je op moet letten, onthult jouw vakantie precies welke patronen er spelen.

Je vakantiegedachten zijn als data die je kunt verzamelen om meer te weten te komen over jezelf. Let bijvoorbeeld eens op wanneer je aan werk denkt tijdens vakantie. Niet om jezelf te veroordelen, maar denk eens als een onderzoeker. Denk je aan werk:

- Wanneer je ontspant? (voel je je bijvoorbeeld schuldig over het niets doen)
- Bij een conflict met je partner of familie? (Is werk als een soort ontsnapping uit emoties)
- 's Avonds voor het slapen? (Ervaar je controle-issues)
- Wanneer je plezier hebt? (Heb je de overtuiging dat je plezier moet verdienen)

Wie ben je als je niet werkt?

Voor sommige mensen is de vraag "Wie ben je als je niet werkt?" een heel confronterende vraag. Als je daarop geen antwoord hebt, of als je je waardeloos voelt zonder je productiviteit, dan onthult vakantie misschien wel een identity-crisis. Work-identity is geen echte identiteit - het is een rol die je speelt. Je hangt als het ware jouw waarde op aan dat wat je dóet in plaats van wie je bént.

***Vakantie is als
symptoombestrijding voor
werkgeluk***

Familierollen die je meeneemt naar kantoor

Ga je met je familie op vakantie? Dan heb je nóg een goede reden om als onderzoeker eens te observeren wat er gebeurt. Tijdens de vakantie zie je je familie-patronen namelijk erg goed. En hier is het fascinerende: die patronen herhalen zich op je werk. Ben je tijdens familiediners degene die alles regelt? Dan doe je dat waarschijnlijk ook in teamvergaderingen. Raak je geïrriteerd door je broer die alles beter weet? Check je collega relaties - wedden dat er daar ook iemand is die je op dezelfde manier triggert?

De waarheid over werkgeluk

Werkgeluk is niet iets dat je vindt op vakantie. Werkgeluk is iets dat je creëert door je eigen patronen te begrijpen en bewust andere keuzes te maken. Vakantie kan de spiegel zijn die je toont wat er veranderd moet worden, maar de verandering zelf moet je doen in je dagelijkse leven.

De paradox oplossen betekent ook dat je gaat leren accepteren dat oplossingen van buitenaf (vakantie, nieuwe baan, andere collega's) nooit permanent innerlijke problemen oplossen. Maar wanneer je ze onderzoekt én actief werkt aan jezelf (door het ontrafelen van patronen en door te leren begrijpen waar ze vandaan komen, door het onderzoeken van je eigen overtuigingen en het experimenteren met nieuwe reacties in vervelende situaties) leidt dit tot veranderingen in je leven die wél blijvend zijn.



Van ontsnapping naar inzicht

Jouw volgende vakantie kun je heel goed gebruiken als ontwikkelingstool voor jouw eigen werkgeluk. Zo haal je meer uit je vakantie en gebruik je het niet alleen als een simpel ontsnapingsmechanisme. Ik vertel je graag hoe je dat op een eenvoudige wijze doet.

Eerder las je al dat het onderzoeken van je gedachten heel nuttig kan zijn. Daarom nodig ik je uit om in plaats van het oordelen over je (werk)gedachten tijdens vakantie, je gedachten gaat onderzoeken. Elke keer dat je aan werk denkt, vraag jezelf:

"Welk gevoel komt hier bij me boven?"

"Wat voor gedachte ging daaraan vooraf?"

"Wanneer heb ik dit gevoel eerder gehad in mijn leven?"

Let ook eens op terugkerende thema's. Als je steeds denkt "Ik hoop dat mijn collega zich wel aan de afspraak houdt," dan speelt er waarschijnlijk een diep patroon rond vertrouwen en houd je van controle. Als je je schuldig voelt bij elke Netflix-aflevering, grote kans dat je een grote overtuiging hebt rond productiviteit en eigenwaarde ('ik heb alleen waarde als ik hard werk en productief ben').

Experimenteer en leer

Probeer bewust eens anders te zijn tijdens vakantie. Als je normaal alles plant, plan dan niets. Als je normaal overal voor zorgt, laat anderen het regelen. Let ook eens op je weerstand tegen deze experimenten - die weerstand onthult namelijk veel van je patronen!

Je volgende vakantie kan het begin zijn van permanent werkgeluk - als je weet hoe je er naar moet kijken

Toe aan meer werkgeluk?

Neem het boek 'Kwestie van geluk' mee op vakantie en ontdek welke patronen er bij jou spelen. Of maak na de vakantie een afspraak bij De Roos coaching & ontwikkeling om dieper te duiken in die patronen die je graag wilt los laten. Want werkgeluk begint met zelfkennis.

'Kwestie van geluk' is verkrijgbaar als paperback én E-boek!

ISBN nr paperback: 9789024469499 | ISBN nr E-boek: 9789024469505

Post-vakantie:

Van observatie naar actie

Heb je geobserveerd? Dan heb je heel waardevolle data over jezelf. De vraag is echter nog wel: wat doe je ermee? Want de echte magie begint ná de vakantie.

Week 1: Integratie

Schrijf op wat je hebt geobserveerd over jezelf. Welke patronen zag je? Welke emoties kwamen boven? Welke overtuigingen werden getriggerd?

Week 2-4: Doe eens een micro-experiment

Kies één patroon en experimenteer ermee op je werk. Als je merkte dat je je schuldig voelt bij rust, plan dan bewust 15 minuten dagelijks 'niets doen'. Als je merkte dat je overal controle over wilt, geef dan bewust één taak volledig uit handen. Voel de weerstand en doe het toch.

Maand 2-3: Maak bewust andere keuzes

Nu wordt het serieus. Gebruik de inzichten om bewust andere keuzes te maken. Dit is waar coaching of training waardevol wordt. professionele begeleiding kan heel waardevol zijn bij het veranderen van diep ingesleten patronen.

