

28 september 2018

BURN-OUT: probleem van de Twintigers en Dertigers

De afgelopen decennia heeft de mensheid ontzettend veel bereikt, uitgevonden en overwonnen. We zijn op de maan geweest, het internet is uitgevonden en de komst van de smartphone heeft ervoor gezorgd dat we op elk gewenst moment op alle fronten up-to-date kunnen blijven. Dat zorgt voor een tijdgeest die zegt dat we alles kunnen en dat gevoel willen we vasthouden, dus we willen telkens meer bereiken.

We leven in een tijd waarin we zó gedreven en resultaatgericht zijn, dat we vergeten om af en toe stil te staan en na te denken.. Dit leidt tot een gebrek aan voldoening en in het ergste geval tot een burn-out. We weten niet meer waaróm we dingen doen.

Een ander aspect van onze tijd is dat er (te) veel keuzes te maken zijn. Daniel Levetin schrijft in zijn boek *The Organized Mind*: "Een te veel aan keuzes leidt tot minder productiviteit en minder motivatie. Het is alsof onze hersenen zo zijn gebouwd dat we maar een paar keuzes per dag aankunnen." Deze huidige tijd vraagt om nieuwe vaardigheden die we niet op school leren. Je zult een bundeling van slimme vaardigheden (21st Century Skills) moeten beheersen om je volop te kunnen ontplooiën in een tijd waarin verandering een constante factor geworden is.

Voor de huidige generatie twintigers en dertigers staat onder druk. Het begint al bij de studiekeuze. Voor sommigen is een passende opleiding vinden als zoeken naar een speld in een hooiberg. Want wat wil ik, wat past bij mij en waar ben ik goed in? Bovendien zijn na de crisis de kansen op een baan beperkter geworden en is het moeilijker één te vinden. Dus neem je maar 'wat er toevallig langs komt'. Pure vernietiging van potentieel én levensgeluk. Een lager salaris dan de generatie voor hen leidt tot meer onzekerheid en voeg dat bij toch al enorme stroom aan prikkels die onze hersenen en lichamen uitput. Hoe moeten de twintigers en dertigers hiermee omgaan? In de nieuwe tijdgeest ligt de nadruk op zelfontplooiing en inspiratie willen halen uit je werk. Hoewel mensen vroeger misschien niet altijd tevreden waren met het werk dat zij deden, vroegen zij zich niet steeds af of ze iets anders zouden moeten. Dat was simpelweg geen optie. Kinderen namen meestal ook het beroep van hun ouders over. Tegenwoordig moeten we onze eigen weg zoeken, onszelf uitvinden. Niet alleen wat betreft werk, maar ook op andere gebieden. Dat vraagt nieuwe vaardigheden. Onze ouders leefden in een andere tijd dus meestal kunnen zij niet als voorbeeld dienen. En de meesten van ons hebben de nieuwe vaardigheden nog niet op school geleerd. Gelukkig kun je jezelf er wel in trainen en ze gaandeweg aanleren.

Het is nodig dat we onszelf uitvinden en ons eigen pad bewandelen. Zelfredzaamheid, een eigen verantwoordelijkheid leren dragen voor je eigen toekomst. Maar hoe doe je dat? Eerst maar eens uitvinden wie je (echt) bent, waar je van nature goed in bent en waar je energie van krijgt. Om daar achter te komen in deze moderne tijd, is het doen van een professioneel assessment zeker een verstandige optie.

Uiteindelijk draait alles om balans, want er is altijd wel iets bij wat energie kost. In de loop van het leven kan een mens geconditioneerd geraakt zijn, bijvoorbeeld door wat ouders belangrijk vinden: een baan met aanzien, een vast contract, financiële zekerheid. Voordat je het weet zijn andermans waarden de jouwe. Dan is het moeilijk om weer bij je eigen verlangens te komen.

Huidige twintigers en dertigers, ga op zoek naar jullie talenten. Dat unieke talent is de sleutel naar succes. Benut het goed en je zult met plezier en voldoening leven. Blijf ook reflecteren om te achterhalen of je nog op het goede pad zit. En kom je er alleen niet uit? Investeer dan in jezelf, als [PPS@professional](mailto:PPS@professional.nl) kan ik je daarbij helpen.