

Je bent man en 45, wat nu?

Gewoon, wat de meeste 45 jarige mannen doen. Koop een motor, een flitsend leren pak, laat je vrouw achter met de kinderen en start een tweede leg met eentje die 15 jaar jonger is. Maak promotie of begin nu eindelijk eens voor jezelf! Geen mens (lees: man) is gelukkig hetzelfde en verloopt de midlifecrisis ook niet op de hierboven geschreven wijze. Toch zijn er wel fases te herkennen.

Plotseling realiseren wij mannen ons dat we dat partijtje stoeien met onze zoon niet meer kunnen winnen, de sixpack als gevolg van de zwaartekracht, in de vorm van een ronding, wat in de richting van onze broekriem is geschoven en de haardos wat dunner is geworden. Het is een feit, de "ouderdomshormonen" zijn aan hun opdracht begonnen. Kenners spreken over 6 fases in ene midlifecrisis: ontkennen, woede, uitleven, depressie, terugtrekken en tot slot: acceptatie. Man, man wat een lange weg. Dat kan echt anders. Hoe?



Ontwikkel of ontdek (want misschien heb je het al, maar wist je het nog niet) je vermogen om te reflecteren, en op basis daarvan de juiste beslissingen te nemen. Zelfkennis daar draait het om, niet om vluchtgedrag. Je weet wat je wilt, wat je wel of niet kunt en hoe je beter kunt worden op gebieden waarin je nog wat minder goed bent. Dat heet IPI, ofwel Intra Persoonlijke Intelligentie. Als dat hebt dan ben je vastberaden, doelgericht, je hebt zelfkennis, neemt verantwoordelijkheid stelt eisen aan jezelf en je kunt je eigen gevoel en stemming goed onder controle houden. Hoe mooi is dat. O ja, en op die leeftijd ben je vaak ook al wat filosofisch ingesteld als gevolg van je levenservaring.

Het hebben van een nauwkeurig, correct en echt beeld van jezelf is geen gemakkelijke taak. Je moet volledig op de hoogte zijn van je gemoedstoestand, je moet je zelfrespect verenigen met discipline en met zelfmotivatie om problemen op te kunnen lossen die overeenkomen met je eigen innerlijke wereld. Metacognitie heet dat. Kennis hebben over je eigen kennis of het weten van je eigen weten. De uitleeffase ontstaat veel gemakkelijker als je niet nadenkt over je eigen denken. Tja wat leer je dan eigenlijk nog? Kennis van je denken, maar ook zelfkennis, maakt je bewust van je mogelijkheden en beperkingen. Weet je dat eenmaal, dan kun je de leemtes zinvol gaan opvullen en zo mogelijk een lastige en vervelende midlifecrisis aan je voorbij laten gaan.

Leer dus je ontwikkelmogelijkheden kennen om de kreet '45, en wat nu?' te veranderen '45, en wat voor leuke dingen ga ik allemaal nog doen?'. Zo heeft het Ministerie van SZW momenteel een project lopen waarin je (gratis!) een ontwikkeladvies mag doen, speciaal voor 45 plussers. Een prachtige kans om je intra persoonlijke intelligentie eens onder de loep te nemen. Te ontdekken waar je nog kunt groeien, welke geweldige kansen er voor je liggen, zonder meteen maar huis en haard op te geven voor de spreekwoordelijke camping in Frankrijk.

Ver te zoeken, hoef je niet. Dat onderzoek kun je bij mijn bedrijf (RBC-Consultants in Leeuwarden) komen doen. Het verschaft je helderheid in je persoonlijkheid, je talenten, je groeimogelijkheden, je persoonlijke stijl, je stressbestendigheid, je competenties. Kortom een prachtige scan van wie je bent en wat je mogelijkheden zijn. Kennis over jezelf die je help je intrapersonlijke intelligentie (IPI) te verhogen of te optimaliseren. Dat kan ook bij ons als je jonger bent dan 45 jaar. Enne, vrouwen zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Kijk op <https://rbc-consultants.nl/Gratis-Ontwikkeladvies/> of www.rutgerboelsmablogt.nl