

OP-  
GERUIMD  
VAN  
START

*Zin in je*

# PENSIOEN

- NIEUWE **FASE**
- NIEUWE **PLANNEN**

○ **Maaik**e Boomstra

## **Colofon**

**Redactie:** Nienke van Oeveren, Boekredactie

**Correctie:** Ellen Richter, de Wordgieter

**Foto auteur:** Melanie Samat

**Ontwerp en opmaak:** Rimke Bartels, Twin Media bv

**Uitgever:** Donald Suidman, BigBusinessPublishers

**ISBN:** 9789493171367

© Maaïke Boomstra, 2022

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De tools en oefeningen mogen worden gebruikt, graag wel voor zover mogelijk met bronvermelding.

# Voorwoord



**Wat kunnen ze ver uit elkaar liggen: gevoel en verstand. Ik dacht altijd dat deze twee bij mij aardig in evenwicht waren, totdat ik een mijlpaal in mijn leven bereikte: pensioen.** Met mijn volle verstand had ik ooit de beslissing genomen om een jaar eerder te stoppen met werken. Dat je gevoel daar anders over zou kunnen 'denken' en het daar moeilijk mee heeft? Dat was nooit in mij opgekomen. Opeens was daar die afstand tussen gevoel en verstand en de bewustwording daarvan.

Meer dan veertig jaar was ik werkzaam in het dynamische onderwijs, waarvan dertig jaar als leidinggevende: een functie die veel van je vraagt. Elke dag stroomde de adrenaline door mijn lijf waardoor ik alert was en gereed voor topprestaties.

Mijn pensioenleven is heel anders. Mijn verstand zegt: 'Geniet!' Mijn gevoel geeft iets anders aan. Ik maak hierin de vergelijking met het afkicken van een verslaving. Mijn lichaam heeft bijna 45 jaar in een alerte stand gestaan en dat hoeft nu niet meer. Die alertheid is niet opeens van de ene op de andere dag verdwenen. Ik mag hiervoor de tijd nemen.

Maar er is meer nodig dan tijd; er speelt ook nog een andere ingrijpende ervaring. Mijn werk was grotendeels mijn identiteit. Wie ben ik zonder mijn werk? Wat kan en wil ik betekenen in de nieuwe levensfase die we pensioen noemen? Ik moest op zoek naar een nieuwe invulling van het leven, een nieuwe identiteit.

Bij mijn zoektocht naar hulpbronnen over het omgaan met pensioenangst en de zoektocht naar nieuwe toekomstperspectieven, kwam ik weinig tegen. En als ik dan een boek of artikel vond, ging het over succesverhalen en geld.

Nu is er dit boek van Maaïke Boomstra en het is uniek. Het is een van de eerste boeken die mensen in de overgang van werk naar pensioen kan helpen om zichzelf nog beter te leren kennen en nieuwe keuzes te maken. Maaïke heeft veel research gedaan naar dit onderwerp en veel ervaring opgedaan in het coachen van mensen bij de transitie van werk naar pensioen. Het boek heeft mij laten inzien dat je de overgang naar pensioen als een loopbaanvraag kunt benaderen en dat een goede voorbereiding kan helpen om angsten en onzekerheden een plek te geven. Dit boek toont aan dat het niet vanzelf gaat. Maaïke zet je op een stimulerende manier aan het werk. Je gaat aan de slag met loslaten en vooruitkijken.

Mijn gevoel en verstand zijn steeds meer in evenwicht, ik ontdek wie ik ben zonder mijn werk. Daar heeft dit boek zeker aan bijgedragen.

**Gerrit Jan Miedema (1955)**

*gepensioneerd directeur voortgezet onderwijs*

# Inhoud



Inleiding	10	
<b>DEEL 1 TERUGBLIKKEN</b>	<b>14</b>	
<b>H1</b>	<b>Je loopbaanfinale beleven</b>	<b>17</b>
1.1	Knooppunten verzamelen	18
1.2	Impactvolle ervaringen	20
1.3	Werk en zelfbeeld	23
1.4	Op je loopbaan reflecteren	26
<b>H2</b>	<b>Je sociaal netwerk in kaart brengen</b>	<b>31</b>
2.1	Breng je netwerk in beeld	32
2.2	Steun van je sociaal netwerk	36
2.3	Collega's	38
2.4	Je eigen vangnet organiseren	40
2.5	Blijf netwerken	42
<b>H3</b>	<b>Omgaan met emoties, gevoelens en verlies</b>	<b>45</b>
3.1	Emoties en gevoel	46
3.2	Lijf en hart	49
3.3	Verliezen in je loopbaan	50
3.4	Rouwen	52

## H4

	<b>Je verhouden tot de dood</b>	<b>59</b>
4.1	Aflopend pad	59
4.2	Troost	62
4.3	Rimpelingen veroorzaken en visualiseren	64

## H5

	<b>Afscheid nemen van je werk</b>	<b>69</b>
5.1	Verantwoordelijkheid nemen en vergeven	69
5.2	Ademhalen en de deur dicht doen	73
5.3	En dan nu: afscheid	75

## DEEL 2 KRACHTBRONNEN VERZAMELEN **80**

## H6

	<b>Ontdekken wat je in huis hebt</b>	<b>83</b>
6.1	Je schatkist	83
6.2	Natuurlijke drijfveren en waarden	86
6.3	Kernkwaliteiten in de zon	88
6.4	Tevooorschijn toveren wat verscholen zit	93
6.5	Op avontuur	97

## H7

	<b>Een nieuwe dimensie verkennen</b>	<b>101</b>
7.1	Laat een optimistische wind waaien	101
7.2	Voedingsbodem voor een nieuwe dimensie	105
7.3	Mijn 'ikken'	106
7.4	Onbestuurbare bus?	110
7.5	Het grotere plaatje	112

## H8

	<b>Zin geven</b>	<b>115</b>
8.1	Unieke levenstaak, levensfasen en balans opmaken	115
8.2	De wil-tot-betekenis	117
8.3	Flow	118

## **DEEL 3 VOORUITKIJKEN EN PLANNEN MAKEN** **124**

### **H9**

#### **De toekomst voorstellen** **127**

- 9.1 Veelgestelde vragen 128
- 9.2 Er klaar voor zijn 129
- 9.3 'Ontdollen' en keuzes maken voor de toekomst 131

### **H10**

#### **Regisseur blijven** **135**

- 10.1 Invloed, zin en energie 136
- 10.2 Je persoonlijke grondwet 139
- 10.3 Je *waardenvolle* pensioenplan 143
- 10.4 Tips bij het uitvoeren van je pensioenplan 146

#### **Uitgeleide** **150**

- Bijlage a Lijst met waarden 153
- Bijlage b Lijst met kwaliteiten 154
- Bijlage c Pensioenplanplaat 156
- Dankwoord 157
- Bronnen 158
- Over Maaïke Boomstra 160



# Inleiding



**Je leven gaat veranderen want je gaat stoppen met werken en je gaat met pensioen. Sta je te juichen, wil je het liefst nog wat jaartjes doorwerken of vind je het erg spannend om met pensioen te gaan?**

Er zijn mensen die al vanaf hun veertigste uitkijken naar de tijd dat ze 'eindelijk kunnen doen wat ze willen'. Die mensen hebben geen last van het zwarte gat, de leegte. Als je je leven lang hard gewerkt hebt, soms wel een *workaholic* leek, kan stoppen met werken rauw op je dak vallen. De aankomende pensioentijd kan je beangstigen, onzeker maken en vragen oproepen. Het kost tijd om los te komen van de werkdynamiek, de structuur, de vanzelfsprekendheden waar je niet elke dag over na hoeft te denken. Nu moet je daar wel over na gaan denken. Je week wordt niet meer automatisch gevuld. Je moet zelf de regie pakken over de invulling van je eigen tijd. Dit boek helpt bij het structureren van en richting geven aan je pensioentijd.

Stilstaan bij de bijzondere levensfase waarin je verkeert helpt om met vertrouwen de ongewisse tijd tegemoet te treden. Want niet iedereen voelt zich 'klaar' om zijn werk-jas uit te doen en te beginnen aan een nieuwe onbekende tijd. Je kunt tenslotte niet weten of je grip hebt op je dagen en op je pensioengeluk. Voor sommigen is het ronduit een angstig vooruitzicht om werkdeuren te sluiten en in het 'niets' te stappen. Daarom zoeken sommigen er hulp bij.



Ik ontmoet mensen die willen uitzoeken hoe ze zonder verbittering met pensioen kunnen gaan of met mij willen onderzoeken wat hen angstig of onzeker maakt nu het pensioenmoment is aangebroken. Een vrouw had zo veel pensioenplannen dat ze er gek van werd, ze wilde keuzes maken en daar kon ze wel hulp bij gebruiken.

## Aandacht

Met dit boek daag ik je uit om terug te kijken op je loopbaan en met een tevreden gevoel je werkende jaren af te sluiten. Daar moet je soms nog wat voor doen. Je herontdekt hoe jouw loopbaan en privéleven elkaar hebben gevolgd, gekruist, opgehitst en versterkt. Je hebt jaren hard gewerkt en al die ervaringen zijn goud waard! Met terugkijkende kracht kun je ontdekken welke kwaliteiten je in het zonnetje hebt gezet en welke nog niet voldoende de kans hebben gekregen zichtbaar te worden. Je ontdekt hoe je die meer op de voorgrond kunt plaatsen. Met een gevulde schatkist is het leuk aankloppen bij je pensioen.

Je hebt met dit boek in ieder geval een coach op afstand tot je beschikking. Praten en denken over het afscheid en het naderende pensioen kan helpend zijn. Je krijgt door dit boek hernieuwd inzicht in hoe je handelde tijdens je loopbaan en hoe je je pensioentijd wilt inrichten.

Om in vrijheid je eigen tijd in te richten zoals jij dat wilt, is het noodzakelijk dat jij de regie pakt. Wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik, zijn vragen die weer op je pad komen zoals in elke loopbaan- en levensfase. Als je daar ruim van tevoren aandacht aan besteedt, ben je mentaal en emotioneel voorbereid en kun je opgewekt met pensioen.

## Opbouw

Om te wennen aan het idee dat je gaat stoppen met werken en met pensioen gaat, heb ik een aantal thema's beschreven waarmee je aan de slag kunt vanaf het moment dat het woord pensioen voor jou een lading krijgt. Tips van anderen die je voorgingen en wijze levenslessen uit theorieën en interviews kunnen je inzicht, kracht en verdieping brengen. Voorbeelden en anekdotes uit mijn coachpraktijk helpen bovendien mee om een fundament te leggen onder de grote verandering die aanstaande is. Zonder compleet te willen en kunnen zijn overigens.

Dit is een doe-boek in drie delen. Deel 1 daagt je uit om terug te kijken op, stil te staan bij en afscheid te nemen van je werk. In deel 2 duik je in al je zichtbare en nog niet zichtbare krachtbronnen om je vervolgens in deel 3 te richten op het ontwerpen van je toekomst en van een passend pensioenplan.

Je start in hoofdstuk 1 met de loopbaanfinale, waarin je impactvolle ervaringen in je werkende leven onder de loep neemt. Je zoomt nog eenmaal in op prettige en niet-prettige momenten om er vervolgens ook afstand van te kunnen nemen. Je tekent biografische lijnen die inzichtelijk maken welke knooppunten impact hebben gehad in je (werkende) leven.

Je verdiept je in hoofdstuk 2 in jouw sociale (niet-)professionele netwerken om te zorgen dat je een vangnet hebt in je pensioentijd. Vanwege de impact die stoppen met werken en met pensioen gaan hebben op je leven, is het goed om ook het moeilijke stuk aan te pakken: hoe ga je om met emoties, gevoelens en verlies? In hoofdstuk 3 ga je onder andere aan de slag met de verliescirkel. Hoe je je verhoudt tot de dood komt aan bod in hoofdstuk 4. Dan is het tijd om afscheid te nemen van je werk, dat doe je in hoofdstuk 5. Deel 1 wordt hiermee afgesloten.

Je stelt je in deel 2 open voor wat er komen gaat. Om die weg te nemen vul je in hoofdstuk 6 en 7 je schatkist met kernwaarden, (verborgen) kwaliteiten en herschik je je interne krachtbronnen. In hoofdstuk 8 bedenkt je hoe je de rest van je leven voor je ziet, wat je nog voor anderen en voor de wereld wilt betekenen.

Dan is het moment daar: in deel 3 ga je jouw pensioentijd voorstellen en in een plan gieten. In hoofdstuk 9 regel je houvast voor de toekomst, je stelt vast aan welke eisen jouw pensioentijd moet voldoen. In hoofdstuk 10 werk je de contouren uit tot een energiek plan waar jouw handtekening onder staat. Niets let je om al met de uitvoering van het plan te beginnen als je nog aan het werk bent!

### **Leeswijzer**

De opdrachten en thema's kennen een chronologische volgorde. Toch is het mogelijk je eigen parcours te volgen in dit boek. Lees altijd wel hoofdstuk 1 en start met de eerste opdracht *Biografische lijnen tekenen*. Mocht je geen tijd hebben om het hele boek te lezen, dan kun je aan de hand van de thema's je eigen selectie maken. Als je door het boek bladert, zie je altijd opdrachten die in het oog springen, omdat je met dat thema nu (toevallig) bezig bent. Alle opdrachten vind je overigens ook op mijn website [deboomstraat.nl/boek-opdrachten](http://deboomstraat.nl/boek-opdrachten). Gebruik hiervoor het wachtwoord **mijnPENSIOEN@BS**

Verspreid door het boek staan uitspraken en voorbeelden van mensen die ik geïnterviewd of gecoacht heb. Een enkele uitzondering daargelaten werk(t)en al deze mensen in het onderwijs. De meeste van hen willen graag anoniem blijven, dus voor hen gebruik ik een fictieve voornaam. Namen met het initiaal van hun achternaam erbij zijn niet anoniem.

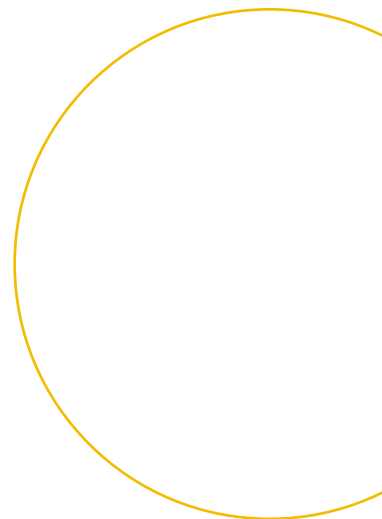
In de teksten gebruik ik voor de leesbaarheid de hij-vorm. Natuurlijk richt ik mij tot iedereen die dit boek leest.

## **Rijkdom**

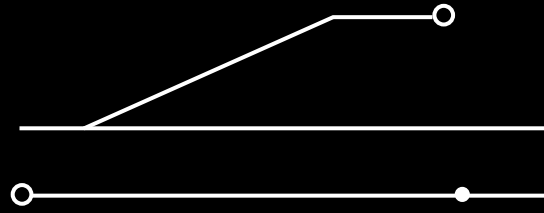
Ik hoop dat je je vrij gaat voelen om te doen waar je behoefte aan hebt en dat je daarvoor de schatkist gebruikt die je in je leven gevuld hebt. Jouw werkende jaren zijn een opgebouwde rijkdom en daar bouw je tijdens je pensioen op voort. De pensioentijd is een grote kans om een nieuwe dimensie aan je leven toe te voegen. Je bent nooit te oud om oude versleten paden links te laten liggen en zandwegen te gaan verkennen. Je mag je pensioen zien als kers op de taart.

Ik hoop dat het boek je inspiratie, focus en energie oplevert en je ondersteunt bij het vinden van antwoorden op de vragen die je bezighouden.

**Maike Boomstra**



# DEEL 1




The image features a teal background with several white geometric elements. A long white line starts from the top left and extends diagonally towards the top right. A horizontal white line runs across the middle, with a small white circle at its left end and a small white dot at its right end. To the left of the word 'TERUGBLIKKEN', there is a white line that starts from the left edge, goes down, then up, then right, ending at a small white circle. To the right of the word, there is a white line that starts from the right edge, goes left, then up, then right, ending at a small white circle. There are also several other white dots scattered across the page: one in the top right, one in the middle left, one in the middle right, one in the bottom left, one in the bottom center, and one in the bottom right.

# **TERUGBLIKKEN**



## Je loopbaanfinale beleven



**Met pensioen gaan betekent je loopbaan afsluiten. In Nederland ga je in principe met je 67ste met pensioen en als je zin en geld hebt ga je eerder.** Je kunt bij sommige werkgevers nog doorwerken. In het onderwijs bijvoorbeeld, is het gebruikelijk dat je nog een 'klus' doet na je pensioendatum. Voor jezelf beginnen is ook nog een optie. Pensioen is dus een markering in de tijd, maar betekent niet het onvermijdelijke einde van werken en het verplicht plaats moeten nemen in een bloementuin.

Omdat pensionering een van de indrukwekkendste levensgebeurtenissen is, kun je er niet omheen om terug te kijken op je loopbaan. Dit terugblikken mag je vieren en daartoe nodig ik je in dit hoofdstuk uit. Het nog eens doorwandelen van je loopbaan geeft bovendien aanknopingspunten voor initiatieven voor de toekomst. Door stil te staan bij impactvolle ervaringen, benutte en gemiste kansen, betekenisvolle personen en wat je loopbaan met jouw zelfbeeld en vertrouwen gedaan heeft, kun je oogsten, afsluiten en vooruitkijken. Een tijd van beseffen van wat je al ontwikkeld hebt en wat je nog wilt ontwikkelen. Persoonlijke ontwikkeling stopt nooit en je professionele ontwikkeling hoeft ook niet te stoppen bij je pensionering.

## 1.1 Knooppunten verzamelen

Tijdens mijn eerste pensioencoachtraject met een onderwijsmanager ontwikkelde ik een 'terugkijk-knooppuntentraject'. In dit traject ontdekte ze impactvolle ervaringen van plezier, succes, verdriet, pijn en humor. Er ontstond een verhaal waarin professionele en persoonlijke ervaringen elkaar afwisselden, beïnvloedden en versterkten. Ze ontdekte zaken die nog niet waren afgerond, waar ze nog een keer bij stil wilde staan.

Knooppunten zijn impactvolle markeringspunten in je (professionele) leven. Door ze te inventariseren krijg je zicht op wat is geweest en ontdek je jouw levensverhaal, het verhaal dat leidt naar je huidige knooppunt: pensionering.

### VOORBEELDEN VAN KNOOPPUNTEN

- op kamers gaan
- volwassenheid
- studie
- reizen
- eerste verliefdheid
- nieuwe baan
- ontslag
- ziekte
- verhuizing, emigratie
- trouwen
- jubileum
- (echt)scheiding
- in de overgang
- onderneming starten

## Levensverhaal

Je leven kun je zien als een verzameling feiten en die feiten kun je aan elkaar schrijven tot jouw dynamische levensverhaal. Als je wilt weten wie je bent, is het een goed idee om te weten hoe je zo bent geworden en in welke richting je verder wilt gaan. Redactrice *Floor Rusman* (2020) schrijft over haar 'oerjaar' en 'sleuteljaar'. In het oerjaar wordt zij verliefd en raakt politiek betrokken, in haar sleuteljaar 'stolt' het leven in de vorm die het langere tijd zal aannemen. Zij noemt dat 'concepten' die haar leven ordenen.

In de volgende opdracht daag ik je uit een start te maken met jouw verhaal met behulp van biografische lijnen. Die lijnen geven jouw persoonlijke en professionele knooppunten weer en daarmee vormen zij het vertrekpunt voor dit boek, jouw verhaal en jouw pensioentoekomst. Alle opdrachten vind je ook op mijn website [deboomstraat.nl/boek-opdrachten](http://deboomstraat.nl/boek-opdrachten). Gebruik daarvoor het genoemde wachtwoord in de inleiding.

## BIOGRAFISCHE LIJNEN TEKENEN

- Teken twee lijnen boven elkaar op een vel papier (A3 in de breedte of neem een behangrol :-). Zorg voor voldoende ruimte tussen de lijnen.
- De ene lijn is je externe biografische lijn, de andere je interne biografische lijn. Op de externe lijn komen bijvoorbeeld een verhuizing en verandering van baan te staan. Op de interne lijn komen privé zaken te staan en zaken over je interne wereld (emoties, levenslessen, persoonlijke ontwikkeling).
- Noteer op beide lijnen zeven markante gebeurtenissen vanaf je geboorte tot nu. Zorg op beide lijnen voor voldoende ruimte tussen de gebeurtenissen.
- Vanuit deze zeven punten trek je een lijn naar boven of naar beneden. Naar boven betekent een fijne ervaring, naar beneden betekent een pijnlijke ervaring. Hoe hoger de lijn naar boven, hoe positiever; hoe dieper de lijn naar beneden, hoe negatiever je de gebeurtenis labelt.

Stel jezelf een aantal vragen, je kunt er ook met anderen over spreken:

- Wat maakt dat je de gebeurtenis positief dan wel negatief labelt?
- Als je er nu over denkt of over spreekt, verandert er dan iets in je beleving van dat moment?
- Wat heb je van deze gebeurtenis geleerd?
- Welke invloed heeft dit moment gehad op je leven of heeft het nog steeds?
- Waartoe heeft het je aangezet?
- Wie of wat heeft je verder geholpen?
- Als je zo je lijnen beziet die je in beeld hebt gebracht: wat valt je op? Herken je patronen of thema's?
- Zo ja, welke betekenis geef je hieraan?





## Ontdekken wat je in huis hebt

**De weg naar je pensioen kun je zien als een verhaal van een held. Een held komt beprovingen tegen en gebruikt innerlijke krachten om die te overwinnen.** Daarbij krijgt hij ook steun van helpers. Je hebt afscheid genomen van je werk en dus kun je beginnen aan het bewerken van vruchtbare grond voor een bloeiend pensioen. Dat is een heldendaad! De weg naar je pensioen kent vele uitdagingen. En daarom is het een goed idee om jouw krachten en schatten te kennen om die uitdagingen aan te kunnen gaan. Je kijkt in dit hoofdstuk naar wat er in je schatkist zit: krachtbronnen, drijfveren, waarden en kernkwaliteiten. Ook ga je op zoek naar je verborgen kwaliteiten.

### 6.1 Je schatkist

Het werkende leven heeft voor de geïnterviewden veel betekend en opgeleverd. Dat bleek wel uit de reacties die ik kreeg op de vraag: 'Welke schatten uit je werkende leven neem je mee naar je pensioen?' Hier staan enkele schatten:

- inzicht en bewustwording
- ontmoetingen
- reisjes
- dierbare vriendschappen voor het leven
- levenslessen
- zinvolle en leerrijke trainingen
- inspiratie door verhalen van anderen
- levenservaring

Een oud-docente schetst het beeld dat ze altijd (veel te) hard heeft gewerkt. Bij de start van haar pensioentijd komt ze tot het inzicht dat ze altijd hard doorging om afleiding te hebben. Haar privé-situatie was een grote bron van zorg. Het besluit om het vanaf nu veel rustiger aan te doen noemt zij haar schat. Een ander geeft aan dat hij het inzicht verwierf dat alles in zijn werk heeft geholpen om te groeien en dat hij door die professionele groei ook een betere partner en vader werd; begripvoller, geduldiger, meer benaderbaar. Ieder haalt zijn eigen schatten uit zijn loopbaan en benut die om zijn pensioentijd te optimaliseren.

## VERZAMELEN

Bekijk de inhoud van *het rode doosje* waarin de betekenisvolle fijn- en pijn-ervaringen uit je loopbaan zitten en de ontdekte motieven en kwaliteiten uit *jouw loopbaancirkel*. Beide opdrachten deed je in hoofdstuk 1. Het rode doosje doen we in je schatkist en je kunt er vanaf nu nieuwe schatten aan toevoegen.

Onderdeel van je schatkist zijn jouw *interne en externe* krachtbronnen, waaronder mogelijk menselijke schatten uit je sociale (niet-)professionele netwerken, die je in kaart bracht in hoofdstuk 2.

*Interne* krachtbronnen zijn bijvoorbeeld:

- kwaliteiten
- drijfveren en waarden
- copingstrategieën (hoe je omgaat met tegenslag, stress)
- goed kunnen ontspannen
- veerkracht
- doorzettingsvermogen
- vertrouwen
- spiritualiteit, geloof

*Externe* krachtbronnen zijn bijvoorbeeld:

- werk
- collega's
- vrienden
- (klein)kinderen
- sport
- kunst
- natuur
- (huis)dieren

In de volgende opdracht ga je aan de slag met krachtbronnen en energielekken. Door de bronnen en lekken bij elkaar te zien, ontstaat inzicht in hoe je gevoed wordt in positieve dan wel negatieve energie en in het gewicht dat je eraan geeft. Hoe zwaarder de krachtbronnen, des te minder aandacht er naar de energielekken gaat.

*Interne* lekken zijn bijvoorbeeld:

- uitstelgedrag
- twijfelen
- angst
- (te veel) gericht op wat er in het verleden is gebeurd
- stressen

*Externe* lekken zijn bijvoorbeeld:

- spanningen thuis
- spanningen op het werk
- geluidsoverlast door burens
- mantelzorg

## KRACHTBRONNEN EN ENERGIELEKKEN

- Neem een groot vel papier, plaats je naam in het midden, trek een lijn horizontaal vanaf je naam naar links en naar rechts.
- Teken zonnestrallen boven de getrokken lijn om je heen. Zet bij elke straal een interne krachtbron. Geef met een teken of kleur aan dat ze intern zijn.
- Doe hetzelfde met jouw externe krachtbronnen.
- Noteer aan de onderkant van de getrokken lijn je energielekken (situaties, mensen, eigenschappen).

Bekijk het geheel en stel jezelf de volgende vragen:

- Hoeveel wegen de bronnen en de lekken? Zet er gerust een gewicht in kilo's bij.
- Is er sprake van evenwicht of disbalans?
- Wil ik iets veranderen in deze verdeling?
- Hoe kan ik mijn invloed daarop vergroten?

Vergelijk deze verzameling met je interne en externe biografische lijn.

- Welke raakvlakken merk je op?
- Tot welke inzichten kom je?

## 6.2 Natuurlijke drijfveren en waarden

Ieder mens staat voor bepaalde waarden. Wanneer er botsingen en conflicten zijn, wordt er iets in jou geraakt. Vaak botsen tegenstrijdige waarden. Hoe heb je die waarden opgepikt en hoe kunnen ze jou behulpzaam zijn bij de invulling van een *waardenvol* pensioen? Clare Graves, Amerikaans humanistisch psycholoog, heeft onderzoek gedaan naar wat een psychisch gezond mens is. Hij ontdekte dat mensen worden

geboren met drijfveren die diep vanbinnen zitten. Elke drijfveer is een sturende kracht in hoe mensen met de wereld omgaan. Ieder mens kan meerdere (en daardoor conflicterende) drijfveren in zijn DNA hebben meegekregen. Hoe volwassenere je drijfveer, des te lichter de communicatie wordt. Graves geeft aan dat de ene mens als reactie op bijvoorbeeld *chaos* gaat structureren, de ander wordt er enorm creatief van. Je hebt het een en ander dus van nature meegekregen (Hans Versnel, 2008).

Graves navolgers hebben zeven kleuren verbonden aan de zeven drijfveren. Bij elke drijfveer passen waarden, je bent ze misschien in je loopbaan al eens tegengekomen. Hier lees je waar de drijfveren voor staan en welke waarden daaraan gekoppeld zijn:

- Paars: verbondenheid, rituelen. Je hecht aan traditie, veiligheid en eenheid. Dit is een drive om geborgen te zijn.
- Rood: snelheid, tempo en kracht. Je gelooft in daadkracht, energie en leiderschap. Een drive om respect te verwerven.
- Blauw: orde, structuur en principes. Je waardeert betrouwbaarheid en rechtvaardigheid. Een drive om te ordenen.
- Oranje: succes, competitie, resultaatgericht. Je streeft naar resultaat, flexibiliteit en ondernemerschap. Een drive om resultaten te bereiken, inventief te zijn en te winnen.
- Groen: sociaal, consensus. Je vindt het fijn als er gelijkheid, harmonie en consensus is. Een drive om sociaal te zijn, een groepsgevoel te hebben.
- Geel: intellectueel, vrijheid. Je denkt en handelt vanuit vrijheid en je streeft naar inzicht. Een drive om te begrijpen, om creatief te zijn.
- Turkoois: holistisch, wereldomvattend. Je gaat er vanuit dat alles in verbinding met elkaar staat. Een drive om zaken mondiaal te zien.

Als je meer waardenbewustzijn ontwikkelt, kun je beter focus aanbrengen in je leven. Het wordt makkelijker om te kiezen of je bepaalde activiteiten juist wel of niet gaat ondernemen. Je kunt met deze kennis begrip krijgen voor vriendschappen die goed of juist stroef draaien. Dat werkt verhelderend en verfrissend. Je kunt dus besluiten nemen om je leven in te richten zoals dat het beste bij jou past. Ontdek jouw waarden en onderliggende drijfveren en verzilver ze in de uitvoering van je pensioen.

## WAARDEN EN DRIJFVEREN


Bekijk de lijst met waarden in bijlage a.

- Kies tien waarden uit de waardenlijst die jou het meest aanspreken. Schrijf ze alle tien op tien verschillende post-its. Plak deze in je auto, huiskamer, toilet, tuinhuisje.
- Praat met anderen over deze waarden: leef je je waarden? Ben je hierin zichtbaar?
- Je ontdekt bij welke waarden je 'aan' gaat, waar je eventueel 'wild' van wordt.
- De twee waarden waarbij je het minst warm wordt, die minder 'leven', haal je weg.
- Je doet hetzelfde met de overgebleven acht waarden. Je gaat hiermee door totdat er uiteindelijk twee post-its overblijven. Dat zijn jouw kernwaarden.
- Neem de tijd, wie weet neem je na elke twee waarden een rustdag.
- Check de overgebleven waarden eens bij een conflict dat je (onlangs) had. Herken je de waardenbotsing, ook bij de ander(en)?
- Bij welke kleur(en) drijfveren passen deze waarden?

### 6.3 Kernkwaliteiten in de zon

Waarschijnlijk heb je onder invloed van jouw drijfveren en waarden in je (werkende) leven bepaalde kwaliteiten ontwikkeld die bij je passen, waarin je 'gewoon' goed bent geworden. Je kunt dus ook via de ontwikkelde kwaliteiten terug redeneren welke waarden en drijfveren eronder schuilgaan.

'Capaciteiten schreeuwen om gebruikt te worden en houden daarmee op als je ze goed gebruikt', schrijft Abraham Maslow in zijn boek *Toward a psychology of being*. Het is leuk en bevestigend om ze in te zetten, het is ook nodig voor persoonlijke en professionele ontwikkeling om wat er in je zit eruit te laten komen. Een ongebruikte kwaliteit kan een mens 'kleiner' maken. Dus doe waar Maslow voor staat: ga voor een toekomst waarin jouw kernwaarden richting geven aan je handelen en waarin je kwaliteiten inzet om die waarden te bereiken.



*Hoe kleiner je  
schaduw wordt,  
des te realisti-  
scher het beeld is  
dat je van jezelf  
hebt. Je basis  
wordt breder  
en je zelfver-  
trouwen groeit.*



Peter Gerrickens

