

## Wie saboteert jouw loopbaan?

**Ken je die kritische stem ergens in je achterhoofd? Die bij alles wat je doet, roept dat je het niet goed doet? Als je niet lekker in je vel zit op je werk, roept-ie dat je je niet moet aanstellen. Of juist dat je een slappeling bent dat je er niks aan doet. Als je in beweging komt, sneert-ie dat het je toch niet gaat lukken. En als je wel een andere baan vindt, of je huidige takenpakket aanpast, mokt-ie dat je dat veel eerder had moeten doen. Die stem dus. Die saboteert je loopbaan. In dit artikel lees je wat je daaraan kunt doen.**

Zelf je loopbaan sturen is moeilijk. Je hebt er waarschijnlijk weinig ervaring in, en bent er niet voor opgeleid. Misschien heb je nooit eerder bewust stappen gezet in je loopbaan. Ben je overall ingerold. Geen wonder dat je je geen raad weet als je niet lekker in je vel zit op je werk. Maar zo vriendelijk als ik nu tegen je ben, zo praat je vermoedelijk niet zo vaak tegen jezelf. De kans is groot, dat je vaker naar die interne loopbaansaboteur luistert. Je innerlijke criticus.

### **Met wie heb je te maken?**

Je innerlijke criticus heeft als grondhouding: je bent niet oké. Je bent niet genoeg. Je moet meer zijn, of juist minder. Anders in ieder geval. Neem nu eens even de tijd om jouw innerlijke criticus te onderzoeken. Wat zegt hij? Of zij? En op wat voor momenten? Op welke toon? Schrijf eens een paar van zijn uitspraken op. Dan weet je tenminste met wie je te maken hebt.

Die kritische opmerkingen komen op kwetsbare momenten en zijn op zichzelf al vervelend genoeg. Ze doen pijn. En om het nog vervelender te maken: ze helpen je niet. Hoe harder je innerlijke criticus tegen je roept dat je niet goed genoeg bent, hoe kleiner de kans is dat je in actie komt. Waardoor je criticus alleen nog maar harder gaat roepen. Een vicieuze cirkel. Je kunt proberen de kritische opmerkingen weg te stoppen. Maar van alle personages in je hoofd (en dat is een heel busje vol!) is de innerlijke criticus de meest creatieve. Hij staat altijd en overal paraat om je een sneer te geven. Of je nu handelt of niet, het is nooit goed. Jij bent namelijk niet goed. Nooit. Dat maakt hem ongrijpbaar. En als je nu terwijl je dit leest jezelf aan het bekritisieren bent omdat je altijd zo kritisch op jezelf bent en daarmee jezelf tegenhoudt, zie je pas écht hoe slim hij is...

### **rust | ruimte | resultaat**

### **Compassie helpt**

Er is ook goed nieuws. Als je brein een innerlijke criticus heeft kunnen ontwikkelen, kun je datzelfde brein inzetten voor het ontwikkelen van een nieuw personage. Een nieuwe stem. Een innerlijke vriend. Want als er iets is waar die kritische stem niet tegen kan, is het vriendelijkheid. Compassie. Mildheid. En dat is precies wat jou gaat helpen. In plaats van je criticaster bekritisieren, treed je hem met mildheid tegemoet. Vanuit de grondhouding dat iedereen oké is. Ook je innerlijke criticaster! Hij doet ook maar zijn best. Hij wil je vooruit roepen, schreeuwen, ziet dat het je even niet lukt. Bedank hem daarvoor. Maar zeg erbij dat dit niet de manier is om jou in beweging te krijgen.

Die mildheid kun je vervolgens ook toepassen op jezelf. Zoals ik dat deed eerder dit artikel. En zoals je ook tegen een vriend of vriendin zou praten die het moeilijk heeft. Erken dat je het moeilijk vindt. En zeg tegen jezelf dat dit bij het – werkende – leven hoort. Tekort schieten, verkeerde loopbaankeuzes maken, verlamd in je baan blijven zitten terwijl je weet dat die je uitholt; het hoort erbij. Je bent niet perfect. Niemand is perfect. En dat is oké. Want je bent goed zoals je bent.

### **Jezelf vriendelijk adviseren**

Als je op die manier tegen jezelf praat, wordt je innerlijke criticus stiller. “Maar kom ik dan nog wel in actie?”, vraag je je misschien af. Ja. Juist wel. Vanuit die liefdevolle, milde houding kun je jezelf gaan adviseren. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: “Ik weet dat je het moeilijk vindt om iets aan je werk te veranderen. Het is ook moeilijk. Maar als jij niets doet, gebeurt er ook niets en blijf je ongelukkig. Als je vandaag nou eens een eerste stap zet? Een klein stapje. Dan voel je je vast beter.”

Oefen ermee. En als het niet gelijk lukt, wat heel normaal is, dan heb je direct weer een kans om te oefenen...

### **Je hoeft het niet alleen te doen**

Saboteert jouw innerlijke criticus je loopbaan en kom je er zelf niet uit? Dat is oké. Het is ook moeilijk. Veel mensen hebben daar last van. Lees dan het boek van Kristin Neff, 'Zelfcompassie'. Ook het boek 'Op weg naar plezier in je werk' van Hilde Backus is een aanrader. Of neem [contact](mailto:contact@jamienederpel.nl) met mij op voor een coachwandeling. Ik coach veel mensen met loopbaanvragen bij het ontwikkelen van zelfcompassie. Je hoeft het niet alleen te doen!

**rust | ruimte | resultaat**