

## VEERKRACHT

= Het vermogen om terug te veren als het leven je neerduwt.

We gieten veerkracht even in een formule...

<b>Mentale Veerkracht = M + D + V</b>
---------------------------------------

- **Motivatie** is de eerste belangrijke component. Weet wat je echt drijft, wat jou motiveert. Het is een soort basis van jouw innerlijke kracht.

Als je weet wat je drijft ben je bij wijze van spreken al half gewonnen, maar enkel weten wat jou motiveert is niet altijd genoeg om ook in actie te komen. Je hebt er een grote portie doorzettingsvermogen voor nodig die een tweede belangrijk element vormt van onze formule om veerkrachtig te kunnen zijn.

- **Doorzettingsvermogen** is het vermogen hebben om te blijven doorzetten. Zo is de ene mens geprezen met veel doorzetting en de andere geeft makkelijk op. Wanneer spreken we van weinig of geen doorzettingsvermogen? Dit vermogen is prima ontwikkelbaar omdat doorzettingsvermogen nauw verweven is met een aantal competenties. En dat is net het leuke aan competenties... ze zijn ontwikkelbaar!

Door je doorzettingsvermogen op de proef te laten stellen wordt het vanzelf groter. Het belangrijkste hierbij is dat je het vermogen ontwikkelt om je niet uit het veld te laten slaan maar het doel dat je hebt voor ogen blijft houden. Je blijft in actie, omdat je de motivatie hebt om er tegenaan te gaan met alle bijbehorende obstakels en dat lukt je omdat je steeds dat te behalen doel voor ogen houdt.

Sommige literatuur vergelijkt doorzettingsvermogen met een spier. En jawel, een spier kan je trainen! Hoe vaker je een spier traint, hoe sterker en hoe meer stretch. Doorzettingsvermogen zie je terug in verschillende vormen, maar één ding hebben ze allemaal gemeen: opgeven is geen optie. Sommige zaken zullen je moeiteloos afgaan, andere kosten veel energie.

Ook is het handig als je voorbereid bent op tegenslag en dat je je bewust bent van het feit dat dit nu eenmaal hoort bij de weg naar je doel. Als ik bijvoorbeeld voor mezelf spreek, als startende ondernemer, wist ik van te voren dat het niet gemakkelijk zal worden. Corona maakt mijn stap naar ondernemerschap

waarschijnlijk nog eens extra uitdagend. Maar ik zeg altijd: niks is zo zeker als onzekerheid in het leven! 😊 Kleine stapjes van succes zijn hier voor mij heel belangrijk en zorgen voor een extra drive. Deze zal ik ook vieren. Stapjes van progressie vieren zorgt voor plezier, energie en vermogen om door te gaan. Maar weten dat er ook veel obstakels komen (en al geweest zijn) houdt me alert en nuchter.

Als je doorzettingsvermogen echter beperkt blijft, kan dit wel eens te maken hebben met het feit dat er een gebrek is aan intrinsieke motivatie. Hoe graag wil je jouw doelen bereiken? Is het jouw doel überhaupt wel of ben je bezig met het doel van iemand anders? Motivatieproblemen werkt een gebrek aan doorzettingsvermogen in de hand.

- Een derde belangrijk element van veerkracht is **verantwoordelijkheid**. Neem jij verantwoordelijkheid voor je eigen acties? Het betekent dat jij te allen tijde in de spiegel kan blijven kijken. Dat je in staat bent om te reflecteren over je eigen gedrag, gevoelens en gedachten. Veerkrachtige mensen evalueren zichzelf voortdurend. Je kijkt naar je eigen rol in functie van het doel voordat je gaat wijzen naar anderen. Kijk in de spiegel en geef eerlijk toe aan jezelf dat je iets hebt verprutst en leer van je ervaringen of wees ook bewust van de positieve elementen die je hebt bijgedragen.

Wat kan helpen bij het creëren van verantwoordelijkheid is om situaties en gebeurtenissen in perspectief te plaatsen. Zaken in perspectief kunnen plaatsen is een krachtig middel om te kunnen relativiseren en helder te blijven nadenken. Verantwoordelijk een positie innemen wil niet per se zeggen dat het gaat over de baas spelen. Verantwoordelijkheid zit in het bewust zijn van jouw acties in de juiste richting van een doel. Dit kan evengoed op de achtergrond zijn of buiten de schijnwerpers. Goed besluiten kunnen nemen op basis van competenties en zelfvertrouwen maakt ook deel uit van die verantwoordelijkheid.

Veerkrachtige groet,

Arianne