



Masterclass "Van willen naar Kunnen"
Werkboek 3.

Behaal je doel - altijd



Resultaat vs. Proces

“Over 3 maanden wil ik 10kg kwijt zijn!”

“Ik wil promotie maken op mijn werk”

“Volgend jaar rond deze tijd wil ik ... zijn/kunnen”

Dit zijn typische voorbeelden waarbij er een doel gesteld wordt met een concrete uitkomst in gedachte.

Logisch, want uiteindelijk streef je naar een bepaalde “ideale” eindsituatie.

Het is belangrijk om te weten wat je uiteindelijk wilt bereiken. Een nadeel van deze manier van doelen formuleren, is echter dat de uitkomst (tenminste voor een deel) buiten je directe controle ligt.

Drukke op je werk, iets onverwachts in je gezinsleven of een gebroken been; allemaal zaken die je vooraf niet kan incalculeren, maar die het behalen van je doel wel beïnvloeden.

Deze externe factoren kunnen leiden tot frustraties en negatieve gedachten of falen.

Een andere manier om je doelstelling te formuleren is door je te richten op gedrag waarvan je weet dat het je gewenste eindresultaat tot gevolg zal hebben.

Dit worden procesdoelstellingen genoemd.



Succesvol doelen stellen en jezelf (of je gedrag) veranderen, vraagt om een combinatie van beiden.

Voorbeeld 1:

Je bent niet tevreden over je huidige gewicht. Je besluit dat je wilt afslanken: er moet 5Kg af.

5kg afvallen is in dit geval het resultaatdoel.

Maar hoe formuleer je nu een haalbaar doel gebaseerd op gedrag?

In dit voorbeeld is het gedrag dat hoort bij het doel (gewichtsverlies) eenvoudig: Je moet minder eten.

Stel dus dat je normaal gesproken 4 boterhammen met kaas eet bij je ontbijt, dan zou je dit kunnen aanpassen naar 3 boterhammen met kaas.

Dit klinkt misschien wat flauw, maar in werkelijkheid is het een hele krachtige manier om nagenoeg altijd je doelen te bereiken!

Over je gedrag heb je namelijk volledige controle. Externe factoren hebben er in principe geen invloed op en potentiële frustratie blijft dus uit.

In dit geval is de verandering waarschijnlijk ook klein genoeg om hem goed vol te kunnen houden.



Je kunt je gedragsaanpassing zo klein of zo groot mogelijk maken als je zelf wilt. Hoe kleiner de verandering, hoe comfortabeler en hoe groter dus de kans van slagen. Een nadeel van een kleine verandering is natuurlijk wel dat het langer duurt voordat je het uiteindelijke resultaat bereikt hebt.

Voorbeeld 2.

Je wilt promoveren naar een leidinggevende rol op je werk.

Ook dit is een resultaatdoel.

In dit geval is de invloed van externe factoren een stuk groter dan in het voorbeeld over afslanken. Zo ben je onder andere afhankelijk van het vrijkomen van een vacature.

Toch kun je ook hier procesdoelen voor opstellen. Om in aanmerking te komen voor de rol van manager zul je namelijk bepaald “gedrag” moeten vertonen dat hoort bij een manager:

- Iedere dag op tijd op aanwezig zijn
- Verantwoording nemen voor je werk
- Een management cursus volgen?
- Collega's helpen wanneer ze vastlopen
- Uit jezelf iets extra's doen voor het bedrijf

Wanneer de vacature uiteindelijk komt, heb jij er alles aan gedaan om de kans zo groot mogelijk te maken dat jij er voor gevraagd wordt.

