

## Hoe word jij als professional toekomstbestendig?

Veel mensen worstelen in hun werk met de vraag hoe zij in de toekomst relevant kunnen blijven. Die toekomst laat zich niet voorspellen, dus op langere termijn is aanpassingsvermogen het enige concurrentievoordeel dat je als professional hebt. Maar hoe gaat dat eigenlijk in zijn werk?

Zoals ik in mijn boek *Futureproof* beschrijf, kun je hiervoor een aanpak hanteren die uit vier stappen bestaat. In dit artikel bespreek ik kort de eerste stap, het voor jezelf duidelijk krijgen van je eigen levensdoel. Dit is een vereiste om toekomstbestendigheid te realiseren, je moet een oriëntatiepunt hebben om niet stuurloos te raken. Deze 'purpose' draait om vragen als: waar houd jij van? Waar ben je goed in? Wat heeft de wereld volgens jou nodig? En waar kun jij je geld mee verdienen?

### Purpose: jouw levensdoel

De Japanse Okinawa-eilanden vormen een zogenoemde 'blue zone' waar inwoners heel oud worden en ook tot op hoge leeftijd blijven werken. De bevolking heeft daar een specifieke manier van leven die volgens onderzoekers verband houdt met hun langere levensduur. Deze wordt ook wel aangeduid met het Japanse woord 'ikigai', een combinatie van 'ikuru' (leven) en 'kai' (realiseren waar je op hoopt). De term laat zich in het Nederlands het beste vertalen als bestaansreden of levensdoel. Of in het Engels als *purpose*, en in het Frans als *raison d'être*. Het lijkt sterk op wat Maslow in zijn bekende behoeftenhiërarchie het hoogst haalbare noemt: 'zelfverwerkelijking', het ontwikkelen en waarderen van je persoonlijkheid en mentale groeimogelijkheden.

In essentie komt ikigai erop neer dat mensen een bron hebben gevonden waaruit ze levenslust putten. Iets dat hen energie en welzijn geeft. Iets dat maakt dat ze hun leven betekenisvol vinden en er volop van genieten. Maar hoe kun je voor jezelf nu zoiets ongreepbaars als je levensdoel vinden? Daarvoor vind je hieronder een concreet en praktisch stappenplan.

### In elf stappen naar jouw purpose

De onderzoekers van het ikigai-concept hebben getracht om dit op kwalitatieve wijze te ontleden in de samenstellende delen. De daaruit resulterende vier elementen, mits alle gecombineerd, dragen volgens hen bij aan het ervaren van een zingevend levensdoel in het algemeen. Op basis hiervan heb ik stappenplan geformuleerd om de vier elementen te combineren en zo jouw eigen ikigai te ontdekken. Figuur 1 toont het 'bloemkelk'-model dat bij dit stappenplan hoort.



Figuur 1: de vier kelkbladeren van het ikigai stappenplan

Het doel hierbij is om te ontdekken wat de stuwende kracht is om het beste van jezelf te geven, tot het einde van je dagen. Het gaat daarbij niet om de zin van het bestaan, maar zin in het bestaan.

Om jouw purpose te definiëren, doorloop je een elftal stappen die zijn gegroepeerd in drie delen. Het eerste deel hiervan betreft de kelkbladeren (genummerd 1, 2, 3 en 4) in het model hierboven. Per blad dien je een vraag te beantwoorden om vast te stellen hoe dit ikigai-element op jou van toepassing is. Het gaat om de volgende vier vragen, genummerd volgens bovenstaand model:

### 1. Waar houd jij van?

Of anders geformuleerd: wat vind je leuk, waar geniet je van? Waarvoor spring je 's morgens vroeg uit je bed? Van welke dingen, situaties, activiteiten et cetera krijg jij energie? Wat maakt dat je 's avonds vrolijk en voldaan terugkijkt op een dag?

*Bijvoorbeeld: je nieuwsgierigheid de vrije loop laten; dingen uitproberen en ontdekken; dingen maken; mensen helpen; sporten; in de natuur zijn; koken; verhalen vertellen.*

**2. Waar ben jij goed in?**

Of anders geformuleerd: waarin ben jij opvallend beter dan de meeste anderen? Waarvoor komen mensen naar jou toe omdat jij daar handig in bent of er verstand van hebt? Wat gaat jou heel gemakkelijk af?

*Bijvoorbeeld: inhoudelijk onderwerpen uitzoeken; scherp analyseren; omgaan met mensen; ideeën en creatieve oplossingen bedenken; organisatorische dingen voor elkaar krijgen; zaken uitleggen aan anderen.*

**3. Wat heeft de wereld nodig?**

Of anders geformuleerd: welke behoeften bestaan er volgens jou die nog onvoldoende worden ingevuld? Of: welk gemis is er, welke noodzaak zie jij?

*Bijvoorbeeld: beter onderwijs; milieubewustzijn; inspiratie op het gebied van gezondheid; ondernemerschap binnen grote organisaties; technologische versnelling op een bepaald vlak; elkaar helpen in moeilijke situaties.*

**4. Voor welke activiteiten, of de resultaten daarvan, kun jij jezelf laten betalen?**

Of anders geformuleerd: wat stelt jou in staat om te doen wat jij belangrijk vindt? Welk verdienmodel is er daarbij mogelijk? (binnen het ikigai-gedachtengoed gaat het hier overigens niet over 'rijk worden' als doel)

*Bijvoorbeeld: producten of diensten verkopen; vergoeding voor adviezen; deelname aan evenementen of activiteiten; jezelf interim laten inhuren; in loondienst gaan bij een organisatie; subsidiëring van projecten.*

Als je jouw antwoorden op deze vier vragen hebt geformuleerd, komen we bij het tweede deel van het stappenplan: het vaststellen van de overlap tussen deze antwoorden. In het model zijn deze gelabeld als A, B, C, D, E en F:

**A. Wat is jouw passie?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar waar jij van houdt (het antwoord op vraag 1) en waar jij goed in bent (het antwoord op vraag 2), wat hebben die twee dan gemeenschappelijk?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 1 en 2): je nieuwsgierigheid gebruiken om nieuwe producten te bedenken; anderen begeleiden in buitensporten; adviezen geven over gezondheid; evenementen organiseren.*

**B. Wat is jouw roeping?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar waar jij goed in bent (het antwoord op vraag 2) en wat de wereld volgens jou nodig heeft (het antwoord op vraag 3), wat is dan de overlap tussen die twee?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 2 en 3): vernieuwen van het onderwijs; onderzoek doen naar gezonde voeding; werknemers inspireren in hun baan; meedenken over complexe maatschappelijke vraagstukken.*

**C. Wat is jouw bijdrage?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar wat de wereld volgens jou nodig heeft (het antwoord op vraag 3) en waarvoor jij je kan laten betalen (het antwoord op vraag 4), wat verbindt die twee dan met elkaar?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 3 en 4): organisaties ondersteunen in het verbeteren van hun ondernemerschap; anderen leren koken; mensen begeleiden in hun gezondheid; inspiratie bieden over technologische mogelijkheden.*

**D. Wat is jouw missie?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar waar jij van houdt (het antwoord op vraag 1) en wat de wereld volgens jou nodig heeft (het antwoord op vraag 3), wat delen die twee dan met elkaar?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 1 en 3): onderzoek doen naar milieueffecten; mensen gezonder maken; onderwijs aantrekkelijker maken door technologische oplossingen.*

**E. Wat is jouw beroep?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar waar jij goed in bent (het antwoord op vraag 2) en waarvoor jij je kunt laten betalen (het antwoord op vraag 4), wat verenigt die twee dan?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 2 en 4): onderzoeker; innovator; leraar; kok; auteur; adviseur; projectmanager.*

**F. Wat is jouw rol?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar waar jij van houdt (het antwoord op vraag 1) en waarvoor jij je kunt laten betalen (het antwoord op vraag 4), wat is dan het gezamenlijke van die twee?

*Bijvoorbeeld (op basis van de voorbeelden bij 1 en 4): ideeën aandragen; experimenten initiëren en leiden; adviseur; sporter; coach; les geven; koken; natuurbeheer.*

Je bent er nu bijna... Je hebt alleen nog maar het laatste deel te gaan en gelukkig bestaat die maar uit een enkele stap. Maar dat is wel meteen de lastigste van allemaal, omdat je een puzzel met zes stukjes moet leggen:

**Wat is jouw ikigai?**

Of meer gestructureerd: als je kijkt naar wat jouw passie is (het antwoord op vraag A), wat jouw roeping is (het antwoord op vraag B), wat jouw bijdrage is (het antwoord op vraag C), wat jouw missie is (het antwoord op vraag D), wat jouw beroep is (het antwoord op vraag E) en wat jouw rol is (het antwoord op vraag F), wat is daarvan dan het collectieve deel?

*Bijvoorbeeld: een restaurant runnen met gezonde voeding, waarbij je kookles geeft aan probleemjongeren en boeken schrijft over een gezonde leefstijl; adviseur worden van organisaties op het gebied van technologisch ondernemerschap; onderwijsvernieuwing doorvoeren vanuit de overheid of een school; vanuit een ngo de gezondheidsproblematiek in arme landen helpen oplossen.*

Je zult merken dat het beantwoorden van de vragen uit het stappenplan nog lang niet zo eenvoudig is. Maar dat heb ik je ook nooit beloofd. Mensen kunnen er soms wel jaren over doen, of komen er pas achter na een crisissituatie, zoals een scheiding, ontslag, faillissement, ernstige gezondheidsproblemen of het overlijden van een naaste. Dan ineens realiseren ze

zich waar het voor hen écht om draait. Waarmee ik overigens niet wil zeggen dat je beter maar meteen kunt gaan scheiden of je direct moet laten ontslaan als je even vast dreigt te lopen in de beantwoording van bovenstaande vragen en inspiratie zoekt.

Wat je in ieder geval kan helpen, is om niet in *'splendid isolation'* op zoek te gaan naar de antwoorden, maar om hier juist veel over te praten met mensen die jou goed kennen of jou regelmatig meemaken. Omdat zij bij jou als het ware van buiten naar binnen kunnen kijken, terwijl jijzelf alleen maar andersom kunt. Hiermee houden ze je dus een soort spiegel voor. Bovendien zorgen hun verschillende achtergronden voor complementaire invalshoeken op de vragen, wat kan leiden tot een verrijking van de antwoorden daarop.

Probeer op basis hiervan jouw ikigai nog beter te beschrijven. Komt de tekst nu uit je tenen? Krijg je kippenvel als je het leest? Een steek in je maag van opwinding? Gaat je hart sneller kloppen? Stroomt de energie tintelend door je hele lijf? Krijg je zin om er meteen mee aan de slag te gaan? Mooi, dan komen ratio en emotie nu waarschijnlijk overeen en raak je hiermee de kern.

Tot slot: als je het resultaat nu vergelijkt met jouw huidige situatie, in hoeverre zit jij dan op het juiste spoor? Zijn er aanpassingen nodig in je loopbaan om de gewenste situatie te realiseren? Zo ja, hoe zou je dat dan kunnen aanpakken?

Ik wens je een mooie toekomst!

### **Mike Hoogveld**

*Dr. Mike Hoogveld is expert op het gebied van toekomstbestendigheid. Hij is medeoprichter en partner bij adviesbureau nlmtD en heeft ruim twintig jaar internationale ervaring als manager en adviseur binnen een grote verscheidenheid aan organisaties. Daarnaast is Mike een startup mentor, verricht hij wetenschappelijk onderzoek aan universiteit Nyenrode en geeft hij les aan verschillende universiteiten en business schools in binnen- en buitenland. Mike is ook een populaire spreker die wordt gewaardeerd om zijn inspirerende, energieke en praktische manier van werken. Hij heeft verschillende boeken gepubliceerd, waaronder Agile Management, Denk als een Startup, en Futureproof die alle de nummer 1 positie van best verkochte managementboeken bereikten, met nominaties voor de PIM Literatuurprijs, OOA en Managementboek van het Jaar.*