

Doelen stellen en weer loslaten

Het is heel goed om een doel te hebben, sterker nog, het is nodig. Anders kom je nergens. Zonder doel ga je wat in het wilde weg actie gaan ondernemen, waardoor je soms ergens toe komt wat je helemaal niet wou. Of je neemt helemaal geen actie, dan kan ook.

Eerst en vooral is het belangrijk dat je je afvraagt:

- Wat is de belangrijkste reden dat ik mij dit doel stel?
- Wat is mijn motivatie om dit doel te stellen?

Een doel moet je motiveren om in beweging te komen, om actie te ondernemen.

Door het formuleren van je doel en het naartoe werken van je doel ga je bewuster gaan handelen. **Je neemt de leiding over jezelf:** wat moet ik doen om dit doel te bereiken?

Er schuilt echter ook een groot gevaar in het stellen van doelen...

En dat gevaar is dat je er zo op gefocust kan zijn, dat je jouw doel nog heel moeilijk kan los laten, je kan er geen afstand meer van nemen.

Dat is de reden dat je heel gefrustreerd, verdrietig of ontgoocheld kan geraken als je merkt dat het moeilijk blijkt om je doel te bereiken of als er dingen gebeuren die je niet verwacht had.

Daarom is het belangrijk dat je eerst je doel stelt, om het daarna weer los te laten. Dat klinkt een beetje vreemd waarschijnlijk... Het is echter essentieel dat je dit kan indien je een succesvolle trainer wil worden!

Laat me dit even nader uitleggen.

Als je je enkel maar focust op het eindresultaat, dan vergeet je de weg ernaar toe.

Dan sla je vaak stappen over en wil je te snel gaan. Je werkt niet in het hier en nu want je denkt altijd maar aan je eindresultaat die in de toekomst ligt.

Naar een doel toewerken is een proces. Een proces dat bestaat uit opeenvolgende en logische opgebouwde handelingen, die uiteindelijk naar het eindresultaat zullen leiden.

Doordat je dat proces ervaart, ontwikkel je jezelf (en je paard in het geval van het trainen van paarden).

Anders en korter gezegd: **het is het proces op zich die ervoor zorgt dat je uiteindelijk je doel bereikt!**

En om het nóg eens met andere woorden te zeggen: niet door te focussen op het doel zelf, maar **door bewust met het proces om te gaan bereik je je doel!**

Dus: als je teveel focust op je doel bereiken, dan zal je niet mindful trainen. Je zal tijdens de training niet in het hier en nu zijn. En dat bemoeilijkt je training enorm! Je doel is dan minder goed of helemaal niet te bereiken.

Heb je je doel helder gemaakt voor jezelf, dan moet je het doel daarna dus weer loslaten op een bepaalde manier. En dan dien je je te richten op de weg naar het doel. Want hier ligt de mogelijkheid om te groeien en te ontwikkelen.

Je doel loslaten betekent dus dat je afstand neemt van je doel.

Het betekent niet dat je je doel opgeeft of dat je er niet meer om geeft. Afstand nemen zorgt er wel voor dat je meer kan aanvaarden. Bv het feit dat het niet loopt zoals je wil, dat het moeilijker is dan gedacht, dat je hindernissen tegenkomt op weg naar je doel.

Dan zal je in plaats van gefrustreerd, verdrietig of ontgoocheld zijn, eerder kunnen aanvaarden en rustig nadenken over eventuele oplossingen. Want het proces is belangrijk: dát is jouw ervaring, dát zijn jouw leermomenten, dát is jouw persoonlijke ontwikkeling (en de ontwikkeling van het paard).

Stel je nu eens voor: het is januari, je hebt een cursus gevolgd, en je doel is nu dat je tegen eind februari alle grondwerkoefeningen die je geleerd hebt met je paard beheerst. Je paard werkt echter niet mee bij 1 van de oefeningen. Je begrijpt (nog niet) waarom niet.

Het zou kunnen dat je paard je niet begrijpt, het zou kunnen dat jij iets verkeerd doet, je weet het niet. Je wil echter persé dat deze oefening lukt, want je doel is dat je tegen eind februari alle grondwerkoefeningen beheerst zodat je daarna kan starten met het gymnastiseren aan de hand.

Als jij iemand bent die niet voldoende kan loslaten dan zal je gestresst worden en in je hoofd deze ene oefening die niet goed gaat voortdurend gaan afspelen. In gedachten zie je deze oefening nog slechter lukken dan in werkelijkheid. Je zit in een neerwaartse spiraal waardoor je geen reëel zicht meer hebt op de situatie, je staat er middenin en kan het niet bekijken van bovenaf. Je beeld je in dat je de enige zal zijn op de manege of cursus die faalt. Je voelt je heel onzeker bij die gedachte.

Natuurlijk zullen deze gedachten en gevoelens je helemaal niet helpen tijdens de maand tijd die je hebt om deze oefening te beheersen.

Iemand die wel voldoende kan loslaten zal deze oefening even loslaten. Hij gaat verder met alle andere oefeningen die wel goed lukken en laat het eventjes bezinken. Hij probeert het beoogde eindresultaat los te laten en gaat na een paar dagen weer van start met de “moeilijke oefening”.

Hij deelt de oefening nu op in kleine stapjes die wél lukken. Hij geniet van het proces, hij is aandachtig naar wat er gebeurt en niet gebeurt en is niet bezig met het ideaalbeeld. Het is er wel nog, uiteraard, maar nu is hij er niet mee bezig. Hij is met volle aandacht bij het proces en kan daarom blij zijn met elke kleine stap in de goede richting.

Door het gewilde eindresultaat (het doel) los te laten, kan je alles beter bekijken vanop een afstand. Alsof je jezelf en je paard daar bezig ziet. Daardoor zie je soms plots waar je een foutje hebt gemaakt of wat je eens anders zou kunnen proberen.

Iemand die kan loslaten houdt zijn doel voor ogen, maar focust zich niet alleen op dat doel. Hij of zij vindt het proces even belangrijk!

CONCLUSIE: DOELEN MOTIVEREN EN INSPIREREN. DOOR SLIMME DOELEN TE STELLEN KOM JE VERDER. LEER HET DOEL OP ZICH ECHTER LOS TE LATEN, DOOR JE VOLLE AANDACHT OP HET PROCES OP ZICH TE RICHTEN, GENIETEN VAN HET PROCES HOORT DAAR OOK BIJ! DAN WORDT HET STELLEN VAN EEN DOEL EEN HEEL KRACHTIGE MANIER OM SUCCES TE BOEKEN MET JE PAARD, OF ALS TRAINER, WAT JE DOEL OOK IS!