

Checklist gezond optimisme

Bij uitdagingen, tegenslagen of andere problemen, kun je optimisme goed gebruiken. Alleen of in de organisatie. Optimisme voorkomt hulpeloos gedrag. Te veel optimisme echter leidt tot weer andere problemen: altijd in de bres springen, het idee hebben dat je alles kunt en moet veranderen en dat het jouw schuld is als iets niet lukt. Hoe ga je daar mee om?

- Zorg voor een benaderingsdoel. Beschrijf wat haalbaar is en wat je wél wilt bereiken.
- Breng het verwachte gedrag goed in kaart, door bijvoorbeeld de oefening te doen met de post-its, en kijk naar welke acties behulpzaam zijn en welke niet.
- Maak een lijst met invloeden van buitenaf. Wat kan er gebeuren buiten jouw controle om? Maak het niet te gek, bekijk de realistische mogelijkheden.
- Schrijf vervolgens achter elke externe invloed of je er geen, een beetje of veel invloed op kunt uitoefenen. Over het weer heb je geen invloed, maar je kunt collega's wel een tent laten opzetten.
- Maak de balans op. Kies het juiste gedrag. Bekijk of na een grondige analyse en afweging dit het pad is dat je moet bewandelen of dat er alternatieve routes nodig zijn. Als dat nodig is schaaft je bij, tot je overtuigd en zeker bent.