



Wij-leven.nu

Wat belemmert je om dingen te ondernemen?

Is het angst of ben je verstandig?

1. Wat is je wens en wat weerhoudt je om het te doen?

2. Welk van de onderstaande gevoelens verwoorden je angst het beste. Geef je gevoel dat daarbij hoort een cijfer tussen de 1 en de 10. (1 = speelt niet / 10 = heel belangrijk)

Ik ben bang dat ik het niet kan (durf).	
Wat zullen de mensen van mij denken?	
Anderen zijn veel beter dan ik ben	
Niemand zit hierop te wachten	
Wie denk ik wel niet dat ik ben?	
De timing is niet goed	
Gebrek aan tijd	
Ik heb onvoldoende geld om het risico te nemen	
Ik heb geen geschikte ruimte	
De omstandigheden zijn ongeschikt	



Conclusie:

Ik ben bang dat ik het niet kan (durf)

Als je het écht niet kunt dan moet je het niet doen, **dat is dat verstandig**.

Als de situatie echter iets is dat je zou moeten kunnen, maar waarover je twijfelt of je het wel kan, dan is dit een situatie om één keertje uit te proberen. Geef het een kans. Wat heb je te verliezen? Zolang je dit niet uitprobeert laat je je weerhouden door **angst**.

Wat zullen de mensen van mij denken?

Dit is irreële angst. Waarschijnlijk vinden de mensen je dapper. Er zullen zelfs mensen zijn die wilden dat zij de moed hadden om te doen wat jij doet. Inspireer je vrienden door het gewoon te doen.

Anderen zijn veel beter dan ik

Nou én? Als dit iets is dat jij graag wilt doen en waartoe jij je geroepen voelt dan maakt het niet uit of anderen beter zijn. Er zijn heel veel mensen die hetzelfde kunnen als jij. Misschien hebben ze meer ervaring, waardoor zij het beter kunnen. Maar als jij er niet aan begint zul je er nooit goed in worden. Overwin deze **irreële angst**.

Niemand zit hierop te wachten

Dat hangt helemaal van de situatie af. Als jij gevraagd wordt iets te doen, dan zit er in ieder geval iemand op te wachten, namelijk de persoon die de vraag aan jou heeft gesteld. In zo'n situatie denken dat niemand erop zit te wachten is **niet reëel**.

Maar... als jij dingen wilt verkopen is het belangrijk om in ieder geval te onderzoeken of er markt voor is. **Dát is verstandig**.

De timing is niet goed

Op zich is het goed om dit te overwegen. Het kan zijn dat je iets wilt ondernemen in een periode die te druk voor jou is, bijvoorbeeld omdat je problemen hebt met je gezondheid of omdat je net een kleinkind krijgt. Uitstel of het niet doen zou **verstandig** kunnen zijn. Maar ga bij jezelf goed na of je timing niet als excuus gebruikt, om je achter te verschuilen.

Gebrek aan tijd

Afhankelijk van wat je wilt gaan doen, is het hebben van tijd een belangrijke voorwaarde. Het is **verstandig** om dit te onderzoeken. Als je iets erg graag wilt kun je misschien schuiven in je activiteiten om op die manier tijd te maken voor wat je wilt gaan doen.



Onvoldoende geld

Ook hiervoor geldt dat geld een voorwaarde kan zijn om iets te ondernemen. Als je belemmerd wordt door gebrek aan geld dan is dat niet iets om makkelijk overheen te stappen. Het is **verstandig** om een financiële afweging te maken om iets te ondernemen.

Ongeschikte ruimte

Als je yoga lessen wilt gaan geven in je huiskamer, dan getuigt het van gezond **verstand** als dit je belemmert om ermee te beginnen. Hetzelfde geldt voor schilderlessen in een onverwarmde garage. Als je klanten wilt ontvangen dan moet je beschikken over een geschikte ruimte.

Ongeschikte omstandigheden

Alle argumenten kunnen optellen tot ongeschikte omstandigheden. Wat maken de omstandigheden ongeschikt? Is het timing? Of cijfer je jezelf weg voor je partner of je kinderen? Mijn tip is om hier zo reëel mogelijk in te zijn en hier met anderen over in gesprek te gaan.

Samenvattend:

Een belemmering hoeft dus niet altijd negatief te zijn. Belemmeringen waarbij je verstand een rol speelt zijn vaak op te lossen. En soms is het **“niet-doen”** ook een goede oplossing.

Veel vrouwen van 50+ laten zich echter belemmeren door irreële angsten en gebruiken dan hun leeftijd als ‘smoes’ om er niet aan te beginnen. Gebruik de vragenlijst om de belemmeringen die het realiseren van jouw wensen in de weg staan nog eens goed te analyseren.

Is jouw wens het risico waard?

