

## VOORBEELDENLIJSTJE:

### Waarom JE VERANDERING NIET AAN GAAT

#### **Angst rondom inkomen**

- Je bent bang dat je geen inkomen meer zal hebben
- Je bent bang dat je een deel van je vrijheid moet opgeven
- Je bent bang dat je niet meer de leuke dingen kan doen, die je nu wel kan doen
- Je bent bang dat je de huur niet meer kan betalen, net als je andere rekeningen
- Je bent bang dat je dingen moet opgeven, zoals je auto of je wekelijkse etentje buiten de deur
- Je bent bang voor "de gevolgen"
- Je wilt nog wel je boodschappen kunnen betalen

#### **Anderen**

- Je bent bang voor de mening van anderen
- Je bent bang dat anderen een negatief oordeel over je hebben
- Je bent bang dat anderen het er niet mee eens zijn
- Je bent gehecht aan je zelfstandigheid en je bent bang dat je zonder je werk afhankelijk bent van anderen
- Je wil aan anderen bewijzen dat je het wél kan
- Je wil laten zien dat je niemand nodig hebt en dat je het alleen kan
- Anderen bemoeien zich ermee en dit maakt je onzeker en geeft je twijfels

#### **Zekerheid**

- Je bent trots op hoe ver je gekomen bent en wil dit niet opgeven.
- De baan die je nu hebt is een goede baan met status en inkomen. Je wil niet naar een baan die "minder" is
- Je hebt nu goede voorwaarden, die wil je wel behouden
- Je vindt de beslissing (en de verandering dus) te groot
- Je hebt nu zekerheid. Je wil eerst weten wat het je gaat opleveren als je wisselt van baan.
- Je wil wel zekerheid behouden

## Focus verleggen

- Je zorgt ervoor dat je al je tijd steekt in je sociale leven buiten je werk
- Je focust je op je hobby en andere activiteiten die niets met je werk te maken hebben
- Je bent aan andere doelen aan het werken
- Je ziet werk alleen als inkomstenbron, dus niet als iets dat een toegevoegde waarde is voor je leven.

*Tip: Dit lijstje geeft alleen een aantal voorbeelden. Er zijn nog zoveel meer redenen waarom je de verandering niet aan gaat. Laat je inspireren met dit voorbeeldenlijstje, maar zoom ook goed in op jezelf. Wat zorgt er nu écht voor dat je die verandering aan gaat? Dit kan uiteraard een combinatie zijn van meerdere redenen.*