



organiserend coach

## SAS Organiserend Zaken Coach

# Lekker in je Sas, thuis en op het werk.

Je persoonlijke organisatie, d.w.z. de manier waarop jij werk en leven in de praktijk brengt, op een prettige manier aansluiten op je huidige situatie met oog voor de toekomst. Grip en energie.

Sommige mensen willen het graag zelf doen. Die willen informatie om zelfstandig mee aan de slag te gaan. Vallen en op staan. Dat is prima. Voor jou heb ik onderstaand veel informatie verzameld. Die zal ongetwijfeld ook vragen opwerpen. Het zijn ook meer een soort signaleringspunten. Vertrekpunten. Schroom niet om je vragen stellen. Wees niet bang, ik heb geen dubbele agenda, dat zou niet eerlijk zijn

Naast nieuwe inzichten heb je goed gereedschap en materiaal nodig om plannen CONCREET uit te voeren. Gewoonten veranderen is lastig. PUNT!.

**Lekker in je SAS met goed gereedschap.**

**Onderstaande teksten zijn bedoeld om je inzicht te geven**

**in het gereedschap dat je kunt gebruiken.**

## Het werk in het algemeen, de koers van SAS:

1. Onderzoek de huidige situatie: WAT is het?
2. Onderzoek HOE die situatie is ontstaan
3. Onderzoeken WIE welke rol daarin speelt
4. WAAROM wil ik iets anders?
5. Wat wil IK? Wat willen anderen?
6. HOE zou ik dat kunnen doen? Koers bepalen.
7. HOE breng ik dat in praktijk?
8. Hoe reageer ik op veranderingen?
9. Hoe reageer ik als anderen niet mee bewegen?
10. Blijven bijsturen

En dan nu mijn **GEREEDSCHAP EN MATERIAAL** van punt tot punt  
het wat en waarom.

wat

**ALGEMEEN: ALS JE NIET WEET WAAR TE BEGINNEN IS ELKE PLEK GOED.**

**Top down en bottom up.**

Ideaal is dat we eerst je hoofd en je neus de gewenste kant op zetten en daar de praktijk op aanpassen. Werken vanuit je plan. **Top-down.**

Soms is het hoofd te vol, te chaotisch of is er te veel stress. Dan gaan we fysiek opruimen. Je mailbox b.v., de manier waarop je dag verloopt, de manier waarop je je agenda gebruikt, enz. In principe wil ik alles met je opruimen, tot aan de stort toe. **Bottom up.**

En zo groeien de dingen langzaam naar elkaar toe. Super fijn.



## Waarom is het zo veel? De kracht van VEEL en KLEIN:

In onze samenwerking kan elke % van doorslaggevende aard zijn. Net die ene % waardoor een deur op een kier komt te staan en dat dat de deur van "kansrijke opties" blijkt te zijn. Daarom staat er zo **VEEL** tekst op deze pagina. Daarom is het voor een organiserend coach ook lastig om "less is more" toe te passen, maar we doen het wel. Want de kracht van **KLEIN** betekent dat jou wereld kan veranderen door slecht één van de onderstaande punten in gebruik te nemen.

### Het verband tussen lichaam en geest:

**Waarom?** Omdat je moet begrijpen én voelen dat die 2 elkaar sterk beïnvloeden. Steeds meer mensen leven in een soort spagaat. Denken en voelen staan ver uit elkaar. Over sommige vraagstukken gaan we extreem ver nadenken en als ons lichaam d.m.v. pijnsignalen aan het denken probeert te zetten, denken we daar liever niet aan. **Ben jij in balans? Ben je een denker of overgevoelig?**

### Impulsbeheersing / innerlijke schakelaar:

De kracht van de magische kwart seconde.

Prikkel >>>>>>> bedenktijd >>>>>>> Reactie.

90% van alles wat we doen, doen we ONBEWUST. Tussen het moment waarop je de wekker uitzet en hem 's avonds weer aan zet, doe je 90% van alles wat je doet..... automatisch. Wat denk je nu? Schrijf dat eens op?

15 automatische handelingen.

We doen dus 10% bewust. Als wij die 10% naar 11% brengen, realiseren we 10% vooruitgang. DOEN!

aandacht  
vanzelfsprekendheid  
dankbaarheid  
bewust

### **Aandacht, Vanzelfsprekendheid, Dankbaarheid, Bewust:**

- Geef alles wat om aandacht vraagt de aandacht die je het wil geven. Neem alles serieus. Niet gezegd dat alles vervolgacties krijgt, maar als het door je hoofd spookt, schrijf het dan in elk geval ergens op.
- Het is een extreem grote gemiste kans dat we zo veel dingen als vanzelfsprekend aanvaarden. Ga eens heel bewust je zegeningen tellen, elke dag. Schrijf ze op.
- Dankbaar zijn voor alles wat er is, is een cadeau voor jezelf. Je wordt er gelukkig van.
- Bewust aandacht geven aan deze 3 dingen zorgt ervoor dat je perspectief helder is, waar kijk ik naar, zie ik het goed, is het wat ik denk en voel?

### **Adem halen:**

Adem halen, het lijkt zo vanzelfsprekend. Het bizarre is dat heel veel klachten o.a. in stand gehouden en/of verergerd worden door een slechte ademhaling. Slape-loosheid, vermoeidheid, stress, hoofdpijn, een chaotisch of overvol hoofd. Doe de test, doe de oefeningen, organiseer dat je de oefeningen doet.

**sportrusten.nl**

### **Keuzes maken:**

Dit is de basis van de Organiserend Coach. **Alles draait om keuzes maken.** En dan met name een goed plan maken, waarna je heel veel dingen als vanzelf langs je heen kunt laten glijden. Je hebt immers nieuwe grondige basiskeuzes gemaakt en daar horen vooral veel dingen NIET bij. DAT is wellicht de grootste verandering in je leven. Is het belangrijk? Kan ik het beïnvloeden?

### **Kernkwaliteiten/Competenties, BGL-U en Kracht:**

- > Wat vind je belangrijk
- > Waar ben je goed in?
- > Wat vind je leuk?

Maak van een 8 een 9 en niet van een 5 een 6. Het kost minder energie, levert meer energie en je wordt er exclusiever van. **Je haalt er kracht uit.**





Kies uit de volgende 24, wat zijn jouw competenties? Kies er 5.

|                      |                  |                       |                    |
|----------------------|------------------|-----------------------|--------------------|
| Creativiteit         | Nieuwsgierigheid | Beoordelingsvermogen  | Leergierigheid     |
| Perspectieven zien   | Moed             | Volharding            | Oprechtheid        |
| IJver                | Liefde           | Sociale Intelligentie | Vriendelijkheid    |
| Vergevingsgezindheid | Bescheidenheid   | Bedachtzaamheid       | Zelfregulatie      |
| Samenwerking         | Eerlijkheid      | Leiderschap           | Dankbaarheid       |
| Hoop                 | Humor            | Waardering schoonheid | Voortreffelijkheid |

Voor alles wat er op je pad komt, kun je deze eenvoudige formule gebruiken. Dus voordat je primair reageert en nadat je de kwart-seconde inzet, kun je dit toepassen. **Wat** komt er op me af? **Waarom** dat? **Wie** doet dat, **Wie** moeten hier iets mee en **Wie** zijn er verder bij betrokken? **Waar** speelt dit zich af? **Wanneer** speelt dit en welke tijdsfactoren horen er nog meer bij? **Hoe** reageer ik?

Kleine stappen, groot verschil

Concrete

Eerstvolgende

Stap

Besef alsjeblieft dat veel dingen niet lukken omdat je te veel wil én te veel te snel. Dat juist daardoor je doelen steeds ver uit het zicht blijven. Maak het klein, kleiner, kleinst. Een marathon begint ook bij 1 meter en niet met 42.000 tegelijk.

### Concrete Eerstvolgende Stap.

Alles wat uit meer dan 1 taak bestaat is een project. Projecten met veel stappen komen soms niet van de grond omdat ze in je hoofd alleen maar rond gaan in de vorm van "groot" en "veel" en "irritant" en "probleem". Formuleer steeds weer de CES.



### Wilskracht:

Wilskracht is als een spier. Dat kun je trainen. Wil je meer wilskracht?

Lees boek Petr Ludwig.

### Emoties & Gedachten:

Emoties en gedachten horen bij je. Ze zijn in de loop der jaren in je systeem terecht gekomen. Natuurlijk zo gegroeid. Het mooie is. Ze horen wel bij je, maar je BENT ze niet. Je kunt grotendeels kiezen welke gedachten je wilt hebben. Dat geldt in mindere mate ook voor emoties. Maar een gedeelte keuze is daar zeker. Je BENT niet je emoties. Je BENT niet je gedachten. Je kunt kiezen voor iets anders.

#### Formule **DANK**:

1. **Duiden**, herkennen van emoties
2. **Accepteren** van emoties
3. **Niet identificeren**: "Hé, ik voel een emotie, maar ik BEN niet per sé die emotie"
4. **Kalmeren**, in actie komen en jezelf kalmeren

### Geluk:

Geluksbeleving Ongeveer: 50% is genetisch bepaald, 10% is bepaald door omgevingsfactoren en 40% resteert aan ruimte om zelf te beïnvloeden.

### Omdenken:

In het algemeen kun je alles wat je denkt proberen om te draaien en kijken of dat je beter helpt in de situatie waar je nu voor staat. Verder is er een gezegde: "Elk nadeel heeft zijn voordeel".

### Luisteren:

Luisteren begint met de mindset om de ander te willen gaan begrijpen. Zorgen dat de ander zich gehoord voelt. Vragen en doorvragen.



### **Vergeven:**

Er is geen sterker stuk gereedschap dan vergeven. Een moeder vergeeft de moordenaar van haar zoon en vanaf dat moment stroomt de energie weer in haar leven. (Ze wonen zelfs naast elkaar) Vergeven hoef je niet voor de ander te doen. Doe het voor jezelf. Doe het IN jezelf.

### **Einde voor Ogen:**

Maak gebruik van de ervaringen van anderen. Wat zeggen mensen op hun sterfbed? Wat neem je daarvan mee? Een gewaarschuwd mens, telt voor meerdere.....

### **Brein-les, mooie argumenten om aardig tegen jezelf te zijn:**

Ons brein is: een slecht getrainde olifant en een ruiter met zeer beperkte energie om te zorgen dat die olifant het duo dingen goed voor elkaar krijgt. Op het moment dat die ruiter net even niet scherp genoeg is, vermoeid, gestrest o.i.d., dan leeft die olifant zich direct uit. Daarom is het samenspel tussen die 2 zo belangrijk. Rust, regelmaat, reinheid. Energie houden, accu opladen, enz.

### **Compassie, doe vooral aardig tegen jezelf:**

Het is belangrijk dat je goed en sympathiek voor jezelf bent. Als je dat zelf niet bent, waarom zou een ander het dan zijn? Verder uitwerken.

### **Misverstanden:**

Als er dingen verkeerd om in je hoofd geprogrammeerd zitten, dan gaan we daar last van hebben. Vraag bij mij de lijst met misverstanden op.



## Schrijven:

Waarom is schrijven zo belangrijk?

1. Je brein ziet dat je je gedachten serieus neemt door ze op te schrijven
2. Je brein wordt er rustiger van, want je bouwt een systeem
3. We bouwen een goed systeem waar je op gaat vertrouwen.  
Je raakt niets kwijt, het ligt vast
4. Hoe gek het ook klinkt, maar door schrijven landt het onderwerp dieper in je geheugen en dat geeft ook weer rust
5. Alles wat je op schrijft, kun je makkelijker delegeren
6. Als je iets op schrijft, maak je je gedachte korter en concreter. Dat maakt het eenvoudiger om er mee aan de slag te gaan

## Energie:

- Voorkomen dat je accu onnodig leeg loopt
- Zorgen dat de accu voldoende vol blijft
- Op tijd bijladen
- Rusten, eten, regelmaat, structuur, dingen goed regelen, keuzes blijven maken, organiseren

## Succes:

Wat kunnen we leren van succesvolle mensen?  
Hebben die geheimen, of is het toch hard werken?

ALLES,  
de 14 stappen  
voor ALLES  
in je leven



## BIJ ALLES WAT OP JE PAD KOMT, STEL JE JEZELF DE VOLGENDE VRAGEN:

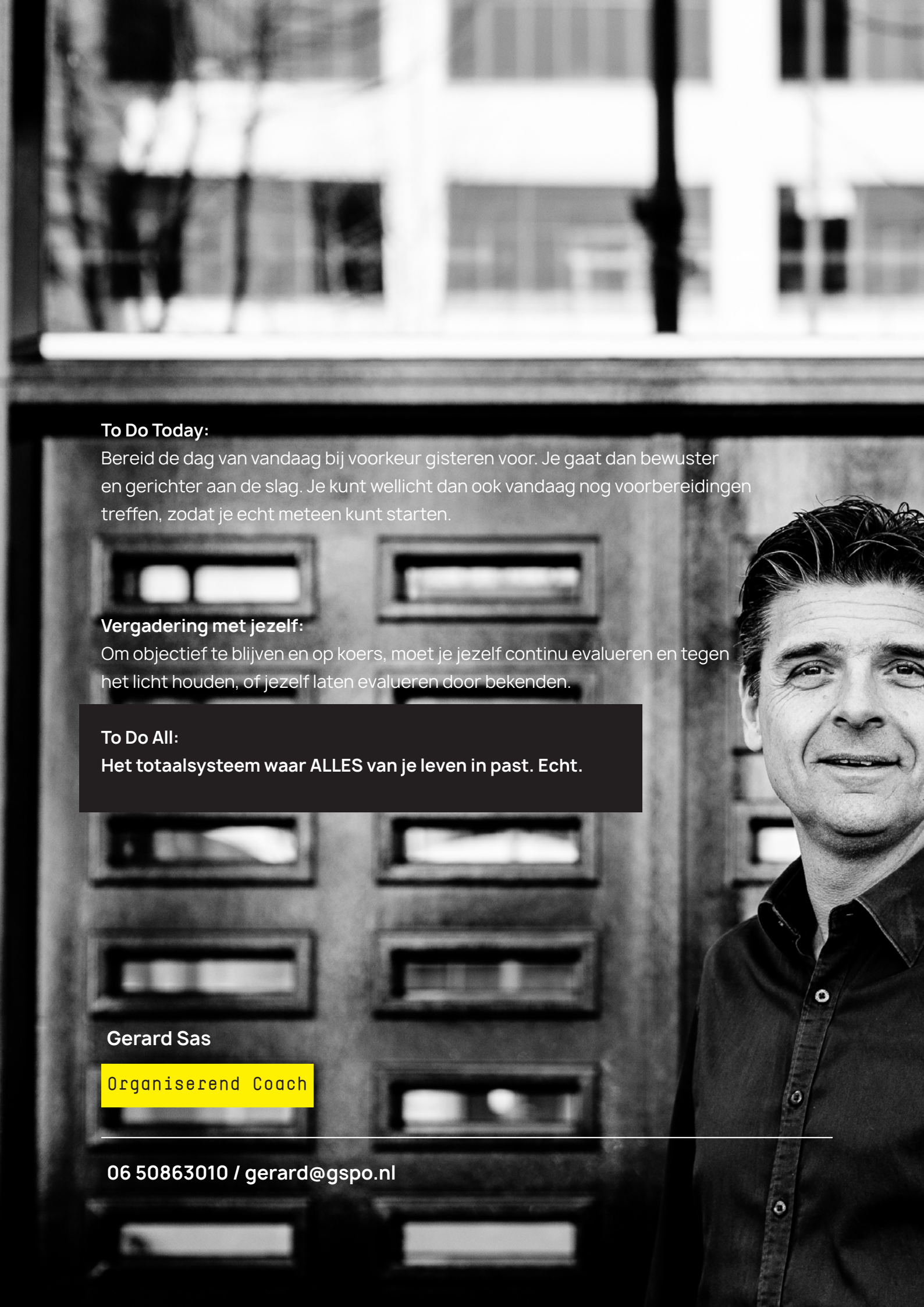
1. WAT is dit nou precies? Analyseer nauwkeurig. Wat gebeurt hier nou eigenlijk?
2. WAAROM komt dit op mijn pad?
3. Is dit een verantwoordelijkheid die bij mij hoort?
4. Is dit een taak die ik moet doen? Ben ik er Goed in, is het Belangrijk, vind ik het Leuk?
5. Kan ik het delegeren?
6. Zit er een actie aan vast?
  - a. Prullenbak
  - b. To-Do-All Laatste pagina in mapje Misschien/Ooit
  - c. Bewaren, nostalgie, opbergen, scannen?
7. WAT is het gewenste resultaat? Hoe ziet de ideale uitkomst er uit? En wordt het nu:
  - a. Een taak, m.a.w. 1 ding dat je moet doen? Of
  - b. Een project, m.a.w. iets dat uit meerdere taken bestaat
8. WAT is de eerstvolgende actie?
9. Meer dan één actie = project aanmaken EN projectlijst maken IN To-Do-All (Zaak én Privé)
10. Een actie, actie plannen bij OF To-Do-Today OF To-Do-All
11. Periodiek terugkerend? Zou het fijn zijn als je deze taak elke XX tijd zelf zou initiëren?
12. Kan het in minder dan 2 minuten, doe het NU OF zet het op To-Do-Today
13. Delegeer en maak in je mapje To-Do-All een blad "Manage" EN zet het in je agenda
14. Geef leiding aan jezelf en anderen: Voorbereiden, Uitvoeren, Evalueren

Kan het  
in 2 minuten?  
Doe het dan  
NU

Dit is wellicht de beste tip uit Getting Things Done.

### **Persoonlijke Visie:**

Jezelf op basis van de juiste vragen weer eens goed leren kennen. Vanuit een actueel perspectief je situatie bezien, heroverwegen en opnieuw organiseren. Wie ben, wat heb je allemaal gepresteerd, wat loopt lekker, wat zijn je plannen en ideeën, wanneer wil je daar wat mee en hoe komt dat betere gevoel langzaam dichterbij.



### **To Do Today:**

Bereid de dag van vandaag bij voorkeur gisteren voor. Je gaat dan bewuster en gericht aan de slag. Je kunt wellicht dan ook vandaag nog voorbereidingen treffen, zodat je echt meteen kunt starten.

### **Vergadering met jezelf:**

Om objectief te blijven en op koers, moet je jezelf continu evalueren en tegen het licht houden, of jezelf laten evalueren door bekenden.

### **To Do All:**

**Het totaalsysteem waar ALLES van je leven in past. Echt.**

**Gerard Sas**

**Organiserend Coach**

---

**06 50863010 / [gerard@gspo.nl](mailto:gerard@gspo.nl)**