

11 lessen om te dealen met verandering in je werk en leven

Gerda Bos | 24 jul. 2025 | Laatste update: 30 jul. 2025



Het lijkt soms wel of niets hetzelfde blijft. Dingen veranderen in een moordend tempo. Hoe ga je daarmee om en houd je regie in je leven?

Regina Brett, een Amerikaanse columniste uit Cleveland, schreef al in 2006 haar vijftig belangrijkste lessen in het leven. Als je googelt, kom je ze alle vijftig tegen. Degene die ik met je wil delen, zijn de tien lessen die te maken hebben met veranderingen. Want laten we eerlijk zijn: vandaag de dag is veranderen het nieuwe normaal.

Of het nou gaat om de vertrouwde verpakking van je favoriete chocola, of over de manier waarop je je werk kunt doen: alles verandert voortdurend. En dat is soms best even slikken!

Les 1. Het leven is kort, maak er wat van

Pak de regie die jij hebt om je eigen geluk te creëren. Door je te verbinden met jezelf én met anderen, door nieuwe ervaringen op te doen, door nieuwe dingen te leren en door je energie niet te verspillen aan dingen die je toch niet kunt veranderen.

Les 2. Ga bij twijfel naar de volgende stap

Als er een verandering op je pad komt en je weet niet wat het beste is om te doen, neem dan gewoon een kleine stap en onderzoek wat die stap je brengt. Je komt na elke kleine stap weer bij een volgende keuze. Je hoeft dus niet alles te overzien voordat je in beweging komt. Dit gebeurt vaak bij reorganisaties. Niemand weet waar het heen gaat. Wacht dus niet af tot alles duidelijk is, maar onderzoek alvast wat jij zou kunnen doen in verschillende scenario's.



Effectief inspelen op veranderingen op je werk?

[Volg de workshop van Gerda Bos op het Management Support Event](#)

Les 3. Je baan kan niet voor je zorgen als je ziek bent. Dat doen je vrienden en familie

Maak je baan niet belangrijker dan die is. Soms is het goed om je te realiseren dat je leven er niet van afhangt. Dus neem de tijd voor de mensen die je dierbaar zijn. Uiteindelijk hebben mensen die oud zijn vooral spijt dat ze zichzelf niet hebben durven zijn tijdens hun leven en dat ze onvoldoende tijd hebben besteed aan hun dierbaren.

Les 4. Haal diep adem, het kalmeert de geest

In sommige levensfasen kan het voelen alsof alles door elkaar is geschud. Je kijkt om je heen en hebt geen idee meer wie je bent en waar het naartoe gaat. Geef de tijd de tijd en laat het stof neerdalen. En ondertussen adem je rustig in en langzaam uit. Dat kalmeert je geest. Maak ook contact met je zielsmaatjes, zodat je voelt dat je er niet alleen voor staat.

Les 5. Bereid je voor op het beste en ga dan met de stroom mee

Bij veranderingen zien we vaak vooral de beren op de weg. We kijken met negatieve verwachtingen naar wat komen gaat. Dat bepaalt wat we zullen waarnemen in de toekomst. Stel je eens voor dat alles goed komt. Meer dan goed. Hoe zou dat voelen? Hoe fijn is dat? Stel je dat voor en ga onderweg. Terwijl je eventuele problemen het hoofd biedt, ben je onderweg naar het goede dat komt!

Les 6. Niemand is verantwoordelijk voor jouw geluk behalve jij

Wacht niet af tot anderen de dingen voor je regelen. Ga er niet van uit dat anderen weten wat jij nodig hebt. In de volwassen wereld hebben we taal om onze wensen en verlangens uit te spreken. Ook hebben we een eigen wil en kunnen we zelf stappen zetten om onze verlangens vorm te geven. Besteed je geluk dus niet uit, maar leef jouw beste leven! Op je werk en thuis.



Ben jij een



piekeraar?

5 tips om
piekeren
om te
buigen
naar
pieken

Les 7. Relativeer alle zogenaamde rampen met deze woorden: 'Zal dit er over vijf jaar nog toe doen?'

Als het leven je voor situaties plaatst waar je geen antwoord op hebt, of waar je doodsbang van wordt, vraag je dan af of het leven er over vijf jaar anders uit zal zien als je de huidige situatie op een gezonde manier het hoofd biedt. Deze vraagt relateert. Het nu kan echt heel zwaar voelen, maar we weten ook dat het leven over een tijdje weer anders zal voelen.

Les 8. Wat andere mensen van je denken, zijn jouw zaken niet

Misschien durf je tijdens een verandering niet te vragen om wat je eigenlijk wilt, uit angst voor de mening van anderen. Dat zou jammer zijn, want wat anderen van je denken is niet jouw zaak. Laat ze! Soms leidt een verandering in ons leven tot het veranderen van ons zelfbeeld. Bijvoorbeeld als we minder mobiel worden of als onze functie niet meer dezelfde status heeft. Maak je niet druk om wat anderen zouden kunnen denken. Doe wat goed voelt en wat nodig is voor jou. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen geluk, weet je nog?

Les 9. Hoe goed of slecht de situatie ook is, deze zal veranderen

Er is een constante in het leven: niets blijft zoals het is. Of het nou ons jeugdige lijf is, de inhoud van onze baan of de relatie die we hebben, alles verandert. Het is aan ons om mee te veranderen. Er is geen alternatief. De mensen die daar zelf regie op nemen, voelen zich gelukkiger dan de mensen die het idee hebben dat ze geen invloed op de situatie hebben. Dus onderzoek waar je wel invloed op kunt nemen: tegen wie kun je je uitspreken, welke opties heb je wel, wat levert je op de lange termijn het beste op?

Les 10. Als we al onze problemen op een stapel zouden gooien en de problemen van anderen zouden zien, zouden we de onze nemen

Uitdagingen horen bij het leven. Kijk goed om je heen en luister naar waar anderen mee te dealen hebben. Of het nou gaat om zaken die gaan over leven of dood of over successen en falen. Iedereen krijgt van alles op zijn of haar pad. Soms jong, soms oud. Soms alles na elkaar, soms alles tegelijk. Dat heet leven. Dus kijk bij veranderingen om je heen en realiseer je dat iedereen zijn eigen uitdagingen heeft, en dat de jouwe misschien meevallen in relatie tot wat anderen voor hun kiezen krijgen. Of denk aan al die mensen, die net als jij het hoofd bieden aan waar jij ook mee worstelt. Je bent echt niet de enige! Je bent onderdeel van een groter geheel.

En dan nog mijn les: vertrouw op je ervaring met veranderingen

Realiseer je dat je je hele leven al bezig bent om veranderingen het hoofd te bieden. Al vanaf het

moment dat je als een hulpeloze baby werd geboren, ben je bezig om jezelf te ontwikkelen. Vertrouw er daarom op dat je ook nieuwe veranderingen het hoofd kunt bieden. Uiteraard met de rouw die erbij hoort. Uiteraard met slapeloze nachten. Uiteraard met de nodige angsten. Want zo gaan die processen. Maar jij hebt geleerd dat er altijd weer betere tijden komen. Houd daaraan vast en pak de regie die mogelijk is om de verandering zo goed mogelijk het hoofd te bieden!

Gerda Bos is coach en psycholoog . Op het Management Support Event op 18 november geeft Gerda de workshop 'Meeveranderen en regie houden'.



Gerda Bos

TRAINER, COACH, PSYCHOLOOG



[Lees meer over dit onderwerp](#)



Jouw brein is een saboteur (maar je kunt het overmeesteren)



Werk vanuit je waarden: zo kies je voor meer energie en minder ergernis



Herken jouw innerlijke conflicten



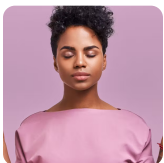
Wat je zegt zonder woorden - non-verbale tips voor assistants | podcast



Top 5: de must reads van juli!



Humor in zakelijke teksten, kan dat? 3 vragen aan schrijftrainer Rick Evers



Hoe stimuleer je de mentale gezondheid van je mensen?



Slim en efficiënt ontwerpen met Canva: zo bespaar je tijd

