

6. EEN JAARPLAN MAKEN

Uitdagende doelen halen

In Hoofdstuk 4 heb je kennisgemaakt met de wekelijkse review. Hiermee blik je terug op de afgelopen week. Maar voor een terugblik die *verder* gaat, zal het je vermoedelijk in je drukke werkweek aan tijd ontbreken. Laat staan dat je zomaar de tijd neemt om jezelf uitdagende doelen te stellen voor het komende jaar. Een jaarlijkse review is hiervoor de perfecte oplossing. In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je veel meer uit je jaar kunt halen door enerzijds uitgebreid terug te blikken en anderzijds een plan voor het komende jaar te formuleren.

Chris Guillebeau, een Amerikaanse auteur, blogger en wereldreiziger, bracht me op het idee. Hij beschreef op zijn blog de basis voor een 'yearly review'. Ik volgde zijn opzet⁷ en blikte in 2014 voor het eerst uitgebreid terug op mijn jaar. Sindsdien heb ik elk jaar zo'n review gedaan, met groot effect. Om je een idee te geven:

- Ik besloot in welke richting ik me op mijn werk wilde ontwikkelen, zocht daar een cursus bij en veranderde de inhoud van mijn baan
- Ik besloot hoe ik mijn team bij Blendle wilde vormgeven en bedacht welke veranderingen ik daarvoor moest doorvoeren

⁷ Guillebeau, C. (2008), *How to Conduct Your Own Annual Review*.

- Ik bedacht en begon een project om een jaar lang een dagelijkse nieuwsbrief te sturen
- Ik maakte plannen om meer te sporten, gitaar te spelen en meer presentaties te geven
- Ik besloot om een jaar geen Netflix te kijken en hield daardoor gigantisch veel tijd over voor andere dingen
- Ik investeerde in familie en vrienden door initiatief te nemen voor gezamenlijke activiteiten: een dag zeilen met mijn moeder, bijvoorbeeld.

Kortom: met een tijdsinvestering van een paar uur bereik je met een jaarlijkse review resultaten die je bijblijven. Een eenvoudige rekensom, lijkt me. Ik ga je laten zien hoe je dit aanpakt.

WAT IS EEN JAARLIJKSE REVIEW?

Zoals je wekelijkse review bestaat uit een terug- en vooruitblik, is dat bij je jaarlijkse review ook het geval, maar daarmee houdt de vergelijking meteen op. In je jaarlijkse review denk je na over totaal andere dingen. Van de korte termijn verleg je je blik nu naar de lange termijn. Je neemt de tijd om in grote lijnen na te denken over het verloop van de afgelopen twaalf maanden, en om vrijuit te dromen over de dingen die je in het komende jaar graag zou willen doen. De uitkomst? Bruikbare aantekeningen over het jaar dat achter je ligt en een lijst met ideeën voor het komende jaar.

OKÉ, EN WANNEER?

Dat maakt niet uit. Je kunt op elk moment besluiten om het afgelopen jaar onder de loep te nemen en het komende jaar te verkennen. Het is vooral belangrijk om er voldoende tijd voor te reserveren: ik kom tot de beste uitkomst als ik twee volle dagen achter elkaar de tijd kan nemen om in alle rust terug te kijken en nieuwe plannen te maken. De dagen tussen kerst en oudejaarsdag vind ik zelf heel prettig, anderen prefereren het einde van hun voorjaars- of zomervakantie. Maar eigenlijk is elk moment in het jaar geschikt. Hoe meer tijd je hebt, hoe beter het is, maar ik heb ook gezien dat je al in één dagdeel een enorme slag kunt slaan. Wil je alles uit dit hoofdstuk halen? Reserveer dan voor je verder leest ergens in de komende maand in elk geval een halve dag in je agenda voor je jaarlijkse review.

Voor we beginnen: wat levert deze tijdsinvestering je precies op?

- Een overzicht met de hoogte- en dieptepunten van het afgelopen jaar
- Een lijst met concrete doelen voor de komende drie maanden (ik leg je straks uit waarom ik kies voor een tijdlijn van drie maanden en niet van een heel jaar)
- Een verzameling ideeën die je in de loop van het jaar opnieuw kunt gebruiken

Maak je geen zorgen als dit je te ambitieus in de oren klinkt, we werken hier stap voor stap naartoe. We beginnen met een terugblik.

TERUGKIJKEN

JE JAAR PLANNEN



Stap 1. Een jaaroverzicht maken

JE AGENDA

Je agenda is heilig. Dus ook je terugblik op afgelopen jaar begint bij je agenda. Neem je agenda van het afgelopen jaar week voor week door. Alle grote, opvallende gebeurtenissen en activiteiten noteer je op twee losse lijsten, inclusief de bijbehorende maand. Ik vind het zelf prettig om deze lijsten digitaal te hebben, maar kies een vorm die je prettig vindt. Een notitieboek is ook een prima optie. De eerste lijst: met welke activiteiten ben je blij? Waar ben je trots op? De tweede lijst bevat werkzaamheden en activiteiten waar je juist geen goed gevoel aan overgehouden hebt. Je zult er versteld van staan hoeveel informatie je in je agenda kunt terugvinden. En vooral: hoeveel je ondertussen alweer vergeten bent.

JE FOTO'S

We hebben inmiddels allemaal een goede camera op onze telefoon en daarmee maken we graag foto's van belangrijke momenten. Blader eens door je foto's van het afgelopen jaar en voeg je gedachten erover toe aan de lijsten met positieve of negatieve herinneringen.

JE DAGBOEK

Houd je een dagboek bij? Blader daar dan ook doorheen. De blokken in je agenda laten niet zien hoe je op die dag voelde, en een

dagboek kan een zeer waardevolle aanvulling zijn. Je kunt ook je berichten op sociale media scannen op bijzondere momenten. Hoe meer je door het jaar heen vastlegt, en dat kan ultrakort, hoe rijker je terugblik zal zijn.

Stap 2. Terugkijken op je doelen

In je terugblik mogen je doelen van het afgelopen jaar niet ontbreken. Is dit je eerste review, dan is de kans natuurlijk groot dat je deze doelen nog niet tevoorschijn kunt toveren. Dat is geen probleem. Als alternatief kun je een paar zinnen formuleren over wat je in het afgelopen jaar had willen bereiken en waarom dat je wel of niet gelukt is.

Had je al wel doelen geformuleerd? Dan is dit het moment om op deze doelen terug te blikken. Open een nieuwe pagina of pak een nieuw vel papier. Bepaal per doel of je het hebt weten af te ronden. Het werkt voor mij goed om daar direct al wat aantekeningen bij te maken: Heb ik het doel bereikt of niet? Heb ik er alles aan gedaan om dit doel te halen? Ben ik dit doel gedurende het jaar uit het oog verloren? Hoe kwam dat?

Je hebt nu drie lijsten: eentje met je positieve herinneringen, eentje met je negatieve herinneringen, en een lijst waarop je je doelen van afgelopen jaar evalueert.

Stap 3. Review per categorie

Nu is het tijd om nog een stap verder te gaan. De afgelopen jaren heb ik gemerkt hoe fijn het is om op een aantal specifieke onderdelen van mijn leven wat diepgaander terug te blikken. Ik raad je aan dat ook te doen in je jaarlijkse review. Het is uiteraard aan jou om aan de lijst op de volgende pagina lijst categorieën toe te voegen, of juist om er een aantal weg te laten.

Dit zijn de categorieën die ik gebruik:

- Werk
- Relatie & gezin
- Familie
- Vrienden
- Gezondheid
- Spiritueel
- Vaardigheden
- Sideprojects
- Plezier
- Geld – Inkomen
- Geld – Sparen
- Geld – Geven

Begin op een nieuwe lege pagina en maak kopjes voor de verschillende categorieën. Kijk nu eens per categorie terug op het afgelopen jaar en noteer je gedachten. Per categorie kun je jezelf het volgende afvragen:

- Wat heb ik gedaan?
- Wat heb ik juist niet gedaan?
- Waar ben ik blij mee en waarmee juist niet?
- Wat heeft me enorm veel energie opgeleverd? En wat juist niet?

Werk per categorie je antwoorden en gedachten uit. Deze waardevolle inzichten zullen je helpen betere plannen te maken voor het komende jaar.

Een voorbeeld uit mijn eigen jaarreview:

- **Vrienden:** Afgelopen jaar met een paar vrienden een boekenclub gestart, zeer goede zet. Vier interessante boeken besproken. Vriend Jurgen regelmatig gesproken, maar niet vaak genoeg. Had het mooi gevonden om hem vaker te zien.

Een functioneringsgesprek, maar dan zonder je baas

Mensen onderschatten hoe fijn het is om uit eigen beweging eens kritisch naar hun functioneren op het werk te kijken. Bij zo'n gedachteoefening is er geen enkele druk om gewenste antwoorden te geven aan je leidinggevende, en het geeft je de gelegenheid om proactief aan de slag te gaan met je bevindingen, in je eigen tempo. Een eenvoudige manier om je eigen ontwikkeling een boost te geven. En daarbij: deze proactieve houding wordt heel vaak beloond.

Stap 4. Terugkijken op je kwartalen

Zoom vervolgens uit. Pak de lijsten met grote gebeurtenissen van het afgelopen jaar er nog eens bij (Stap 1, p. 164) en omschrijf wat je gevoel is bij de verschillende kwartalen van het afgelopen jaar. Dat kunnen een paar zinnnetjes zijn met wat je is bijgebleven of wat je conclusie is. Deze stap helpt je om te zien of een bepaald deel van je jaar in positieve of negatieve zin boven de rest uitsteekt. Is er iets wat je specifiek opvalt? Waar ben je trots op? Een kwartaalevaluatie kan er dan als volgt uitzien:

- Q1: Heerlijke vakantie gehad. Had mijn werk wel wat beter kunnen overdragen. Wielrennen weer opgepakt, door de zachte winter ging dat prima. Ik had drie grote projecten, waarvan ik er twee (een nieuwe marketingcampagne en het lanceren van een nieuwe app) met veel succes heb kunnen afronden. Had mijn vrienden meer willen zien dit kwartaal. Nieuw terras aangelegd.
- Q2: Heb me maar nauwelijks aan mijn gestelde doelen gehouden in deze maanden. Veel tijd op ons nieuwe terras doorgebracht. Ongelofelijk van genoten. Hard gewerkt.
- Q3: Nieuwe start gemaakt met planmatig werken en minder tijd besteden aan niet-belangrijke zaken. Enorme vooruitgang geboekt daarmee. Achteraf had ik graag een weekje vrij genomen deze maanden. Ik had ook meer boeken willen lezen.
- Q4: Eindelijk de garage opgeruimd, een klus die al zo lang op mijn lijstje stond. Voelde me deze maanden verder niet zo fit. Veel moe, vroeg naar bed gegaan. Het weer hielp niet mee. Heb veel gehad aan de feedback die ik van mijn leidinggevende kreeg, fijn om direct een aantal aanpassingen te kunnen doen in mijn werk.

Dit zijn stuk voor stuk belangrijke inzichten die je helpen bij het maken van een planning voor komend jaar.

Stap 5. Reflectie

De laatste stap: nu je achtereenvolgens hebt teruggeblikt op de hoogte- en dieptepunten van je jaar, de doelen die je jezelf had gesteld, de verschillende categorieën en de vier kwartalen, schrijf je een eindconclusie in een paar zinnen. Hoe vond je afgelopen jaar gaan? Ben je tevreden? Zijn er dingen die je geweldig vond of die je juist zwaar vielen?

Je review zou er nu uit kunnen zien zoals hiernaast.

TERUGBLIK

Wat ging goed? Waar ben ik tevreden over?
Wat waren hoogtepunten?

- _____
- _____
- _____

Wat ging minder goed? Waar ben ik ontevreden over?
Wat waren dieptepunten?

- _____
- _____
- _____

Terugblik doelen. Doel gehaald?
Waardoor wel of niet?

- Doel 1 _____
- Doel 2 _____
- Doel 3 _____

Terugblik categorieën

- Werk _____
- Relatie _____
- Familie _____
- Vrienden _____
- Etc. _____

Terugblik kwartalen

Q1

- _____
- _____

Q2

- _____
- _____

Q3

- _____
- _____

Q4

- _____
- _____

REFLECTIE

Conclusie: dit jaar was

- _____
- _____

Kies je eigen vorm

Mijn zusje maakt schilderijtjes van haar jaaroverzicht. Haar terugblik tekent ze als een mindmap uit. Ze gebruikt kleuren, symbolen en kleine *doodles*, en reflecteert zo op haar jaar. Ik wilde dat ik dat zo kon, maar ik zal het helaas met mijn saaie lijsten moeten doen.

Terugblikken op je jaar is niet alleen heel goed om te doen (want door het terugblikken zul je ook meteen zin hebben om aanpassingen door te voeren), het laat je ook momenten herbeleven. In mijn geval ben ik me dankzij deze terugblik weer extra bewust van de mooie dingen die ik in het afgelopen jaar heb meegemaakt.

BRAINSTORMEN

JE JAAR PLANNEN



Je zou alle veranderingen waar je nu naar snakt meteen kunnen opschrijven en daarmee je doelen voor het komende jaar formuleren, maar daarmee doe je jezelf flink tekort. Het is dan alsof je een showroom binnenstapt en de eerste de beste auto koopt 'omdat hij sowieso beter is dan je huidige model'. Als je toch bezig bent, neem dan de tijd om te brainstormen en meerdere opties te verkennen. De keuzes die je nu gaat maken hebben in potentie effect op een heel jaar van je leven: dat zijn niet de minste besluiten! Gun jezelf dus de ruimte om er in alle rust bij stil te staan.

In deze brainstormfase van je jaarlijkse review is het de bedoeling dat je zo groots en zo breed mogelijk denkt. Leg jezelf geen beperkingen op en negeer voorlopig alle praktische bezwaren. Vel nog geen oordeel over je ideeën.

Begin je brainstorm door de verschillende review-categorieën er weer bij te pakken. Het gaat er nu om dat je per categorie opschrijft

waar je enthousiast van wordt. Zo verzamel je de eerste ruwe ideeën voor komend jaar. (Ik lees voor mijn jaarlijkse review ook graag de brainstorm van het vorige jaar. Vaak staan daar punten tussen die nog steeds relevant of ten minste inspirerend zijn voor deze nieuwe ronde.)

Klaar om te beginnen? Kies een brainstormvorm die bij je past: je kunt per categorie een eenvoudige lijst maken, je kunt post-its gebruiken, je kunt er een kunstwerk van maken (zoals mijn creatieve zus) of je kunt er bijvoorbeeld een mindmap van tekenen. Of je je ideeën fysiek of digitaal noteert, maakt niet uit, zolang je werkwijze je maar aanspoort om je gedachten de vrije loop te laten.

Hieronder stel ik per categorie een aantal vragen die je op weg kunnen helpen. Gebruik deze lijst als startpunt en vul hem vooral aan met je eigen vragen. Een tip: bewaar de vragenlijst, zodat je hem als basis kunt gebruiken voor je volgende jaarlijkse reviews.

VRAGENLIJST

WERK

- Ben je blij met het werk dat je doet?
- Wil je hetzelfde werk blijven doen?
- Wil je meer werken?
- Wil je minder werken?
- Wat voor type projecten zou je willen oppakken?
- Wat wil je leren?
- Wat moet je verbeteren?
- Waar zou je mee willen starten?
- Waar moet je mee stoppen?
- Zie je jezelf de komende drie jaar op dezelfde positie?

- Welke feedback krijg je het vaakst te horen?
- Waar ben je goed in en hoe kun je dat verder uitbouwen?

RELATIE & GEZIN

Noteer voor je relatie met je partner en je eventuele kinderen je gedachten.

- Welke dingen wil je samen ondernemen?
- Hoe kijk je naar de hoeveelheid tijd die je in de afgelopen periode samen hebt doorgebracht?
- Welke projecten zou je samen willen oppakken?
- Welke dingen zou je willen veranderen in je relatie?
- Met welke dingen zou je willen beginnen?
- Met welke dingen moet je stoppen?

FAMILIE

Maak een overzicht van je familieleden met wie je geregeld contact hebt. Schrijf per familielid je gedachten op.

- Wat zou je hem of haar kunnen geven?
- Wat zou je van hem of haar kunnen vragen?
- Wil je de band die je met hem of haar hebt aanhalen en verdiepen? En zo ja, hoe zou je dat willen doen?
- Welke familieleden zijn in de afgelopen tijd verder van je af komen te staan? Zou je daar iets aan willen doen? En zo ja, wat?

VRIENDEN

Goede vrienden zijn onmisbaar. Om mooie momenten mee te beleven en ook om op terug te vallen als het niet zo lekker met je gaat. Maar in onze drukke levens kunnen we die goede vrienden zomaar

uit het oog verliezen. Begin met het maken van een overzicht van je vrienden. Schrijf voor elke vriend dezelfde dingen op als voor je familieleden: dingen om ze te vragen, dingen om ze te geven. En verder:

- Welke vriendschappen geven je het meest?
- Welke vriendschappen kosten je het meest?
- Zijn er mensen in wie je graag meer zou willen investeren?
- Zijn er vrienden die een negatief effect op je hebben?
- Zijn er 'vergeten' vrienden met wie je de banden graag opnieuw zou willen aanhalen?
- Hoe zie je je vriendschappen groeien?

GEZONDHEID

- Slaap je genoeg? Slaap je goed?
- Eet je goed? Eet je gevarieerd?
- Beweeg je genoeg?
- Hoe is je alcoholgebruik?
- Ben je ergens verslaafd aan?
- Ga je regelmatig naar de tandarts?
- Ben je mentaal stabiel?

SPIRITUEEL

- Hoe goed ken je jezelf?
- Welke rol speelt spiritualiteit in je leven?
- Zijn er spirituele activiteiten waarin je meer zou willen investeren? Denk hierbij aan religie, meditatie of mindfulness.

VAARDIGHEDEN

- Welke dingen zou je willen leren?

- Welke vaardigheden kunnen je verder brengen in je werk?
- Welke vaardigheden lijken je leuk om te leren?
- Welke talen zou je willen spreken?
- Welke muziekinstrumenten zou je willen kunnen bespelen?
- Welke sporten zou je willen kunnen beoefenen?

SIDEPROJECTS

Een sideproject is een activiteit waar je een deel van je vrije tijd in steekt, met als doel ervan te leren of wat extra geld mee te verdienen. Denk aan een vervolgstudie, een kleine onderneming op Etsy of Marktplaats, een cursus fotografie of het starten van een blog. Vragen die je jezelf op dit gebied kunt stellen:

- Heb je ideeën voor een sideproject waarmee je zou willen starten?
- Welke huidige sideprojects leveren je de meeste energie op?
- Met welke sideprojects wil je doorgaan?
- Met welke sideprojects wil je stoppen?
- Vind je dat je sideprojects je te veel tijd kosten?
- Wat zeggen de sideprojects die je doet over de inhoud van je normale werk?

PLEZIER

De eerste twee jaar dat ik deze brainstorm deed stond 'Plezier' er niet tussen. Daardoor kregen leuke en ontspannende elementen minder ruimte in mijn vooruitblik. Vergeet deze categorie vooral niet in je brainstorm, want hij gaat je veel moois opleveren.

- Van welke dingen word je enorm blij in je vrije tijd?
- Wat gaat je veel ontspanning opleveren dit jaar?

- Wat doe je het liefst als je een hele dag voor je hebt zonder enig plan?
- Wat zou je het liefst veel vaker of veel meer willen doen?

GELD - INKOMEN

- Zitten er grote inkomensveranderingen aan te komen?
- Wat zou je in de toekomst graag willen verdienen?
- Wat heb je nodig?
- Hoe zit het met je uitgavenpatroon?

GELD - SPAREN

- Wat zijn je spaardoelen en waarom?
- Zou je moeten beginnen met sparen voor grote gebeurtenissen in de toekomst? Denk aan een geboorte, kinderen die gaan studeren of bijvoorbeeld het kopen van een huis.
- Welk percentage van je inkomen spaar je?
- Moet je in de komende tijd nadenken over je pensioen? De vraag of en wat je moet met je pensioen kost je in deze review waarschijnlijk te veel tijd, maar dit uitzoekwerk kan straks goed een van je doelen worden.

GELD - GEVEN

- Welke goede doelen zijn belangrijk voor je?
- Heb je een bepaald percentage in je hoofd dat je weg zou willen geven?

CONCRETE DOELEN FORMULEREN

JE JAAR PLANNEN



Na je uitgebreide terugblik en vruchtbare brainstorm rest je nog een laatste stap: het formuleren van je doelen. Ik maak het makkelijk voor je: in plaats van doelen te formuleren voor je hele jaar, hoef je dat alleen maar te doen voor de komende drie maanden.

Waarom deze specifieke tijdseenheid? Ik heb gemerkt dat een periode van een jaar voor concrete doelen in de praktijk te lang is. Je doelen verdwijnen eenvoudig uit beeld of voelen als enorme opdrachten waardoor je ze blijft uitstellen. En daarnaast: keuzes maken voor zo'n lange periode is zeer ingewikkeld. Doelen in blokken van een maand zijn juist weer te kort: voor je goed en wel aan de slag bent is de maand alweer om. Ook bij collega's heb ik gemerkt dat doelen per kwartaal verreweg de grootste kans van slagen hebben.

Zelf werk ik trouwens niet met een specifieke deadline per doel, maar houd als deadline simpelweg het einde van het kwartaal aan. Wel zo makkelijk te onthouden.

Stap 1. Formuleer doelen per categorie

Pak je brainstormnotities erbij en selecteer per categorie één tot drie wensen waarvan je een doel zou willen maken voor het komende kwartaal. Maak deze keuze op basis van je enthousiasme. De antwoorden die je in het vorige hoofdstuk gaf over je missie, passie en vaardigheden kunnen je helpen bij deze selectie.

Mijn eigen lijstje zou er als volgt uit kunnen zien:

WERK

- Iets met presenteren
- Eigenaar worden van een belangrijk project

FAMILIE

- Regelmatig met mijn moeder bellen

SPORT

- Meedoen aan hardlooptwedstrijd
- Misschien beginnen met zwemmen?

Hoewel ik zeker enthousiast ben over deze doelen (voorwaarde 1 voor een haalbaar doel, zie p. 148 in Hoofdstuk 5), zijn ze nog niet meetbaar (voorwaarde 2). Omdat ook deze tweede voorwaarde van groot belang is voor de haalbaarheid, werk ik het lijstje nu uit tot meetbare doelen. Zie ook het vorige hoofdstuk over het uitwerken van doelen.

Mijn doelenlijst voor komend kwartaal zou er zo kunnen uitzien:

DOELEN VOOR APRIL TOT EN MET JUNI

WERK

- Boek lezen over presenteren
- Eén presentatie geven en feedback verzamelen van twee collega's
- Eigenaar worden van het project voor de nieuwe bedrijfswebsite

FAMILIE

- Eén keer per twee weken bellen met mama

SPORT

- Meedoen aan één hardlooppwedstrijd van 10 kilometer
- Eén keer per week zwemmen

Ik hoor je denken: moet ik echt een doel maken van het bellen met mijn moeder? Dan gaat het plezier er toch vanaf? Nee hoor, niks moet. Voor mij werkt het ontzettend goed om met behulp van een doel structureel tijd te maken voor relaties die ik belangrijk vind. Hoe ik dat weet? Doordat de resultaten ervan (een weekendje weg met mijn vader, een dag zeilen met mijn moeder) als hoogtepunten zijn teruggekomen in mijn jaarlijkse review. Ik moedig je aan het eens te proberen. 'Je zit nergens aan vast en je kunt op elk moment opzeggen,' zouden we bij Blendle zeggen.

Het is trouwens goed mogelijk dat je sommige doelen in deze fase nog niet honderd procent definitief wilt maken. Je wilt ze bijvoorbeeld eerst met je leidinggevende bespreken. Laat dat geen belemmering zijn. De eerste baas die meetbare doelen vervelend vindt moet ik nog tegenkomen, dus formuleer je doelen alvast zo concreet mogelijk.

Stap 2. Valideren en definitief maken

Je hebt nu een collectie van concrete, uitdagende, meetbare doelen voor de komende drie maanden. De een zal er in totaal zo'n vijf hebben, de ander komt tot vijftien of misschien wel twintig doelen. Hier geldt: less is more. Liever minder doelen die je allemaal weet te halen, dan te veel. Kijk naar je lijst en stel jezelf een aantal vragen ter controle:

- Ga je komend kwartaal aan de dingen werken die je echt belangrijk vindt?

- Zijn er gebeurtenissen in de komende drie maanden die je veel tijd gaan kosten maar die nog niet naar voren zijn gekomen in je brainstorm? Als je elke week wilt gaan zwemmen en je hebt al een drieweekse bergvakantie gepland, dan is het goed om je doel hier nu al op aan te passen.
- Dagen de doelen je voldoende uit? Heb je een goede balans tussen je uitdagende doelen en superdoelen?

Stap 3. Schets je andere drie kwartalen

Nadat je je doelen voor het eerste kwartaal hebt geformuleerd, maak je voor de rest van het jaar een heel ruwe opzet. Deze opzet hoeft niet volledig te zijn. Het gaat puur om het uitzetten van de grote lijnen. Het kan zijn dat je al een aantal concrete doelen in het verschiet hebt liggen, zoals een groot werkproject of een klus in of rond je huis. Of dat je andere zaken op je radar hebt, zoals een bijzondere reis of gezinsuitbreiding. Deze grote zaken zijn ongetwijfeld in je brainstorm naar voren gekomen, dus loop je notities nog even langs. Je ruwe jaarplanning zou er als volgt uit kunnen zien:

Q2

- Zonvakantie?
- Grote zolderschoonmaak
- Stagiair aannemen

Q3

- Kick-off van grote samenwerking met de gemeente
- Het lijkt me leuk om dit jaar vaker dagjes naar zee te gaan

Q4

- Meer tijd maken voor familie tijdens de feestdagen?

Je ziet: deze schets van de drie vervolgwartalen is een mix van privéprojecten, vage ideeën en de wens om tegen het einde van het jaar vooral de aandacht voor de familie niet uit het oog te verliezen. Dit laatste punt is waarschijnlijk een reactie op een inzicht uit je terugblik. Ondanks het feit dat dit plan nog niet zo concreet is, geeft het al wel een duidelijke richting en intentie aan. Die richting zal je op een later moment gaan helpen bij het concretiseren van je doelen voor het tweede, derde en vierde kwartaal. Daar kom ik op de volgende pagina op terug.

Met deze laatste stap heb je nu een compleet plan gemaakt voor het komende jaar. Sta je te trappelen om ermee aan de slag te gaan? Heel goed, houd die energie vast.

JE KWARTAALDOELEN HALEN

Doelen halen is een vak apart. Door de jaren heen heb ik gemerkt dat het halen van doelen samenhangt met het aantal keren dat ik eraan word herinnerd. Of dat nu door mijzelf is of door iemand anders. Wil je je doelen halen, dan is het belangrijk dat je ze regelmatig langs ziet komen.

We hebben dus een simpel raamwerk nodig waarin we onze kwartaaldoelen een vaste plek kunnen geven. Het mooie is: dat raamwerk hebben we al! Je wekelijkse review is hier perfect voor (Hoofdstuk 4). Zorg dus dat je kwartaaldoelen op je wekelijkse checklist staan (p. 125) en neem ze elke week door. En vooral: denk elke week een vervolgactie.

Ik raad je aan je doelen op te delen in hapklare tussenstapjes waar je elke week een deel van doet. Met deze verdeling past het werk ook het makkelijkst in je agenda.

Wat je *nog* effectiever zal maken is iemand vinden die je aan je doelen houdt. Ik kan je die aanpak ontzettend aanraden. Je kunt simpel beginnen door met iemand af te spreken dat jij wekelijks een e-mail stuurt met daarin je voortgang van je doelen. In het volgende hoofdstuk geef ik tips hoe je met hulp van anderen effectiever wordt.

Het einde van het kwartaal

Aan het einde van het kwartaal is het tijd om na te denken over de doelen voor de volgende drie maanden. In grote lijnen komt dit denkproces overeen met je uitgebreide brainstorm in je jaarlijkse review, maar het kan nu een stuk sneller, omdat je het grootste deel van het denkwerk al hebt verricht.

Dit is mijn stappenplan voor het plannen van een nieuw kwartaal. Het is een compacte versie van de stappen die eerder in dit hoofdstuk behandeld zijn.

TERUGBLIK

- Stap 1: Schrijf je hoogte- en dieptepunten van de afgelopen drie maanden op (p. 164)
- Stap 2: Controleer je kwartaaldoelen en markeer alle doelen die je gehaald hebt (p. 165)
- Stap 3: Schrijf per categorie een samenvatting van één tot twee zinnen hoe je het afgelopen kwartaal hebt beleefd (p. 167)
- Stap 4: Schrijf een korte samenvatting van het gehele afgelopen kwartaal (p. 168)

DOELEN OPSTELLEN

- Stap 1: Pak je brainstormnotities van je jaarlijkse review erbij, plus de vooruitblik die je voor de drie komende kwartalen hebt

geschetst. Formuleer nieuwe doelen voor de komende drie maanden (p. 178)

- Stap 2: Dubbelcheck of je inderdaad aan het belangrijkste werkt (p. 180)
- Stap 3: Kijk kort naar je schets voor de rest van het jaar: klopt die schets nog?
- Stap 4 (eventueel): Deel je doelen met een goede vriend of collega

Dankzij deze tussentijdse kwartaalreviews zul je merken dat je volgende jaarlijkse review een stuk gemakkelijker gaat, omdat de terugblikken al een perfecte samenvatting zijn.

Ik raad je aan de jaarlijkse review een kans te geven. Reserveer er zo snel als je kunt tijd voor: ik weet zeker dat je versted zult staan van de nieuwe inzichten die je opdoet, waardoor je met een groter gevoel van richting aan de slag kunt. Maar ik heb ook ervaren dat het af en toe knap ingewikkeld is om je kwartaalplannen daadwerkelijk uit te voeren. De oplossing: schakel iemand in die met je meedenkt en je op het juiste spoor houdt. Het wordt tijd voor een accountability-partner.