

# Verwachtingen

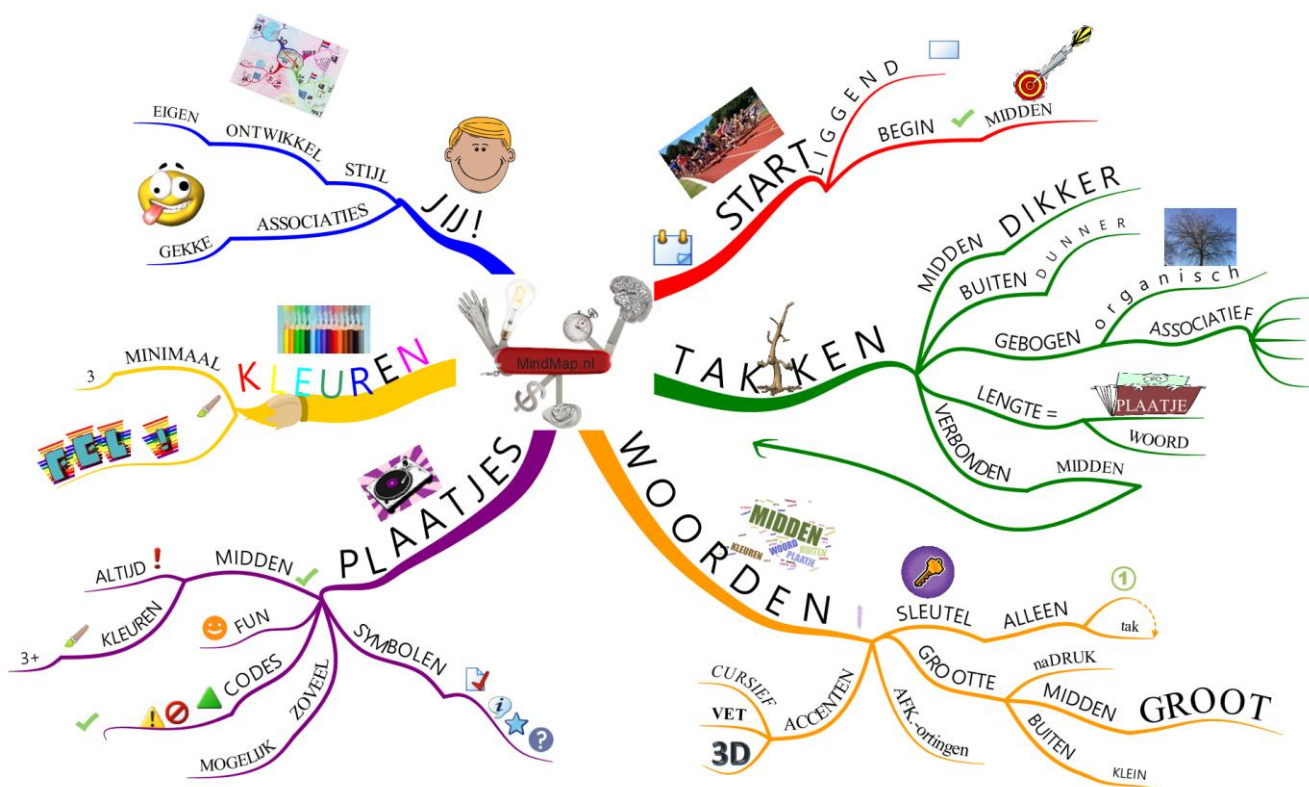
## Stuwen prestaties!

Publicatie voor o.a.  
deelnemers aan mijn  
(Mind Map) Trainingen



Dé gecertificeerde Mind Map,  
Snellees & Memory specialist van Nederland!

### Verwachtingen stuwen prestaties!



25 december 2014

Auteur:

**Rudy Rensink**

MS-Office Trainer / Licensed Mind Map, SpeedReading & Memory Instructor

Copyright © 2014 Rudy Rensink

Op deze uitgave zijn de bepalingen van toepassing volgens het Nederlandse en internationale auteursrecht. **Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van 7eigenschappen.nl.**

Alle rechten liggen bij Rudy Rensink. Aan deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Rudy Rensink is niet aansprakelijk voor onvolkomenheden aan het gebruik van deze handleiding en het oefenen van de techniek.

Mind Map en Mind Mapping zijn geregistreerde merken van Tony Buzan. Windows, MS-Office, Word, Excel & PowerPoint zijn geregistreerde merken van Microsoft Corporation. PDF is een merknaam van Adobe Systems.

Ik heb mijn uiterste best gedaan om alle handels- en merken te benoemen. Mocht u vinden dat we daarin niet nauwkeurig genoeg zijn geweest, laat het mij dan weten via [info@rudymensink.nl](mailto:info@rudymensink.nl).

## Inhoudsopgave

1	Verwachtingen .....	4
1.1	Normaal .....	4
1.2	Keuze .....	5
1.3	Jij bepaalt! .....	6
1.4	Doelpijl.....	6
1.5	Ik .....	7



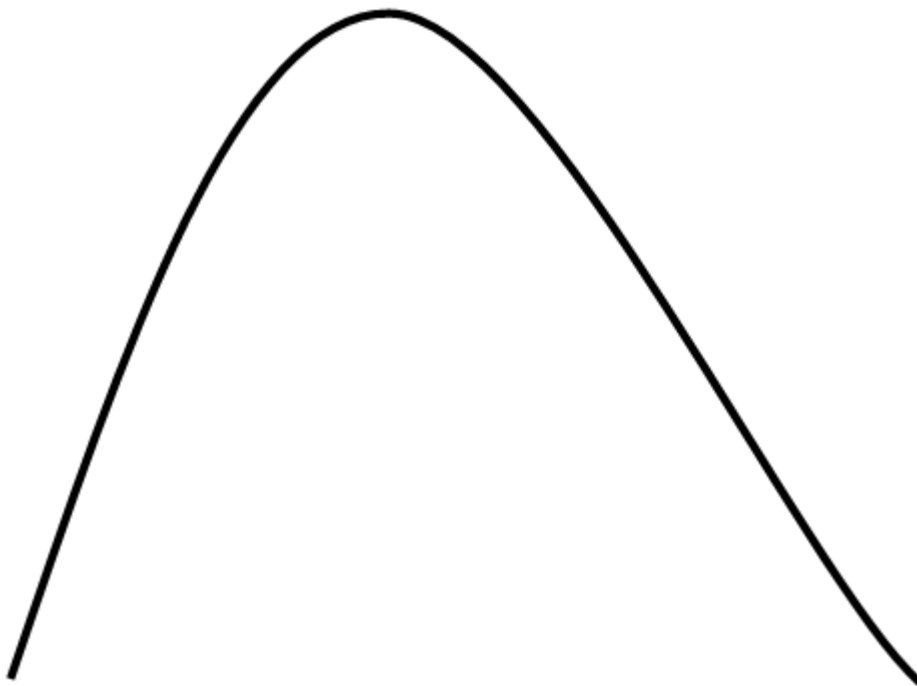


# 1 Verwachtingen

Misschien een vreemde titel, maar verwachtingen stuw(en) je prestaties. Dat houdt dus in als je lage verwachtingen van iets (nieuws) hebt, je veel minder gestuwd wordt dan dat als je hoge verwachtingen hebt. En dat stuw(en), daar bedoel ik mee dat je dat zélf doet. Zorg dus dat je **hoge verwachtingen** hebt van datgene wat je wil gaan doen zodat je je eigen prestaties daarmee ook vooruit stuwt!

Wel is het zo, volgens psycholoog Albert Bandura, dat de prestatie zeker toeneemt maar meestal achterblijft bij de verwachting die men had. En dat is weer een valkuil voor iets nieuws (aan)leren.

Want, je verwacht binnen een afzienbare tijd dat nieuwe volledig te 'integreren' in je manier van doen en je prestaties blijven achter. Oei, dan wordt het lastig. Veel mensen zijn dan geneigd het nieuwe te laten voor wat het is en terug te vallen in hun oude gewoontes.

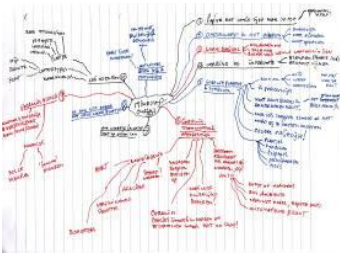


Leercurve, na een voortvarend begin, terug naar af.....

## 1.1 Normaal

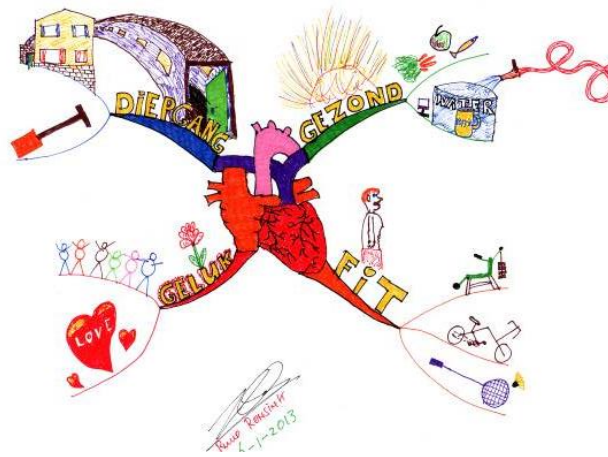
Het is dus vrij normaal als je zoiets overkomt. Je wilt afvallen, je verwachtingen van die methode/het dieet, zijn hoog maar je prestaties blijven achter. Je zou dan de beperkende overtuiging kunnen kweken van 'het werkt niet' en je gaat weer aankomen omdat je de methode/het dieet niet meer zo nauw neemt. "het dieet werkt niet"....

Je verwacht dat het nieuwe wat je gaat leren rendement gaat opleveren. Naarmate je ermee aan de gang gaat stijgt je verwachting omdat je ermee bezig bent en steeds meer mogelijkheden ervan ziet. Maar, zoals met alle nieuwe vaardigheden (of het stoppen van oude, onwenselijke vaardigheden), kost het tijd om die te integreren in je manier van doen. Je hebt in het begin meestal veel energie om er mee aan de gang te gaan. Je hebt met mensen gepraat die er succesvol in zijn, je hebt een training gevolgd of er iets van op tv gezien, je weet dus dat het werkt en vol enthousiasme ga je aan de slag.



Je ziet en hoort wellicht hoe enthousiast ik ben van het Mind Mappen, van Mind Map-software en Snellezen. Dat was ik ook niet gelijk. Ook ik heb die terugval gehad, geloof me maar. Ik ben er aan begonnen en werd geconfronteerd met oude gewoontes, zoals rijtjes met opsommingstekens. Die hebben zeker hun waarde, maar achteraf vallen ze in het niet bij de waarde van het Mind Mappen. Maar dat ga je pas ervaren als je doorzet.

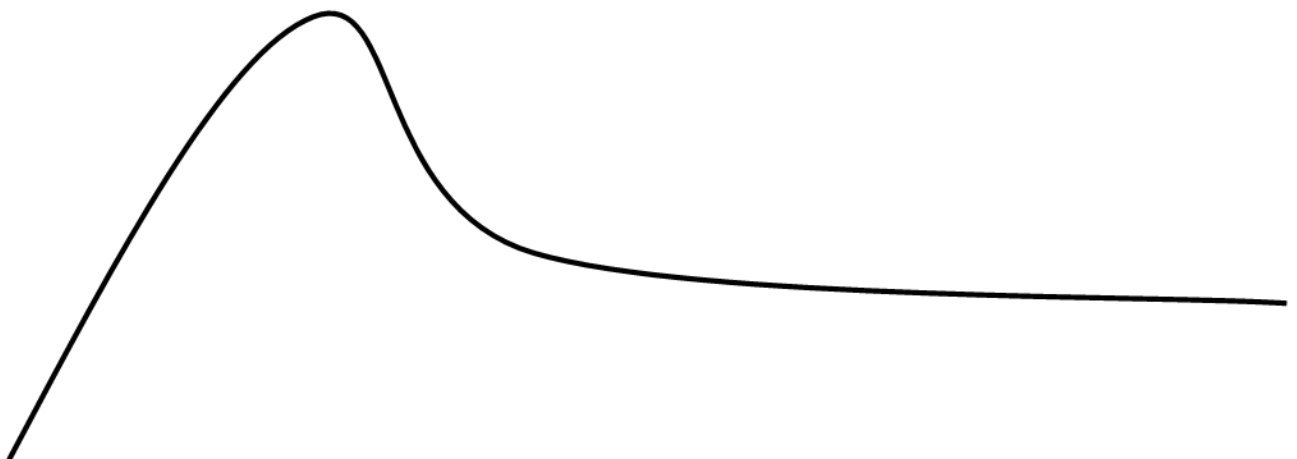
Het plaatje hierboven is van een van mijn eerste Mind Maps. Leuk voor mij om te zien, maar een nuttige Mind Map was het niet. Maar het is wél een stuk van mijn ontwikkeling, en ik heb doorgezet!



## 1.2 Keuze

Wat veel mensen ervaren is dat je vaardigheden toenemen en ook je verwachtingen stijgen. Maar na een tijdje kom je op het moment dat de eerste energie van het nieuwe begint op te raken en er een verschil ontstaat tussen de verwachting en de prestatie. Dat is het kritieke punt waarbij doorzettingsvermogen nodig is om écht succesvol te zijn. Dus, écht af te vallen, écht de sigaret in het pakje te laten, écht het Mind Mappen te integreren in je doen en laten. En weet je wat het leuke is, het is gewoon een **keuze** die je hebt.

Natuurlijk is het mooi als je al een gedeelte resultaat hebt bereikt, zeker. Je bent in ieder geval verder gekomen dan vanwaar je begonnen was!



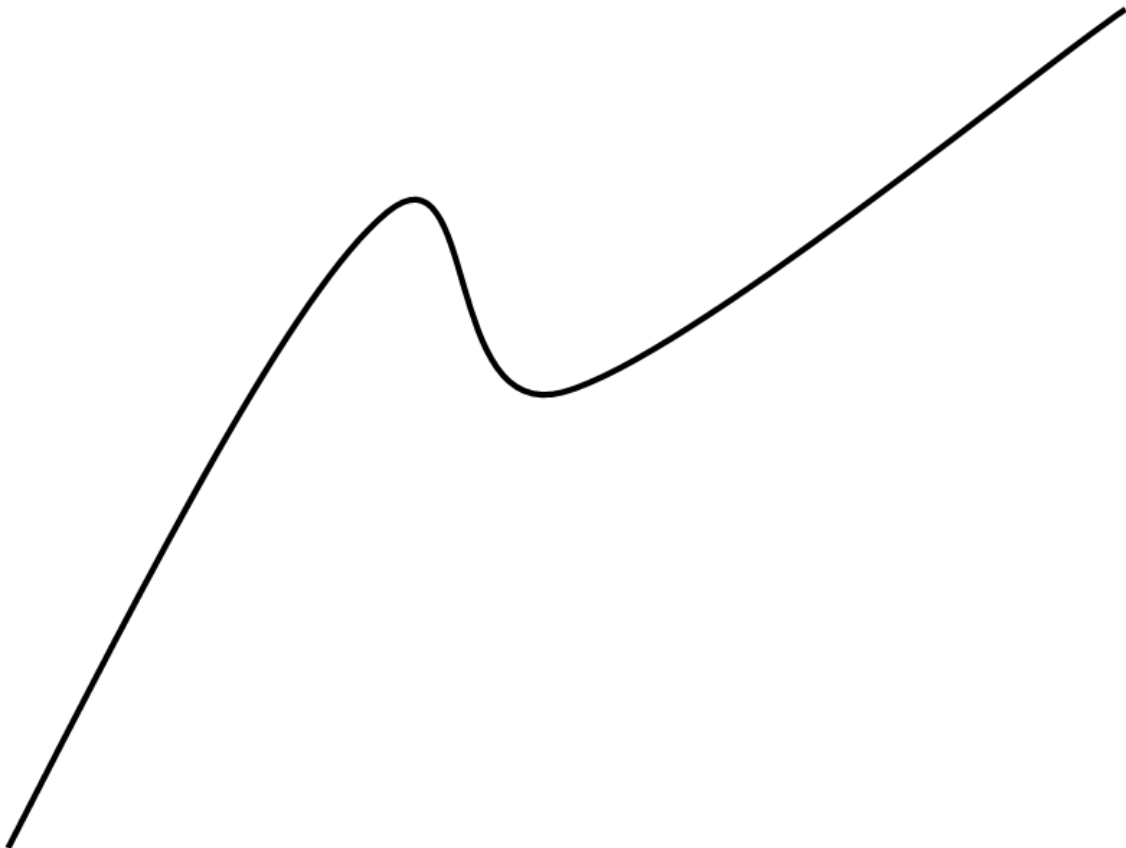
Leercurve, na een voortvarend begin, enige terugval.

### 1.3 Jij bepaalt!

Nee, het ligt meestal niet aan de methode of het dieet, het ligt niet aan de omstandigheden om toch weer te gaan roken, nee het ligt niet aan de methodiek Mind Mappen, **JIJ** bepaalt of je doorzet.

De beloning komt als je op het kritieke punt, als de verwijdering ontstaat tussen verwachting en prestatie, doorzet. Doorzetten, of anders gezegd, volharden.

Het is **JOUW KEUZE!**

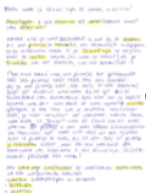


curve, na een voortvarend begin, enige terugval en daarna volharden!

Leer

### 1.4 Doelpijl

Je kunt het ook anders zien:



Links is bijvoorbeeld de positie waar je stond voordat je aan een training begon. Misschien had je nog nooit met Mind Maps gewerkt, of gebruikte je het al. Maar neem even aan dat helemaal links jouw beginpunt is.

Vraag jezelf eens af, wanneer ben je tevreden? Als je het eerste streepje hebt gehaald, en dus een beetje met Mind Maps doet. Of het tweede streepje, of het zesde? Of ben je pas tevreden als je uiterst recht beland bent, zodat je alles met het Mind Mappen kan wat je zelf wilt!

## 1.5 Ik

Ik ben dus ook helemaal links begonnen, net zoals jij. En ik zit al jaren uiterst rechts en dat heeft me heel veel opgeleverd. Ik heb dus doorgezet, ook toen het tegenzat en mijn verwachtingen niet uitkwamen. Ik heb doorgezet, net zolang tot ik Mind Maps volledig geïntegreerd had in mijn leven. En weet je wat? Dat voelt goed, heel goed!

Ik ga je hier nu niet vertellen wat ik allemaal met het Mind Mappen doe, dat gaat te ver. Maar makkelijk gezegd gebruik ik het Mind Mappen voor (bijna?) alles waar ik anders pen en papier voor zou gebruiken. En dat werkt geweldig!

Mijn advies aan jou, verwacht dat je ook helemaal rechts op de doelpijl komt. Teken deze pijl na en hang 'm ergens op waar je deze constant ziet. Daarmee versterk je jouw doel en zal je brein ervoor zorgen dat je dit doel haalt.

Ik gun je namelijk net zoveel succes en plezier als ik dagelijks ervaar!

Ik heb deze publicatie indertijd gemaakt voor mijn deelnemers aan de Mind Map trainingen. Maar, dat moge duidelijk zijn, de inhoud hiervan is dus toepasbaar voor veel meer trainingen en uitdagingen in het leven.

Hartelijke groet en veel succes!



Rudy Rensink

