

Geef je talenten en passies
de juiste plek in je leven



Hoi!

Ik ben Catelijne Gerlag, 55 jaar en coach voor multipotentials. Zelf ontdekte ik heel laat dat ik multipotential was, maar toen ik dat besefte, vielen er een heleboel kwartjes!

Ik keek terug op mijn leven tot dat moment, en snapte mezelf ineens 100%. Mijn keuzes, mijn gevoelens. En voelde me ook 100% beter over mezelf. Ik was niet 'gek', ik was een multipotential! Er is een woord voor.

Ik was net geswitcht naar het beroep van coach, maar had nog niet besloten welke mensen ik het liefst wilde coachen. Dit moment was beslissend: DIT is hetgene waarmee ik mensen wil helpen. Zodat zij er eerder achter komen dan ik, en eerder hun multipotential wegvinden, met minder last van twijfel, keuzestress en de mening van hun omgeving.

Ik volgde een loopbaancoachopleiding, en diverse multipotentialites cursussen, las meerdere boeken en speurde het internet af. Zo vulde ik mijn gereedschapskist om andere multipotentials zo goed mogelijk te kunnen helpen.

Tijdens het opstarten van mijn coachpraktijk besefte ik dat ik tegelijkertijd een soort publiciteitscampagne moest doen voor het begrip 'multpotential', want de term was onbekend en er zijn ook allerlei alternatieven voor: multipassionate, multipotentialist, creatieve generalist, multi-hyphen, renaissance man of woman, polymath enzovoort.

Ik heb dus als veelzijdige ondernemer 2 missies:

- Zoveel mogelijk multipotentials helpen door het aanbod van mijn coachpraktijk. Zodat deze 100% zichzelf kunnen zijn en hun ideale multipotential leven leiden, met de juiste werk-privébalans en werk dat ze energie, werkplezier, afwisseling, uitdaging en voldoening geeft.
- Het begrip veel bekender maken en kennis erover (helpen) verspreiden.

Nooit gedacht dat ik ooit een roeping-achtig gevoel zou hebben, maar toch gekomen!

In deze korte gids geef ik je een stuk basiskennis en geef ik handvatten over hoe jij als multipotential te werk zou kunnen gaan. Ik hoop je een eindje op weg te helpen richting jouw ideale werk en ideale leven, zodat je 100% jezelf kunt zijn als multipotential.

Ik wens je veel plezier en afwisseling in je multipotential leven!

Catelijne

Catelijne Gerlag

Wat is een multipotential?

Het begrip multipotential is geen hype, en niet random gekozen. Het bestond al in de jaren 70 van de vorige eeuw . Er zijn verschillende definities, en uiteindelijk gaat het erom dat jij kiest wat bij jou past. Ik zie het als volgt:

> Multipotentials zijn mensen met meerdere talenten en passies, die ze de juiste plek in hun leven willen geven. Over het algemeen zijn ze slim, met een creatieve geest (niet per sé artistiek-creatief), houden ze van een prettige uitdaging en van nieuwe dingen ontdekken en leren.

Er is een overlap, maar geen 100% overeenkomst, met hoogbegaafdheid, hoogsensitiviteit en ADHD. Besef wel: niet elke multipotential is hetzelfde. Er zijn allerlei factoren die per persoon verschillen. Het is daarom heel belangrijk dat je jezelf als uitgangspunt neemt. Gebruik dus, tijdens je ontdekkingstocht, alles wat je herkent, en zet het in om jouw eigen ideaalplaatje te creëren, qua werk, hobby's en je leven in totaliteit.

Het KAN: het ís mogelijk om je werk en leven zo in te richten dat het 100% bij je past. Je er blij van wordt. Je balans ervaart en energie overhoudt.

* Het begrip multipotential komt al voor in een artikel van loopbaanadviseur Ronald H. Fredrickson (Verenigde Staten, 1974), maar werd later nieuw leven in geblazen door Emilie Wapnick die het boek schreef 'Hoe word je alles'(vertaald in NL in 2015)

Dingen waar je misschien tegenaan loopt

Multipotentials lopen vaak tegen een aantal dingen aan. Hieronder noem ik de meest voorkomende die ik in mijn werkpraktijk tegenkom. Misschien herken je ze allemaal, of slechts enkele.

Keuzestress

Ten eerste: je kunt veel verschillende dingen behoorlijk goed. En je vindt ook veel dingen leuk. Veel talenten en passies hebben lijkt leuk, maar is ook lastig. Een luxeprobleem misschien, maar nog altijd een probleem. Want: hoe kies je je studie, werk en vervolgstappen in je loopbaan? Wat wordt je hoofdmoot, wat wordt een hobby of side-project?

Grote behoefte aan leren en ontwikkelen

Vaak zijn multipotentials heel erg leergierig, maar wel op de onderwerpen of thema's die hen persoonlijk erg interesseren. Mits geïnteresseerd, is focus geen probleem en kun je lang en diep op een onderwerp doorstuderen (of leren op een meer interactieve manier). Maar de voorwaarde van ontwikkelen, niet stilstaan, is wel heel belangrijk.

Verveling

Dat brengt me bij het volgende waar je tegenaan kan lopen: verveling. Omdat je dingen heel snel hebt doorgrond, of op een bepaald moment simpelweg de bodem van je nieuwsgierigheid en leergierigheid hebt bereikt (je weet alles wat er te weten valt), voelt het als 'klaar'. Dit is hét moment om iets anders te gaan doen. Maar als dit al na een (naar jouw oordeel) korte tijd gebeurt, voel je je bezwaard en blijf je misschien te lang doorgaan. Omdat je denkt dat anderen dat verwachten. En omdat je loyaal wilt zijn aan je werkgever of andere mensen om je heen.

Onderpresteren

Als je te lang in een onderwerp of werksituatie blijft hangen, om wat voor goedbedoelde reden dan ook, dan bestaat het risico dat je onder je niveau aan het presteren bent. Je doet dingen, die voor jou allang niet meer interessant zijn. Het triggert je niet, het boeit je inhoudelijk niet meer zoals eerst, er zit te weinig uitdaging in je werk of studie. Eventjes onder je niveau presteren, of slechts een deel van je tijd, is niet zo'n probleem. Maar als deze situatie te lang aanhoudt, of een te groot deel van je leven in beslag neemt, kun je klachten krijgen die doen denken aan burn-out of depressie. Het plezier is dan weg uit je werk, feitelijk verveel je je. Zie ook het volgende punt!

Bore-out

Je kunt ziek worden van verveling: bore-out*. Je krijgt dan burn-outverschijnselen die veroorzaakt worden door onderpresteren en te weinig interessant werk. Je herkent dit aan heel moe zijn, fysieke klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, een matte of depressieve stemming en geen zin hebben om dingen te ondernemen. Als je dit soort klachten herkent, en je vermoedt dat ze uit verveling of te weinig uitdaging zijn ontstaan, is het belangrijk dat je hier aandacht aan besteedt, en te kijken naar hoe je werk en leven leuker, uitdagender en zinvoller gaat kunt maken.

Snel denken

Veel multipotentials hebben een snel denkend, analytisch brein. Dat soms ook 'druk' kan aanvoelen. Veel gedachten, veel analyses, veel vragen. Je merkt misschien in de samenwerking met anderen, dat jij anders bent qua denken. Soms ben je al verder in je gedachten, hebt de conclusie al getrokken of vraagt je al af welke andere perspectieven er nog missen. Hoewel dat voor jou als 'crystal clear' kan voelen, zijn anderen om je heen soms nog niet zover. Dat stelt je voor de uitdaging om anderen 'mee' te krijgen, of uit te leggen wat jou gedachtengang is. Ook als jij die gedachtengang zelf heel snel en nauwelijks merkbaar hebt doorlopen in je eigen hoofd.

* Boek "Diagnose Boreout", door Peter Werder and Philippe Rothlin, 2007

De rode draad: waar jij naar verlangt is logisch, want JIJ bent de gemene deler

Onbegrip van de omgeving

Daarnaast hebben veel multipotentials te maken met onbegrip van de omgeving. Hoezo KUN jij zoveel dingen? Of, als je het durft uit te spreken, dan vinden ze je arrogant. Of ze zijn jaloers op je. Of je krijgt commentaar als: 'Kies gewoon 1 ding, en blijf dat doen'. Dat is vaak niet genoeg voor een multipotential. Juist de interesse in nieuwe diepe of brede kennis, maakt dat je niet genoeg hebt aan 1 ding blijven doen. We leven in een arbeidsmarkt die gericht is op specialiseren, terwijl jouw interesses breder zijn, of je in meerdere dingen gespecialiseerd zou kunnen zijn (seriële specialist).

Behoefte aan richting

Mensen met 1 duidelijke passie of een heldere skills-set, ervaren richting in hun leven. Als multipotentials zie je dat het verschillende kanten uit kan. Dat JIJ verschillende kanten uit kunt. Sommige multipotentials vinden dat heerlijk en hoppen met veel levensplezier van het een naar het ander. Maar meestal zoeken mensen toch naar richting, duiding. En is dat 'hoppen' voor een tijdje oké, maar voelen ze op een bepaald moment in hun leven toch de behoefte aan meer richting.

Er is eigenlijk altijd een rode draad waarom bepaalde dingen jouw interesse hebben. Als je die rode draad ontdekt, heb je goud in handen. Dat geeft richting en helderheid. En ja, er is altijd een rode draad, omdat jijzelf de verbindende factor bent.

Besef dan: het gaat niet alleen om je talenten, maar ook om je passies en je zingeving. Waar wordt je blij van? Waar ga jij van 'aan'? En ook: waar wil je aan bijdragen in deze wereld? Wat vind je belangrijk? Is er iets dat je zou willen veranderen of verbeteren? Omgekeerd kun je ook kijken naar dingen die je irriteren (dat zou je kunnen verbeteren!).

Perfectionisme

Multipotentials zien vaak scherp, wat er schort aan een situatie. De heldere, creatieve of analytische geest in actie. Dit talent heeft een keerzijde; je herkent ook snel wat jij zelf niet 'goed' doet (is een subjectief begrip!). Het zien hoe het 'zou moeten zijn', maakt dat je al snel denkt dat jouw vaardigheden of resultaten niet perfect zijn. Dit is op zich normaal, menselijk en bij iedereen het geval. Streven naar kwaliteit is goed, maar perfectionisme kan je behoorlijk in de weg zitten. Gun jezelf de ruimte om dingen uit te proberen, eventueel fouten te maken, hier weer richting uit te halen of een les.

In welke fase zit jij: hoe nu verder?

Stap 1 - In welke fase zit jij?

>> Zit je in een burn-out (niet aan het werk en vastgesteld door huisarts) of herken je klachten die bij een burn-out passen? Zorg dat je eerst wat energie gaat opladen, en zodra je er zin in hebt, ga je pas verder met onderzoeken wat voor jou de ideale werksituatie is.

>> Heb je net ontdekt dat je waarschijnlijk multipotential bent? Dan zijn er verschillende opties. Kies wat jou het leukste lijkt, wat past bij jouw leerstijl:

- Lezen: er zijn heel veel boeken over dit onderwerp. Ik noem er hieronder een aantal, maar er zijn er nog veel meer.
- Google is your best friend: lees erover, en bekijk video's. Aanrader: de Tedtalk van Emilie Wapnick

>> Met jezelf aan de slag?
Ben je toe aan zelfonderzoek? Om je ideale werksituatie helder in beeld te krijgen, en te realiseren? Lees dan hieronder verder.

Stap 2 - Actief aan de slag

Na het lezen, google-searchen of gesprekken met andere mensen concludeer je voor jezelf: ik WIL hier iets mee. Ik wil helder krijgen hoe het voor MIJ zit. Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Kies wat bij jou past!

Iedere multipotential heeft een unieke set aan passies en talenten. En daarmee een aantal mogelijkheden, opties waaruit je kunt kiezen. Wat is voor jou de beste keuze? En hoe kom je daar achter?

Zelfstandig

Je kunt er zelfstandig een project van maken met bijvoorbeeld een mindmap, ga journallen over multipotential zijn, en leg verslag van jouw ontdekkingstocht.
Gebruik boeken en websites als bronnen om tips op te doen.

Of misschien is er een andere vorm die beter bij je past, zoals visueel. Je zou ook gesprekken kunnen voeren, en zo een eigen onderzoeks-'reis' maken. Dat kan een bewuste keuze zijn. Zoals bijvoorbeeld mijn klant Joke Wijn heeft gedaan, door creatieve multipotentials te interviewen voor haar podcast, 'Jokes Joyful Journey' op Spotify/Apple podcasts: https://thegreennib.nl/podcast/

Maak gebruik van kennis en informatie die gratis te verkrijgen is.
Ik geef regelmatig gratis webinars waarmee je een start maakt om over jezelf na te denken: wat zijn je passies? En ik geef je handvatten die richting geven voor zelfonderzoek. Ik stel de juiste vragen om erachter te komen wat jou werkplezier en zingeving gaat geven.

Op mijn website bied ik een test voor multipotentials waarmee je kunt kijken naar de factor 'afwisseling' en welk type multipotential jij bent. Of beter gezegd, welke verdeling van je tijd het beste bij jou past.

In mijn online programma Lichter & Leuker Leven ga je zelfstandig aan de slag met korte videolessen, praktische oefeningen en inspirerende reflecties. Zo leer je hoe je milder naar jezelf kijkt, waardoor je meer rust, vrijheid en plezier ervaart.

Daarnaast organiseer ik regelmatig laagdrempelige bijeenkomsten voor multipotentials.
Bekijk hier de actuele kalender.

Catelijne Gerlag

Vind jouw weg als multipotential

Samenwerken met een coach of traject

Wil je dit uitzoekproces liever doen met iemand aan je zijde? Een professional die verstand heeft van loopbaankeuzes, en ook van multipotentials? Dat kan. Het voordeel hiervan is dat je doelgericht en efficiënt de stappen zet waarvan bewezen is dat dit je optimaal helpt. Je krijgt dan snel helderheid, en met de zekerheid dat dit gebeurt met begrip voor jouw multipotential eigenschappen, gevoeligheden, 'rare' wensen (die dus niet raar zijn!)

Alle inzichten, talenten en passies vat je samen in jouw persoonlijke Multipotential Kompas dat je als 'handleiding van jezelf' kunt blijven gebruiken om sturing te geven bij je toekomstige keuzes in werk of ondernemerschap.

- Het 1-op-1 traject 'Ontdek jouw Multipotential Kompas' bestaat uit 6 individuele coachsessies waarin we jouw interesses, ideeën en talenten in kaart te brengen en er één helder verhaal van te maken.

- Het hybride groeptraject 'Ontdek jouw Multipotential Kompas' is een combinatie van individuele en groepssessies, gecombineerd met een online omgeving waarin je jouw Multipotential Kompas uitwerkt.

- Business Mentoring is een uniek traject, volledig toegespitst op multipotentials die willen ondernemen. In 6 maanden gaan we samen aan de slag om die stappen te realiseren richting jouw eigen bedrijf waarin al jouw talenten en passies samenkomen.

Wil je hier meer over weten? Kijk op mijn website, stuur mij een mailtje of plan hier direct jouw gratis kennismaking in.

Caroline Gerlag

Leestips

- Hoe word je alles, Emilie Wapnick
- Refuse to choose, Barbara Sher
- Tijd voor de creatieve generalist, Suyin Aerts
- En-en, Kimberley Nuyttens
- Renaissance Soul, Margaret Lobenstine
- The making of a Generalist, Vikram Mansharamani
- Range (of in de Nederlandse vertaling 'Waarom generalisten verder komen'), David Epstein

Aanraders online

Artikel Frankwatching:
https://www.frankwatching.com/archive/2022/08/26/multipotentials/

Websites:
www.puttylike.com
www.catelijnegerlag.nl of lees mijn blogartikelen.

Podcasts:
Spotify: De Multipotential Studio
Apple Podcast: De Multipotential Studio

Catelijne Gerlag