

Hoe definieer jy sukses? 'n Bankbalans soos Oprah s'n? Om jou eie baas te wees of sterstatus te bereik? Of is sukses eenvoudig om al die balle van jou persoonlike en professionele lewe in die lug te hou? Toe FINESSE onlangs vyf lesers by die Melrose Arch Hotel in Johannesburg ontmoet het om hieroor te gesels, was dit duidelik dat sukses 'n individuele ding is. Met die hulp van Antoinette Lortan, 'n persoonlike en korporatiewe lewensafriiger, het ons dié vyf een taak gestel: Deel julle opinies en ondervindings oor sukses.

## hoe sien julle loopbaansukses?

Vir die meeste vroue in die gerekende 2010 *Accenture Millennial Women Workplace Success Index* beteken loopbaansukses 'n gesonde balans tussen hulle werk en hulle persoonlike lewe. Vir dié vroue was "om 'n verskil te maak" ook bo aan hulle sukseslysie. 'n Stabiele werksomgewing wat finansiële sekuriteit bied, 'n positiewe werksomgewing, eerlike kommunikasie met hulle bestuurders en geleenthede om professioneel te groei is ook genoem.

Vir Samantha was werk net werk toe sy jonger was. Totdat haar vorige werkgewer eendag gesê het: "Jy lyk soos die tipe wat by die huis sal bly en kinders grootmaak."

"Dit het my gemotiveer," vertel sy ernstig. "Die dag toe ek my eie besigheid begin het, het ek besef waaroor sukses gaan. Ek werk vir myself; ék moet dit laat werk."

Nes Samantha was Marlene se werk as datatiker ook net 'n manier om 'n salaris te verdien. "n Pos het egter oopgegaan en ek het die kans gekry om verder te studeer. Ek het die geleentheid aangegryp. My werk is nou my passie."

Vir Cherise was dit egter nie maklik om 'n skuif te maak nie. "Ek was 'n au pair nadat ek

geswot het, 'n 'veilige' werk. Ek wou nie ja sê vir my huidige pos nie, maar my man het my voor 'n ultimatum gestel: "Wat die werk of ons trou nie." Dit 'n week voor die troue! Ek was só kwaad, maar hy het geweet wat hy doen. Ek ry elke dag met 'n glimlag werk toe. Vir my is sukses om te doen wat jy geniet."

Truda beaam dit. Vir haar is werksukses iets wat bydra tot haar lewensvervulling. "Dit gaan nou nie meer vir my oor 'n topposisie by 'n topmaatskappy, die puntskoene en pakkies nie. Wat ek nou doen, strek ver wyer as net 'n werk. Dis 'n roeping."

"Ek is nou op 'n plek waar sukses meer as net sukses in jou werk is," voeg Marteen by. "As jy loopbaansukses het, maar in die proses skeep jy jou huwelik, kinders, gesondheid en so meer af, hoe suksesvol is jy eintlik? Ek dink as jy 'n suksesprentjie in die geheel het, dan is jy suksesvol."

Volgens Antoinette is 'n mens se definisie van sukses persoonlik, maar jy is op pad daarheen as jy jou uitleef in wat jy doen. As jy dit nie doen nie, word jy soms gedruk om die skuif te maak omdat die huidige stand van sake nie in lyn is met waar jy eintlik moet wees nie.

Soos sy op haar webwerf meld, kan dit pynlik en ongemaklik wees. Jy moet jouself verbind tot aksie en groei of leer deur daardie

pyn en ongemak.

Die druk kan op baie maniere manifesteer, soos die vroue in die geselsgroep maar alte goed weet. Marteen sê: "Ek is al nege jaar by die plek waar ek nou werk en ek is steeds opgewonde om kantoor toe te gaan. Jou werk moet pas by jou waardes. Ek het al vantevore vir ander mense gewerk waar ek nie gelukkig was nie. As jy ongelukkig is in 'n werk, gáán jy uiteindelik 'n verandering maak. Jy gaan op 'n stadium kom waar jy net wéét: Hier wil ek nie wees nie."

## verander kinders jou siening van sukses?

In dieselfde Accenture studie was 66 persent van die vroue dit eens dat hulle gesinslewe vir hulle die belangrikste is. Dít teenoor die 29 persent wat genoem het dat loopbaansukses eerste kom. As jy met die eerste groep saamstem, sal jy moet aanpassings maak. Soos Antoinette sê: "Kinders verander jou siening van sukses, want jy leef nie meer vir jouself nie."

Samantha stem saam: "Al is ek 'n ma, is loopbaansukses steeds vir my belangrik, maar met 'n balans. Ek glo dat my sukses my kinders sal aanspoor om suksesvol te wees."

Marteen knik haar kop: "As jy kinders het, raak dit nog belangriker om die balans te hou. Dit beteken dat jy dalk sal moet aanpas hoe jy jou sukses gaan bereik.

"In 'n korporatiewe omgewing moet jy dalk netwerk deur na ure drankies saam met kollegas te gaan drink, maar jy moet jou kinders half ses by die nasorg gaan haal. So,

### die pad na sukses

Sukses val nie altyd ewe skielik in jou skoot nie. Antoinette verduidelik dat sukses 'n pad is om te stap; iets waarby jy uitkom wanneer jy reg is daarvoor. "Vir my was daar dalk makliker roetes," antwoord Truda.

Marteen voeg by: "Partykeer wens jy jy het al vroeër die verandering gemaak." Sy som dit op met: "Jy kon dinge dalk anders gedoen het, maar op die pad na sukses word jy gevorm. Jy maak foute en leer. Dis 'n proses wat jou voorberei vir jou sukses."



Deur hierdie stappe van lewensafripter Antoinette Lortan te volg, kan jy die suksesbal aan die rol kry.

## DIE TEKEN

lewers in jou agterkop broei dit lankal: die begeerte om iets te doen of te bereik. Volgens Antoinette is dit die saadjie van sukses. "Dis 'n dringendheid wat nie onderdruk kan word nie. Sukses is egter nie iets wat ornag gebeur nie. Dit mag tyd neem, maar moenie moedeloos raak nie. In daardie tyd raak jy net al hoe meer reg om sukses te behaal," sê sy.

## STAP EEN die besluit

Wanneer jy reg is, is dit belangrik om te besluit om die saadjie te laat groei. "Natuurlik gaan voorbereiding nodig wees, maar deur die besluit te neem, maak jy dadelik 'n kopskuif vir sukses. Maak ook alle agterdeure toe."

## STAP TWEE 'n aksieplan

Om jou besluit 'n realiteit te maak, moet jy jou lyf strateeg hou en jou eie visie en missie vir sukses uitwerk. Jou visie is jou einddoel en dit moet jou elke dag inspireer. Maak seker dat jou visie en missie jou waardes insluit.

Skrif jou doelwitte neer en hoe jy daarby gaan uitkom. Neem moontlike struikelblokke in ag en moenie vergeet om vir jousef sperdatums te stel nie. "Hierdie is jou persoonlike padkaart na sukses," verduidelik Antoinette.

## STAP VIER op jou merke, gereed, gaan!

Dis nou tyd om jou plan te begin volg, maar voor jy wegtrek, onthou dat dit kan begin voel soos 'n pad vol Gautengse slaggate. Hou die volgende in gedagte:

- Verbind jousef elke dag tot jou visie. Vra jousef wat jy nog vandag kan doen om nader aan jou sukses te beweeg.
- Die uitvoering van jou plan gaan nie elke dag seepglad verloop nie. "As 'n struikelblok jou pad tref of jy 'n fout maak, mag jou ou gemaksone skielik so aanloklik soos sjokoladekoek lyk. Sien die struikelblok of fout as 'n sport op jou suksesleer en verbind jousef weer tot jou visie en jou plan."
- Wees bewus van daardie babbelende, baie keer negatiewe stemmetjie in jou kop. "Jou gedagtes moet jou ondersteun om aan te hou. Let op die innerlike dialoog wat jou terughou en maak jousef los daarvan," sê sy. As jy sukkel hiermee, klop by 'n professionele lewensafripter, berader of sielkundige aan.
- Ken jousef. "Wees eerlik met jousef oor jou sterkpunte, asook die areas waaraan jy moet werk en dinge uit jou verlede wat jou dalk mag terughou. 'n Bewustheidslebensafripter (*consciousness coach*), berader of sielkundige kan jou help om met jou verlede vrede te maak, veral die negatiewe denkpatrone wat al vir jare saam met jou kom. Deur ou kwessies te takel, kan jy begin fokus op die keuses wat jy nou maak."
- Kry 'n onafhanklike persoon, iemand na wie jy opsien, aan jou kant, raai Antoinette aan. Dit kan 'n kenner in jou veld, 'n mentor of 'n lewensafripter wees. Kies iemand wat inspireer eerder as dikteer.
- Vier jou oorwinnings, hoe klein of groot dit ook al is, veral as jy opgestaan, jousef afgestof en aangegaan het nadat jy 'n slaggetref het.

## STAP DRIE moenie jou plan vir jousef hou nie

"Deel jou plan met jou man, jou kinders en almal wat jou sukses op die hart dra. Dis waar dat nie almal van ons dalk ons gesinne se ondersteuning sal kry nie. Leer om met hulle te onderhandel. As jy sukses begin ervaar, kan jy makliker meer selfgeldend wees. Hulle sal ook begin om jou visie te aanvaar as hulle sien jy leef jousef uit."

## jou werk/lewe-balans dink uit die boks

Vir baie van ons is die idee van balans vergesog. Daar is dan 'n horde goed wat in 24 uur ingeproep moet word! Volgens Antoinette kan jy bogenoemde stappe ook volg om jou persoonlike en professionele lewe in balans te bring. "Dis belangrik om uit die boks te begin dink as jy jou werk en lewe wil balanseer. Soms is die oplossings voor jou oë en sien jy dit net nie raak nie."

**WENK** Maak seker jou doelwitte is **SMART**. Dit moet **Spesifiek**, **Meetbaar**, **Aksiegeoriënteerd**, **Realisties** en **Tydgebonde** wees. **F**

ARTIKEL NETANJA VAN DER WESTHUIZEN FOTO'S FRANCOIS BOOYENS