



‘Stress heeft echt invloed op je bedrijf’

Een eigen bedrijf runnen eist veel van een ondernemer, daardoor kan hij ook geregeld stress ervaren. Maar wat zijn de gevolgen van stress? Josette Dijkhuizen deed onderzoek naar succes, geluk en stress bij Nederlandse ondernemers. ‘Hoe meer stress de ondernemer heeft, hoe minder succesvol hij is.’

TEKST JONI HENDRIX

Voor haar proefschrift heeft Josette twee studies gedaan, een in 2012 en een in 2014. Ze deed onder meer onderzoek naar de relatie tussen succes en stress bij ondernemers. Voor haar eerste studie liet ze een vragenlijst door 277 ondernemers invullen. Deze doelgroep was groot genoeg om iets te kunnen zeggen over de resultaten. In 2014 stuurde ze de vragenlijst opnieuw naar dezelfde ondernemers, deze keer vulden 150 mensen de lijst in. ‘Niet iedereen heeft de tweede keer meegedaan, omdat óf de onderneming niet meer bestond óf de persoon geen tijd of zin had om de lijst in te vullen. Het was een vragenlijst van een uur, dus dat is best lang voor een ondernemer. Uiteindelijk was ook deze groep groot genoeg om er conclusies uit te kunnen trekken.’

STRESS EN SUCCES In de studie komt naar voren dat de werkvereisten:

tijdseisen (altijd en overal bereikbaar en beschikbaar willen zijn), onzekerheid, risico en verantwoordelijkheid een grote invloed hebben op stressbeleving. Er wordt weinig onderzoek gedaan naar stress bij ondernemers, vooral in combinatie met succes. Daarom vond Josette het belangrijk dit te onderzoeken. De belangrijkste uitkomst van het onderzoek is: ‘Hoe meer stress de ondernemer heeft, hoe minder succesvol hij is. De ondernemer zal door stress zijn ondernemersdoelen op financieel en persoonlijk vlak minder

snel halen. Dus als de ondernemer op de een of andere manier kan worden ontlast en minder stress ervaart, dan wordt hij voor zijn gevoel succesvoller.’ Maar wanneer is een ondernemer succesvol? ‘Als we het over succes hebben, denken veel mensen aan financiële factoren. Je bent pas succesvol als je een groot bedrijf hebt en veel geld verdient. Ik ben tien jaar ondernemersadviseur en heb gemerkt dat deze factoren lang niet altijd

BEVLOGENHEID

Volgens Josette moet een ondernemer een minimaal hoog niveau van bevrologenheid hebben om een succes van het bedrijf te maken. ‘Als je bevrologen bent, heb je het gevoel dat je op persoonlijk vlak succesvoller bent, maar niet op financieel gebied. Dit gevoel zorgt er uiteindelijk voor dat je gelukkiger bent en dus succesvoller. Dus een ondernemer moet heel bevrologen zijn om te kunnen slagen!’



Josette Dijkhuizen (1969) is ondernemer, ondernemersadviseur en wetenschapper. De afgelopen vier jaar deed ze onderzoek naar succes, geluk en stress bij Nederlandse ondernemers. Met dit proefschrift promoveerde ze in juni dit jaar aan de Universiteit van Tilburg. Naast haar werk als adviseur schrijft ze boeken en columns, geeft ze lezingen en zet ze zich als vrijwilliger in voor kwetsbare vrouwen en mannen in Nederland, Pakistan, Macedonië en Zuid-Afrika. Ook is ze benoemd tot Honorair Hoogleraar Ondernemerschapsontwikkeling bij Maastricht School of Management voor een periode van drie jaar.

KRACHTBEDRIJF

Voor het jaar 2013 werd Josette benoemd tot Vrouwenvertegenwoordiger in de Koninkrijksdelegatie naar de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties. Het thema van de Verenigde Naties in 2013 was 'Eliminatie en preventie van geweld tegen vrouwen en meisjes'. Het thema van Josette dat jaar was 'Vrouwelijk ondernemerschap'. Toen ze zich inslas over het onderwerp, was ze geschokt door de cijfers van geweld tegen vrouwen in Nederland en het taboe dat daar op rust. Ze kreeg het idee om beide VN-thema's te combineren en richtte Krachtbedrijf op. Met dit bedrijf begeleidt ze kwetsbare vrouwen uit de vrouwenopvang met het opzetten van een eigen bedrijf. Inmiddels helpt ze ook kwetsbare mannen met ondernemerschap en ze wil dit uitbreiden naar onder meer tienermoeders en andere mensen die in de bijstand leven. Daarnaast helpt ze vrouwen in het buitenland. Ze heeft projecten lopen in Pakistan, Macedonië en Zuid-Afrika. Al deze projecten doet ze vrijwillig. Haar droom is om over de hele wereld kwetsbare mannen en vrouwen te helpen met het opzetten van een onderneming. Voor meer informatie kijk op www.krachtbedrijf.nl

'Als we het over succes hebben, denken veel mensen aan financiële factoren'

het belangrijkste zijn. Natuurlijk wil iedere ondernemer geld verdienen, maar tegelijkertijd wil hij ook betekenis geven aan de maatschappij en zichzelf ontwikkelen. Er spelen dus andere factoren mee bij het succesvol zijn. Met mijn onderzoek wil ik ervoor zorgen dat de focus van succes niet alleen ligt op het verdienen van zoveel mogelijk geld of het hebben van een groot bedrijf. Veel mensen hebben het "groot, groter, grootst"-beeld. Als ik aan ondernemers vraag wie ze succesvol vinden, dan hoor ik meestal Bill Gates en Richard Branson. Dit is op zich niet zo gek, maar er zijn zo veel ondernemers in Nederland die succesvol zijn, hoewel kleiner in omvang. We vinden het lastig om ondernemerschap te associëren met kleinere ondernemers en zzp'ers. Ik ben

van mening dat je succesvol bent als je je ambities realiseert; dan ben je een geslaagde ondernemer.'

HULP ZOEKEN Als een ondernemer dus veel stress ervaart, is hij minder succesvol. Daarom concludeert de promovenda dat een ondernemer die effectief met werkvereisten en stress leert omgaan, uiteindelijk concurrentievoordeel kan behalen. 'Er zijn allerlei manieren om stress te verminderen, dat is voor iedere persoon anders. De ene persoon komt tot rust als hij een goed boek leest, de ander op vakantie en weer een ander doet aan mindfulness. Maar je kunt het ook professioneel aanpakken. Ga bijvoorbeeld naar een ondernemerscoach of -mentor. Het is verstandig om hulp

in te schakelen, want dan heb je een stok achter de deur. Als een ondernemer het allemaal zelf wil doen, is de kans groot dat hij zijn "vrije tijd" weer snel vult met werk. Daarom kan een coach of mentor helpen. Ervaar je veel stress, dan presteer je minder. Zorg er dus voor dat je de stress onder controle hebt, want zo kun je voordeel behalen op je concurrent die overstroomt en de weg kwijt is. Als iemand heel erg gestrest is en de ander een stuk minder, zal een klant sneller voor de tweede persoon kiezen. Leer

'Een ondernemer denkt vaak dat hij alles alleen moet doen'

daarom goed met stress omgaan, want zo heb je een streepje voor op de rest.' Een coach inschakelen klinkt gemakkelijk, maar toch blijkt dit niet zo, weet Josette. Ze zegt dat het beeld van een coach vaak negatief is. Veel mensen denken dat het iemand is die in je verleden gaat graven, maar dat klopt volgens de onderzoekster niet.

'Een coach is niet per definitie een psycholoog. Hij wil je helpen met het beter maken van jou en je bedrijf. Helpen met bijvoorbeeld anders denken of het goed plannen van je tijd. Het is iemand die meedenkt en kritische vragen stelt. Wil je vooruit komen als ondernemer, dan heb je kritische mensen nodig. Dat zijn vaak mensen die niet uit je omgeving komen. Zij hebben het heel goed met je voor, maar zijn niet kritisch. Daarom kan het helpen om met een coach te praten over je bedrijf en problemen die je tegenkomt.'

TABOE DOORBREKEN Het is al langer bekend dat stress negatieve invloed kan hebben op een persoon, maar Josette had niet verwacht dat het zo'n groot effect heeft. 'Stress heeft echt invloed op je bedrijf, maar daar hebben we het met elkaar niet over. Een ondernemer denkt vaak dat hij alles alleen moet doen, dat is echter niet het geval. Ik wil ook altijd alles het liefste zelf doen, maar als ik van mijn omgeving hoor dat ik er moe uitzie of dat ik te weinig tijd heb voor leuke dingen, dan luister ik daar ook naar. Het is een taboe om over

stress te praten. Ik wil met mijn onderzoek dit probleem op de kaart zetten. Durf toe te geven dat je stress ervaart en schakel hulp in. Verzamel mensen om je heen die je in de gaten houden en het op tijd aangeven als ze zien dat het niet goed met je gaat. Een ondernemer vindt het vaak lastig om zelf in te zien dat het de verkeerde kant op gaat. Jezelf scherp houden is erg belangrijk. Stel jezelf vragen als: Waar ben ik mee bezig? Wat is mijn doel? Waarin wil ik betekenis geven? Waarom heb ik dit bedrijf? Jezelf de spiegel voor houden is niet verkeerd. Ook ik ervaar af en toe stress. Ik krijg dan ontzettende hoofdpijn en dan weet ik dat ik een stapje terug moet doen. Mijn omgeving houdt mij ook goed in de gaten, ik vind dat erg fijn. Je moet je niet schamen voor het feit dat je stress ervaart. Probeer eraan toe te geven en uiteindelijk zal het je meer opleveren als je er mee om leert gaan.' Wat Josette ook benadrukt is dat het belangrijk is dat je iets doet wat je leuk vindt. Hierdoor zul je ook minder snel veel stress ervaren. 'Ik word gelukkig van mijn werk. Ik krijg er veel energie van. Uiteindelijk zorgt het gevoel van geluk ervoor dat ik succesvoller ben op lange termijn. Dus houdt dit ook in je achterhoofd. Let wel

op: omgekeerd werkt het niet, je bent niet automatisch gelukkiger als je succesvoller bent. Als je bijvoorbeeld een financieel succes behaalt, dan is dat even leuk, maar morgen moet je weer net zo hard vechten voor de omzet die gaat komen. Wat geweest is, is geen garantie voor de toekomst. Het gevoel van succes is veel beperkter dan het gevoel van geluk.'

MEER ONDERZOEK

Naast het onderzoek naar succes, geluk en stress deed Josette ook onderzoek naar onder meer wat ondernemerschap van iemand vraagt en of ondernemen echt anders is dan in loondienst werken. Voor meer informatie over de onderzoeken kijk op www.josettedijkhuizen.nl

