

## “Investeer dagelijks in je fysieke en mentale conditie, alleen dan houd je dit intensieve vak vol”

**Jan Rijken, Director Cross Knowledge  
Insitute en consultant top 10 clients Cross  
Knowledge**

“Het mooie van consulting is dat ik voortdurend heb kunnen leren van mijn ervaringen en die van collega's. Mijn grootste leerpunt is geweest ruim de tijd te nemen om zorgvuldig te analyseren: is er een probleem en wat is de oorzaak van dat probleem? Voordat ik ga nadenken over mogelijke oplossingen.



Ik houd van eenvoudige modellen. Ik hanteer bijvoorbeeld waar relevant de SWOT-analyse en krijg daardoor in korte tijd een goed overzicht van de stand van zaken. Daarnaast ben ik geïnspireerd door Dana Gaines Robinson, grondlegger van Performance Consulting. Dat is een strategisch proces van systeemdenken gericht op analyseren en oplossen van prestatieproblemen. Zie ook haar boek *Performance Consulting. Moving beyond training* uit 1996.

Er zijn twee 'technologie'-tools die ik met succes gebruik in mijn dagelijkse consultingactiviteiten. De eerste is het benutten van *big data analysis* om een accuraat beeld te hebben van de omvang van het probleem, waarvan mij wordt gevraagd dat op te lossen. Daarnaast gebruik ik bij ieder advies *scenarioplanning* om de opdrachtgever keuzemogelijkheden te geven op basis van prognoses, voordelen en risico's.

Het vak van consultant kan veeleisend zijn en kent vaak een piekbelasting. Ik heb lang geleden enkele routines opgebouwd die bij mij voor een goede werk-privébalans zorgen: fit blijven door iedere dag minimaal twee keer 45 minuten intensief te bewegen, op werkdagen altijd een rustmoment zoeken om te mediteren, nooit werken in de twee uur voordat ik ga slapen en proberen dagelijks ruimte te geven aan ontspanning. Muziek en humor werken voor mij erg goed.

Iedere beginnende of ervaren consultant zal op enig moment tegen zijn of haar grenzen aanlopen. Ik kan hen twee adviezen meegeven:

- Investeer in het opbouwen van een netwerk om je heen, daar kun je op terugvallen als het even spannend wordt. Er is geen garantie dat jouw probleem wordt opgelost, maar goede adviezen en een luisterend oor zijn belangrijk.
- Advieswerk is topsport en vraagt om een topconditie. Investeer daarom dagelijks in die fysieke en mentale conditie, alleen dan houd je dit intensieve vak vol.”

[Lees verder in 'De complete consultant' van Eric Mooijman](#)

