



personal coaching
professionele ontwikkeling

Leve de mislukking! Leve de Toekomst !

De Achtbaan van Werken en Leven

© 2003 Van Breemen & Partner, Haarlem

Leve de mislukking

Het is zeker dat mislukkingen en tegenslagen u mede gevormd hebben tot wie u nu bent en u nog steeds vormen. Als in een achtbaan ‘rollercoast’ u van boven naar beneden en van beneden naar boven: van winst naar verlies, van succes naar mislukking, zonder dat u daar altijd invloed op hebt. Het neerwaartse traject veroorzaakt altijd pijn, frustratie, spijt en teleurstelling. De vraag is: wat kunt u met die pijn nog méér doen dan eronder lijden? De pijn die u ervaart is in feite een ‘indicator’ die laat zien dat er werk aan de winkel is. Mentale gezondheid, slagkracht en zelfvertrouwen hebben dan ook niets te maken met de aan- of afwezigheid van problemen. Wél met de manier waarop u met pijn, verlies en mislukking omgaat. Kunt u tegen uw verlies, of schaamt u zich voor uw ‘falen’? Het is nu al goed u te realiseren dat geen enkele fout of mislukking zó belangrijk is, dat uw zelfrespect eronder zou mogen lijden.

Al te vaak worden uit schaamte fouten en mislukkingen weggemoffeld, ontkend en dus niet benut. Daarmee gaan in organisaties veel geld, ontwikkelingsmogelijkheden en leermomenten verloren. Zich schamen voor fouten en mislukkingen maakt dat mensen geen hulp zoeken. Dat is de leidinggevende die alles alléén doet, en dus alles moet weten en kunnen. Bedenk: de mislukking van de één is de springplank voor de ander. Dus oordeel niet. Het feit dat iemand het ‘beter’ doet dan zijn manager, is mogelijk gemaakt doordat de manager fouten maakt. Het ‘vieren’ van mislukkingen is daarom een praktische weg naar zakelijk, professioneel en persoonlijk succes en welbevinden. Dat scheelt een hoop geld aan trainingen!

In een echte achtbaan wordt u over de rails meegesleurd, in de Achtbaan van Werken en Leven hebt u de *keuze* om omhoog of omlaag te gaan: de *keuze* om succesvol te zijn of in mislukking te blijven steken. Zodra u eenmaal bewust gekozen hebt wordt het momentum van uw keuze onmiddellijk voelbaar: u zet de neerwaartse kracht van de mislukking in als stuwende kracht naar succes. Als u niet kiest, bepalen anderen of omstandigheden uw leven. Maakt u die keuze wél, dan kiest u voor kracht in plaats van onmacht, voor verantwoordelijkheid nemen, voor het in handen nemen van de touwtjes van uw eigen leven. Leve de Mislukking is een uitnodiging om in de Achtbaan van Leven en Werken plaats te nemen en er beter van te worden!

Bang in een echte achtbaan?

Kinderen beleven de wereld anders dan volwassenen. Dit is heel duidelijk in situaties waarin emoties elkaar snel opvolgen, zoals in de achtbaan van een pretpark. Kinderen gillen van écht plezier en van échte angst, in een snel opvolgende “rush” van heftige, echte emoties. Als u eindelijk licht misselijk uitstapt en denkt “dat was ééns, maar nooit meer...”, krijgt u van de kinderen commentaar in de stijl van “gaaf”, “onwijs” en “kicken”. Anders gezegd: kinderen vertonen authentiek gedrag: ze durven te tonen dat ze bang zijn én ze zijn tegelijk in staat te genieten. De emoties van veel volwassenen in de achtbaan lijken sterk op die van een “slachtoffer”; onmachtig en angstig klemmen ze zich vast en verspillen energie in een onbewuste poging de dodenrit naar beneden te stoppen of minstens het treintje af te remmen. Gelukkig slagen de meeste mensen erin de ervaring achteraf een andere betekenis te geven: “Het viel wel mee”....

De Achtbaan van Leven en Werken

Het achtbaan-treintje kan alleen maar omhoog nadat het eerst omlaag is gegaan. Een groot deel van de stijgende baan legt het treintje af met behulp van de kinetische energie uit de afdaling. Hoe harder naar beneden, hoe meer energie voor de weg omhoog. Het achtbaan-treintje in het pretpark staat model voor de Achtbaan van Leven en Werken. Op het hoogste punt ervaren we werkplezier en succes. Tot het moment dat de zakelijke trein weer omlaag dendert. Op het diepste punt ervaren we de problemen, negatieve energie en frustratie. Het verschil met een echte achtbaan is dat u in de Achtbaan van Leven en Werken ook rondjes kunt draaien op gelijk niveau: soms draait u een aantal cirkels in het onderste deel van de achtbaan en voelt u zich slachtoffer, onmachtig en angstig. Vervolgens *kiest* u (of *komt u terecht* in...) het bovenste deel. Na een aantal cirkeltjes gedraaid te hebben dendert u weer naar beneden.... Feit is, dat helemaal beneden de meeste stuwkracht zit voor de weg omhoog. Om dat te zien - en te ervaren - is wél een andere manier van denken en doen nodig.

Anders kijken, anders ervaren

Uit eigen ervaring kent u ongetwijfeld dit verschijnsel: als u steeds *hetzelfde denkt*, krijgt u ook steeds *dezelfde resultaten* uit uw denkproces. Dit geldt ook als u steeds hetzelfde *doet*: u krijgt altijd *dezelfde resultaten*. Andere resultaten zijn dus afhankelijk van een andere denken- en handelwijze. Dat klinkt eenvoudig en dat is het ook, als u tenminste bereid bent van uw gebaande paden af te wijken. Vereist is daarvoor een ‘open mind’ (zonder uw kritische houding te laten varen) en concentratie (laat u niet afleiden door andere zaken). Beide zijn voorwaarden om tot inzicht in uzelf te raken en daardoor invloed uit te oefenen. En daar gaat het om in zowel uw persoonlijke als zakelijk leven: inzicht en invloed. De Achtbaan van Leven en Werken kan hierbij als model dienen. De volgende 16 ‘stappen’ geven de mogelijke route aan om uw denken en doen te veranderen.

1. Bepaalt u de betekenis?

De beleving die we hebben bij datgene wat in het verleden is gebeurd (en in de toekomst naar onze verwachtingen wéér zal gebeuren), is in feite de *betekenis* die we daaraan hebben toegekend. Na de angstaanjagende, misselijk-makende rit met de achtbaan verandert vaak de beleving: het viel eigenlijk best mee, het was eigenlijk best leuk. Het succesgevoel van dat-heb-ik-toch-maar-gedurfd kleurt de oorspronkelijke beleving van de rit. Kennelijk kunnen we dus achteraf een betekenis veranderen, en dat is goed nieuws!

Als u eenmaal in de Achtbaan van Leven en Werken zit, zijn er weinig omstandigheden die u rechtstreeks kunt beïnvloeden. Wat u wél kunt doen, is zelf bepalen hoe u met de actuele situatie omgaat en hoe u erop terugkijkt. Ziet u er waardevolle leer- en ervaringsmomenten in, of laat u het ‘gelaten’ – als slachtoffer - over u heen komen? De keuze is aan u. Was iets een mislukking, of een aanwijzing hoe het anders kan, of een waardevol leerproces? Dat wil niet zeggen dat die keuzes altijd even makkelijk zijn: er hangt een prijskaartje aan. Het alternatief is alleen vaak nóg duurder: niet-kiezen betekent automatisch – ongewild en onbewust iets of iemand buiten u uw (zaken)leven laten bepalen.

2. Oordelen als manier van denken

In de regel is het eerste dat u bij een situatie doet, een oordeel vellen. De basis van het oordeel is simpel: de keuze tussen 'goed' of 'slecht'. Maar hoe bepaalt u wat 'goed' en wat 'slecht' is? Uw oordeel is gebaseerd op een onbewuste vergelijking met een ideaal zelfbeeld, een ideaal mens of een ideale situatie. Anders gezegd: uw oordeel is gebaseerd op uw model van de wereld, en dat is een vitaal deel van uw persoonlijkheid en daarmee een essentieel deel van uw sturingsmechanisme.

Uw model van de wereld is de optelsom van al uw ervaringen, van wat u hebt geleerd, van de beslissingen die u hebt genomen en van keuzes die u hebt gemaakt. Het is het filter, de gekleurde bril waardoor u elke situatie waarneemt en betekenis geeft. Alles wat u aan kennis opbouwt, alle informatie die u verzamelt, gaat door die gekleurde bril heen. Kortom: uw model van de wereld is uw verleden en wat u daarover hebt opgeslagen, ook zonder het te weten.

Naarmate u uw model van de wereld beter kent, werkt het voor u waardevoller en effectiever. Hierbij is het van belang dat u beseft, dat u *eerst datgene schept wat u waarneemt*.

Voorbeeld: één van uw verkopers verknalt een opdracht. Uw oordeel: mislukking! Beter gezegd: u hebt al besloten dat het een mislukking is, vóórdat u hebt kunnen *waarnemen* dat het daadwerkelijk een mislukking is. De grootste hindernis om dit oordeel bij te stellen – of te voorkomen - bent u zelf: u vindt namelijk bij voorbaat dat u voor 100% gelijk hebt. En dat hebt u mogelijk ook, maar daar komt u in géén geval verder mee...

Uw oordeel is gebaseerd op uw verwachtingen, die voortkomen uit uw model van de wereld. Bijvoorbeeld: de potentiële opdrachtgever is toch al jaren klant, daarvan verwacht je toch geen “nee”. Of: uw imago van geslaagd sales-manager loopt gevaar, het bedrijf draait tenslotte op de verkoop. De werkelijkheid komt dus niet overeen met het model van de wereld dat u op dat moment hanteert en dat vormt de basis voor de wijze waarop u denkt en oordeelt.

3. Denken in negatieve termen

De teleurstelling over de mislukte opdracht en het oordeel daarover leiden tot denken in problemen en veroorzaken bovendien een heel scala van negatieve gevoelens. U bent gefrustreerd, u voelt u machteloos of misschien zelfs waardeloos. En niet in de laatste plaats: u neemt het uzelf kwalijk, u voelt u in meer of minder schuldig. Dat levert tenminste nog iets op, al is het weinig effectief, want dat schuldgevoel vermindert uw verantwoordelijkheid: u kunt het ‘verknallen’ van de order toerekenen aan anderen of aan de omstandigheden wijten.

Dit denken in negatieve termen wordt dus veroorzaakt door het denken in termen van ‘goed’ en ‘slecht’, het wel of niet voldoen aan verwachtingen van uzelf en/of anderen. Het nadeel is dat uw schuldgevoel uw intuïtie en daarmee ook uw mogelijkheden blokkeert. Leermomenten gaan verloren. Ondertussen draait u rondjes in het onderste deel van de Achtbaan, gevangen in uw eigen cirkelredeneringen en -gevoelens.

4. Tweebaansspoor naar de gevangenis

De realiteit is, dat u uzelf op twee manieren gevangen houdt. Ten eerste doordat u zich als persoon *vereenzelvigt* met het *resultaat*, dat u zich als doel hebt gesteld. Dat wil dus zeggen dat wanneer het resultaat niet wordt gehaald, u *als persoon* de mislukking *bent*. In plaats van uw aandacht te richten op het proces (“Hoe gebruik ik deze ervaringen om weer omhoog te gaan?”) houdt uw focus op *resultaat* u onderin de Achtbaan gevangen. Daarmee is vereenzelving een sleutel tot verwarring, tot verlies van uzelf. En dat voelt pas echt vervelend; u hebt het idee dat u geen grip hebt op de situatie, geen invloed (meer) uitoefent.

De tweede manier waarop u zichzelf gevangen houdt is uw voortdurend streven naar *meer*. Méér veiligheid, méér zekerheid, méér succes, méér aanzien, méér prestige, enzovoorts. Uw aandacht is daarbij op de *omgeving* gericht. Daar moet het geluksgevoel allemaal vandaan komen. Wrok, frustratie, teleurstelling en boosheid zijn het gevolg. De paradox is dat juist deze ‘verslavingen’ aan *meer* u ongelukkig maken, terwijl u juist verwacht dat uw streven naar steeds *meer* u juist wél gelukkig gaat maken.

Het idee dat u geen invloed hebt op de situatie of op anderen, versterkt nog eens uw behoefte aan zekerheid, veiligheid, macht, controle en status. Steeds sterker zoekt u de vervulling van deze behoeften buiten uzelf. Hoe sterker het gevoel geen invloed te hebben, hoe meer u – onbewust en ongewild - verwacht dat anderen of de omstandigheden die behoeften vervullen. Maar er is niets of niemand die daarin kan voorzien. En zo draait u in een vicieuze Achtbaan-cirkel rond. Dé vraag is nu: hoe mobiliseert u de *innerlijke kracht* voor de weg omhoog?

5. Eindstation: slachtoffer in de gevangenis

Voordat u de volgende stap kunt maken – uw innerlijke kracht aanboren en benutten - moet u inzien dat het draaien van rondjes in het onderste deel van de Achtbaan een gevolg is van *inadequaate en inefficiënte gedrag*. Kenmerkend voor dit gedrag is, dat u mogelijke oplossingen *buiten uzelf* zoekt. Daardoor zet u zichzelf gevangen in de onderste helft van de Achtbaan . . . en zet u de innerlijke strijd voort. Zonder veel succes, uiteraard. De negatieve emoties die dat oproept worden nog eens versterkt als u zich gaat ergeren over uw eigen inadequate handelen (“Ik doe er echt van alles aan, maar niets helpt”). Dat is pas écht irritant!

Anders geformuleerd: terwijl u rondjes draait in het onderste deel van de Achtbaan, bent u veroordeeld – of liever gezegd: hebt u zichzelf veroordeeld – tot de rol van Slachtoffer. Kenmerkend voor die rol is, dat u allerlei vormen van angst ervaart: angst om geen controle te hebben, angst voor de gevolgen van mislukking, angst voor uw toekomst, angst voor het oordeel van anderen. Als Slachtoffer bent u de gevangene van uw eigen angsten. Het draaien van vicieuze cirkeltjes in het onderste deel van de Achtbaan is dan ook te kwalificeren als “gevangenschap”.

6. Van Slachtoffer naar Schepper is uw keuze

Als het onderste deel van de Achtbaan gekwalificeerd kan worden met gevangenschap en angst, dan heeft het bovenste deel als kwaliteiten *vrijheid* en *liefde*. Niet de liefde als emotie in een persoonlijke relatie, maar de liefde in de vorm van betrokkenheid, respect, het gevoel van eenheid en een innerlijke gerichtheid op resultaat en kwaliteit. Bent u in het onderste deel van de Achtbaan Slachtoffer, in het bovenste deel kiest u voor de rol van *Schepper*.

De vraag is natuurlijk *hoe* u van passief Slachtoffer tot actief Schepper wordt. In dat traject van gevangenschap naar vrijheid zijn vier kernbegrippen essentieel: Bewustzijn, de Kunst van het Hier-en-Nu, Compromisloze Acceptatie en Weten wat u Wilt én daarvoor kiezen. Denken in Mogelijkheden is dan een bijna automatisch gevolg.

7. Bewustzijn van u zelf en uw omgeving

Ieder mens beschikt over een natuurlijk, aangeboren Bewustzijn. Helaas functioneert dit vaak op halve kracht. Bedekt, begraven en verdoezeld door tijdelijke afleidingen, illusies en verwarring, ondergedompeld in de lagen van gewoontes en aangeleerd gedrag. Het gevolg is dat veel mensen slaapwandelen door het leven gaan. Zo nu en dan worden ze wakker en roepen: “Wat gebeurt er in vredesnaam?” En vervolgens sukkelen ze terug in halfbewuste toestand, om half slapend achter het stuur van hun leven tastend hun weg te vervolgen.

Om de stap van Slachtoffer naar Schepper te kunnen maken, moet u zich in toenemende mate bewust worden wat er *nu* in en om u heen gebeurt. Bewustwording heeft niets te maken met verbeteren of een positie innemen, bewustwording is uzelf en uw omgeving leren kennen: *u ervan bewust zijn*. Bewustzijn is dus:

- naar binnen gericht zijn en tegelijk waarnemen wat er *nu* in uw omgeving gebeurt;
- contact maken met wie of wat u bent en met wie of wat u wilt zijn in uw rol / functie;
- uw omgeving van dit moment observeren, evalueren en daarover reflecteren;
- aandacht besteden aan de dingen die u doet, terwijl u ermee bezig bent;
- niet meer (ver)oordelen, maar kijken naar *wat er is*.

U bewust zijn van u zelf en van uw omgeving maakt alles en iedereen tot uw leermeester. Het maakt zichtbaar dat u altijd keuzes hebt. Misschien dat de prijs u niet bevalt, maar u hebt in elk geval de keuze. Bewustzijn is bovendien de basis van de Kunst van het Hier-en-Nu.

8. De Kunst van het Hier-en-Nu

De Kunst van het Hier-en-Nu is het vermogen om volledig in *dit moment* te zijn – *aandacht* te hebben voor het *nu* - en tegelijk te beseffen dat u bezig bent met het verleden en de toekomst. Het is uw denken in het *nu* waarin u het verleden, het heden en de toekomst werkelijkheid en vorm geeft. De Kunst van het Hier-en-Nu is geen navelstaren of zweverig gedoe, maar een heel praktische kunst. Zij omvat het vermogen te observeren, zonder oordeel waar te nemen wat nú plaatsvindt, concreet te weten wat de wensen en doelstellingen voor de toekomst zijn, constructief gebruik te maken van het verleden, als bron van kennis en wijsheid en de juiste beslissingen en keuzes te maken. En dat alles tegelijkertijd!

Uw *aandacht* voor het *nu* helpt u uw Bewustzijn scherp te stellen. Deze aandacht of Kunst-van-het Hier-en-Nu is van essentieel belang. Omdat er slechts één moment in uw leven is waarop u invloed heeft, en dat is *nu*. Omdat is maar één moment in uw leven is waarop u succesvol kunt zijn en kwaliteit kunt leveren, en dat is *nu*. Omdat er maar één moment is waarop u de toekomst kunt bepalen, en dat is *nu*. Als zelfbewust mens observeert u, evalueert u, kijkt u naar wat er *nu* is, (ver)oordeelt u niet en kiest u vervolgens voor functioneel, adequaat gedrag. Een absolute voorwaarde daarvoor is dat u de dingen accepteert zoals ze zijn: de *Compromisloze Acceptatie*.

9. Compromisloze Acceptatie

Het klinkt eenvoudiger dan het is: accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn. We hebben een probleem, er is een knallende fout gemaakt, deze actie is volledig mislukt . . . Hoe nu verder? Stop met verzet; alleen door zonder enige compromis te accepteren dat het is zoals het is, maakt u de energie vrij die anders gaat zitten in veroordelen, beschuldigen, ergeren en weglopen van het probleem. Alleen door te accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn maakt u leermomenten mogelijk. Dat vraagt nogal wat, onder andere verantwoordelijkheid nemen voor uw eigen aandeel in de ontstane situatie, voor uw gevoelens en voor uw wijze van reageren.

De sleutel voor Compromisloze Acceptatie is *stoppen met oordelen*. Dat is niet hetzelfde als geen mening uiten, geen verschil van mening hebben of alles goed vinden. Integendeel: durf te spreken, maak daarbij echt contact. Dat wil ook zeggen: afstand nemen van de behoefte om gelijk te hebben of gelijk te krijgen. Stoppen met oordelen betekent, dat u de kwalificaties ‘goed’ en ‘slecht’ vervangt door de vraag 'Wat is hier en nu functioneel, wat brengt ons verder, wat draagt bij tot?' Hulpbronnen voor deze tamelijk ingrijpende verandering in uw benadering van mensen en situaties zijn *zelfinzicht, de juiste vraag, dankbaarheid, humor en verantwoordelijkheid nemen*.

9.1 Zelfinzicht

Zoals eerder vermeld wordt uw oordeel niet bepaald door wat er feitelijk gebeurt, maar door uw model van de wereld: *u schept eerst datgene wat u waarneemt* (zie 2). Wanneer u ergens over oordeelt zegt dat meer – misschien zelfs wel alles – over uzelf en weinig of niets over de ander of over de situatie. Dus alleen door uzelf goed te leren kennen, kunt u stoppen met oordelen. Anders geformuleerd: acceptatie vraagt dus van u een niets-ontziende bereidheid tot zelfonderzoek. Feedback van anderen is daarbij een zinvol middel om in het proces van communicatie te blijven. Niet de inhoud van de feedback is van belang, maar uw eigen reactie daarop.

9.2 De juiste vraag

Acceptatie is uzelf antwoord geven op de vraag “Wat heb ik gedaan, wat doe ik om hierin terecht te komen?” Dat is fundamenteel anders dan het antwoord op de vraag “*Waarom* ben ik hierin terechtgekomen?” Het helpt ook om uzelf af te vragen: “Wat is het *voordeel* van hetgeen ik tracht te vermijden, van hetgeen ik niet wil?” Het antwoord op deze vraag is minstens zo belangrijk als het antwoord op de vraag “Wat is het *nadeel* van hetgeen ik wens te bereiken?” Deze vragen werpen een geheel ander licht op de situatie. Het voordeel van hetgeen u wenst te bereiken is veelal wel duidelijk, zo ook het nadeel van hetgeen u niet wilt.

9.3 Dankbaarheid

In het algemeen zijn mensen eerder geneigd te kijken naar wat ontbreekt, naar wat niet goed is of niet bevalt. Terwijl er juist heel veel is om *dankbaar* voor te zijn. De veel gehanteerde opmerking “Het kan altijd beter”, maakt niet echt blij! Afgezien van de vraag of dat nuttig en/of waar is, wordt het plezier van het succes op zijn minst afgezwakt. Kennelijk is de norm perfectie, maar die norm ligt zo hoog dat het streven ernaar leidt tot vermindering van ons welbevinden. Dit nog afgezien van het feit dat perfectie in zijn ultieme vorm niet bestaat en ook feitelijk inhoudt dat groei niet meer mogelijk zou zijn.

Dankbaarheid is een uitstekende hulpbron voor acceptatie, aangezien er zoveel mogelijkheden voor dankbaarheid zijn: er valt altijd wat te leren, juist van onze fouten en mislukkingen. Elke dag biedt weer nieuwe kansen en mogelijkheden: dankbaarheid voor de energie die u hebt, dankbaarheid voor het inzicht die u verwerft. Wees ook dankbaar voor – of accepteer op zijn minst - het feit dat u er (weer?) in geslaagd bent uzelf naar het onderste deel van de Achtbaan te manoeuvreren. Het onderste deel is immers het vertrekpunt naar het bovenste deel en levert daar ook de meeste energie voor. Anders gesteld: zonder vertrekpunt geen finish!

9.4 Humor

Humor is niet zomaar een hulpbron voor acceptatie, maar draagt ertoe een zekere mate van genoegen en plezier te ervaren bij het accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn. Stelt u zichzelf voor dat u in staat bent om met enige zelfspot gade te slaan hoe u erin slaagt om u steeds opnieuw te (laten) manoeuvreren in de onderste helft van de Achtbaan. Als u daar dan oprecht om kunt lachen heeft u zonder enige twijfel een plezierige graad van acceptatie bereikt!

9.5 Verantwoordelijkheid nemen

Als u de verantwoordelijkheid naar u toe trekt, trekt u daarmee ook kracht naar u toe. Dat kan behoorlijk 'pijn' doen, maar dat is verkieslijker dan het omgekeerde. Als u als leidinggevende niet de verantwoordelijkheid neemt en niet bereid bent naar uw aandeel in de ontstane situatie te kijken, dan kunt u uw medewerkers ook niet helpen hún verantwoordelijkheid te nemen. Een leidinggevende die niet in staat is met onzekerheid om te gaan, kan daarin ook zijn medewerkers niet coachen.

10. Weet wat u Wilt en kies daar voor

Het is natuurlijk een open deur: zonder doel is er geen richting en hebt u geen maatstaf om te toetsen of u bereikt wat u wilt. Dus: weet wat u wilt, en ook wat u niet wilt. Maak dat doel heel specifiek, meetbaar, concreet en in de tijd uit te zetten. Beantwoord dus voor uzelf de belangrijke vragen:

- Hoe kan ik (of een ander) zien dat ik bezig ben mijn doel te bereiken of het heb bereikt?
- Wat houdt mij tegen, wat ben ik bereid om eraan te doen, wat heb ik ervoor over?
- Hoe neem – en vooral houd – ik het initiatief, hoe zorg ik dat ik op mijn pad blijf?
- Waar, wanneer en met wie wil ik mijn doel bereiken?
- Wat is het verwachte effect op mijzelf en op anderen?
- Wat is het nadeel van het bereiken van mijn doel?

10.1 Wat is echt belangrijk?

Een wezenlijke vraag die samenhangt met het formuleren van uw doel is: wat is echt belangrijk, waar gaat het uiteindelijk om, wat moet de uiteindelijke opbrengst zijn? Waartoe dient het dat het nuttig, noodzakelijk of belangrijk is dat dit doel wordt bereikt? Hier komt u op een hoger abstractieniveau. U zult hier antwoorden vinden als: het gaat mij om de continuïteit, om de werkgelegenheid, om mijn gezondheid, om mijn ontplooiing, om erkenning, aandacht, succes, aanzien, etc. Dit antwoord is als het ware het toetsingselement om te bepalen of u – al dan niet samen met anderen - op de goede weg bent. Ook als er verschil van mening is over hoe het doel moet worden bereikt is de uiteindelijke opbrengst een middel om weer een gemeenschappelijke weg te vinden.

11. Denken in Mogelijkheden

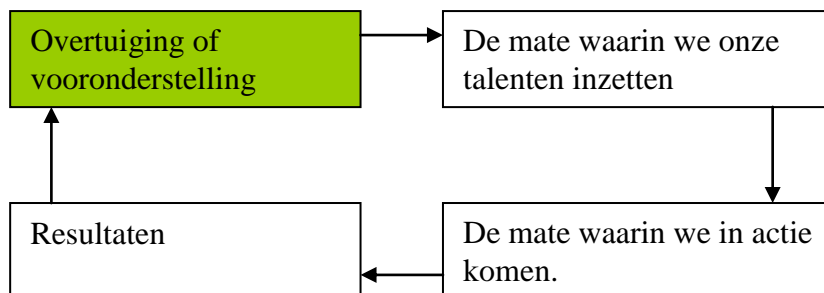
Het is van belang dat u over meerdere mogelijkheden beschikt om uw doel te bereiken, omdat u anders het risico loopt in een *obsessie* of *dilemma* terecht te komen. Wanneer u slechts één mogelijkheid heeft om het gestelde doel te bereiken, heeft u geen keuze en kan het behalen van het doel een *obsessie* worden. Als er maar twee mogelijkheden zijn, kunt u terechtkomen in een *dilemma*. Want wat u ook kiest, beide mogelijkheden kunnen niet-uitwisselbare voor- en nadelen hebben. Wanneer u minimaal drie mogelijkheden hebt om uw doel te bereiken, dan pas moet echt het verstand worden gebruikt en moet de intuïtie worden ingezet!

Door het Denken in Mogelijkheden krijgt u invloed, bepaalt u door uw denken de richting en de wijze waarop wordt gewerkt. Alles begint met een gedachte, alleen de juiste, positieve gedachte levert de gewenste resultaten op. Juist dit Denken in Mogelijkheden komt ter beschikking wanneer u stopt met oordelen en verantwoordelijkheid neemt.

11.1 Overtuiging of vooronderstelling

Ter aanvulling op de keuze van mogelijkheden: realiseer u dat een belangrijk aspect bij denken in mogelijkheden ligt in *overtuigingen* of *vooronderstellingen*. Deze fungeren namelijk als draaipunt van verandering.

Wanneer u onderstaand schema volgt met als voorbeeld de overtuiging “Het lukt toch niet omdat het in ons bedrijf/gezin anders is” dan zullen de talenten en kwaliteiten die aanwezig zijn niet in voldoende mate worden ingezet.



Geen of onvoldoende actie is dan het gevolg en de resultaten zijn dienovereenkomstig. De oorspronkelijke overtuiging wordt bevestigd - het lukt inderdaad niet - en de basis is gelegd voor een neerwaartse spiraal.

Dezelfde redenering geldt ook voor de in 11 geformuleerde vraag "Wat houdt mij tegen?" Deze vraag leidt mogelijk tot een antwoord met de status van *belemmerende overtuiging*. Dit obstakel zult u eerst moeten ombuigen tot een stimulerende, ondersteunende overtuiging om voldoende talent ingezet te krijgen en voldoende mate van actie. Dus: voorkom “self fulfilling prophecies”!

Tussenstation: terug naar de gevangenis?

In stap 4 werd vastgesteld dat u uzelf gevangen kunt houden in het onderste deel van de Achtbaan door u als persoon te *vereenzelvigen* met het *resultaat*, dat u zich als doel hebt gesteld. Neem nu even aan dat u alle verdere stappen hebt afgelegd: via Bewustzijn, de Kunst van het Hier-en-Nu, Compromisloze Acceptatie, Weten wat u Wilt en Denken in Mogelijkheden hebt u een bepaald resultaat behaald. En dat valt tegen, of het is gewoon faliekant mislukt. Het lijkt erop dat u terug bent op het tweebaansspoor naar de gevangenis. Hoe zet u de wissel om zodat uw Achtbaan-treintje weer omhoog gaat?

12. Angst of vrijheid?

U vereenzelvigen met het resultaat van uw handelen werkt beklemmend, dus is in feite kiezen voor *angst*. Stoppen met die vereenzelving is kiezen voor *vrijheid*. Als u gewend bent om uw prestaties te koppelen aan degene wie u bent, dus aan uw persoon, dan betekent mislukking – in welke vorm of graad dan ook – dat u het gevoel hebt dat u zelf als individu hebt gefaald. Dat is natuurlijk onzin; het resultaat valt tegen, maar als individu blijft u gewoon een goed en waardevol mens, medewerker, manager, of wat uw rol ook is. Ongeacht of het resultaat naar wiens oordeel dan ook tegenvalt. Als u zich realiseert dat u in wezen een goed mens bent, is er geen reden voor schaamte of bescheidenheid, wel voor nederigheid en dankbaarheid. Voila!

Het knelpunt is natuurlijk, dat stoppen met vereenzelviging (loslaten van de directe verbinding tussen wie u bent en wat u bereikt), pijn doet, moeite kost. Immers, u bent ineens geheel en al op uzelf aangewezen en kunt uw 'waarde' of 'belangrijkheid' niet meer ontlenuen aan uw positie, uw schitterende huis, aan de vele vrienden en misschien zelfs wel aan uw vermogen. Alleen maar aan uzelf Dat is geen eenvoudige exercitie. Het vereist namelijk een verandering in het model van de wereld dat uw denken bepaalt. Als u in dat model gebruik maakt van voorwaardelijk denken, loopt u het risico weer linea recta op het tweebaansspoor naar de gevangenis te belanden!

12.1 Voorwaardelijk denken

Voorwaardelijk denken is wellicht de meest gebruikelijke vorm van denken. Ter illustratie een voorbeeld. Menig leidinggevende verzucht: als ik nu maar medewerkers had, die hun eigen verantwoordelijkheid zouden nemen, dan . . . kan ik de dingen gaan doen waar ik werkelijk voor ingehuurd ben en die van groot belang zijn . . . dan zal ik die leidinggevende zijn die ik wil zijn. U heeft het vast al ontdekt. De volgorde van denken is 1^e *hebben* van de gewenste soort medewerker, 2^e dan kan ik *doen* waarvoor ik ben ingehuurd en 3^e dan *ben* ik die leidinggevende die ik wil zijn in relatie tot mijn omgeving. De valkuil is dat, voordat ik degene zal kunnen zijn die ik wil zijn, de voorwaarden eerst moeten zijn vervuld. En die zullen wel nooit voor 100% vervuld worden. Dus wordt u nooit die leidinggevende die u wilt zijn. Dat is frustrerend!

12.2 Authentiek denken

De eenvoudigste manier om aan de valkuil van voorwaardelijk denken te ontkomen: draai de boel om. Denk authentiek. Besluit als eerste wie u wilt zijn. Dat is een keuze. U kunt elke dag, op elk moment van de dag besluiten wie en wat u wilt zijn. U kunt elk moment van de dag kiezen of u een loyale, geduldige medeweggebruiker wil zijn, een begripvolle leidinggevende die zijn verantwoordelijkheid neemt, een geduldige vader, een zorgzame moeder, enz.

Uw keuze bepaalt vervolgens - haast automatisch – wat u gaat doen om uw keuze te realiseren. Dan krijgt u ook ik datgene wat u wilt: in het eerdergenoemde voorbeeld zijn dat aandachtige medewerkers, die hun eigen verantwoordelijkheid nemen. Toegegeven, het is snel opgeschreven. Deze mentale aardverschuiving vraagt wel aandacht en oefening. Maar het is alleszins de moeite waard en . . . het werkt. En als het u toch niet lukt, accepteer dan dat dingen zijn zoals ze zijn. U heeft weer wat geleerd, wees blij en dankbaar en ga verder. Dat heet ontwikkelen, groeien.

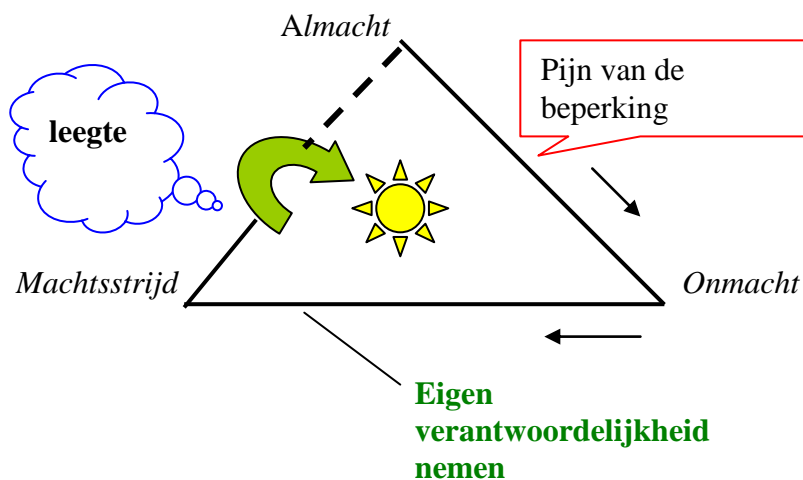
13. Invloed

Bewustwording, Compromisloze Acceptatie, Weten wat u Wilt en Denken in Mogelijkheden zijn voorwaarden om uw doel te bereiken en invloed te krijgen op uzelf, op anderen en de op de omstandigheden. In stap 4 hebt u kennis gemaakt met uw verslavingen: de behoefte aan *meer* zekerheid, veiligheid, macht, succes, status en materiele welstand. Om zeker te stellen dat u invloed kunt uitoefenen dient u nog een stap te maken, namelijk uw verslavingen omzetten in *voorkeuren*. Het is niet de behoefte aan zekerheid, macht en vormen van succes als zodanig, die u ongelukkig maakt. Het is de nooit verzadigbare zucht naar *meer*, de verslaving, die u ongelukkig maakt. Door deze verslaving te veranderen in een *voorkeur*, krijgt u datgene wat u nastreeft. Dan krijgt u invloed, invloed op uw eigen gedachten en gevoelens, op uw gedrag en daarmee invloed op uw omgeving. Om vrij te kunnen zijn moet u weten wat u bindt. Als u het dan niet krijgt, geeft dat niets: het was slechts een voorkeur en geen voorwaarde om. . . Dus het deert u niet en u kunt opgewekt verder met 'falen'!

En zo nadert u langzamerhand de situatie waarin u ‘in uw kracht’ komt. U verlaat de angst voor mislukking, u accepteert de onzekerheid, u bent u bewust van wat u wilt bereiken en welke talenten daarvoor nodig zijn, u weet wie en wat u wilt zijn in die context en waar het uiteindelijk om gaat.

14. Impeccabel handelen vanuit kracht

Om in uw kracht te komen dient u zich feitelijk nog maar op één aspect te richten, namelijk *impeccabel handelen*. Enkele kenmerken van impeccabel handelen zijn al beschreven: maximale kwaliteit leveren, volledig aanwezig zijn bij datgene waar u mee bezig bent, compromisloze acceptatie, radicale afwezigheid van oordelen, maximale openheid voor feedback en mededogen. Een aanvullend hulpmiddel om ‘in uw kracht’ te komen is het (onder)kennen van de fasen van macht, voorgesteld in de onderstaande figuur.



14.1 Almacht – Onmacht – Machtsstrijd

In termen van machtsverhoudingen betekent *almacht*: alles kan en alles moet kunnen. Het voordeel van de almacht is, dat dit heel veel vrijheid en ruimte geeft. Het is de fase van het maken van creatieve plannen, het zich losmaken van de werkelijkheid en grensoverschrijdend bezig zijn.

Na de almacht komt altijd de *onmacht*: de praktijk leert dat niet alles kan. Kenmerken zijn de stagnatie, de crisis en de begrenzing. Na de begrenzing – afhankelijk van hoe lang iemand daarin zit – komt de *machtsstrijd*. Dat is het weerwerk, een voortdurende bezigheid en ook werk dat men vaak met tegenzin doet. Het is ook het werk dat we nodig hebben om in een volgende fase te komen. Dat betekent dus ‘erop af, toch kijken wat er wel kan’.

Persoonlijke kracht gaat over balans, drijfveren, trouw zijn aan uzelf en aan wat u tegenkomt. Kracht gaat over realiteitsbesef. Andere woorden die hier passen zijn volledigheid, draagkracht en aanwezig zijn. Staan en dragen, ongeacht wat er komt. Soms ook het even niet weten . . . *leegte*, om daarmee ruimte te maken voor de oplossing.

14.2 Machtstrategieën

De volgorde waarin u uw eigen kracht inzet is steeds dezelfde. Van Almacht, naar Onmacht, naar Machtsstrijd. Verschillende strategieën zijn mogelijk:

- Rond blijven draaien;
- Liever Almacht dan Onmacht: heen en weer pendelen tussen Almacht en Machtsstrijd;
- Liever lijden dan strijden, pendelen tussen Almacht en Onmacht;
- Liever strijden dan opgeven, dit beweegt zich heen en weer tussen Machtsstrijd en Onmacht. Dit zijn de mensen die de strijd willen vermijden, maar de Onmacht niet aankunnen.

14.3 In uw kracht

Iedereen heeft een overlevingsstrategie. Op het moment dat mensen klem zitten, grijpen ze naar één van de hiervoor genoemde strategieën. Het *opgeven van de strijd* tegen de Machtsstrijd, tegen de Onmacht en tegen de Almacht is een relatief eenvoudige manier om uw kracht in te gaan. Ook het herkennen van de waarde van de verschillende vormen van macht kan zeer waardevol zijn, bijvoorbeeld bij het vechten tegen een ernstige ziekte.

Elk van deze manieren om uit te gaan van eigen kracht heeft zijn waarde, mits ze bewust wordt ingezet. De bewustwording van de valkuilen en het streven naar de uitdaging zijn een voortdurende uitdaging op zich, die momenten van kracht zullen opleveren. Bewust streven naar persoonlijke kracht op een “verslavende” wijze houdt gelijkertijd in – paradoxaal! – de Almacht in te schieten.

15. Weerstand

Op weg naar het doel en de juiste stappen in uw denken en handelen, komt u gegarandeerd weerstand van omstandigheden tegen, of weerstand van mensen. Bedenk: weerstand laat u zien wat nodig is. Ook hier is de Acceptatie dat *dingen zijn zoals ze zijn* van belang om verder te kunnen. Probeer weerstand te zien als een middel om de juiste maatregelen te treffen, als een indicator van wat er op dat moment nodig is. Bijvoorbeeld: een medewerker zegt iets niet te kunnen of iets niet te willen. Dat betekent, dat die medewerker op dat moment hulp nodig heeft om zichzelf te kunnen motiveren of hulp om voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Dezelfde mentale benadering geldt ook voor irritatie. Zie irritatie als een hulpmiddel om te voorkomen dat u zich laat verleiden om in het onderste deel van de Achtbaan te belanden. Maak zogenaamde negatieve emoties zoals angst, boosheid, irritatie en gebrek aan zelfvertrouwen tot uw bondgenoten, die u helpen en waarschuwen wanneer u dreigt zich in de onderste helft van de Achtbaan te storten.

Kort samengevat: de weerstand, het probleem is uw “goeroe”, uw gids. Weerstand maakt u alert, scherp en sterk. Stel u een kuiken voor dat nog in het ei zit. Door de weerstand en de kracht van de schaal wordt het kuiken sterker. Wanneer de schaal zwak zou zijn, breekt deze bij de eerste groeimomenten en sterft het embryo. De weerstand van de schaal zorgt dat het kuiken sterk genoeg wordt om te overleven. U hebt weerstand nodig om sterker en wijzer te worden.

16. Adequaat Handelen

Het traject is afgelegd: u handelt adequaat. Adequaat handelen wordt gekenmerkt door impeccabel handelen, zoals eerder aangegeven. Na de voorafgaande stappen is Adequaat Handelen vanzelfsprekend. Zelfs wanneer dat niet voor 100% het geval is, want dan is de volgende stap die van de Compromisloze Acceptatie en dus kiezen voor zelfrespect, eigenwaarde, zelfliefde en kiezen voor “doorgaan”. Elke keer opnieuw wordt u geconfronteerd met nieuwe situaties en elke keer opnieuw staat u voor de keuze: Acceptatie of oordelen. De Achtbaan is eigenlijk een voortdurende testbaan

Eindstation: Leven en Groeien

Zowel in uw zakelijke leven als in uw persoonlijke leven cirkelt u soms een tijdje in het onderste deel van de Achtbaan. U voelt u (weer) Slachtoffer, onmachtig en angstig. Vervolgens schiet u weer omhoog, om daar weer een aantal rondjes te draaien op het niveau van succes en plezier in uw leven en werken. En net als u denkt dat het nu eindelijk allemaal ‘ok’ is, dendert u weer naar beneden en schiet u in de slachtofferrol. Dat heet groeien, dat heet leven. Geen eindpunt zonder een beginpunt. Benut het onderste deel van de Achtbaan om in het bovenste deel te komen, net zoals bij de achtbaan in het pretpark....

Naschrift: De ene fout na de andere . . .

Een Zenmeester ligt op zijn sterfbed, omringd door zijn leerlingen. Deze willen op het moment van afscheid nog een vraag aan de meester stellen. Zenmeesters zijn wijs en verlicht, dus er valt iets te leren. De vraag is: 'Meester, vat voor ons uw leven in een paar woorden samen zodat wij ook zo wijs zullen worden en verlicht zullen zijn'. De Zenmeester richt zich op en zegt: 'De ene fout na de andere'.

Geraadpleegde bronnen

Handboek voor hoger bewustzijn, Ken Keyes , Wetenschappelijke Uitgeverij 1995
De weën van de macht, Anja van Servellen, Elsevier/de Tijdstroom, 1998
Naar het hart van communicatie, Eric Schneider, Ankh-Hermes bv, 2001
Derde gesprek met God, Neale Donald Walsch, Kosmos Z & K, 1999

Tel: 023-5341489

www.vanbreemen.nl

info@vanbreemen.nl