

to do:

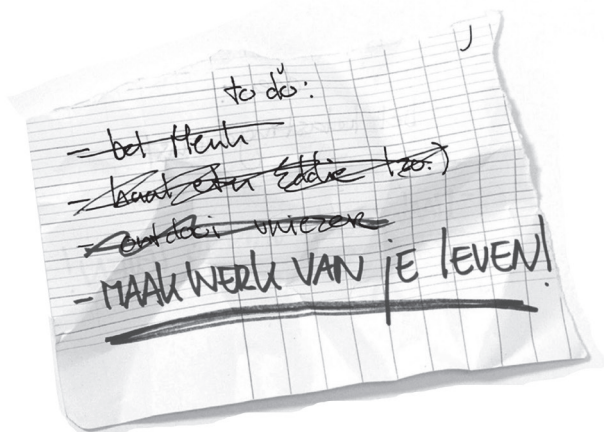
~~- bet Henta~~

~~- kaart naar Eddie (zo.)~~

~~- ontdekt verzekering~~

**- MAAK WERK VAN JE LEVEN!**

# GEERTJE COUWENBERGH



Een inleiding  
in innemerschap



AnkhHermes

# INHOUD

VOORWOORD / 7

BEVRAAG / 16

~~Werk en Leven~~ Internemerschap / 16

Ont-*streepje*-wikkelen als heilig doel / 18

Twee tragedies / 20

Passie-update / 24

Handen & Voeten – Het nieuwe SMART:  
van slim naar wijs / 30

BELICHAAM / 39

De schijnveiligheid van de gedachtewereld / 42

Harnas / 45

Ontwapenen gaat via het lichaam / 50

Handen & Voeten – Hoe wil je je *voelen*? / 54

BEVRIJD / 61

85 procent mysterie, 15 procent wij / 64

Handen & Voeten – De Dans van Twintig  
Minuten / 74

NAWOORD: HET TIJDPERK VAN DE  
INNERNEMER / 79

BLOG / 90

Het vervolg: Innernemerschap (21 Manieren  
om Werk te Maken van je Leven) / 92

DANKWOORD / 96

# VOORWOORD

Ik startte mijn eerste onderneming toen ik een jaar of zes, zeven was. Die heette – vrij ondubbelzinnig – ‘Geertjes Winkeltje’. Dit winkeltje had een bont assortiment van groene place-mats met een familie gele eendjes erop, een stapel vergeeld papier die was opgedoken uit de la van een antieke kast uit mijn vaders winkel en allerlei kantoorartikelen die ik telkens opnieuw anders inpakte. Familieleden moesten regelmatig hun eigen spullen terugkopen uit mijn winkeltje, maar dat mocht de pret niet drukken.

Mijn ondernemingsdrang bleef niet beperkt tot Geertjes Winkeltje. Voor mijn tiende levensjaar had ik een feestclub en clubhuis opgericht, verkocht ik lucratief de overgebleven voorraad uit mijn winkeltje op Koninginnedag, runde ik een uitvindingenbureau (eerste opdracht, van mijn zus, een huiswerkmachine) en was hoofdredacteur van een tijdschrift. Niet slecht voor een eerste decennium, toch?

Van mijn studie antropologie herinner ik me geen enkel moment waarop ik me afvroeg wat

voor baan ik erna zou krijgen – die waren er namelijk niet. Wat ik vreemd genoeg wél wist rond diezelfde tijd, was wat de rode draad in mijn leven zou worden. Mijn academische fascinatie met hoe mensen hun leven structureren en er, met een beetje geluk, zin aan geven, nam een persoonlijke wending toen ik, via yoga, met meditatiebeoefening begon. Dat, en de bijbehorende boeddhistische ideeën over de aard van de dingen, sneden hout, vond ik. Niet alleen op een persoonlijk vlak, maar op alle vlakken die ik kon bedenken. Het was me glashelder dat ik dit ‘ging doen’. Zonder enig idee te hebben van wat dat dan precies zou zijn, trouwens.

Begin twintig richtte ik *Potential Buddha* op. De naam kwam voort uit mijn sympathie voor het idee van ‘boeddhanatuur’, de uit de boeddhistische tradities afkomstige basisveronderstelling dat ieder wezen van nature wakker is en op de een of andere manier volledig toegerust is voor zijn bestaan. Wat ik precies wilde doen onder dit adagium wist ik niet, maar dat het deze boodschap moest uitstralen stond vast. Het werd een rits aan dingen, van *yoga clubbing events* tot een biologische kledinglijn die ik *Awareness Wear* noemde.

Maar waar het me om ging was die boodschap, dat idee dat we allemaal, hoe hopeloos het soms ook lijkt, potentiële boeddha's zijn. Mede door mijn vriendschap met de gelijkgestemde ondernemster Lisette Kreischer en de samenwerking met haar die leidde tot *Veggie in Pumps*, ontwikkelde ik het zelfvertrouwen om die boodschap niet langer te verpakken in spullen of events. Ik kwam naar buiten met mijn oudste liefde, schrijven. Inmiddels heb ik drie boeken mogen schrijven, staan er nog twee op stapel, schrijf ik met groot plezier een aantal columns en geef ik schrijfworkshops en -retraites. Tot op de dag van vandaag komt alles voort uit die initiële inspiratie van meer dan tien jaar geleden.

Maar goed, ik mag dan al zolang als ik weet een Boeddha in Business zijn, een Verlichte Ondernemer ben ik nog lang niet. De kost verdienen met wat me het meest na aan het hart ligt, vanuit een creatieve drang, voelt het grootste deel van de tijd als een *koan*, een haast onoplosbaar raadsel. Gaandeweg de afgelopen tien jaren begon ik wel steeds meer te beseffen dat mijn vorm van ondernemerschap beter te omschrijven is met de term 'innernemerschap'. Die term is meer in lijn met de openheid en constante

ontwikkeling die mijn ondernemerschap kenmerken en vereisen. Proefondervindelijk, maar ook door ontmoetingen met andere innerners, is dit nieuwe idee van ondernemerschap in me gaan leven.

Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat innernerschap zomaar een nieuw model van denken over werk, geld en (samen)leven kan bieden. Innernerschap betekent namelijk je werk niet langer zien als time-out van 'het echte leven', maar juist als zaaigrond waar je diepste ethische en spirituele overtuigingen tot bloei kunnen komen. Het is een vorm van ondernemerschap die gebaseerd is op het haast onvoorstelbare idee dat het welzijn van alle levende wezens verbonden is met jouw eigen welzijn.

Het businessplan van een innerner is dus gestut op de onomstotelijke realiteit dat alles – emotioneel, klimatologisch, politiek en economisch – verbonden is.

Het is best een ingewikkelde tijd. We zitten midden in een technologische revolutie, economische crisis en ook politiek, ethisch en klimatologisch schudt de aarde op haar grondvesten. Er zijn weinig gebieden waar grenzen niet aan



het vervagen zijn. Grenzen vervagen tussen fundamentalisten hier en daar, fysieke afstanden worden kleiner door het gebruik van mobiele technologie, en de effecten van klimaatverandering beperken zich geenszins meer tot één land of continent. Dat is natuurlijk niet alleen slecht nieuws. Wat deze tijd leert is dat alles met elkaar samenhangt. Belangen zijn verbonden. Dit besef begint ook door te sijpelen in de manier waarop steeds meer mensen naar hun werk kijken. Het verlangen om werk niet langer te zien als timeout van 'het echte leven', groeit.

Ook begint langzaam het besef in ons werkleven door te dringen dat geluk meer afhangt van hoe je je zaken innerlijk op orde hebt dan van hoe je ze uiterlijk regelt. Vertaald naar werk betekent dit dat hóé je iets doet misschien wel belangrijker is dan wát je doet. Of je nu secretaresse bent, schooljuf, mama of manager, je kunt je werk deel laten uitmaken van je 'echte leven'. Dat is wat ik *het pad van innernemerschap* noem. Het is een carrière die iedereen kan nastreven. De enige baanvereisten zijn een open hart en nieuwsgierige geest.

De bedrijfsvoering van de innerner wordt gekenmerkt door onvoorwaardelijke hartelijk-

heid. Het heeft te maken met het besluit dat je leven de moeite waard is *zoals het is* – en steeds terugkomen bij dat revolutionaire besluit. Wat je werk ook inhoudt. Het enige echte werk van een innernemer is je werk deel uit te laten maken van je verwondering over het leven.

Dat klinkt heel mooi en romantisch. Toch is het vrij *hardcore*. Innernemen betekent namelijk jezelf binnenstebuiten keren. Het betekent niet langer terugvallen op een pokerface van professionaliteit, dat maar al te vaak gebruikte excuus om jezelf in een harnas van werkidentiteit op te sluiten. De strenge baas. De altijd vrolijke tandartsassistente. De luidruchtige en fluitende bouwvakker. De getergde schrijver. Soms worden we een ander persoon wanneer we op ons werk zijn. Onder het mom van zakelijkheid en professionaliteit pluggen we delen van onszelf uit. Ons ruime hart wordt thuis achtergelaten – vaak samen met ons lichaam. We gaan op stand de dag *doorkomen*, en kijken uit naar het weekend of de volgende vakantie waarin we weer even helemaal onszelf kunnen zijn.

De innernemer wil niet wachten op *breaks* om haar hele zelf te zijn. Een innernemer verlangt er juist naar dat harnas van extrinsieke profes-

sionaliteit uit te trekken. Ze wil haar werk uitoefenen in de eerste plaats als mens en daarna pas als vuilnisman, manager of advocaat. Zo'n veilig maar verstikkend harnas uittrekken vereist ballen, guts, *cojones*. Maar in tegenstelling tot het gangbare idee van moed betreft het in dit geval geen onbevreesdheid naar de buitenwereld; het betreft een onbevreesdheid naar wie we aantreffen onder dat harnas. Onszelf. Onze naakte, onbeschermd menselijkheid. Wie zijn we zonder onze aanbevelingen op LinkedIn, de auto van de zaak of juist onze rebelse ik-ga-nooit-voor-een-baas-werken-mentaliteit?

Nee, voor zover ik weet is het pad van innernehmenschap niet voor watjes. Denk maar eens aan een aantal grote, succesvolle innernemers zoals Bill Gates, Gandhi of Oprah Winfrey. Zij ontleen de kracht van hun innernemerschap aan hun menselijkheid. Aan hun bereidwilligheid om geraakt te worden, om hun harnas uit te trekken in plaats van aan te schroeven. Innernemers ontleen hun succes niet aan bombarie en macht, maar aan openheid en overgave. Vanuit een besef dat de business van mens-zijn een fundamenteel onvoorspelbare, mysterieuze tak van sport is. Eén waarvan aandelen kopen zinloos is.

In zekere zin is mijn eigen innernemerschap niet veel veranderd sinds Geertjes Winkeltje. Ik beschouw het nog steeds als mijn werk om spullen van hier en daar op te pakken, te verzamelen, af te stoffen en ze opnieuw te verpakken om ze op een net iets andere manier aan te bieden. Onveranderd is dat wat ik doe me nog steeds na aan het hart ligt. Ook onveranderd is dat het geen rechte, geasfalteerde weg is die ik bewandel. Ik heb geen idee wat me om de hoek wacht. Innernemer zijn voelt kwetsbaar, onzeker, relevant, open en levendig. Ik zou niets anders willen.

En het feit dat jij dit boekje in handen hebt, doet me vermoeden dat jij hetzelfde voelt. Misschien verlang je er ook naar om je werk – wat je doet – zo veel mogelijk in lijn te brengen met wie je bent. Of wil zijn. Want het werkt beide kanten op. Misschien wil je ook leven met zo min mogelijk maskers of verschillende petten. Wie je bent als baas, als moeder, als consument, als vriend, als kiezer: je wilt al je levensgebieden *rocken*.

Misschien wil je, net als ik, *heel-istisch* leven. Of het nu tussen de lakens is, als je je belastingaangifte doet, op je yogamat zit, de auto

instapt om naar je baan als HR-medewerker te gaan of de krant leest: misschien verlang je ernaar om in heel die collage van je korte, onbegrijpelijke bestaan wakker te zijn, onstuimig en liefdevol. Klopt dat?

Als dat zo is, dan ben je waarschijnlijk een innernemer. Iemand die werk wil maken van haar leven. Iemand die klaar is voor de volgende stap. Die zijn diepste drijfveren niet langer wil beperken tot het meditatiekussen, dromen of goede dagen, maar ze springlevend wil maken in elke pixel van zijn werkelijkheid.

In deze inleiding in innernemerschap deel ik inzichten die ik de afgelopen tien jaar heb opgedaan. Mogen de drie fundamenteën, *bevragen*, *belichamen* en *bevrijden*, je inspireren in je eigen innernemerschap. En je aanzetten om je tanden in je leven en werk te zetten totdat er geen onderscheid meer is tussen die twee. In 2016 verschijnt *Innernemerschap: 21 Manieren om Werk te Maken van je Leven*. Boordevol tips en technieken om te gaan met die banaan. Welke banaan? Meer informatie daarover vind je achter in dit boekje.

# BEVRAAG

Wijsheid is wat werkt.

Clarissa Pinkola Estés

## ~~Werk en Leven~~ Innernemerschap

Toen ik vorig voorjaar met mijn twee-en-een-halfjarig nichtje naar de bloesemende kersbomen in Amstelveen ging kijken en ze daar een beetje overdonderd stond, zei ik tegen haar dat ze de boom waar haar blik glazig op rustte, best een knuffel mocht geven. (Zij en haar tweelingzusje zijn erg knuffelig, vandaar.) Met een schuin koppie overwoog ze duidelijk even wat ik zojuist had gesuggereerd en zei toen: 'Maar die boom heeft geen oogjes.' Nadat ik dat op mijn beurt met een schuin koppie even had overwogen zei ik: 'Niet alleen maar dingen met oogjes willen geknuffeld worden. Planten en bomen ook.' Dat was blijkbaar overtuigend genoeg, want ze liep naar de boom en knuffelde die op een haast gewelddadige manier. *Zo begint het dus, dacht ik bij mezelf. Zo trekken we schotjes op tussen ons en de bomen, ons en*

*de varkens, ons en de buren, Russen en doucheputjes.* Als ze geen figuurlijke oogjes hebben – iets wat we als bekend herkennen – dan zijn ze automatisch niet meer knuffelwaardig. Er is zelfs een woord voor deze kunstmatige mentaliteit: hokjesdenken.

Een van de bekendste voorbeelden hiervan is het schotje dat we zetten tussen werk en leven. Sta even stil bij die woorden: *werk - veelbetekende pauze - en leven.* Ze wekken de indruk dat we als zombies ons werk doen en dan terugkeren naar ‘het echte leven’ – nog zo één. Welk echte leven? Nog één: ‘werk en privé’. Überhaupt de dagelijkse betekenis van ‘vrij zijn’. ‘Ben je vrij maandag?’ ‘Nee, maar woensdagmiddag wel.’ Dan kan dus het echte leven beginnen. Ofzo.

Ik probeer niet flauw te doen hier. Ik voel me ook gevangen achter mijn computer en vrij als ik koffie ga drinken met een vriendin op maandagmiddag. Maar toch blijf ik het een vreemd onderscheid vinden, werk en leven. Een schotje wat zoveel mogelijkheden uitsluit. Zoveel magie buiten houdt. Zoveel schoonheid verbergt. Het liefste wil ik mijn leven ervaren als één geheel. Zonder time-outs van *het echte leven.* Dat verlangen is innernemerschap.

Voor een innernemer zijn er geen  
*breaks* van het echte werk.

### Ont-streepje-wikkelen als heilig doel

En ik ben niet de enige. Sterker nog, het is een vrij modern verlangen tegenwoordig om je werk en leven dichterbij elkaar te brengen. Je vindt het terug in het populaire adagium *je passie volgen*. Want als je je passie volgt dan zou werken niet meer als werk voelen. Denken we. Hopen we. Dus rees er een complete bedrijfstak uit de grond in de vorm van coaches en trainers die je allemaal willen helpen om jouw passie te ontdekken. Wat jouw unieke talent is. Welke stappen je kunt nemen om het leven van je dromen te creëren. Waar ont-streepje-wikkeld kan worden.

We willen losbreken uit de hokjesgeest. Ook ikzelf doe hier volop aan mee. Ik wentel me in de vrijheid die ik heb om te gaan en staan waar ik wil, om te kunnen kiezen wat ik eet, wie ik liefheb, of ik zelfstandig wil werken of niet, hoe ik me kleed en hoe ik denk. Ik hoef maar een krant open te slaan of de televisie aan te zetten



om eraan herinnerd te worden hoe niet-van-zelfsprekend dat allemaal is. Als kers op de taart komt daar dan ook nog eens bovenop dat ik mijn passie mag volgen.

Terwijl ik dit schrijf op een maandagochtend in juni, zit ik aan de rand van een plotselinge opening in het bos, waar lijzige sparren op een spektakel in hun midden lijken te wachten. Geluiden van roofvogels, kleine vogeltjes waarvan ik de naam niet ken en een soort krekelachtig geluid klinken om me heen. Ik heb een donkergrijs poepzakje van mijn hond Eddie (die bij mijn voeten ligt te wachten tot er iets gebeurt) opengescheurd en op een afgezaagde boomstronk gelegd. Daarop zit ik. De wortels van de boom zitten nog in de grond. Ik word een tijdelijke boomprothese. Ik schrijf. Dit is nu mijn kantoor.

Het is een idyllisch plaatje. Mijn werkleven als schrijver kent een ongewoon vrije structuur. Ik kan min of meer werken waar en wanneer ik wil. Ik kan leven van mijn schrijven. Ik heb in menig opzicht de hokjes opgeblazen. Van mijn passie mijn werk gemaakt. Maakt dat van mijn leven een sprookje? Helaas niet.

Veruit de meeste dagen voel ik me ongenadig gezegend met alle mogelijkheden die mijn leven kent. En toch zijn er ook dagen dat alle keuzes – in werk, in liefdesrelaties, en zelfs op een spiritueel pad – me net als zoveel dolende dertigers naar de strot vliegen. Misschien komt het doordat dit soort vrijheid – de vrijheid om je hart te volgen dwars door werk, liefde en leven heen – relatief nieuw is. Het Volg-Je-Passie-verhaal heeft pas sinds een paar decennia wortel geschoten en is uitgegroeid tot de bloeiende overtuiging dat het vinden – en vervolgens volgen – van je passie het ultieme doel is in het leven. Dit uit de kluiten gewassen idee is gegroeid op de voedzame bodem van economische groei, politieke stabiliteit en de ruimte voor persoonlijke ontplooiing. En dat is rap gegaan. Ik betwijfel bijvoorbeeld of mijn grootouders, die net zoals ongeveer iedereen toen, in de Brabantse schoenindustrie werkten, druk bezig waren met het vinden van hun passie.

## **Twee tragedies**

‘Er zijn twee tragedies in het leven,’ zei Oscar Wilde, ‘niet krijgen wat je wilt en krijgen wat je wilt.’ Dat níet krijgen wat je wilt niet leuk is, is klare koek. Maar dat je zin krijgen ook een ticket voor tragedie is, zou je misschien niet

denken. Als ik eerlijk ben herken ik er inmiddels wel iets van. Ik – die toch echt wel van haar passie haar werk heeft gemaakt – heb niet het idee dat ik fundamenteel gelukkiger ben dan anderen die niet watertanden bij de gedachte aan hun baan. Zo kan ik nu wel idyllisch in het bos zitten schrijven, vanmorgen hing ik als een klein kind in mijn keuken te dralen en te zeuren tegen mijn vriendin hoe moeilijk het is om zelf je dagstructuur vorm te geven. Sterker nog, ik zeur zo veel dat mijn vriendin mij regelmatig een zeurquotum op moet leggen, wat inhoudt dat ik maar over één ding mag klagen, en dat verbruik ik dan vaak zonder er erg in te hebben.

Ik heb terugkerende fantasieën over werken als heftruckwerker. Ik ben er regelmatig helemaal klaar mee om mezelf binnenstebuiten te keren en mijn emotionele ingewanden aan Jan en alleman te tonen – ook wel bekend als ‘schrijven’. Ik wil dan een *normale* baan, waarin ik *normale* dingen doe, met *normale* collega’s en *normale* weekenden. Alsof zoiets bestaat.

Het is natuurlijk van de gekke dat ik zo zeur. Dat ik, en velen met mij, überhaupt zoveel keuzes hebben dat we er gestrest van raken. Om die reden ben ik de Passiemythe met wat argwaan

gaan bekijken. Ik ben hem – in de naam van innernemerschap – gaan bevragen en bijstellen. Je passie, je dromen, je vrijheid zouden nooit een bron van stress moeten zijn. Ze zijn er om je te bevrijden en aan te drijven.

Vandaar dat ik een benadering van passie voorstel die het passiepaard vóór de wagen spant, in plaats van erachter. Een Passie-update.

### **Twee redenen voor een update van de Volg-Je-Passie-mythe**

Twee schaduwkanten van de Volg-Je-Passie-mythe hebben me daartoe gebracht. De eerste is heel praktisch. Het lukt simpelweg niet altijd om van je passie je werk te maken. Misschien zit je met een torenhoge hypotheek en drie hongerige mondjes om te voeden – niet echt het moment om je droom als straatmuzikant tot werkelijkheid te maken. Of ben je fysiek niet in staat om biologisch-dynamische boerin te worden. Misschien heb je het al tien keer geprobeerd, maar lukt het gewoon niet om je eigen zilversmidzaak open te houden. Of je visie van een zelfstandig bestaan handen en voeten te geven. Gebrek aan geld, opleiding, wilskracht of de juiste nationaliteit, een

traumatische jeugd, ziekte, ouderdom of dood en nog drie miljard andere dingen kunnen maken dat jij je droombaan niet kunt 'manifesteren'.

En alsof dat al niet ontnuchterend genoeg is, hangt er die andere schaduw boven de Passiemythe. Die eerdergenoemde observatie dat zelfs als het je lukt om van je passie je werk te maken, het geen garantie voor geluk is.

Anders gezegd, het kan knap tegenvallen.

Ik voer mezelf als levend bewijs aan dat je zin krijgen, je passie vinden wel wát te maken heeft met geluk, maar lang niet alles. Ze zijn familie, passie volgen en geluk, maar als achterlicht en achterneef. Ze komen niet vanzelfsprekend op elkaars verjaardag, zeg maar.

Ik baseer dit trouwens niet alleen op mijn eigen ervaring, maar ook op de talloze gesprekken die ik hierover heb gehad. Ik zag uitgeputte zzp'ers, geïnspireerde postbodes, gepensioneerden met een burn-out, succesvolle mannen uit de financiële wereld die geen idee hebben wie ze zijn, *zen* medewerkers van de Belastingdienst, yogaleraren die totaal in de knoop liggen met zichzelf en een mondhygiëniste die eigenhandig de grutto's in

Nederland beschermt. Mensen van wie ik dacht dat ze het helemaal voor elkaar hadden, konden gestrest zijn *as hell* en bij anderen die echt niet stuiteren van passie bij de gedachte aan hun werk, kon ik oases van ontspanning bemerken – en alle gradaties daartussen.

Mijn tussentijdse conclusie van die Passiemythe bevragen? Wat je doet houdt *een* verband met of je gelukkig bent, maar hoe je het doet heeft er een *direct* verband mee. Wat ik bovendien door alle combinaties heen heb waargenomen, is dat het idee dat je je dromen móét volgen en in een constante staat van passie-overval moet verkeren, meer onrust oplevert dan geluk.

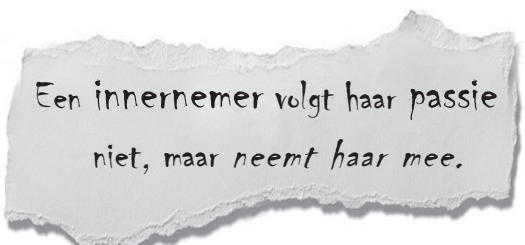
### Passie-update

Je passie volgen is dus misschien niet de meest effectieve manier om jezelf te bevrijden van een hokjesgeest. Maar zoals ik ook eerder zei, ben ik de laatste om de passiebaby met het badwater weg te gooien. Integendeel. De innernemer draait op passie. Maar een passie update draait de richting van waar die vandaan komt om.

Het oude denken over passie is dat het iets is wat min of meer buiten jezelf ligt. Wat je moet

zoeken en, zodra je het gevonden hebt, bij de horens moet vatten en volgen. Die passiestier sleurt je dan automatisch door geluksland, zolang je hem maar volgt. Maar door passie te benaderen als iets van buiten, iets wat je overkomt, doe je niet alleen passie maar ook jezelf tekort.

In plaats van iets wat 'daarbuiten' ligt, wachtend en smachtend om ontdekt te worden, beschouwt de innernemer passie als iets wat allang in je aanwezig is. Vermomd als je levendigheid, inspiratie, heilige geest, aangeboren wakkerheid, dopamine, hoe je het ook wilt noemen. In plaats van iets wat je *zoekt*, is passie voor een innernemer iets wat je *meebrengt*.



Een innernemer volgt haar passie  
niet, maar neemt haar mee.

Het is een essentieel verschil. Als je passie op die manier benadert, kan alles namelijk aanleiding worden om je bloed sneller te doen stromen. Van bloesemende kersenvormen tot zakelijke deals, van een kleurrijk snoeppapiertje op

de stoep tot een willekeurige ontmoeting met een medemens, een merel of een idee. Alles telt ineens. Alles is er al. Dat is nog eens schotjes schieten.

Een van mijn favoriete innernemers, Marie Forleo, gebruikt het beeld van een spier wanneer ze praat over passie. Een spier is onderdeel van wie je bent en wordt sterker naarmate je hem meer gebruikt en slapper als je hem niet of nauwelijks gebruikt. Zo kan het gebeuren dat je al jaren op jacht bent naar passie en – duizenden euro's en coaches verder – je het gevoel bekruipt alleen maar verder van huis te raken. Dat komt doordat je passiespier – gek genoeg – slap is geworden door het zo hardnekkig elders te zoeken. Dit in tegenstelling tot de eigenaar van de snackbar om de hoek waar je wekelijks een patatje haalt, die wel lijkt te barsten van levensvreugde tussen het frituurvet. Misschien is dat niet omdat hij daar vroeger van droomde of omdat de coach het zei, maar doordat hij passie *meebrengt* naar zijn werk. Doordat, met andere woorden, zijn passiespier sterk is.

Als innernemer ben je aanwezig in hóé je iets doet – met welke toon, met welke lichaamshouding, met welke kwaliteit van aandacht – en



dat brengt vervulling. De humanisten noemen het 'levenskunst'. Met die kunst onder de knie wordt de wc schrobben, wortels snijden of e-mails beantwoorden geen *break* meer van 'het echte werk'. Het geeft je zelfs de mogelijkheid te ervaren dat ze ten diepste deel uitmaken van dat echte werk. De ultieme bevrijding van hokjesdenken en de eerste stap naar innernemerschap.

### Nieuw onderzoek over geluk en werk

Uit recent onderzoek naar de relatie tussen werk en geluk blijkt dat dingen doen waar je goed in bent meer verband houdt met geluk dan dingen doen die je leuk vindt. Is dat niet interessant? Grote kans dat wat niet werkt voor je iets is waar je niet goed in bent. Waarom zou je dat dan willen? Als je graag met een mobiele vegan ijscokraam door Nederland wilt trekken, maar niet goed bent in je aanpassen aan wisselende omstandigheden, dan wordt je daar waarschijnlijk niet gelukkiger van. Of je wilt zelf je boek uitgeven maar houdt niet van marketing? Yogareizenagent worden maar niet sterk administratief aangelegd? Vanuit een geluksperspectief geen goed idee. Ook al kun je nog zo gepassioneerd zijn over het idee.

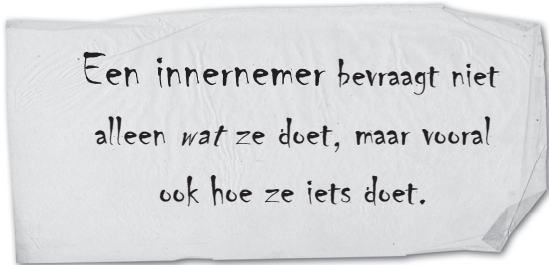
Draai het om en vraag je af waar je goed in bent. Het grote geheel zien? Mensen in contact brengen met elkaar? Koken? In detail met taal bezig zijn? Een tuin tot bloei brengen? Grote kans dat dit je ook gelukkig maakt.

Door wat ik wil en waar ik goed in ben te scheiden is een nieuwe wereld voor mij opengegaan. Er zijn namelijk ontelbare dingen die ik wil doen: dj worden, visagist, een bestseller schrijven, tuinier, boswachter, ontwerper, kosmoloog en, zoals eerder gezegd, heftruckwerker. Sommige van die dingen kan ik voor geen meter. Maar als ik kijk naar die paar dingen die ik wel kan, en die doe, dan is iedereen blij. Ik, omdat ik het goed kan, en de ander omdat, eh ... ik het goed kan. Hele passiedebacle omzeild.

Er bestaat een bekend verhaal over een zakenman die bij een haven een kleine, simpele vissersboot ziet, waarin een man ligt te slapen. 'Wat lig je te slapen?' vraagt de zakenman. 'Moet je niet vissen, zodat je meer geld kunt verdienen, een grotere boot kunt kopen en een stel fatsoenlijke kleren?' De visser reageert verbaasd: 'Waarom zou ik een grotere boot willen?' 'Zodat je nog meer vis kunt vangen, mensen in kunt huren en

misschien wel meerdere boten met personeel kunt inzetten', antwoordt de duidelijk enthousiast wordende zakenman. 'En waarom zou ik dat willen?' vraagt de visser opnieuw. 'Omdat je dan een rijk man bent en niet meer hoeft te werken!' roept de zakenman uit met een dūh-toon. 'En wat moet ik dan doen?' vraagt de visser? 'Niets!' zegt de zakenman, 'je kunt heerlijk zorgeloos midden op de dag een dutje doen in de zon.' Daarop glimlacht de visser, schuift zijn hoedje weer over zijn ogen, en dut verder.

Soms denk ik aan dit verhaal wanneer ik weer eens de mij overbekende *Groter, Beter, Mooier!*-neiging heb. Ik vraag mezelf dan serieus af of ik met mijn plannen mijn leven daadwerkelijk **groter** maak, of dat ik het gewoon alleen maar **voller** maak. Jezelf bevragen, je diepere motivatie om iets te doen naar boven halen, hoort daarom boven aan het to-dolijstje van een innernemer.



Een innernemer be vraagt niet  
alleen *wat* ze doet, maar vooral  
ook hoe ze iets doet.

Vraag jezelf af wat je denkt te bereiken door je ambtenarspak in de wilgen te hangen en een Citroënbujsje om te bouwen tot een mobiel crêpekot, voordat je dat daadwerkelijk doet. **Hoe zou je je willen voelen? Hoe zou je willen dat je dag eruitziet?** Wat ligt je het meest na aan het hart? Deze vragen zijn een ingang naar innernemerschap.

## Handen & Voeten

Het nieuwe SMART: van slim naar wijs

Sinds jaar en dag wordt het SMART-model ingezet om na te gaan hoe je ervoor staat in je werk. Of je je doelen scherp genoeg formuleert en of ze haalbaar zijn. Hoe je je tijd realistisch indeelt. Wat allemaal heel waardevol is, en de innernemer zet een stap verder. Die wil namelijk niet alleen weten hoe hij zijn werk *slimmer* kan doen, maar ook *wijzer*. Check aan de hand van dit nieuwe SMART-model hoe het ervoor staat met jouw innemerschap!

**SPECIFIEK** Als innernemer ben je specifiek op twee manieren. Allereerst ben je aandachtig naar alles: van je carrièredoelen tot een on-

vriendelijke e-mail tot de persoon die elke dag het koffiezetapparaat komt bijvullen. Specifiek zijn betekent dus alles in volledig detail ervaren en uitvoeren. De zintuigen van de innernemer staan wijd open, ook tijdens een urenlange vergadering of in die ellenlange file. Er zijn geen pauzes in de business van mens-zijn. Let op, specifiek zijn is iets anders dan jezelf verliezen in details; het is *in detail aanwezig zijn*.

En doordat je specifiek aanwezig bent, van je teennagels tot in je haarpuntjes, ontgaat niets je. Je verstaat tussen de regels door wat een klant eigenlijk zegt of bedoelt. Je bemerkt hoe je maag zich samentrekt als je aan een bepaalde taak begint. Je bent als innernemer wakker, aanwezig. En vanuit die verbinding met jezelf en de wereld kun je je wensen, je zorgen en je gedachtes veel duidelijker ervaren – en dus uiten. Dat maakt specifiek zijn een vorm van scherp zijn. Geen onvriendelijke, manipulatieve scherppte maar juist een open, wakkere scherppte. Die scherppte dankt de innernemer aan het feit dat ze niet alleen met haar gedachtes, haar hoop en angst verschijnt op haar werk, maar ook met haar hele lichaam, haar intuïtie, zintuigen en tandvlees. Daardoor weet ze precies wat te doen in welke situatie.

*Hoe sta je ervoor?*

Wat neem je mee naar je werk? Voornamelijk je brein? Vermoeidheid? Weerzin? Of juist het tegenovergestelde? **Hoe voel je je als je werkdag begint?**

*Maak werk van je leven:*

Kijk hoe je je hele zelf mee kunt nemen. Probeer alles te ervaren alsof het de eerste – of de laatste – keer is dat je het meemaakt, van het gezicht van je collega tot het geluid van je vingers op het toetsenbord. Hoe ziet je omgeving eruit? Welke sensaties voel je in je lichaam? Hoe ziet de lucht er buiten uit? Hoe smaakt je koffie? Train jezelf in specifiek zijn. Je krijgt er helderheid, openhartigheid en daadkracht voor terug.

**MEETBAAR** Als innernemer wil je niet zomaar iets; je wilt alles. Je wilt je net zomin verliezen in materiële en praktische zaken als in emotionele, fijnstoffelijke overpeinzingen; je wilt beide verbinden. Je wilt de eenheid herstellen tussen binnen en buiten, het praktische en het ongrijpbare, werk en leven. Dat betekent dat het werk iets moet opleveren. De energie die je investeert in je werk, mag terugbetaald worden.

Dat terugbetalen gaat voor een deel via voldoening, dankbaarheid en zingeving. Maar ook via harde knaken, *doekoes*, slappe was, oftewel geld.

Een innernemer is niet vies van geld, want geld is een hoge vorm van energie, een bemiddelaar tussen het materiële en het niet-materiële. Tussen ideeën, idealen en tastbare werkelijkheid. Het is een onpartijdige energie, die je uitgeeft aan producten en diensten die in lijn zijn met je diepste overtuigingen. Daarmee bouw je actief aan een nieuwe wereld. Rijkdom is een veelzijdig verschijnsel voor de innernemer, één waar je niet flauw over doet. Er moet brood op de plank komen en liefde door het hart stromen.

*Hoe sta je ervoor?*

Heeft wat je doet een meetbaar effect? Op je kinderen, klanten, team, tuin en – niet te vergeten – op jezelf? **Komt er voor je gevoel meer of minder energie terug dan dat je geeft?** En in welke vorm komt het terug? In geld, erkenning, voldoening? Is er een juiste balans daartussen, want op alleen geld óf voldoening kun je niet leven.