

**Coach
jezelf**

Coach jezelf

Lucas Slager

Willem Jan van de Wetering

Met dank aan Sander voor de cartoons en
Richard voor de hulp bij de songteksten.



**“Wees niet langer iemand anders,
word je eigen unieke zelf,
er zijn al zoveel anderen.”**

*Vele jaren in mijn leven heb ik hard gewerkt en gestreefd
om Iemand te worden.*

En ik werd iemand.

Maar het was niet degene die ik moest zijn.

En ik besloot om Niemand te worden.

En ik werd niemand.

Maar dat was niet datgene wat mijn bestemming was.

*En ik ontdekte dat er meer was, ontdekte dat ik een doel,
een droom, heb,*

dat ik ooit een levensprogramma heb geschreven.

En ik werd mezelf, op weg om mijn droom te realiseren.

Lucas Slager

Om met de inhoud van dit boek te werken aan je eigen ontwikkelingstraject, heb je vooraf geen kennis van het Enneagram nodig, die krijg je in dit boek aangereikt. Als je al wel iets afweet van het Enneagram, kennis van je type, vleugels, stress- en ontspanningspunt, is het vervolgens de kunst om met behulp hiervan en in relatie met je eigen levenservaring, bij je weten te komen.

Word je eigen coach en sla met behulp van Integraal Coachen een brug naar je verborgen programma, naar je levensdoel, je opdracht, je missie, je droom of hoe je dat maar wilt noemen. Het blijkt dan dat je zelf richting kunt geven aan je toekomst, aan je leven en je levensvreugde, dat je zelfsturend kunt worden.

Wie kent en begrijpt jou beter dan jezelf? Word daarom je eigen coach en geef richting aan je leven.



Inhoud

> Inleiding	9
1 Visie	18
2 Tijdsgericht	38
3 Veranderen	48
4 Coach Jezelf	62
5 Ontdekken wie je werkelijk bent	73
6 Van Kennis naar Weten	90
7 Integraal Coachen	103
8 Persoonlijkheid	114
9 Energie	127
10 Keuzes en verantwoordelijkheid	136
11 Leren en Groeien	146
12 Communiceren	159
13 Feedback	176
14 Creativiteit	185
15 Coach Jezelf: Integraal Coachen en de Enneatypen	193
16 Zelfsturing	225
17 Bewust worden en bewust zijn	232
18 Het stappenplan; het Enneagram als procesmodel	244
19 Samenvatting	254
20 Bijlage bij Creativiteit	263
< Over de schrijvers	266
< Bronvermelding	269

Colofon

© Lucas Slager / Willem Jan van de Wetering / 2002

Lucas Slager en Willem Jan van de Wetering
Coach Jezelf
Eerste druk, november 2002
Tweede druk ...

ISBN: 9789055993475

NUR:

Omslagontwerp: Willeke Vrij Vormgeving, Santpoort Noord

Omslagfoto: Pixabay

Opmaak: Willeke Vrij Vormgeving, Santpoort Noord

De correctie werd gedaan door Marian van Ham van Meta Vision in Nederhorst den Berg.

Het is een uitgave van GVMedia, Heemskerk

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, cd-v, cd-rom enzovoort, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Als coach van jezelf en van anderen wil je er natuurlijk op toezien dat deze basisprincipes in acht worden genomen.



> | Inleiding

Coach Jezelf is een boek dat je helpt en instrumenten aanreikt om meer van Jezelf te ontdekken, meer Jezelf te worden. Het is vooral niet bedoeld om droog en zakelijk een systeem of theorie aan je voor te leggen. Coach Jezelf gaat over leven en naar onze mening is het leven vooral niet droog of saai of ingewikkeld, maar is het prachtig en vol mogelijkheden, zijn mensen prachtig en interessant, ben jij dus prachtig, een unieke persoonlijkheid.

En, hoewel niemand perfect is, heb je net als elk individu vele en unieke mogelijkheden.

“Niemand hoeft alleen maar goed of slecht te zijn
Niemand is alleen maar zwart of wit
Iedereen is anders, anders dan je verwacht
Niemand die alleen maar haat of liefde voelt
We zijn allemaal een mens van vlees en bloed
En we kunnen niet perfect zijn, want niemand weet hoe dat moet

*Leef met je eigen talent
Iedereen is mooi
Als je bent wie je bent
Leef met jezelf en elkaar
Iedereen is blij met dat ene gebaar”*

Hans van Eijck, Leef

Het leven is een serieuze zaak die je echter met veel licht en positiviteit kunt ervaren.

Vanuit onze positieve levensvisie hebben we gepoogd ook dit boek te schrijven, als een positief, opgewekt, vrolijk, herkenbaar en vooral leesbaar geheel.

Het is in het leven belangrijk en mogelijk om op een plezierige manier invulling te geven aan wat je doet, aan je eigen levensweg, aan je eigen groei en ontwikkeling. Daar kun je voor kiezen, maar die keuze kun je alleen Zelf maken.

Coaching gaat om mensen. Mensen zijn prachtig, zeer verschillend, boeiend, verrassend en vol fantastische kwaliteiten en mogelijkheden. Elk mens is fantastisch. Het is een uitdaging om zowel bij jezelf, alsook bij anderen de juiste ingang te vinden om al die prachtige eigenschappen te ontdekken, te ontwikkelen of te ont-plooien.

“Beautiful people,
you live in the same world as I do,
but somehow, I never noticed you, before today,
I'm ashamed to say”

Melanie, Beautiful People

Werken aan Jezelf en met anderen is heel breed, bijzonder interessant, creatief, leerzaam en vooral ook erg leuk. Deze aspecten kun je allemaal in dit boek terugvinden.

Coach Jezelf is gebaseerd op 'Integraal Coachen'. In de achter-

liggende hoofdstukken lees je wat Integraal Coachen is, hoe je het voor je eigen groei en ontwikkeling kunt toepassen, jezelf daarmee kunt coachen en hoe je het kunt delen met je omgeving.

Bij een aantal onderwerpen hebben we volstaan met het weergeven van hoofdlijnen en verwijzen we naar andere, reeds bestaande modellen, hulpmiddelen of boeken.

Over deze onderdelen is al veel geschreven en het is zeker niet onze bedoeling dat hier nog eens dunnetjes over te doen. Voor zover er onderdelen zijn waarover je meer wilt weten of waarin je je wilt verdiepen, bijvoorbeeld over communicatie, feedback, veranderen, creativiteit, verwijzen wij graag naar bestaande, uitgebreide lectuur over het specifieke onderwerp en natuurlijk kan je bij de schrijvers aankloppen voor ondersteuning middels een individueel traject of een workshop.

Wat is nu de essentie van Coach Jezelf en van Integraal Coachen?

Steeds meer mensen zijn op zoek naar zichzelf, naar de reden van hun bestaan, van hun doel. In materieel opzicht hebben we het in onze huidige maatschappij over het algemeen aardig voor elkaar en hebben we ontdekt dat alleen materiële welvaart niet de kern van het bestaan is. We geven aan dat de samenleving zoals die functioneert, het systeem dat we in de loop van de afgelopen decennia hebben gecreëerd, voor verbetering vatbaar is en dat daar iets aan moet gebeuren.

Er is dus meer, we willen meer, we kunnen meer, veel meer, en dat geldt dan voor zowel het individu als de samenleving. Veel mensen zijn derhalve op zoek, op zoek naar het meer,

naar het meer van zichzelf en het meer van het leven. Daartoe verzamelen we met name met behulp van de moderne media, veel kennis en informatie, zoals dat past in onze cultuur, bij de tijdsfase waarin we leven, bij de rationele leefwijze van onze maatschappij.

We gaan er in dit boek van uit dat je aan kennis al heel wat in huis hebt, al een aantal stappen hebt gezet op je zoektocht. We maken bij Coach Jezelf gebruik van het Enneagram, dat als psychologisch model de laatste jaren veel bekendheid heeft gekregen. Naar onze mening een uitstekend model, dat veel mogelijkheden biedt om te komen tot zelfkennis en inzicht. En weet dan, als je vindt dat dingen anders moeten – het leven, de samenleving –, beter moeten, dat jij degene bent die richting moet geven en in actie moet komen. Als je dat aan anderen overlaat, mag je er van uitgaan dat je heel lang moet wachten.

De essentie om te groeien, jezelf te ontplooiën, is om bij je **WETEN** te komen, gebruikmakend van de kennis en de levenservaring die je al hebt: van kennen naar weten, bewust worden van wie je bent, wat je kunt en wat je eigenlijk echt wilt in je leven.

Als je groeit en de beperking van denken en willen, van ratio en materie, leert overstijgen, vind je steeds meer een innerlijke balans. Een balans in materieel en spiritueel.

Als je Jezelf wordt, ontdek je je eigen doel of bestemming, ga je je eigen weg zien en door die weg in te slaan, leef je je droom. Zo ben je in *flow*, vind je innerlijke rust en vervulling en dat

heeft een grote invloed op zowel je fysieke als geestelijke gezondheid en geluksgevoel.

Aan de meeste hoofdstukken hebben we een praktische oefening toegevoegd; deze oefeningen helpen je om stap voor stap bij je Weten te komen, inzicht te verkrijgen, op de stroom te komen, richting te geven. Ze zijn een hulpmiddel om de essentie van elk onderdeel te ontdekken.

Zoals we hebben aangegeven, baseren we het coachen van jezelf op Integraal Coachen. Hierbij gaat het erom de kennis, de mening, de visie, de ervaring, de opleiding, het eigen inzicht, het eigen talent, de persoonlijke kwaliteiten, de vermogens en al datgene wat we allemaal nog meer in ons hebben te ontdekken, te uiten, te delen en toe te passen.

Integraal Coachen betekent dus niet dat iemand anders verantwoordelijk is voor, of richting geeft aan jouw functioneren, aan jouw leven.

Integraal Coachen doe je ook voor, door en met iedereen om je heen. Elk moment van de dag kun je van iedereen om je heen iets leren door open en eerlijk te communiceren, te delen, jouw mening, jouw ‘waarheid’ te uiten. Door te werken vanuit de eigen kracht, vanuit de (soms nog verborgen) eigen visie, met respect voor iedereen, door *echte communicatie*, *feedback* te vragen en te geven en goed bij jezelf te blijven, komt er veel meer *energie* beschikbaar, *leer* je veel en kom je tot *groei*.

Zo ontdek je wie je echt bent, leer je de beperkingen en overtuigingen die je jezelf hebt opgelegd herkennen en overstijgen, leer je de eigen *Zelf* kennen. Je bent in staat om je eigen *keuzes*

te maken, zelf richting te geven aan je leven en verander je in je fantastische eigen creatieve Zelf, in staat om samen te werken, samen te leven en te bouwen aan een gelukkig bestaan en een leefbare wereld: je wordt je bewust van jezelf, je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven, je wordt zelfsturend. Je wordt het mooiste wat je kunt worden: **JEZELF!**

Coach Jezelf daagt je uit om Jezelf te ontdekken, Jezelf te worden, het leven in eigen hand te nemen en zelfsturend te worden. Wie kent jou beter dan jijzelf? Wie zou dan een betere coach voor jou kunnen zijn dan jijzelf?

Als je werkt aan het coachen van jezelf en je deelt je ervaring en kennis met je omgeving, dan zullen zowel jij als je omgeving ontdekken dat er iets is veranderd, dat er beweging is ontstaan. Een beweging die kan leiden tot groei, tot ontwikkeling, tot het invullen van je droom en je doel.

Doordat jij verandert en groeit, zal je omgeving niet anders kunnen dan ook veranderen en dus anders reageren, zodat de mogelijkheid ontstaat om op weg te gaan naar je levensinvulling.

De keus is aan jou. Word je eigen coach en begin nu: vandaag is de eerste dag van de rest van je leven!

In de verschillende hoofdstukken zal je regelmatig verwijzingen aantreffen naar eerder weergegeven onderwerpen of naar onderwerpen die verderop in het boek worden uitgewerkt. Je moet dit boek dan ook vooral zien als een geheel. Jezelf coachen is niet een of twee onderdelen gebruiken, maar is veel breder. Haal voor jezelf in de volle breedte uit de aangeboden

onderwerpen wat voor jou interessant en bruikbaar is. Sommige zaken heb je misschien al geïntegreerd of pas je misschien al toe. Maak van de aangeboden ingrediënten je eigen model dat voor jou bruikbaar en toepasbaar is.

Wij hebben veel plezier beleefd aan het schrijven van dit boek. Met altijd inspirerende muziek op de achtergrond - hetgeen je in de diverse hoofdstukken terug kunt vinden - was het delen en uitschrijven van onze visie, onze kennis, onze ervaring vanuit het werken in de praktijk en in workshops met duizenden prachtige mensen, veeleer een plezierige, ontspannende en inspirerende activiteit dan een opgave.

We hopen dat je evenveel plezier beleeft aan het lezen, het invullen van je eigen coach te zijn en bij het toepassen van Integraal Coachen in het dagelijkse leven.

Veel plezier en vooral ook veel succes.

Vorbereidingsoefening ter inleiding

Bij de meeste hoofdstukken tref je een bijpassende oefening aan.

Voordat je de betreffende oefening uitvoert, is het aan te bevelen je eerst goed voor te bereiden. De voorbereiding voor het uitvoeren van een oefening kun je bijvoorbeeld volgens onderstaand model invullen.

- Zorg dat je een rustige ruimte hebt, waar je je prettig voelt, waar je alleen kunt zijn en niet gestoord wordt.
- Zorg voor een comfortabele zitplaats en draag gemakkelijk zittende kleding, dus geen kleding die knelt of je hindert in je bewegingen.

- Zorg voor een ontspannen atmosfeer in de ruimte; je kunt bijvoorbeeld een kaars aansteken en/of een staafje wierook branden.
- Als je begint, ga dan in een ontspannen houding zitten, een houding die je enige tijd zonder problemen aan kunt houden. Dit hoeft niet per se de lotushouding te zijn; kies voor een pose die jij lekker ontspannen vindt, waarbij je de rug zo recht mogelijk houdt en recht naar voren kijkt.
- Ontspan achtereenvolgens heel bewust je voeten, enkels, kuit, bovenbenen, je onderlichaam, je rug, je borst, je schouders, je armen en handen, je nek en je hoofd. Hierbij kun je eerst de spieren van het betreffende lichaamsdeel even aanspannen en vervolgens loslaten, ontspannen. Laat al je spanning, al je zorgen, al je gedachtespinsels en al wat je bezighoudt los, laat het gaan tot buiten de ruimte waar je je bevindt.
- Leg je handen met de palmen naar boven op je bovenbenen of in je schoot, sluit je ogen.
- Probeer zo veel mogelijk stil te worden in je hoofd, laat de gedachten opkomen en meteen weer afglijden. Probeer ze niet tegen te houden, te onderdrukken of te verdringen, maar word je even bewust van de gedachte en laat haar vervolgens gaan: prima gedachte, maar nu even niet.
- Naarmate je dit vaker doet, zal je denken meer in rust komen en zal je sneller stil worden.
- Word je bewust van je ademhaling, adem rustig in en uit, bij voorkeur door de neus. Inademen is ontspannen, uitademen is loslaten van je gedachten.
- Verplaats je bewustzijn naar je hartcentrum, daal van je

hoofd af naar je hart, voel je hart kloppen achter je borstbeen en concentreer je hierop. Laat je bewustzijn hier rusten. Je hartcentrum is het centrum van je Weten, van je diepere Zelf, je hogere IK. Wees je bewust van elke hartslag en laat bij elke kloep een stukje van je spanning weglopen. Je zult ontdekken dat je veel meer en dieper kunt ontspannen dan je dacht. Kom tot jezelf, kom volledig in rust, in diepe ontspanning.

De ontspanning, de stilte, die je nu hebt bereikt, terwijl je bewustzijn in je hartcentrum is, is de basis voor een aantal van de oefeningen die bij de verschillende onderwerpen worden aangegeven. Van hieruit kun je de ingrediënten zoals we die aanreiken om jezelf te coachen tot je nemen.

Om de oefeningen bij de andere hoofdstukken goed te kunnen uitvoeren, is het overigens niet een vereiste om de aangeduide ontspanning en het verleggen van het bewustzijn volledig te bereiken. We raden het wel aan, het maakt het gemakkelijker en zal meer en sneller resultaten geven.

We kunnen ons voorstellen dat het bereiken van volledige rust en ontspanning niet meteen zal lukken, dat je niet meteen je bewustzijn naar het hartcentrum kunt verleggen. Neem hiervoor de tijd; laat je niet frustreren als je naar jouw gevoel niet snel genoeg of naar jouw idee helemaal niet stil kunt worden of je bewustzijn kunt verleggen. Blijf proberen, neem de tijd; herhaling en vaker toepassen helpt je op weg. Eventueel kun je overwegen om een meditatiecursus te volgen of met behulp van andere middelen (zoals yoga, tai chi, chi gong) tot ontspanning te komen.



1 | Visie

Als je echt richting wilt geven aan je leven, jezelf wilt coachen en uiteindelijk zelfsturend wilt worden, dan begint dat met een visie: **jouw visie!**

Het woord visie wordt in de hedendaagse maatschappij vaak gebruikt. We stellen daarbij op voorhand vast dat het woord te pas en te onpas wordt gebruikt.

Veel mensen, maar vooral ook bedrijven en organisaties, gebruiken het woord visie voor datgene wat in feite een doel is. Een visie is altijd groot, ruim en op lange termijn: het is datgene wat je in je leven echt wilt, wat je als levensvervulling of levens-opdracht hebt; het gaat meer om de weg die uit vele stappen bestaat, dan om het resultaat.

Een doel is een resultaat dat op relatief korte termijn bereikt moet worden: je wilt ooit een marathon hebben gelopen, je gaat daar hard voor trainen en, stel, je bent 32 en je loopt je marathon. Dat betekent dan, dat als je het lopen van een marathon als visie hebt benoemd, je visie is vervuld en je klaar bent met je leven.

Een organisatie die als doel heeft om bijvoorbeeld de omzet te verdubbelen of een bepaald percentage van de markt te overerven, zal, bij een goede aanpak, dit meestal in een relatief kort aantal jaren kunnen bereiken.

Komt er nu een kink in de kabel, als je een marathon wilt lopen bijvoorbeeld, dat je een fysiek probleem krijgt zodat je niet meer kunt hardlopen, kan wat je visie hebt genoemd, niet meer gerealiseerd worden. Als de aangegeven organisatie te maken krijgt met een economische of financiële tegenslag,

ligt de visie direct bij de vuilnis.

Dit impliceert dat een visie niet gedoemd is te mislukken doordat er tegenslagen komen, obstakels op de weg verschijnen. Een visie is in het algemeen niet afhankelijk van fysieke of materiële zaken. Er zijn altijd mogelijkheden en wegen en meer mogelijkheden en nog meer, om je visie uit te voeren.

Het vinden van je eigen visie is voor iedereen die wil groeien en gelukkig wil zijn een noodzaak, om een leidraad te hebben voor de verdere invulling van het leven. Immers, als je niet weet waar je naartoe wilt, maakt het niet uit welke weg je neemt en kom je uiteindelijk waarschijnlijk ergens uit waar je juist niet wilde zijn.

We hebben al gesteld dat je visie vooral groot en ruim moet zijn. Een visie mag niet statisch zijn en moet vooral ook ruimte laten voor de route naar realisatie. Het leven is continu in beweging, alles om je heen verandert. De cultuur, de normen en waarden van mensen, technische ontwikkelingen, maatschappelijke invloeden et cetera veranderen en hebben invloed op de route naar hetgeen je wilt bereiken, maar zullen niet in staat blijken om je visie onderuit te halen, hoogstens om bij te sturen of een ander vervoermiddel of een andere weg te kiezen.

In dit hoofdstuk geven we als schrijvers weer wat onze visie is in relatie met het coachen van jezelf; er wordt aangegeven wat visie eigenlijk is en waarom je een visie zou moeten hebben. We constateren dan op voorhand dat het hebben van een visie belangrijk is voor iedereen, vooral voor de individuele mens, die als onderdeel van de maatschappij richting wil geven aan

zijn eigen leven, uitvoering geeft aan datgene waarvoor hij hier op aarde is.

Als we spreken over de maatschappij, dan denken we al gauw aan het bedrijfsleven, de overheid, de politiek, of datgene wat buiten ons is en ons stuurt in het leven.

De maatschappij echter bestaat uit mensen: jij en ik en nog een paar meer.

Allemaal mensen met kwaliteiten, mogelijkheden, kennis, ervaring en nog veel meer. Mensen met een mening en een visie! Ook al kennen ze die niet of is die visie dat ze geen visie hebben. Allemaal met een eigen beeld van de wereld, een eigen waarheid en een eigen toegevoegde waarde. Allemaal prachtige mensen. Dat is de maatschappij. Daarom is ‘de maatschappij’ ook onze verantwoordelijkheid. Te vaak wordt ervaren dat de maatschappij iets buiten jezelf is en dat je daar in mee moet en er geen invloed op hebt. Mensen zijn als het ware slachtoffers van de maatschappij, hun leven wordt bepaald door de maatschappij. In veel gevallen is dat misschien wel zo. In de praktijk blijkt, dat laten we zeggen 2 procent van de mensen in staat is om 98 procent te laten volgen, om deze hun normen en waarden over te laten nemen, te laten bepalen in welke richting de wereld - de maatschappij - zich ontwikkelt en dus eigenlijk bepaalt hoe jij je ontwikkelt of beter gezegd je juist niet ontwikkelt, omdat de omgeving bepaalt wat je wel of niet doet en in welke richting je gaat. Vanaf dat je wordt geboren worden de overtuigingen, regels, wat zogenaamd normaal en geaccepteerd is je met de paplepel ingegeven en staat je levensweg al min of meer vast: school-economie-consumeren – pensioen en

bij voorkeur met zo weinig mogelijk hinder voor het systeem deze wereld weer verlaten. Of de vraag of je dan hebt geleefd mag jezelf het antwoord geven.

Het doet ons een beetje denken aan lemmingen: je hebt vast wel eens in een natuurdocumentaire beelden van grote aantallen lemmingen die zich over de rand van de kliffen in de oceaan storten en verdrinken; de een loopt achter de ander aan. We noemen dit ook wel het bizon-effect: de ene bizon vermoedt gevaar en gaat rennen; de andere zien er eentje rennen en volgen blindelings. Indianen in het oude Westen maakten hier bij de jacht soms gebruik van om op een eenvoudige manier een grote buit te verkrijgen door een groep bizons zich in een ravijn te laten storten.

Anno 21e eeuw spreken we regelmatig over een zelfbewuste maatschappij. Zou dit betekenen dat er niet meer lijdzaam wordt gevolgd, dat mensen hun eigen koers bepalen en zelfsturend zijn geworden? Dit staat nogal haaks op onze eerdere bewering dat er 98 procent volgers zijn. Mensen worden enorm beïnvloed door wat de wereld hen aanreikt. Door gebruik van de “moderne media” laten veel mensen zich laten volstoppen met nepnieuws, oppervlakkigheden en zijn snel geneigd iets aan te nemen van “horen zeggen”. Het woord zelfbewust zou interpreteren dat we meer vanuit het Zelf leven, maar wellicht is het nu juist minder zelf en meer ego, afzetten tegen of aansluiten bij hypes, trends en dergelijke. En hoe bewust we zijn, laten we maar even in het midden. Zolang de wereld zo druk is met buiten zichzelf, ver weg, overal een mening over moeten uiten en korte termijn denken, zal het waarschijnlijk niet een echt groot bewustzijn zijn.

We maken, hoewel we daar verderop in het boek nog op terugkomen, even een sprongetje naar zelfsturing. Wat is eigenlijk zelfsturing?

Is dat een richting waarbij ieder zelf bepaalt wat hij of zij doet? Gaat het op voor individuen, voor teams, voor organisaties?

Er is een duidelijk verschil tussen zelfsturende individuen en zelfsturing in het bedrijfsleven, maar er zijn ook overeenkomsten. Een zelfsturend individu is min of meer onafhankelijk, kan zijn eigen keuzes maken, zijn eigen beslissingen nemen en zijn eigen richting bepalen. Een zelfsturend individu heeft het leven, het stuur, in eigen hand, neemt volledige verantwoordelijkheid voor zijn leven en zijn weg; hij is als het ware volwassen, zelfstandig. Is zelf verantwoordelijk en heeft zelfvertrouwen. Hij bepaalt de mate van afhankelijkheid van anderen in grote mate zelf en is kapitein op het eigen levensschip. Bij wat in het bedrijfsleven zelfsturing heet, is er altijd sprake van een onderlinge afhankelijkheid. Binnen het team is er een duidelijke relatie met de andere teamleden, binnen de organisatie zal er altijd een relatie met andere teams zijn. Het kan immers niet zo zijn dat het inkoopteam beslist hoeveel en welke materialen of middelen het productieteam ter beschikking krijgt om een product te fabriceren, terwijl het verkoopteam zonder relatie met de productie verkoopt, klanten toezeggingen doet over levertijden en dergelijke. De zelfsturing is hier dus gebonden aan relaties en kaders; er is sprake van onderlinge afspraken en partnership.

Waar er dus over zelfsturing wordt gesproken, is het belangrijk het onderscheid tussen individu en team voor ogen te houden.

Wat is er nu zo belangrijk aan visie en waarom zou je überhaupt een visie moeten hebben?

Dit zijn vragen zoals er vele andere levensvragen zijn: “Werk je om te leven of leef je om te werken?”, en “Wat is zeker in het leven?” of “Is dit alles?”.

We beperken ons in dit boek ten aanzien van visie tot het individu.

Er is in de wereld om ons heen de afgelopen decennia veel veranderd in denken en doen. Er is een duidelijke omslag opgetreden van collectief bepaald naar individueel gericht leven. De moderne mens anno 21e eeuw is in veel opzichten bij de tijd, goed op de hoogte van wat er in de wereld gebeurt, goed opgeleid. Hij weet wat hij wil, wil vooral serieus worden genomen, maakt zijn eigen keuzes en participeert in en anticipeert op de veranderingen om hem heen. Hij wil vooral respect, geen controle, vindt het talent belangrijker dan de structuur. Hij vraagt ruimte en wil niet beperkt worden in hokjes denken of vastgeroeste structuren.

Toch zijn we ondanks de individualisatie en in het algemeen gesproken, als mens, niet gelukkiger geworden. Dat komt naar onze mening met name doordat we in plaats van collectief resultaatgericht nu individueel resultaatgericht denken en leven en nog te veel uitgaan van feiten, van een reeds vaststaande richting van ontwikkelingen van het leven, en van de maatschappij. We weten al wel dat dingen anders moeten maar nog niet hoe en nog niet wat we daar zelf aan kunnen - of waarschijnlijk zelfs moeten-, doen.

We nemen nog in onvoldoende mate zelf verantwoordelijkheid voor ons leven, voor ons geluk. We realiseren ons nog onvol-

doende onze eigen rol, onze oneindige mogelijkheden en met name wat we hier in dit leven nu eigenlijk willen doen, willen bereiken en wat ons doel, onze taak, ons programma, onze droom, is. De omgevingsfactoren zijn bepalend voor hoe het ons vergaat.

Als je ervan uitgaat dat dingen wel vanzelf goed komen, dat alles toch gebeurt zoals het gebeurt, dat alles op zijn pootjes terecht komt, dat 'de organisatie', de regering, de maatschappij of misschien wel God zelf, de problemen oplost voor jou en voor heel de wereld, en je gaat hierop zitten wachten, kan het wel eens lang duren voor er iets gebeurt.

Hier komt het begrip visie om de hoek kijken. Alleen degenen die weten wat ze willen, waar ze naartoe moeten, wat hun doel, droom of programma is, blijken in staat zich werkelijk te ontplooiën, werkelijk te groeien, echt gelukkig te zijn, in balans te zijn, in evenwicht te zijn met zichzelf en de omgeving. Zij vinden innerlijke vervulling.

Voor een individu is visie dan een leidraad in het leven, een leidraad om zijn of haar levensdoel te realiseren, een toekomstbeeld. Iemand die een visie heeft, is op weg, in flow, geeft invulling aan datgene wat we het levensdoel noemen. Zolang je niet werkt aan de uitvoering van wat je eigenlijke doel in het leven is, wat je diep van binnen weet dat je moet doen, wat je opdracht is, za je ook niet in evenwicht met jezelf kunnen zijn en blijf je altijd op zoek naar 'iets' meer. Is er altijd onrust en een onvervuld gevoel. Dat zoeken doen we dan over het algemeen buiten onszelf: in materie, in een ander, in recreatie, in wat we rust, quality-time of vrijheid noemen.

Je visie zit echter diep van binnen in jezelf, het is aanwezig in je

hogere Weten, het is je verborgen programma, een vonkje waar je nog niet bij komt, waar je je vaak niet van bewust bent. De kunst in het leven is om op weg te komen, gelukkig te worden, te ontdekken wat je visie is, de richting te zien die je in moet slaan. Alles wat je in de weg laat komen, wat je zelf toelaat je te verhinderen om je levensvisie in te vullen, zal vermindering van je geluk betekenen. Daar ben je geheel zelf verantwoordelijk voor. Jij maakt je eigen keuzes, bepaalt zelf welke compromissen je sluit met jezelf, met anderen, met het leven. We gaan verderop in dit boek nog dieper in op het maken van keuzes en op verantwoordelijkheid.

Hoe ziet visie er dan uit, wat is dan mijn visie?

In het bedrijfsleven is datgene wat een visie wordt genoemd vaak een financieel, materieel, doel.

Dat kan voor jou ook zo zijn, maar dat is het in het algemeen gesproken zeker niet uitsluitend en zeer waarschijnlijk helemaal niet.

Een visie is vooral ruim, niet gedetailleerd. De visie wordt ingegeven door de behoefte aan zelfrealisatie; het geeft inspiratie, richting, levenskracht. Een visie is hier dus duidelijk geen kortetermijndoelstelling, het is een levensvervulling; stel je voor dat je op je dertigste je levensdoel hebt bereikt en je wordt honderd. Misschien ben je dan wel zeventig jaar lang oud?

Waarom is het nu belangrijk om als individu een visie te hebben?

Mensen met een visie geven richting aan hun leven, sturen daarom zelf, worden geen slachtoffer van de omgeving. Ze

ontwikkelen hun kwaliteiten, hun talent, ontdekken de eigen vermogens en groeien op deze wijze naar ongekende hoogte. Ze maken bewuste en eigen keuzes. Voor deze mensen is het leven 'maakbaar': ze weten hun weg en bepalen mede hoe de toekomst er uitziet. Ze zijn in grote mate onafhankelijk. Bij het onderwerp zelfsturing hebben we aangegeven dat er altijd een zekere mate van afhankelijkheid zal zijn. Die mate kun je echter grotendeels zelf bepalen. In deze is het belangrijk te onderkennen dat de tijdsfase van de individualisatie langzamerhand zijn hoogtepunt bereikt en dat de moderne mens zich steeds meer bewust wordt van de sociale context waarin hij leeft. Dat de ontwikkeling van de samenleving waar hij deel van is, even belangrijk is als de individuele ontwikkeling.

In onze beleving is het zo dat elk individu een visie heeft. Afhankelijk van je persoonlijke achtergrond krijgt die visie soms een andere naam: programma, doel, opdracht, lot, karma, weg, legende, stroomschema, levensbijdrage, zelfrealisatie, droom en ongetwijfeld nog andere benamingen.

Belangrijk is te weten dat als je op weg wilt komen, je zelf zult moeten uitpluizen wat je visie is en dat je je daarvan bewust zult moeten worden. Je zult initiatief moeten nemen, in beweging moeten komen, in en bij jezelf moeten komen, dan komt er in elk geval een resultaat en is er actie die kans geeft op succes.

Wat levert het nu op om een visie te hebben, waarom zou je moeite doen erachter te komen wat jouw programma of doel of visie is?

Als je bewust werkt aan realisatie van je visie of je doel zal je

steeds meer talent, kwaliteit of vermogens bij jezelf ontdekken, waardoor je groeit, je ont-plooit, je jezelf ont-wikkelt en je het mooiste wordt wat in je leven mogelijk is: jezelf!

En wat als je er nu gewoon voor kiest geen visie te hebben, niet zelf richting geeft aan je eigen toekomst?

Dat zal betekenen dat anderen die wel een visie hebben, invloed zullen hebben op jouw leven, jouw toekomst; het zal betekenen dat kansen die zich voordoen niet worden benut, dat je telkens maar weer het beste moet maken van wat je tegenkomt of wat het leven je brengt.

Het zal ertoe leiden dat 'het leven' je aan alle kanten passeert, dat je te laat bent om bij te sturen; de dingen zullen je overkomen. Je zult altijd een onvervuld gevoel hebben, niet echt tevreden en nooit echt gelukkig zijn.

De keus is aan jezelf of je wel of niet je visie wilt ontdekken en hieraan wilt werken, of je een 'slachtoffer van de maatschappij', van je omgeving, van anderen, wilt zijn of dat je mee richting geeft aan diezelfde maatschappij, zelf verantwoordelijkheid neemt voor het leven.

Visie op mens en maatschappij

De maatschappij waar we deel van uitmaken, wordt in grote mate bepaald door werken, geld verdienen, presteren.

We besteden hier een groot deel van onze tijd aan. Je moet studeren en flink je best doen om een goede baan te krijgen.

Een goede baan is dan vooral een baan waarin je veel verdient. Je gaat op deze basis na je schooltijd het bedrijfsleven in. Organisaties verkondigen regelmatig dat hun mensen, hun medewerkers, het belangrijkste kapitaal vormen; medewerkers

zijn het belangrijkste aandachtsgebied, het waardevolste bezit. En wat is dan de praktijk? Gaat het dan vaak niet veel meer om winst, *shareholders value*, status en macht dan om de medewerkers? Gaat het niet alleen maar om resultaten?

Is de weg naar die resultaten, het uitvoeren, het inhoudelijke werk zelf, de weg die gevolgd wordt, niet van ondergeschikt belang geworden? Is het dan een wonder dat veel mensen zich 'splitsen' in een deel 'van halfnegen tot vijf' en in een deel 'privé'? Is het dan gek dat we geen 'hele mensen' meer hebben, dat mensen niet zichzelf zijn en niet echt gelukkig? Heeft de welvaart ook welzijn gebracht?

De afgelopen decennia hebben ons veel vooruitgang gebracht, zeggen we. Dat is op een aantal gebieden ontegenzeggelijk waar. Op het gebied van wetenschap, technologie, informatica, economie, net als op vele andere basisgebieden, zijn we hard gegroeid. De ontwikkeling is echter een zeer eenzijdige geweest. De ratio speelt een heel grote rol in ons bestaan. We erkennen op diverse fronten dat de mens kan denken, willen en voelen. Denken mag je gebruiken, willen een beetje, maar voelen, daar moet je mee oppassen.

Als we in het leven alleen afgaan op de ratio, waar is dan plaats voor zakeninstinct, een neusje voor de kansen, vrouwelijke-intuïtie, gevoel voor de klant? In dit soort uitdrukkingen erkennen we dat ook gevoelskwaliteiten en creativiteit belangrijke factoren zijn. Even belangrijk als intellect? En, is IQ de enige ware kwaliteit die je als mens kunt gebruiken? Wat te denken van Creatieve Quotiënt (CQ), Emotionele Quotiënt (EQ), Geluks Quotiënt (GQ), Bewustzijns Quotiënt (BQ) en het dan maar niet te hebben over dromen, visie, liefde en idealen?

In de jaren zestig/zeventig van de vorige eeuw kwam het beginsel van de individualisering naar boven. Een behoefte om als mens jezelf te mogen zijn of te worden.

Dit is een begin geweest van wat er thans en in de komende jaren in de wereld als belangrijk aandachtsgebied zal gelden: wat is eigenlijk een mens, wat zijn de mogelijkheden, de kwaliteiten, het levensdoel. De vraag naar het menselijke zijn en de achtergrond daarvan gaat een steeds grotere rol spelen in de ontwikkeling van de maatschappij. Zoals reeds opgemerkt, zijn veel mensen op zoek naar zichzelf: wie ben ik, wat wil ik, wat voel ik, wat kan ik, wat is mijn levensdoel. Niet dat het systeem, de zakenwereld, de economie, daar op zich te wachten. Zelfbewuste mensen die hun droom, hun visie volgen zijn immers lastig te controleren, te sturen en te beheersen.

Als we de behoeftetheorie van de psycholoog Maslow er eens naast leggen, dan geeft dit aan dat voordat de mens toe is aan verdere ontwikkeling, de lagere behoeften eerst moeten zijn vervuld. Deze lagere behoeften zijn dan: voedsel, veiligheid, onderdak, voortplanting, geborgenheid, erkenning. Volgens Ken Keyes (*Handboek voor hoger bewustzijn*) zijn het: veiligheid, sensatie en macht. Ontstijgt de mens dit, dan kan er vervolgens gewerkt worden aan de hogere gebieden.

Als we ons nu realiseren dat, zeker in de westerse wereld, (bijna) iedereen eten, drinken, onderdak, veiligheid, geborgenheid en erkenning heeft bereikt, dat voortplanting meer een hobby dan noodzaak is geworden, is dan nu de tijd voor groei naar een hoger realisatieniveau aangebroken?

Stel, je hebt je droompartner gevonden, het droomhuis gekocht, een droombaan, droomkinderen, een tweede auto, een

derde vakantie. En dan? Ondanks al die materiële voorspoed zien we nog steeds een duidelijke honger naar meer geld, meer macht, meer sensatie, meer zekerheid (een gemiddeld Nederlands gezin moet toch minstens tien verzekeringen hebben afgesloten), meer status enzovoort. Eigenlijk dus alleen maar meer van wat je al had. Maar gelukkig zien we ook steeds meer een honger naar een andere vervulling: symmetrie, schoonheid, vrijheid, creativiteit, zelfrealisatie en zelfvervulling. Er zijn veel en er komen steeds meer zogenaamde alternatieve stromingen. Velen zien dit als van voorbijgaande aard en voor sommige richtingen zal dit ook ongetwijfeld zo zijn, maar de reden waarom, de achtergrond van het opkomen van deze alternatieve stromingen, blijft en de behoefte eraan zal alleen nog maar sterker worden. De zoektocht van de mens naar de 'zijnsvraag', naar de waarheid, naar spiritualiteit, is al lang aan de orde en krijgt in een duidelijke versnelling, mede ingegeven doordat de energie die het vraagt om steeds maar voor meer en groter te gaan op een gegeven moment op is, mensen ziek worden, burn-out krijgen, overwerkt zijn en zich vooral niet gelukkig en vervuld voelen. De mens is op zoek naar de reden van geboorte en sterven, inzicht in het geheel, persoonlijke realisatie, om de samenhang van het geheel te begrijpen. Zolang er innerlijke onrust is, een gevoel van onvervuld zijn en zolang er geen balans wordt gevonden tussen binnen en buiten, tussen hebben en zijn, zal je als mens altijd een soort van innerlijke roep hebben: wat is er meer, wat kan er anders, hoe vind ik rust.

Dat is in het geheel niet zweverig en in deze is spiritualiteit

ook in het geheel niet mistig of vreemd, het is een menselijke behoefte. Wetenschappelijk gezien weten we dat we slechts een paar procenten van onze hersencapaciteit gebruiken (volgens sommige berekeningen maximaal 10%). Dat geldt ook voor onze talenten en vermogens, ook voor ons DNA (slechts 3%). Er ligt nog een reusachtige uitdaging voor ons om dit gebied te ontdekken, te ontginnen, te gebruiken.

We pretenderen in dit boek niet uiteen te zetten wat mensen zijn en wat de reden van leven is.

Wat we wel aangeven is dat we nog veel te weinig weten van mensen, van onszelf, dat we nog volstrekt onvoldoende gebruikmaken van al die ongekende, prachtige talenten en mogelijkheden die we als mens hebben.

Coachen gaat om mensen en mogelijkheden. Integraal Coachen gaat een stapje verder: het vraagt een visie, het biedt een basis om visie en mogelijkheden te ontdekken, te ont-wikkelen en zowel als individu en als maatschappij in het geheel, te kunnen groeien.

Wil je 100 procent van jezelf of neem je genoeg met maar een heel klein stukje?

Door jezelf te coachen en door Integraal Coachen toe te passen, zal het mogelijk blijken meer zicht te krijgen op jezelf als mens, op je eigen mogelijkheden, op je eigen visie of programma of levensdoel, en op die manier bij je Weten te komen. Zicht krijgen op de ander naast je, op de menselijke mogelijkheden in het algemeen en op maatschappelijke ontwikkelingsmogelijkheden. Dat is de strekking van dit boek: mensen, mogelijkheden en visie.

Een waarschuwing is echter wel op zijn plaats. Als je ertoe

overgaat om jezelf te coachen, jezelf te ontwikkelen, bij je eigen weten te komen en gebruik te maken van Integraal Coachen, leidt dit zonder meer tot veranderingen, op termijn tot geestelijke volwassenheid, onafhankelijkheid, word je een zelfsturend individu. Je zult iemand anders worden dan je nu bent, of beter gezegd, je zult jezelf worden en niet meer iemand anders zijn, een rol spelen, een masker dragen. De omgeving zal dit merken en zal daarop reageren. Ervaar je dit als een bedreiging, neem dan genoeg met halve mensen, halve resultaten en een onvolgroeide wereld. Of zie je het als een kans?

Napoleon Hill, die onderzoek deed naar de redenen van succes bij een groot aantal echt geslaagde mensen, schrijft in zijn boek *Denk groot, wordt rijk* dat het belangrijk is om als je werkelijk succes wilt hebben in het leven, vooral veel aan de wereld, het algemeen belang (het Al) te geven; wat je geeft ontvang je dubbel terug.

Zie wat je doet als deel van het geheel, zie jezelf als deel van het geheel.

Albert Einstein is uitgeroepen tot 'Wetenschapper van de 20e eeuw'. De op zijn theorie gebaseerde kwantummechanica doet in ons denken echter nog niet veel opgang. We denken en leven nog te veel in deeltjes en niet in golven. Integraal Coachen geeft richting aan 'het golven' door Integraal Coachen te verheffen tot een dagelijkse denk-, werk- en leefwijze, door wat we als deeltjes in ons hebben te delen en zowel onszelf als iedereen om ons heen te 'coachen'. Werken en samen werken aan je eigen ontwikkeling, aan de realisatie van je visie, de uitvoering van je levensprogramma, en aan de richting van de toekomst.

“*And we know where we're going
but we don't know where we've been
And we know what we're knowing
but we can't say what we've seen
And we're not little children
and we know what we want
And the future is certain
give us time to work it out*”

Talking Heads, Road to nowhere

We zitten op een ontwikkelingsweg naar..., dat weten we dus niet precies.

Een van de zekerheden van het aardse leven is dat de toekomst komt; hoe die eruit zal zien, is niet te voorspellen. Wel kunnen we er zelf mede richting aan geven.

Daarvoor zullen we open moeten staan voor een nieuwe visie en het oude dat niet meer opgaat, los moeten laten. Dat wil dus vooral niet zeggen dat alles wat is gerealiseerd en er nu is, niet meer goed is. Het verleden heeft zoals eerder opgemerkt heel veel goeds voortgebracht, hetgeen onze bewondering en ons respect verdient; laten we daarom ook vooral het goede dat er al is bewaren zolang er geen betere vervangers zijn gevonden.

Samenvattend omschrijven we visie als een geheel van denken, willen en voelen, intelligentie, creativiteit en levensvervulling; het is ons diepe innerlijke weten.

Deze kwaliteiten zijn in elk individu aanwezig en zijn voor de richting van de totale samenleving onontbeerlijk. Visie is

de ziel van de mens, het bepaalt de richting van de toekomst. Het is een in-zicht, het komt voort uit het geheel. In het kader van Integraal Coachen worden visies of inzichten gedeeld en geven samen met de andere menselijke kwaliteiten richting aan individuele en maatschappelijke resultaten.

Maak je droom waarheid, voer je programma uit, doe waarvoor je leeft.

Je droom waarmaken betekent dan niet leven in een droom, maar je droom realiteit maken.

Het kan, wat belet je om op weg te gaan?

Dit is een vrij lang hoofdstuk geworden, veel tekst, veel woorden en wellicht veel herhalingen. Het maakt duidelijk hoe belangrijk het voor jou en voor iedereen is om bij je visie, je droom, je opdracht, te komen. Zekerheden kent het leven niet, we geven geen garanties, maar voor ons is het duidelijk dat je alleen echt gelukkig, echt vervuld en echt in innerlijke rust zult zijn als je je programma of je droom leeft. Realiseer je dat de wereld het niet fijn vindt als je “uitstapt”, als je niet langer het systeem van beperking, economie, geld en macht mede in stand houdt. Niet langer het spel van overheden, regelneven en controllers meespeelt. Je stapt ook niet uit, in tegendeel zelfs, je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen geluk, voor je eigen vervulling en voor de wereld om je heen. Dat kan zodra je je visie Weet en leeft!

Oefening om je te helpen je visie te vinden

Zoals de titel van deze oefening al aangeeft, gaat het om het vinden van je visie. Visie moet je vooral niet zoeken. Je visie

is er namelijk al, alleen ben je er waarschijnlijk niet van bewust, het zit ergens diep in je verstopt. De kunst is dus de verborgen schat te lokaliseren en naar boven te krijgen. Dat hoeft en gaat meestal niet meteen volledig, inclusief route-schema, tussen- en eindstations. Als je je visie in beeld hebt gekregen en je gaat op weg, dan zal de route, elke volgende stap, helder worden als je daaraan toe bent. Het leven reikt je telkens aan wat nodig is voor de volgende fase. Je zou kunnen ervaren dat het universum telkens op de juiste plek en op het juiste moment een richtingaanwijzer voor je heeft neergezet. Als je ziet wat er is, merk je ze op en durf je ze te volgen.

Om te beginnen je visie te ontdekken, is het belangrijk tijd te nemen, in rust te zijn, te ontspannen en gebruik te maken van kennis die je al hebt. Verwacht niet dat je meteen de eerste keer of binnen een kwartier alle puzzelstukjes op hun plaats hebt. De volgende aanpak kan een goede basis vormen om bij je innerlijke weten te komen.

- Begin met de voorbereiding zoals die bij de *Inleiding* is aangegeven.
- Als je stil bent geworden, je bewust in je hartcentrum bent, realiseer je dan dat je bent, dat je voelt, dat je leeft.
- Vraag jezelf dan af wat je wilt in je leven, wat je eigenlijk echt wilt, wat eigenlijk je droom is, of datgene wat je nu in deze fase in je leven doet wel dat is wat bij je hoort of dat er eigenlijk iets anders moet zijn, je eigenlijk iets anders moet doen.
- Als je een antwoord, een idee of een doel vindt, laat dit dan

diep in je gevoel doordringen en vraag je af of dit hetgeen is wat je echt wilt. De ervaring leert dat je al snel een antwoord vindt maar dat dit meestal nog niet datgene is wat het ware doel is.

- Door de oefening regelmatig te herhalen en eventueel gevonden antwoorden te visualiseren, je erop te concentreren of ze 'gewoon' op je diepste gevoel te laten inwerken, zal je ontdekken dat er achter een antwoord of een gevoel vaak een ander antwoord of gevoel is verborgen.
- Als je een antwoord hebt gevonden, vraag jezelf dan af of dit antwoord voortkomt uit angst, woede of verdriet, uit je denken, je willen of je emotie. Vraag je af of het antwoord voortkomt uit je aangeleerde overtuigingen, uit je opvoeding, uit je programmering of uit je verslavingen.
- Vraag je af of het antwoord dat je hebt gevonden te maken heeft met je verdedigingsmechanisme, je passie of fixatie; met je Enneatype.
- Als je op deze manier geen antwoorden vindt of als hetgeen je vindt je nog laat twijfelen, probeer dan jezelf terug te brengen naar toen je nog jong was, zo ver mogelijk terug in je diepste herinnering aan je kind zijn. Wat wilde je toen doen of worden, wat vond je toen van het leven. Wat waren je inspiraties, je idealen.

Mocht je nog niet tot het juiste antwoord komen, laat je dan niet afschrikken. In een aantal van de volgende hoofdstukken worden inzichten, hulpmiddelen en oefeningen aangereikt die je kunnen helpen over de drempel te komen. Ieder mens is uniek en heeft als afgeleide daarvan een unieke

visie. Dat hoeven niet zogenaamde grootse, verheven of wereldse doelen zijn. Elk heeft zijn eigen bijdrage te leveren, zijn eigen 'ding' te doen. We geven een aantal voorbeelden van wat een visie kan zijn; uiteraard zijn er veel meer, laten we zeggen ongeveer acht miljard.

Zelfontplooiing, vrijkomen van angst, zelfrealisatie, een goede ouder zijn, een goede partner zijn, het eigen ego overwinnen, vrijheid bereiken, in rust komen, een goede verpleegster zijn, anderen helpen, ouderen verzorgen, opkomen voor minderbedeelden, het onrecht in de wereld bestrijden, mensenlevens redden, meebouwen aan wereldvrede, gewoon jezelf worden, een leider of bestuurder zijn, leraar zijn, harmonie brengen in je omgeving, zorgen voor werkgelegenheid, een voorbeeld zijn voor anderen, taboes doorbreken, leren liefhebben, leren geven, leren ontvangen, onderzoeker zijn, milieu verbeteren, sociaal werker zijn, voedsel verbouwen, schoon water, creëren, informeren, bouwen enzovoort, enzovoort.



2 | Tijdsgewricht

“We leven in een treurig tijdsgewricht; het is momenteel gemakkelijker om een atoom te splitsen, dan een vooroordeel te elimineren.”

Albert Einstein, meer dan honderd jaar geleden.

We hebben als mensheid in onze jaartelling de 21e eeuw bereikt. In de relatief korte geschiedenis van de mens op aarde zijn er relatief grote veranderingen opgetreden. De vooruitgang - de ontwikkeling - heeft de mens gebracht tot waar we nu staan: de 21e eeuw na Christus. In de loop van de geschiedenis zijn er telkens fasen, periodes, tijdvakken geweest waarin een bepaalde ontwikkeling plotseling min of meer versneld werd ingezet of doorgevoerd. We noemen dit tijdsgewrichten. Het is al door velen gezegd, maar we sluiten ons daar graag bij aan: de jaren waarin wij nu leven zijn een tijdsgewricht, een periode waarin duidelijke, ingrijpende maatschappelijke veranderingen aan de orde zijn. We merken maar alvast op dat er na dit tijdsgewricht ongetwijfeld weer nieuwe zullen volgen, waarmee we het bijzondere van het gebeuren enigszins willen nuanceren.

Wij zien het huidige tijdsgewricht als een breekpunt, een breuk van en met de geschiedenis. Een keerpunt dat zal leiden tot een geheel andere cultuur, een andere maatschappij en een andere basis voor het samenleven als mensen op deze aarde. De eeuwen achter ons hebben zich altijd gekenmerkt door macht en beheersing door een klein aantal individuen of groeperingen.

De individualisatie die zich de afgelopen decennia heeft aangekondigd, is in samenhang met de westerse materiële welvaart en de geestelijke ontplooiing die wereldwijd aan de orde is, een aanzet en een inleiding tot een duidelijke omwenteling in denken en leven.

Het tempo van ontwikkeling is steeds hoger geworden en is in deze dan ook niet meer beheersbaar. De enige constante van de hedendaagse geschiedenis is de verandering. Daar moeten we met z'n allen mee leren omgaan. De verandering kan je niet beheersen of controleren, je zult er in mee moeten (of wanneer dit je keuze is, niet meegaan en achterblijven) en door er positief op in te spelen, kun je mee richting geven aan de toekomst, zowel voor jezelf als voor de maatschappij.

Wat is er dan eigenlijk aan de orde, wat gebeurt er, wat verandert er en hoe gaan we daarmee om? Onderzoeken en enquêtes onder verschillende leeftijdsgroepen leveren onder andere als beeld op dat scholieren en studenten gaan voor een gelukkig gezinsleven, een leuk leven en vooral zekerheid, liever dan voor een snelle carrière en status. Ondernemers en managers zetten een gelukkig gezin en tijd hiervoor boven aan hun verlanglijst, evenals zelfbeschikking, leren, vrije tijd en geestelijke rust. De menselijke factor blijkt voor velen dus erg belangrijk. Dit wordt onderschreven door het vele zoeken naar antwoorden op levensvragen. Zowel lager als hoger opgeleiden, zowel jongeren als ouderen, zowel mannen als vrouwen blijken op zoek te gaan naar zichzelf, naar zijnsvragen, naar ontplooiing. Op zogenaamd alternatief gebied is er een grote toeloop op en honger naar cursussen, lezingen, workshops, boeken,

programma's op tv, muziek, et cetera. De toegang tot het internet geeft enorme mogelijkheden om kennis en informatie te verkrijgen ook op dit gebied. De individuele mens is naar onze mening duidelijk bezig andere wegen te zoeken, andere behoeften te vervullen, te groeien, dan laten we zeggen enkele decennia geleden.

Hier ontstaat nu een discrepantie tussen de oude bekende, relatief trage, beheersbare en gecontroleerde ontwikkeling, waarbij machtshebbers richting konden geven, en de snelle ontwikkeling en verandering die zich aankondigt. Zij maken echter ook gebruik van de middelen die het World wide web ze biedt om meningen te beïnvloeden, normen uit te dragen en een wereldbeeld te schetsen die nog steeds over dezelfde waarden gaat; controle, zekerheid, macht, geld, economie. Het is een verkrampde poging de oude machtsstructuren overeind te houden.

Als wij ons echter ook vast willen houden aan oude waarden en normen, zullen we al snel ontdekken dat we niet meegaan in de groei en de richting van de ontwikkeling en de weg tot een betere samenleving met meer vervulde mensen. Soms worden al wel nieuwe waarden uitgedragen, doch in de praktijk zijn er nog velen die denken andere resultaten te kunnen halen door hetzelfde te blijven doen. Hier komt de wet van Verandering in beeld:

Hetzelfde doen en andere resultaten verwachten, is onzin. Verandering betekent beweging en dat is nooit een eenzijdige beweging: er is in het universum altijd evenwicht, dat wil zeggen dat een verandering op één front ook tot verandering op andere fronten zal leiden.

Dit zal onder meer tot gevolg hebben dat waar mensen meer verantwoordelijk nemen, zelfstandiger worden, eigen keuzes maken, zelf richting geven, de huidige leiders hun aanpak en stijl zullen gaan bijstellen: in plaats dat individuen **lijdzaam volgen**, zullen leiders meer **volgzaam leiden**. De menselijke factor zal DE bron blijken te zijn die richting geeft aan de ontwikkeling, de groei, de richting van de toekomst.

De basis van de maatschappij zal niet meer alleen op wetenschappelijke basis gefundeerd zijn, waar kennis en feiten, meten en weten, ervaring uit het verleden niet meer voldoende zijn, maar menselijke waarden, menselijk gevoel, creativiteit, vernieuwend vermogen, betrokkenheid, uitdaging en ruimte zullen bepalende factoren blijken.

De regelcultuur blijkt niet meer dekkend te zijn.

De tijd van: "Even aan mijn moeder vragen" is voorbij; de tijd, de omgeving, vraagt zelfbewuste, onafhankelijke mensen, beslissers, doeners. Het gehanteerde en bijna heilig verklaarde regelsysteem blijkt de vele en snelle veranderingen - ondanks nog veel meer regels, beperkingen, formulieren, instanties, ambtenaren, wetten - niet te kunnen verwerken, terwijl het in de ontwikkeling nu juist gaat om het leren sturen van de verandering; niet het willen beheersen.

De individuele mens gaat dus zelf meer en meer richting geven aan zijn eigen leven, neemt meer verantwoordelijkheid, wordt zelfsturend. Het is belangrijk om daarbij de juiste stappen te zetten, de ontwikkeling zo veel mogelijk soepel te laten verlopen en aan te laten sluiten bij de eigen mogelijkheden, kwaliteiten en met name bij de eigen visie: je hebt een coach nodig!