

Creatieve Levensplanning 3.0

CREATIEVE LEVENSPLANNING

3.0

**ONTDEK JE PASSIE,
POTENTIEEL EN PERSPECTIEF**

PAUL CH. DONDEERS

xpand edition

Creatieve Levensplanning 3.0

© 2017 xpanD edition

Auteur: Paul Donders

Redactie: Jolanda Nooteboom en Ina Ruiten

Controle: Marja van der Linden-Taal

Omslagontwerp: Renate Rijnberg – www.renaterijnberg.com

Typografie: Iddo Hoekstra – www.hetverhalenbureau.nl

Jaar van uitgave: maart 2017

Uitgave: Uitgeverij xpanD edition, Hoornaar, Nederland

www.xpanD.eu/nl

ISBN: 978-90-826651-0-9

Nur: 808

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. *No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.*

*Dit boek draag ik op aan Albert Hoekstra (1955-2015).
Een fantastische vriend, collega en reiscompagnon.
Van hem heb ik zo veel geleerd! Hij is nu in de Hemel en moet
waarschijnlijk regelmatig glimlachen als hij ons hier bezig ziet.
Mag dit boek een vrucht van zijn erfenis zijn voor de komende decennia!*

Inhoud

Woord van dank	9
Inleiding	11
Van Work-Life-Balance naar Work-Life-Integration	13
Van 'wat' en 'hoe', naar 'waarom'	14
Van inspirerende dromen naar de werkelijkheid	15
Van Timemanagement naar Time-, Energy- en Focusmanagement	16
1. Waarom zou ik mijn leven creatief willen vormgeven?	19
1.1 Zingeving als gids voor je creatieve reis	20
1.2 'Out of the box' is de normaliteit van de 21e eeuw	23
1.3 55+ Het beste komt nog: je derde levensfase vormgeven	28
1.4 Creatieve Levensplanning 3.0: een inspirerend en haalbaar proces	31
1.5 Hoe gebruik je dit boek optimaal?	32
2. Waar kom ik vandaan?	33
2.1 Het verhaal van je (voor)ouders	34
2.2 Mijn levensverhaal met ups en downs	37
2.3 Mijn inspiratiebronnen?	42
2.4 Wat sluit ik af en laat ik achter?	47
2.5 Wat neem ik mee op reis?	51
3. Wie ben ik?	55
3.1 Zeven elementen	56
3.2 Intrinsieke motivatie	74
3.3 Mijn talentenset: mijn natuurlijke talenten	77
3.4 Mijn plek: mijn motiverende omstandigheden	82
3.5 Zingeving: mijn unieke bijdrage	84
3.6 Job-crafting	92

4. Waar ga ik naartoe?	97
4.1 Mijn landkaart	99
4.2 Mijn scenario's	114
4.3 Mijn droomreis	120
4.4 Mijn reisplan	125
5. Gezond leven	129
5.1 Work-life-integration	130
5.2 Veerkracht: een gezonde leef- en werkstijl	134
5.3 Mijn supportteam	143
5.4 Gezond genieten	147
40 kerntalenten	161
Over xpanD	162
Over Paul Donders	163
Literatuur	164

Woord van dank

Geen enkel boek dat ik tot nu toe geschreven heb, was ooit tot stand gekomen zonder de hulp van een geweldig team.

Jeroen Donders, mijn schrijfmaatje, die mijn handgeschreven manuscript omzet in een logisch, zinvol en digitaal leesbaar boek.

Jolanda Nooteboom en Ina Ruiten, allebei bijzondere collega's binnen xpanD, die de eindredactie met liefde en creativiteit verzorgd hebben.

Annette van Dijk, die nu al vele jaren mijn steun en toeverlaat in ons kantoor is en die dit project compleet gemanaged heeft.

Renate Rijnberg, mijn jongste collega in het xpanD-team, die al onze communicatie designt en meestal ook nog met inhoud vult. Uit haar pen komt ook de fantastische cover van dit nieuwe boek.

Iddo Hoekstra, die de gehele opmaak verzorgd heeft met een oog voor design en detail. Een voorrecht om met hem samen te werken, nu al vele boeken op een rij.

Marja van der Linden-Taal, die de eindcorrectie heeft verzorgd, en op wie we dus graag vertrouwen. Wat ben je in het leven zonder een vriendelijke correctrice?

En rondom dit projectteam staat zoals altijd heel ons xpanD-team Nederland. Wat een geweldige collega's zijn jullie! Het is voor mij steeds weer een voorrecht deel van jullie te mogen zijn, en kijk ernaar uit de komende 15 jaar samen vele mensen te kunnen inspireren en dienen.

Nog meer naar de kern van mijzelf: al meer dan 40 jaar gaat mijn liefde en dank uit naar Sylvia, mijn ultieme vrouw en reisgenoot. Dank je wel voor

jouw eeuwige trouw. En dan direct daarmee verbonden: Jeroen en Emily, Vivian en Robin en Kelly. Wat was ik zonder jullie?

Uiteindelijk, en zeker niet in de laatste plaats, ben ik een super dankbaar mens die zich gewenst en gedragen weet door onze Schepper, de ultieme designer en bewaarder.

Inleiding

Ik zit in de tuin van een klein hotel in Zuid-Afrika, te midden van prachtige planten en bijzondere beelden. Tegenover mij zitten John en Esther, beiden 42 jaar oud en ouders van drie jonge kinderen. John is de directeur van zijn eigen bedrijf, verantwoordelijk voor 700 medewerkers, en op het eerste gezicht een uiterst succesvolle professional. Hij houdt van zijn vrouw, van zijn kinderen en van zijn bedrijf. Maar hij is zijn passie kwijt! Esther merkte het als eerste. Na twintig jaar uiterst succesvol ondernemerschap lijkt het wel alsof al zijn ideeën op zijn. Zijn uitgedroogde geest zorgt ervoor dat er geen nieuwe, verse ideeën meer ontstaan. Hij straalt dit bovendien ook steeds meer uit.

Drie maanden geleden zei Esther tegen haar man: ‘John, je bent je passie kwijt. Je passie voor mij, voor de kids en voor je bedrijf. Als je zo doorgaat, dan weet ik niet meer wat ik met je aan moet.’

Zijn eerste reactie was er één in de trant van: ‘Nou dat valt allemaal wel mee, hoor. Wees nou maar blij dat ik zo hard voor jou en iedereen werk. Ik doe mijn stinkende best, en nu moet ik ook nog naar dit geklaag luisteren.’

Esther begreep meteen dat haar boodschap niet helemaal was overgekomen. Ze wachtte het nog even rustig af. Vooralsnog kon ze weinig anders.

Bij John gebeurde er gedurende de dagen daarna wel degelijk wat. De woorden ‘je bent je passie kwijt’ bleven hangen en drongen steeds dieper tot hem door. Twee maanden later was het voor hem evident geworden. Hij stond op een kruispunt in zijn leven. Het ging zo niet langer. Hij moest een aantal fundamentele keuzes maken. Maar welke keuzes? En in welke volgorde? Wie zou hem kunnen helpen zijn ideeën, gevoelens, vragen, irritaties en dromen te ordenen?

Een goede vriend van hem, zelf ook directeur van een middelgroot bedrijf, had net een serie gesprekken met mij achter de rug en vertelde John hierover: ‘John, dit is je kans, vraag die Donders uit Nederland. Die man is hier vijf keer per jaar voor enkele weken en coacht mannen zoals jij en ik al jaren.’

De ondernemer in John kwam in actie en hij nodigde mij uit voor een gesprek. Ik gaf hem gelijk aan dat het zinvol zou zijn om zijn vrouw meteen bij het gesprek te betrekken. Uit ervaring weet ik dat je dit soort vraagstukken beter samen met je partner kunt uitwerken.

Vandaag zitten we alweer voor de derde dag samen. Gedurende de voorgaande meetings heeft zowel John als Esther op een gestructureerde manier naar hun eigen geschiedenis en hun unieke potentieel gekeken. Tussen de meetings in hebben ze niet alleen voor zichzelf, maar ook samen verschillende workshops en tests gemaakt. Dit logische proces van creatieve levensplanning helpt hen stap voor stap helderheid te krijgen ten aanzien van de volgende vier vraagstukken:

1. Waar kom ik vandaan, wat leer ik van mijn verhaal?
2. Wie ben ik, wat is mijn potentieel?
3. Waar ga ik naartoe, wat is mijn missie, visie en plan?
4. Hoe wil ik gezond leven? Hoe integreer ik mijn werk, gezin, plek in de samenleving en vrije tijd?

Ondertussen, een jaar na onze laatste sessie, in deze prachtige tuin, vertelt John mij dat hij zijn passie terug heeft. Zijn passie voor Esther, zijn passie voor zijn kids, zijn passie voor zijn bedrijf, zijn passie voor de zwakken in de samenleving, en – niet bepaald onbelangrijk – zijn passie voor het leven.

Toen ik het boek *Creatieve Levensplanning* schreef in 1996 was ik 39 jaar oud. Sindsdien hebben ruim 30.000 mensen het boek gelezen, in het Nederlands, Engels, Duits, Noors, Kroatisch en Hongaars. Meer dan 15.000 mensen hebben de cursus Creatieve Levensplanning gevolgd of een persoonlijk coachingsproces genoten, in Europa, Afrika, Noord- en Zuid-Amerika en Azië.

Nu, twintig jaar later, ben ik 59 en leven we in een uitermate spannende en uitdagende wereld. De turbulentie en complexiteit in de samenleving en de economie nemen dagelijks toe. Internet! Google! Facebook! We zijn allemaal nagenoeg altijd bereikbaar, verbonden met elkaar en met alle digitale kennis. Dit heeft – onder andere – ons denken, onze emoties, en onze (on)vaardigheid om te focussen enorm beïnvloed. En toch blijven we ook

gewoon mensen, die passies nodig hebben. We willen weten waar we vandaan komen, wie we zijn, waar we naartoe gaan en hoe we gezond kunnen leven. De kernvragen zijn hetzelfde gebleven, maar de omgeving en de processen zijn enorm veranderd. Kortom: tijd om het boek *Creatieve Levensplanning* compleet te herschrijven!

Er zijn zoveel veranderingen gaande dat het niet realistisch is op alle veranderingen in te gaan. Het is zelfs niet realistisch ze allemaal op te noemen. Enkele belangrijke veranderingen wil ik toch graag aankaarten. Veranderingen die exemplarisch zijn voor de nieuwe uitdagingen waar we vandaag de dag veelal mee te maken hebben.

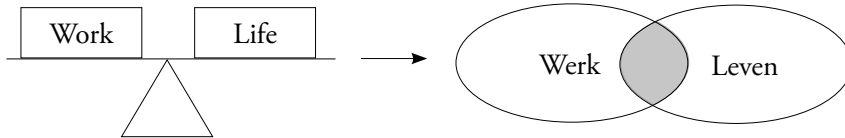
Van Work-Life-Balance naar Work-Life-Integration

In de jaren negentig sprak iedereen over de ‘Work-Life-Balance’. Vooral de generatie van de babyboomers (geboren tussen 1945 en 1960) en de generatie X (geboren tussen 1960 en 1980) wilden niet alleen voor hun werk leven, maar ook zo veel mogelijk van hun privéleven genieten. Om die twee in balans te houden, ontstond onbewust een soort prioriteitenoorlog. Dat resulteerde er vaak in dat de twee (werk en privé) vijandig tegenover elkaar stonden. Concentreer je op je carrière, dan lijdt je privéleven daaronder. Concentreer je op je privéleven, dan lijdt je carrière daaronder. En toch zijn ze beide van wezenlijk belang.

Sinds 2010 zijn we een nieuwe richting ingeslagen: ‘Work-Life-Integration’ in plaats van ‘Work-Life-Balance’. Een ontwikkeling die zeker ook wordt gestimuleerd door de generatie Y (geboren tussen 1980 en 2000). De nieuwe vragen luiden: hoe kan je werk energie opleveren, zodat je in je privéleven daar gebruik van kunt maken? Oftewel: hoe kun je jouw werk dusdanig inrichten dat je met meer energie van je werk en je privéleven kunt genieten? Maar tegelijkertijd: hoe kan je privéleven meer energie opleveren, zodat je met meer plezier verder kunt groeien in je werk en je professionaliteit?

Vandaag de dag zijn de twee dus totaal geen vijandige tegenpolen meer van elkaar. Integendeel, ze zijn elkaars steunpilaren en aanvullende partners! In dit nieuwe boek *Creatieve Levensplanning 3.0* kom ik in hoofdstuk 5: ‘Gezond leven’, hier uitgebreid op terug. De bedoeling van dit hoofdstuk is

je te helpen de juiste prioriteiten te stellen, maar vooral ook om de synergie te ontdekken tussen je werk en je privéleven:



Van 'wat' en 'hoe', naar 'waarom'

In de jaren tachtig en negentig ontdekten we de kracht van onze unieke talenten, onze unieke persoonlijkheid en het voorrecht onszelf te mogen zijn, onze eigen unieke carrière te ontwikkelen. Uiteraard is dit vandaag nog steeds één van de meest essentiële aspecten van een gezonde levensplanning. Ook bedrijven en organisaties richten zich daar sindsdien op: 'Wat zijn onze kerncompetenties, hoe gaan we die tot een toplevel doorontwikkelen en op geniale wijze in de markt zetten? Waarom? Om een gezond bedrijf te bouwen en een gezonde winst te maken. Punt!'

Toen we na 2008, als gevolg van de wereldwijde financiële crisis, werden wakker geschud, kwam de 'waarom'-vraag steeds prominenter aan bod. Een verschuiving in het denken die onder andere werd gepusht door de babyboomers. Veel van hen – inmiddels tussen de 50 en 65 jaar oud – vroegen zich nu af wat er van hun idealisme uit het eind van de jaren zestig geworden was. De oude hippies zijn nu vaak succesvolle zakenlui, politici, professoren en professionals. De kinderen zijn meestal het huis uit, en nu komt de energie en het idealisme weer bovendrijven. Het boek *Why* van Simon Sinek (2009) geeft op een indringende wijze aan hoe bedrijven en organisaties zich zullen moeten gaan richten op de kernvraag 'Waarom'. 'Wat is onze duurzame bijdrage aan het succes van onze klanten?'

Vertaald naar je persoonlijke leven: Wat is jouw missie? Wat is jouw bijdrage aan een gezonde samenleving? En daarna pas de vraag: Met welke talenten (wat) en met welke strategieën (hoe) ga je jouw missie realiseren? Ook hier gaat dit nieuwe boek op in. In hoofdstuk 3,5 ga je ontdekken waar

je passie en waarden op gegrond zijn en hoe je deze duidelijker kunt inzien, zodat het een inspirerend, samenhangend beeld wordt. Een beeld dat je bij jouw keuzes op weg gaat helpen.

Van inspirerende dromen naar de werkelijkheid

In de jaren negentig kwam het volgende denken op: ‘Ontdek je unieke talenten, vind je passie, combineer die twee en je dromen zullen waar worden.’ Talloze boeken werden geschreven met prachtige verhalen over mensen die hun droom ontdekten en deze dan, bijna als vanzelf, realiseerden. De meeste van deze verhalen waren ook daadwerkelijk gebaseerd op ware gebeurtenissen.

Deze verhalen geven jammer genoeg echter een vertekend beeld. Er zijn immers talloze mensen die hun talenten met hun passie combineren en dromen, maar deze dromen nooit zien uitkomen.

Bijvoorbeeld: van alle studenten aan de kunstacademie krijgt slechts 5 tot 10 procent de kans hun droom te realiseren. 90 tot 95 procent is dus begraafd en heeft een passie, maar kan deze niet dusdanig tot een professioneel niveau doorontwikkelen dat ze ervan zouden kunnen leven.

Ondertussen zijn we gelukkig heel wat jaren verder en weten we dat iemand alleen een echte vakvrouw of vakman wordt als zij of hij ten minste 5000 uur in haar of zijn specifieke vak substantiële ervaring opgedaan heeft. Niet alleen de 5000 uur zijn belangrijk voor de ontwikkeling, deze moeten ook – met de tijd – steeds uitdagender worden en om een grotere vakkundigheid vragen. In de regel werkt dit alleen wanneer de opgroeiende vakvrouw of vakman een uitdagende mentor/coach heeft, die haar of hem prikkelt en stimuleert om door te blijven groeien.

Dit betekent dus dat naast TALENT en PASSIE ook de MARKT, TRAINING en COACHING van wezenlijk belang zijn. Je talenten en je passie ontdekken is stap 1. Een markt vinden en voor jezelf ontsluiten is stap 2, om zo je 5000 trainingsuren te realiseren. Stap 3 is de juiste coaches en deuropeners vinden en aanspreken. In hoofdstuk 4: ‘Waar ga ik naartoe?’ gaan we hier stap voor stap mee aan de slag.

Van Timemanagement naar Time-, Energy- en Focusmanagement

In de jaren negentig kocht iedereen zijn timeplanner, de één nog slimmer dan de ander. Later kwamen daar alle digitale, superslimme timeplanners bij, waardoor we beter en beter werden in efficiency. Maar al die efficiency leverde ons niet per se meer levenskwaliteit op. Als je vandaag aan leidinggevenden vraagt wat hun meest schaarse resources zijn, dan hoor je meestal een gebrek aan deze drie dingen:

- Tijd
- Energie
- Focus

Tijd blijft een uitdaging

De discipline in de omgang met tijd blijft één van de belangrijkste sleutels om deze uitdaging aan te gaan. Je kunt allerlei mooie to-dolijstjes maken en geweldige theorieën opstellen ten aanzien van het ‘winnen’ van tijd, uiteindelijk zul je toch vooral een grote dosis discipline moeten aanwenden om je tijd te ordenen. Om op tijd met je taken te beginnen, om deze op tijd af te krijgen en om op tijd te stoppen (‘de kunst van het stoppen’ te leren en in de praktijk om te zetten).

Energie is een nieuw thema

Ook al heb je al je tijd-thema's op orde, dan wil dat nog niet zeggen dat je ook genoeg energie hebt om je taken als een geïnspireerde professional uit te voeren. In 2007 schreef Tony Schwartz al over de resultaten van verschillende onderzoeken ten aanzien van dit thema. Hij deelt energie op in vier gebieden:

- Fysieke energie
- Emotionele energie
- Mentale energie
- Spirituele energie

Sinds 2000 is het percentage van werknemers met burn-outsymptomen met een angstaanjagende 80 procent gestegen! Een burn-out is de laatste

fase van een proces waarbij langzaam alle energie opgebruikt raakt, terwijl er geen of te weinig nieuwe energie bij komt. In hoofdstuk 3.1 gaan we deze vier elementen in kaart brengen en in hoofdstuk 5.2: ‘Veerkracht: een gezonde leef- en werkstijl’, vind je verschillende strategieën om jouw specifieke energithema aan te pakken.

Focus

Daniel Goleman, bekend van de bestseller *Emotional Intelligence*, publiceerde onlangs zijn nieuwste boek: *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Hierin beschrijft hij hoe wij in 2015 dusdanig gebombardeerd worden met 24/7-informatie, dat het inmiddels inderdaad erg moeilijk is geworden om ons te focussen. En wie niet kan focussen, neigt onder andere naar besluitvormingsprocessen die vooral door intuïtie en externe beïnvloeding worden gevormd. En dat is niet genoeg voor strategische keuzes. Intuïtie is een grote kracht die we volledig moeten inzetten gedurende besluitvormingsprocessen, maar het is slechts één kant van de medaille. De andere kant, ‘logische, zinvolle processen’, is als aanvulling op onze intuïtie noodzakelijk voor het nemen van de juiste besluiten.

Goleman beschrijft in zijn boek verschillende strategieën om, te midden van deze overload aan informatie, toch te kunnen focussen en gezonde beslissingen te kunnen nemen.

In dit boek, *Creatieve Levensplanning 3.0*, maken we eveneens veelvoudig gebruik van de combinatie van intuïtie en logische processen. Om in deze en de komende tijd zinvolle levenskeuzes te kunnen maken, richten we ons op de volgende vragen:

- Wat leer ik van mijn eigen geschiedenis?
- Hoe kan ik focussen op mijn unieke potentieel?
- Hoe kan ik op creatieve en structurele wijze tot beslissingen komen als het gaat om de vraag waar ik mij de komende vijf jaar op ga focussen?
- Hoe kan ik op een realistische manier tegelijkertijd focussen op mijn werk, gezin, rol in de samenleving alsook de omgang met mijzelf?

Terug naar mijn eigen levensreis; mijn eigen creatieve levensplanning

Toen ik 30 werd, heb ik voor mijzelf, voor de eerste keer, een bepaalde richting gevonden door middel van ‘creatieve levensplanning’. Daaruit is het bedrijf xband ontstaan. Vandaag, bijna dertig jaar verder, werken we met ruim 100 consultants in negen Europese landen en in Zuid-Afrika en in Canada. Voor ons is het antwoord op de waarom-vraag eigenlijk nog altijd hetzelfde: ‘Het is onze passie om mensen en organisaties te ondersteunen in het ontdekken en realiseren van hun unieke bestemming.’

Sinds mijn dertigste heb ik om de vijf jaar dit proces opnieuw en compleet doorlopen, om steeds weer de juiste focus voor het heden en voor de toekomst te vinden. Nu, twintig jaar na het verschijnen van het eerste *Creatieve Levensplanning*-boek en dertig jaar na het oprichten van het bedrijf, ben ik uitermate dankbaar voor waar ik zijn mag. Sylvia en ik zijn dit jaar 38 jaar getrouwd en kijken uit naar de volgende 38 jaar. Onze drie prachtige kinderen zijn inmiddels volwassen, realiseren hun eigen unieke bestemming en volgen hun eigen passies. Ik geniet er met volle teugen van te mogen werken in mijn eigen roeping, en ik kijk ernaar uit minimaal tot mijn 75ste te mogen blijven werken en dienen.

Uiteraard hebben we uiteindelijk ons leven nooit compleet in de hand. Ik heb de afgelopen dertig jaar dan ook genoeg crisissen en teleurstellingen beleefd. Desalniettemin overheerst bij mij toch zeer zeker een grote en oprechte dankbaarheid ten opzichte van het leven.

Ik wens jou, in samenhang met dit nieuwe boek, een grote dosis inspiratie en motivatie toe! Zoals de filosoof dr. Francis Schaeffer zei:

‘Er is geen groter kunstwerk dan het leven van een mens. Je kunt de begaafdheid missen om te schrijven, te schilderen of te componeren, maar iedereen heeft de gave om in zijn eigen leven creatief te zijn. In deze zin zijn wij allen geroepen om een kunstenaar te zijn en vorm te geven aan ons leven, als iets echts en moois, te midden van een uitdagende wereld.’

1

Waarom zou ik mijn leven creatief willen vormgeven?

‘Leven is kiezen. Maar om goed te kiezen moet je weten wie je bent, waar je voor staat, waar je naartoe wilt en waarom je daarnaartoe wilt.’ – Kofi Annan

Wim Tuschveld (1944) is geheel verlamd. Hij lijdt aan het locked-insyndroom (LIS). Toch geeft hij zijn leven een 9 op de schaal van geluk! Wim was 51 toen hij in 1996, na een hersenstaminfarct, drie maanden lang in coma lag. Toen hij ontwaakte, drong het langzaam tot hem door dat hij, hoewel hij alles kon horen, zien, voelen en begrijpen, zich niet meer kon uiten en bewegen. Het duurde drie jaar voordat Wim beetje bij beetje zijn levensgeluk hervond. Ondertussen, twintig jaar later, kan Wim door middel van een computergestuurd systeem communiceren, schrijven, en met die ene vinger die hij nog kan bewegen, heeft hij zelfs geleerd te schilderen.

Wim is niet de enige die na zo'n dramatische inbreuk op bijna al zijn (lichamelijke) vrijheden zijn leven opnieuw heeft opgepakt en op een creatieve manier weer zinvol is gaan vormgeven. Neuropsychologe dr. Femke Nijboer doet al jaren onderzoek naar mensen met het locked-insyndroom en stelt vast dat ruim 70 procent van alle patiënten hun leven een ruime voldoende geven. Wim Tuschveld heeft daar zijn eigen visie op:

‘Ik vind het een mooie gedachte dat we allemaal iets unieks hebben. Iets dat we bij onze geboorte hebben meegekregen, vrij van opvoeding, genen of iets anders. Voor mij is dit genoeg! Je kunt dit ook wel ziel noemen, of essentie of levensdoel.’

Jannie Tuschveld, de vrouw van Wim, bewondert haar man:

‘Hij kijkt niet naar de dingen die hij niet meer kan, hij richt zich op zaken die nog wel kunnen.’