

**Positief**



PATRICK & ANNE-MARIE  
DEMOUCELLE

Positief

De kracht van  
OBJECTIVITEIT,  
OPENHEID &  
OPTIMISME

LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

Binnenwerk: Wim De Dobbeleer

Auteursfoto: © Thomas Sweertvaegher

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014, Patrick en Anne-Marie Demoucelle  
D/2014/45/181 – ISBN 978 94 014 1484 5 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

- 9      Woord vooraf door Todd Sherer  
          *CEO The Michael J. Fox Foundation*
- 11     Inleiding
- 15     HOOFDSTUK 1:  
       POSITIVISME – EEN EENVOUDIG IDEE
- 17         *Leef ik nog lang en gelukkig?*
- 21         Voordelen halen uit positivisme
- 26         Zelf voor positivisme kiezen
- 28         De nodige voorwaarden vervullen
- 30         Drie sleutels hanteren
- 32         Even terugblikken
- 35     HOOFDSTUK 2:  
       OBJECTIVITEIT – DE EERSTE O
- 37         *Een donderwolk met een zilveren randje*
- 40         Voordelen halen uit objectiviteit
- 42         Mentale modellen of denkwijzen herkennen
- 45         Perceptie en realiteit van elkaar onderscheiden
- 46         Op feiten en gegevens concentreren
- 48         Observatiefilters afzetten
- 49         Beverstiging van overtuigingen aftoetsen
- 52         Neiging tot negativisme bijsturen
- 55         Objectiviteit meten
- 56         Aan de slag gaan
- 61         Even terugblikken
- 62         *De schone schijn ophouden*

65	HOOFDSTUK 3: OPENHEID – DE TWEEDE O
67	<i>Een opluchtende ontdekking</i>
70	Voordelen halen uit openheid
73	Verschillen omarmen
75	Vertrouwen hebben
77	Meningen laten meetellen
79	Productieve gesprekken voeren
83	Vragen stellen
90	Leren luisteren
95	Openheid meten
96	Aan de slag gaan
98	Even terugblikken
99	<i>Nieuwe wegen inslaan</i>
103	HOOFDSTUK 4: OPTIMISME – DE DERDE O
105	<i>Kennis verdubbelen</i>
108	Voordelen halen uit optimisme
110	Optimisme aanleren?
111	Op de uitkomst vertrouwen
114	Drievoudig vertrouwen
115	Overmoedigheid bijsturen
116	Mislukkingen aanvaarden
117	Tegenslagen en successen optimistisch verklaren
120	Ladders beklimmen
122	Optimisme uitstralen
125	Optimisme meten
126	Aan de slag gaan
131	Even terugblikken
132	<i>Aanstekelijk</i>

135 HOOFDSTUK 5: JE OMGEVING VERANDEREN  
DE DRIE O'S MET ELKAAR VERBINDEN

- 137 *Tussen begin en einde*  
139 Geen o's uit de boot laten vallen  
143 De juiste volgorde aanhouden  
147 Beperkende overtuigingen ombuigen in drie stappen  
148 Krachten ontwikkelen en toepassen  
154 Positivisme overbrengen  
158 Positivisme meten (thuis)  
159 Positivisme meten (op je werk)  
160 Aan de slag gaan (thuis)  
162 Aan de slag gaan (op je werk)  
165 Even terugblikken  
166 *Hier begint het opnieuw*

169 APPENDIX: WETEN WAT TE DOEN  
ZESTIG PRAKTISCHE OEFENINGEN

- 171 Luistervaardigheid trainen (L)  
175 Observatievermogen ontwikkelen (O)  
178 Nieuwsgierigheid stimuleren (N)  
181 Informatie vergaren (I)  
184 Vertrouwen opbouwen (V)  
188 Krachtovertuigingen aftoetsen (K)

192 Dankbetuigingen

193 Beknopte bibliografie

195 Eindnoten





## WOORD VOORAF

Ik ontmoette Patrick en Anne-Marie voor het eerst ongeveer vier jaar geleden toen Patrick, die vroeger bij Bain & Company had gewerkt, contact opnam met een van mijn collega's bij *The Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research* (MJFF), die zelf ook nog voor Bain had gewerkt. Ik kon niet vermoeden dat uit die eerste ontmoeting een hechte band zou ontstaan en dat ik het voorrecht zou hebben om uit de eerste hand te ervaren hoe Patrick en Anne-Marie blijf geven van onbaatzuchtigheid, optimisme en moed.

Patrick kreeg rond zijn veertigste verjaardag te horen dat hij aan de ziekte van Parkinson leed. Toen wij elkaar voor het eerst ontmoetten, kampte Patrick al enkele jaren met parkinson en wilde hij meer te weten komen over het onderzoek naar de ziekte en de ontwikkeling van mogelijke, nieuwe behandelingen. Ons eerste contact stippelde de koers uit voor alle verdere interacties: een vergadering die volgens de planning een uur zou duren, nam ongeveer vier uur in beslag aangezien Patrick en Anne-Marie diep in het wetenschappelijke onderzoek doken met intelligente vragen over de stand van het onderzoek en de reële situatie rond de ontwikkeling van medicijnen. Maar wat me nog het meeste trof, was hun realistische en accepterende houding naar een leven met parkinson – iets wat heel moeilijk en frustrerend kan zijn – en hoe ze deze gebruikten om het verschil te maken. Ze wendden hun uitgebreide managementervaring aan om al vrij snel een eigen adviesbureau op te richten dat zich erop toelegt individuen en organisaties te helpen hun volle potentieel te bereiken dankzij leiderschapstrainingen en vaardigheidsontwikkeling.

In hun typische, genereuze stijl stelden Patrick en Anne-Marie al vlug voor om naar de Verenigde Staten te reizen en seminars en trainingen voor het personeel van MJFF te begeleiden. Toen Michael J. Fox de stichting oprichtte, deed hij dat met het doel de behandelingen voor parkinsonpatiënten te verbeteren. Positivisme en optimisme zijn eigen aan ons DNA – de ontwikkeling van geneesmiddelen is namelijk ingewikkeld, neemt veel tijd in beslag en houdt veel mislukkingen in. Ja, tien jaar na onze oprichting geloven en weten wij nog altijd dat we de ontwikkeling van nieuwe noodzakelijke behandelingen voor parkinsonpatiënten zullen steunen en zullen versnellen. We oordelen *objectief* over de ondersteuning van de verschillende benaderingen en aanvaarden met een *open geest* het risico dat we nemen in onze poging de best lonende resultaten te bereiken. Door dit alles delen we met de parkinsonpatiënten, en met de gemeenschap in het algemeen, het *optimistische* vooruitzicht dat ons gezamenlijke doel van nieuwe behandelingen dichterbij komt.

Patrick en Anne-Marie verpersoonlijken het triple o-model van positief denken volledig en zijn de beste leraren om deze aanpak in het persoonlijke en professionele leven te integreren. Ze zijn goede vrienden geworden en in elk telefoongesprek of elke vergadering blijf ik van hen leren hoe onze stichting nog intensiever objectiviteit, openheid en optimisme kan toepassen om ons te blijven verbeteren. Ons personeel maakt groei door dankzij hun lessen en ze blijven ons helpen om al onze mogelijkheden als individu en organisatie te optimaliseren. Elke interactie met Patrick en Anne-Marie bracht me inzicht en inspiratie, en ik ben er zeker van dat hun triple o-model nog ontelbare anderen zal inspireren.

Todd Sherer, PhD

Chief Executive Officer

*The Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research*

# INLEIDING

Niets is zeker.

Het ene moment gaat het je voor de wind, geniet je, voel je je gelukkig... en dan keert iets je leven helemaal ondersteboven en slaat je volledig uit het lood. Zo bleek mijn veertigste verjaardag helemaal geen feestdag te zijn. De uitslag van de nucleaire magnetische resonantiescan die ik had ondergaan, liet zien dat ik de eerste symptomen van de ziekte van Parkinson vertoonde. De assistent die het onderzoek had uitgevoerd, gaf wat uitleg.

‘Het is een degeneratieve ziekte, mijnheer Demoucelle. Uw hersenen produceren onvoldoende dopamine en dat tast vooral de coördinatie van de bewegingen aan. Typische symptomen zijn beven, traagheid en stijfheid. Aangezien het een degeneratieve ziekte is, kan uw toestand niet verbeteren. Tot nog toe bestaat er geen geneesmiddel voor. Normaal gezien is dit een ouderdomsziekte, ze komt zelden voor bij mensen van uw leeftijd. Hoewel je niet aan de ziekte van Parkinson kunt overlijden, ligt het sterftecijfer bij patiënten met parkinson drie keer hoger dan bij andere mensen.’

Het behoeft geen betoog dat onze zin in een feestje smolt als sneeuw voor de zon. Parkinson haalde ons bestaan helemaal overhoop. Je verwacht als jonge veertiger nu eenmaal niet dat die ‘ouderdomsziekte’ jou zal treffen. We hebben er mee geworsteld – we worstelen er nog dagelijks mee – maar we zijn niet bij de pakken gaan neerzitten. We hebben ervoor gekozen deze ziekte vanuit een positief perspectief te benaderen en er ons leven naar in te richten.

We hebben keuzes gemaakt en zijn een nieuwe weg ingeslagen. We hebben een eigen bedrijf opgericht om ook anderen te laten zien hoe je je leven positief kunt aanpakken en om hen daarbij te coachen. Met dit boek willen we onze ervaringen en de informatie die we vergaard hebben over positief leven met een groter publiek delen. Het volstaat niet om alleen een positieve attitude aan te nemen, je moet deze ook degelijk onderbouwen. Dit boek verduidelijkt de bouwstenen waarmee je dat positivisme schraagt, en hoe je dat aanpakt.

Intussen komt mijn vijftigste verjaardag al in het vooruitzicht en deze keer zijn we wel van plan om de champagne te laten knallen en er een grootse gebeurtenis van te maken. Niet omdat ik (nog niet) genezen ben van parkinson, maar omdat we ervoor gekozen hebben om positief te leven.

Patrick en Anne-Marie Demoucelle







HOOFDSTUK 1

# Positivisme

EEN  
EENVOUDIG IDEE





## LEEF IK NOG LANG EN GELUKKIG?

Al eeuwenlang kennen we de ingrediënten van een goed verhaal. Mijn grootmoeder vatte dat krachtig samen als: ‘De goeden winnen altijd, maar ze moeten eerst veel *afzien*.’ Na alle ellende volgt dus de gelukkige afloop. Zelfs in non-fictieboeken vind je dat patroon soms terug: ‘Ik zal je vertellen hoe hard het was om door de woestijn te trekken, maar ik heb het wel overleefd.’ Het verhaal kent een *happy end*. Mensen houden daarvan. Sprookjes eindigen niet voor niets met ‘En ze leefden nog lang en gelukkig...’

Mijn verhaal heeft tot nu toe een open einde. Ik bevind me namelijk nog altijd midden in de woestijn en ik haal het misschien niet, kan het misschien ook niet halen, want ik kijk dagelijks een degeneratieve en ongeneeslijke ziekte in het gezicht. Of ik nog lang en gelukkig leef, blijft een open vraag, en het is niet eenvoudig om een verhaal te vertellen waarvan je de afloop nog niet kent. Ik kan niet verhalen over hoe lastig het *was* in de woestijn en over hoe het *voelde* om het einde van die woestijn te bereiken – ik weet niet eens waar het stopt. Maar ik kan het wel hebben over hoe het er *is*: een loodzware, pijnlijke en trage tocht van onafgebroken maanden degeneratieve conditie, hele dagen van bewegingsstoornissen, spasmen of krampen, halve nachten van verstoorde nachtrust, ellenlange uren van verlamming, af en toe minuten van ware doodsangst en oneindige seconden van stijfheid. Probeer dan maar eens positief te zijn.

Positief zijn is moeilijk en lastig.

Patrick



**WEET JE NIET WAAR JE BENT  
OF WAAR JE HEEN GAAT?**

*‘We hebben een substantieel nieuwe manier van denken nodig als de mensheid wil overleven.’*

– Albert Einstein

Op een dag belde een oude vriend. Het was ruim twintig jaar geleden dat Daniel en ik elkaar nog hadden gezien. Hij had in-tussen carrière gemaakt en zou binnenkort de leiding op zich nemen van een groot Belgisch bedrijf. Dat bedrijf had het moeilijk: het moreel was laag, de pogingen om veranderingen door te voeren mislukten keer op keer, het management slaagde er niet in om samen te werken en de interne communicatie was grondig verstoord. Daniel liet zich echter niet uit het lood slaan.

‘Ik wil de bedrijfscultuur grondig veranderen, maar tot nog toe sta ik er helemaal alleen voor. Mag ik die situatie eens komen bespreken?’

Dat mocht hij uiteraard en we hebben besproken waarom verandering nodig was, wat hij moest veranderen, hoe en wanneer hij dat het beste kon doen, en hoe hij er zeker van kon zijn dat die veranderingen productief, ingrijpend, zichtbaar en te verdedigen waren. Kortom, hoe kon hij ervoor zorgen dat die veranderingen positief zouden zijn?

Daniel was vastbesloten om de bedrijfscultuur ten goede te veranderen. Officieel ging hij over vier maanden aan de slag, dus hadden we de tijd om de zaken voor te bereiden. En dat deden we ook: we bekeken hoe een nieuwe manier van denken het bedrijf van Daniel opnieuw op de rails kon zetten.

Soms heb je weinig tijd om een verandering in denkpatronen voor te bereiden. Dat was het geval bij Patricia. Ook zij was met een vraag naar ons toegestapt.

‘Misschien moet ik mijn instelling en mijn houding tegenover het leven veranderen. Ik voel me zo alleen en weet echt niet wat te doen. Mag ik hierover eens komen praten?’

We zagen haar aanvankelijk driemaal per week. Vooral Anne-Marie begeleidde haar. Patricia vond van zichzelf dat ze ‘onvolgende was gegroeid’. Ze had het gevoel dat ze onderpresteerde en geen grip had op haar leven. Patricia zat moreel aan de grond, slaagde er niet in de zaken te veranderen, had een laag en vertekend zelfbeeld, en communiceerde moeizaam. Ook met haar bekeken we waarom er iets moest veranderen, wat dat dan moest zijn, hoe dat het beste kon, enzovoort. Hoe kon Patricia positief met haar problemen omgaan?

Patricia was terughoudend om dingen te veranderen. Maar omdat ze zowel op professioneel als op persoonlijk gebied belangrijke knopen diende door te hakken, wilden we snel resultaten bereiken. Uiteindelijk slaagde ook Patricia erin om door een nieuwe manier van denken zich beter in haar vel te voelen.

De uitspraak van Albert Einstein bij het begin van dit hoofdstuk slaat de spijker op de kop. Ook wij zijn er alleen maar in geslaagd om de mokerslag die de ziekte van Parkinson ons toebreacht, te overleven door op een andere, positieve manier naar de ziekte en de gevolgen ervan te kijken. Een positieve instelling nastreven heeft ons bovendien de voorbije jaren niet alleen geholpen om ons leven en dat van ons gezin draaglijker te maken, we hebben ook zaken kunnen bereiken die we daarvoor onmogelijk achtten. Positivisme heeft ons vier dingen geleerd: (1) een positieve omgeving koesteren is heel heilzaam, (2) je kiest er zelf voor, (3) je positieve overtuiging en houding creëren de voorwaarden voor succes, en (4) om positivisme te kunnen koesteren moet je over een drietal vaardigheden beschikken.