

Voorwoord

Welkom in dit boek! Allereerst: wat goed dat je de tijd en moeite neemt om in jezelf te investeren. Aandacht voor persoonlijke groei is belangrijk om je leven in goede banen te leiden, op weg naar wat jij, alleen of met anderen, wilt ervaren op deze aardbol.

Vanuit mijn betrokkenheid bij mensen en mijn wens om hun te laten zien dat je meer kunt bereiken met minder moeite wanneer je anders naar jezelf en je omgeving kijkt, heb ik dit boek geschreven. Om mensen te helpen die zich midden in hun persoonlijke zoektocht naar een bewustere vormgeving van hun leven bevinden. Die de behoefte hebben om meer aan het roer te gaan staan in plaats van geleefd te worden door hun 'realiteit'.

De pagina's hierna zijn niets anders dan mijn persoonlijke mening op basis van mijn eigen levenservaring en de daaruit ontstane inzichten. Je hoeft het helemaal niet eens te zijn met wat ik beweer of met hoe ik sommige zaken stel. Waar het om gaat, is dat je gestimuleerd wordt om een eigen en bewustere mening over jezelf te ontwikkelen. Dat je jezelf meer gaat zien als het middelpunt van jouw wereld. Om daarvandaan wellicht keuzes te maken richting 'iets' wat er voor jou meer toe doet, beseffend dat dit niet egoïstisch of asociaal hoeft te zijn. Integendeel, jij bent de belangrijkste persoon in je leven. Want wanneer jij goed voor jezelf zorgt, kun je er ook maximaal voor anderen zijn.

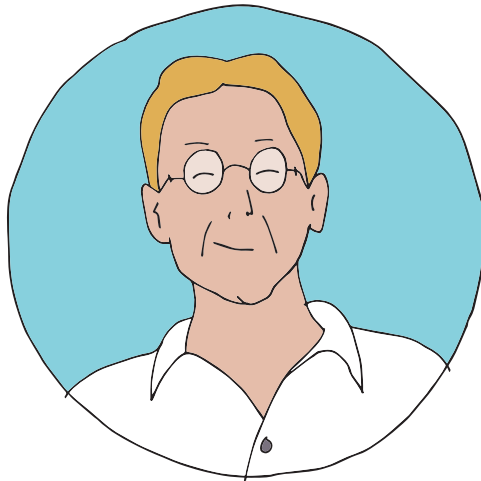
Ik ben geen schrijver, coach, trainer of consultant. Zeker geen psycholoog, socioloog, therapeut of iemand die pretendeert te weten hoe 'het' exact werkt in het leven. Ik weet ook nog altijd niet precies wie of wat ik ben, maar wel wat ik wil. En dat ik een mens ben dat leeft, onderzoekt en ervaart, net zoals jij. Ik leef mijn leven op mijn eigen authentieke manier, zo veel mogelijk vanuit zorgzaamheid, creatie, verbinding en positiviteit, compleet met mijn tekortkomingen, onzekerheden, talenten, teleurstellingen, vreugde, passie en verdriet. Vanuit mijn kracht en mijn diepste verlangens ben ik steeds en vooral op zoek naar wat er allemaal nog meer kan. Want ook ik wil er maximaal toe doen.

Dit boek is tot stand gekomen dankzij iedereen die ik in mijn leven heb ontmoet, professioneel of privé, kort of lang, in harmonie of in spanning: al die mensen die mij liefhebben of mij ooit hebben liefgehad, iedereen die mij vertrouwde,

in mij heeft geloofd en mij steunde. Maar vooral ook degenen die mij hebben gekwetst of tegengewerkt in mijn streven om op mijn 'eigen wijze' te volharden in datgene waar ik in geloofde en nog steeds voor sta. Jullie allemaal hebben mij geholpen mezelf te blijven ontwikkelen tot wie ik nu ben. Ik ben iedereen oprecht dankbaar voor de hulp bij het geven van richting aan mijn groei naar het worden van een authentieker mens, iets wat ik misschien uiteindelijk ooit of nooit zal worden! Maar ik ben vooral Fenna en Jan dankbaar, die mij de belangrijkste levensles hebben bijgebracht, namelijk wie ik écht wil zijn!

Al jullie bijdragen aan mijn leven op wat voor manier dan ook: ze waren voor het tot stand komen van dit boek onmisbaar.

Dank!





Inleiding

De afgelopen twintig jaar zijn op z'n minst zeer dynamisch geweest voor onze samenleving en hebben de nodige impact gehad. Digitalisering, globalisering, grimmige geopolitieke gebeurtenissen, financiële crises die elkaar blijven opvolgen, vluchtelingenproblematiek, privacy, racisme en discriminatie, EU-ontwikkelingen en COVID-19, er is genoeg om op terug te blikken sinds het begin van de eenentwintigste eeuw. Vooral tijdens de coronaperiode is er bij mensen iets losgemaakt, een sterker bewustzijn en een soort nieuw verlangen. Een proces dat al jaren sluimerde en zich gestaag maar langzaam ontwikkelde, lijkt zich ineens meer dan ooit te openbaren. Ontwikkelingen met betrekking tot thuiswerken, het belang van verbinding tussen collega's en geliefden, de partner en het gezin of de familie, hard werken zonder financieel resultaat, ingeperkte vrijheden en het belang van gezondheid kwamen centraal te staan. Het bracht allemaal erg veel onzekerheden met zich mee. Vooral het belang van en de noodzaak tot zelfexpressie kwam naar voren. Een belangrijk gegeven van onze maatschappij is dat wij mogen leven in een [relatief] vrij land waarin vooral vrijheid van meningsuiting en staan waar je wilt verworvenheden zijn. Vanwege de door de overheid opgelegde beperkingen om het virus in te dammen werd al gauw duidelijk hoe belangrijk dit eigenlijk voor ons allemaal is. We zijn daardoor meer gaan beseffen wat er echt toe doet – als Nederlander, als individu en als mens, als uniek en authentiek wezen om zichzelf te willen en vooral te moeten ervaren. We beseffen dat we vrij willen zijn in het maken van onze keuzes, invulling willen geven aan ons eigen leven, dat helemaal bij ons past. Dit proces zal vermoedelijk alleen maar doorgaan. Maar is dat iets wat vanzelf gaat? Het zou nog wel eens kunnen leiden tot meer frustratie en innerlijke onrust. De praktijk laat zien dat uiting geven aan dit gevoel één ding is, maar er vorm aan geven is een heel ander verhaal. De vraag is: hoe doe je dat? Hoe geef je vorm aan iets wat voor jou zo belangrijk is, wat er voor jou echt toe doet?

We hebben voor onszelf een geweldige mooie maatschappij weten te creëren. Ja, er zijn zeker nog misstanden en schrijnende zaken, maar we leven in een van de meest ontwikkelde landen ter wereld en zijn zo'n beetje het gelukkigste volk op deze aardbol. Onze pensioen-, onderwijs- en gezondheidssystemen behoren

bij de top. We zijn verzorgd en ontzorgd door Vadertje Staat, kunnen altijd terugvallen op het systeem om ons op te vangen waar nodig. Uitmuntende leef- en werkomstandigheden zijn een verworven recht en onze zelfgekozen overheid heeft daarin een primaire rol gespeeld door bepaalde wet- en regelgeving om onze bevolking zo veel mogelijk te beschermen. Dat is natuurlijk een goede zaak, vooral wanneer het gaat om de zwakkeren onder ons. Maar deze ontwikkeling kent ook een keerzijde. Er is centraal weliswaar veel voor ons geregeld om zaken veiliger, leuker en comfortabeler te maken, maar dat kan ook ten koste gaan van onze zelfredzaamheid, ons vermogen om voor onszelf te zorgen of dingen in gang te zetten die van belang zijn voor ons verdere welzijn.

Welvaart is tot op heden voornamelijk beschreven vanuit materieel en fysiek welzijn, maar dat is door de verworven rechten en de aanwezigheid van noodzakelijke basisvoorzieningen minder belangrijk geworden. Ons mentale welzijn staat nu veel meer onder druk, omdat er vaak iets ontbreekt of knaagt waar we de vinger niet precies op kunnen leggen, of omdat we niet in staat blijken te zijn om ons sluimerende gevoel van onbehagen te doorbreken. We worden geleeft, gaan steeds harder werken, ervaren veel stress, zitten klem in onze eigen gedachten, bevinden ons in een vicieuze cirkel, lopen rond met steeds duidelijkere levensvragen en verliezen veel energie, vooral ook door de mensen om ons heen, die hetzelfde gevoel van onmacht hebben. Gelovig of niet, jong of oud, rijk of arm, donker of licht, homo of hetero, man of vrouw: we zijn allemaal op zoek naar een leven waarin we ons goed voelen. Iedereen op zijn eigen manier vanuit een verlangen om ergens 'thuis te komen', om ons leven meer te leiden op een manier die bij ons past, zodat we energie krijgen in plaats van dat het energie kost. En zodat je laat zien waar je voor staat en je talenten zodanig inzet dat je er maximaal toe doet, voor jezelf en niet primair voor de omgeving. Dat is ons meestal niet aangeleerd, we moeten zelf aan de bak om op dat vlak beter voor onszelf te zorgen, omdat niemand anders dat beter kan dan wijzelf. Jij en jij alleen bent verantwoordelijk voor hoe je verder vorm wilt geven aan je mentale welzijn. Eventueel doe je dat met hulp van anderen, maar uiteindelijk rust die verantwoordelijkheid op je eigen schouders.

Ik doe ertoe! gaat over persoonlijke levens-ondernemerszin: inzichten en je eigen gebruiksaanwijzing krijgen, weten aan welke knoppen je kunt draaien om je persoonlijke zaken anders aan te pakken vanuit jouw kwaliteiten, talenten en voorkeuren. In dit boek komen verschillende vragen aan bod waarmee we de diepte in gaan, zoals 'wie ben ik en doe ik de dingen die ik wil', 'waarom doe ik de dingen die ik doe', 'wat moet ik doen om bij te sturen' en 'hoe ga ik dat in de praktijk realiseren en deze keer wel volhouden'. Ik heb zo veel mogelijk eigen ervaringen uit mijn trainingen en coachinggesprekken gebruikt om de theorieën en concepten zo praktisch mogelijk weer te geven. Om de privacy van de betrokkenen te waarborgen heb ik de context rondom de personages enigszins aangepast en heb ik hun toestemming gevraagd om hun levenssituatie te gebruiken. Dit om een zo levendig en aansprekend mogelijk beeld te kunnen schetsen waarin je jezelf misschien makkelijker kunt herkennen en daardoor zaken om je heen sneller in perspectief kunt plaatsen.

De bedoeling is dat je gaat inzien dat je 'normaal' bent, en in je denken en (vaak onbewust) handelen heus niet zoveel afwijkt van anderen. Het is misschien een goed idee om tijdens of na het lezen je bevindingen met anderen te delen. Hardop denken over je inzichten versnelt je proces van groei en ontwikkeling. Je zult overigens verbaast zijn hoe anderen jou (her)kennen, maar vooral ook zichzelf. Voor je het weet, heb je een heel bijzonder persoonlijk gesprek dat elke relatie ten goede komt.

Ik doe ertoe! lezen gaat je op weg helpen. Maak aantekeningen in het boek, onderstreep opvallende zaken, accentueer alinea's; dit is namelijk vooral jouw persoonlijke werkboek. Herlees delen die je opvallen of interesseren. Gebruik dit boek als een soort naslagwerk, je zult zien dat steeds andere zaken je gaan opvallen.

Maar alleen door in actie te komen en te blijven zul je voor jezelf daadwerkelijk het verschil maken. Velen zijn je succesvol voorgedaan. Goede reis!



Mens-erger-je-niet

Kinderen worden overstelpt met allerlei spelletjes die ze met anderen kunnen spelen. Leuk natuurlijk, maar vooral ook belangrijk, want het helpt om zich sociaal te ontwikkelen en de grenzen van hun eigen kunnen ten opzichte van anderen en dus zichzelf te ontdekken. Spelletjes spelen was nooit echt mijn ding, alleen spelletjes waarbij bluffen en het verbale aspect centraal stonden, vond ik leuk; dat leidde nogal eens tot onenigheid, omdat de regels blijkbaar niet altijd even duidelijk waren, of omdat sommigen valsspeelden – ik trouwens ook.

Spelletjes spelen in gezinsverband of samen met vrienden is de normaalste zaak van de wereld en is ook leuk. Er kan plezier gemaakt worden, je kunt elkaar de loef afsteken of samen anderen verslaan onder het mom 'het is maar een spelletje en het hoort erbij'. Er zijn meestal duidelijke regels in een boekje of je googelt even. En mocht er een onwetende nieuwkomer aanschuiven, dan is er niks aan de hand, hij is gauw op de hoogte van hoe het in z'n werk gaat, 'lees maar even en de rest vertellen wij je wel'.

Stel je nou eens voor dat je mag meespelen met een fantastisch leuk spel en je bent een van de vaste spelers aan het bord. Het ziet er allemaal veelbelovend uit met veel en vooral interessante bezigheden, maar je weet nog steeds niet exact wat het doel is. De spelregels zijn eigenlijk nooit helemaal uitgelegd en je bent er nog altijd niet precies achter op welke wijze je het naar je hand kunt zetten om te winnen als team of als individu. Je merkt dat je vaak op je hoede moet zijn, want steeds gebeurt er wel iets, zoals anderen die plots een spelregel negeren, valsspelen of zelfs in één keer het bord omgooien wanneer ze dreigen te verliezen. Vaak heb je dat te laat door omdat je er met al je goede bedoelingen aan begonnen bent en dus voor je het weet een verrassing of teleurstelling ervaart. Soms is het ook vaag wie je mede- of tegenstanders zijn, want dit wisselt nogal eens, afhankelijk van hoe het spel vordert. Het einddoel van het spel is op zeker moment misschien duidelijk, maar om de een of andere reden overtuigen anderen je ervan dat dit niet klopt of ze geven er een heel andere betekenis aan. Je merkt ook dat je niet alle benodigde attributen uit de speldoos hebt gekregen om dit mooie spel naar je hand te zetten en daardoor optimaal te kunnen genieten van een welverdiende overwinning. En dan is het ook nog eens onzeker hoe

zo'n overwinning er uiteindelijk uitziet. En mocht je dit wel doorhebben, dan is de kans groot dat anderen jouw succes in het spel niet altijd makkelijk zullen erkennen of gunnen. Is dit dan nog wel een spel waar je energie van krijgt? En stel je nou ook nog eens voor dat je deelneemt aan verschillende anderen spellen op andere borden met hetzelfde verloop. Is dit dan eigenlijk wel leuk genoeg om ervoor te blijven gaan?

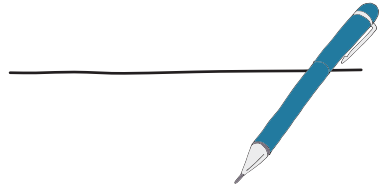
Het beschreven spel is een metafoor voor het leven. Ik zeg niet dat het leven een spelletje is, maar het spel van het leven wordt vaak wel zo beleefd. We zijn actief op verschillende borden waar het vaak anders loopt dan we verwachtten of graag zouden zien. Als trainer hoor ik mensen vaak over hun leven vertellen vanuit een vorm van onmacht omdat ze zo graag vol mee willen spelen, maar soms niet weten hoe zaken tussen én met mensen werken en kunnen uitpakken. Vooral in deze tijd, waarin er zoveel speelt en er met zo'n snelheid wordt geleefd, waarin enorm veel veranderingen en flexibiliteit van ons worden geëist, zien we vaak de complexiteit van het levensspel. Met als gevolg dat we regelmatig ergernis, stress, teleurstelling, murwheid of andere gevoelens ervaren die we liever niet hebben. Soms lijkt het bijna onmogelijk om ons te wapenen tegen de negativiteit en andere ongewenste dynamiek om ons heen en voor je het weet, slaapt het je mee en loop je leeg. Terwijl je toch echt niet zo in elkaar steekt!

Hoe zou het zijn wanneer je beter en sneller zou begrijpen wat er om je heen gebeurt als dingen tussen jou en andere mensen moeizaam lopen? Wanneer je weet waarom mensen om je heen reageren zoals ze reageren en door welke omstandigheden je getriggerd wordt, daardoor bepaald gedrag vertoont dat je helemaal niet verder helpt en je steeds weer op dezelfde zaken vastloopt? En wanneer je gaat inzien waarom harder werken helemaal geen zin heeft en je juist verder van huis brengt?

Bewust stilstaan bij wat we ervaren, betekent vooral ánders gaan (na)denken dan we gewend zijn. We moeten ons bewust worden van onze persoonlijke automatisen en meer en een diepere verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen gedachtegang. We moeten anderen niet als een bedreiging zien, maar als medeëizigers met exact dezelfde worsteling. Dan pas kunnen we het spel optimaal meespelen, samen in plaats van tegen anderen. Daar ligt onze persoonlijke

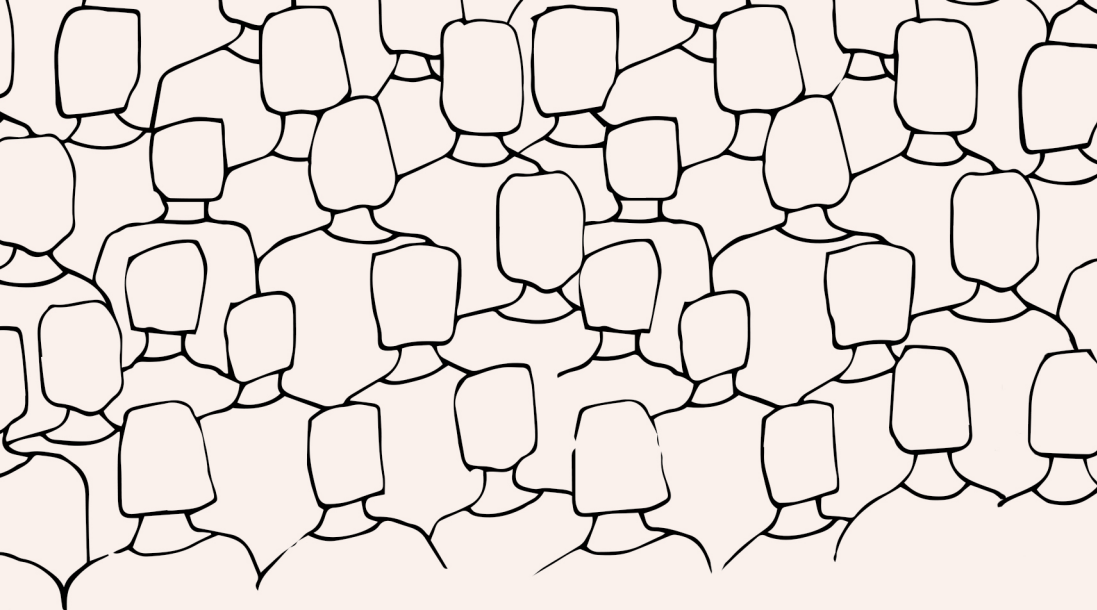
groei waar we zo naar verlangen: gemeenschappelijk een collectief creëren dat noodzakelijk is om onze huidige maatschappij vorm te geven zodat we de uitdagingen van de wereld het hoofd kunnen bieden. En dat begint toch echt bij jezelf, ook al heb je wellicht last van anderen met hun gedoe en geneuzel. Zodra je je eigen gebruiksaanwijzing leert kennen, zodra je jezelf gaat ontwikkelen als een 'meer weldenkende' persoon die openstaat voor zijn beperkingen, ontstaat er ruimte voor de ander. Dan zie je dat iedereen tegen dezelfde zaken aanloopt en dezelfde dingen nastreeft, maar ook dat iedereen hier wellicht op een andere wijze mee omgaat of invulling aan geeft. Dit pad bewandelen, je bewust worden van het effect van je gedachtegang, geeft je een enorme vrijheid; een gevoel van kracht!

Persoonlijk leermoment



Bij welke spellen in het leven stoor jij je het meest?

Wat is het waar je je dan het meest aan stoort?



Wil je meer grip hebben op je leven? Doe dan wat je hart je ingeeft.

Vind je veranderen lastig? Loop jij vast omdat je het iedereen naar de zin probeert te maken? Richt je dan liever op wat er voor jou echt toe doet. In dit boek ontdek je:

- Doe ik de dingen die ik wil?
- Waarom doe ik de dingen die ik doe?
- Wat moet ik doen om bij te sturen?
- Hoe ga ik dat in de praktijk volhouden?

Ik doe ertoe! is een eyeopener voor iedereen die aan het roer van zijn eigen leven wil staan. Kies ervoor om te worden wie je bent.



Edwin Vredeveld werkte jarenlang als manager bij grote multinationals tot hij besepte dat zijn passie elders lag. Hij ontwikkelde zich als oprichter van How Company tot een gepassioneerde trainer en coach die al duizenden mensen nationaal en internationaal heeft geholpen met hun persoonlijke en zakelijke groei.



9 789461 264428

HAYSTACK