

Veranderende tijden...

Wat NU...?

Doelbewust flexibel schakelen, thuis en op het werk



Roelant van Ewijk

Auteur: Roelant van Ewijk
Realisatie: Reclamebureau CMYK, Mijdrecht
Vormgeving: Steven Woudenberg
Illustraties: Jeroen van Schie, Soulkoeien
Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers
Druk: 1e

isbn: 9789491757716
www.profkompas.nl

Alle auteursrechten worden uitdrukkelijk voorbehouden. Niets van deze pagina's mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, en evenmin in een retrievalsysteem worden opgeslagen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

Voor Carmen, Claire, Dimitri, Floris en Tim. Mijn spiegels.

‘Je gaat het pas zien
als je het doorhebt.’

Johan Cruyff 1947 - 2016

Voorwoord

Leuk dat je tijd neemt voor dit boek. Ik hoop van harte dat het jou helpt om soepeler om te gaan met de uitdagingen waar je mee te maken krijgt. Het ontwikkelen van bewust doelbewust flexibel gedrag is de belofte van 'Wat NU...?'. Het PROF-kompas is het model wat je daarbij krijgt aangereikt.

Bij het creëren van het boek vormde de toegankelijkheid een belangrijk criterium. Uiteraard kan het op de traditionele wijze van voor naar achter worden gelezen. Maar je kunt 'Wat NU...?' ook hanteren als 'bladerboek', wanneer je bijvoorbeeld wat meer over een specifieke kernwaarde wilt weten. De indeling en de illustraties spreken wat dat betreft voor zich.

Als communicatie adviseur en trainer ontdekte ik de 4 PROF waarden. Universele kernwaarden die je helpen je doel te bereiken, óók als de omstandigheden daartoe in de weg lijken te staan. In de loop der jaren heb ik ze samengebracht in het PROF-kompas. Een model dat je flexibiliteit vergroot en je helpt je doelen te bereiken.

Zelf ben ik van nature zeker niet de meest flexibele persoon en laat mij dan ook dagelijks door het PROF-kompas inspireren. Zoals ik dat ook vaak in het verleden heb gedaan. Daar waar ik bewust wist te kiezen voor doelbewust flexibel gedrag, heeft mij dat niet alleen veel negativiteit bespaard, maar gaf mij ook het gevoel van kracht.

De hedendaagse, veranderende wereld draait meer en meer om flexibiliteit. Een uitdaging voor de meeste mensen. Doelbewust flexibel te blijven: je te kunnen aanpassen aan de omstandigheden, en toch met behoud van je persoonlijke kracht je doelen weten te realiseren. Ik wens je veel inspiratie en flexibiliteit bij het lezen van Wat NU...?



‘Wat NU...?’ bestaat uit drie delen

Deel I

Gaat over bewustwording van jou en je omgeving. Wat maakt dat je doet wat je doet?
Het reikt inzichten aan met betrekking tot het bewust kiezen van je gedrag.
Bewust schakelen. Doelbewust flexibel schakelen met het PROF-kompas.

Deel II

Gaat nader in op de vier kernwaarden van het PROF-kompas:
Persoonlijk verantwoordelijk, Relatiegericht, Opbrengstgericht en Flexibel.

Deel III

De vertaling van alle informatie naar jouw dagelijkse praktijk.
Jouw opbrengst van ‘Wat NU...?’.

	Voorwoord	7
	Inleiding	10
Deel I	Verandering	14
	Programming	20
	Mijn ego en IK	28
	Verandering... Fixed of Flex?	38
	Flex met het PROF-kompas	44
	Kernwaarden PROF-kompas	48
	Het PROF-kompas in praktijk	58
Deel II	Inleiding	65
	FLEXIBEL	66
	Focuspunt: NU	68
	Sleutel: IK zeg ja tegen het NU	72
	Actie: loslaten	78
	Check: acceptatie	84
	PERSOONLIJK VERANTWOORDELIJK	92
	Focuspunt: IK	94
	Sleutel: IK kies positie	95
	Actie: willen	104
	Check: denk vooruit	105
	RELATIEGERICHT	108
	Focuspunt: ANDER	110
	Sleutel: IK behoud verbinding	111
	Actie: zeggen	120
	Check: samen	124
	OPBRENGSTGERICHT	126
	Focuspunt: RESULTAAT	128
	Sleutel: IK geef positieve aandacht	132
	Actie: doen	136
	Check: focus	142
Deel III	Inleiding	149
	PROF in mijn praktijk	150
	Dank!	157
	Geraadpleegde literatuur	158
	Illustraties Soulkoeien	159

Inleiding

Ongetwijfeld herken je het: steeds meer zaken die je aandacht vragen of anders lopen dan je gedacht, verwacht of gehoopt had. De dynamische wereld van vandaag vraagt het nodige van je. Thuis, werk, familie, sociale omgeving, sportclub. Er kan meer, er mag meer en er moet meer. Niet altijd eenvoudig om daar op een soepele manier je weg in te vinden. Daar waar we veel zaken aan ons hoofd hebben, maken we onbewust intensiever gebruik van onze automatismen. Gedragspatronen waar je niet bij stilstaat: zo heb je het in het verleden meegekregen, dus zo doe je het nu weer. Prima, niks mis mee zolang alles gaat en zoals jij dat graag ziet.

Maar het leven loopt nu eenmaal niet altijd volgens jouw wensen. Veranderingen zijn aan de orde van de dag. Soms zit het mee, maar het zit ook weleens tegen en dan loopt het anders dan je wilt of hoopt. Ook bij het omgaan met verandering, en vooral bij tegenslag, worden we geleid door onze automatismen. Automatisch gedrag waar we niet bewust over nadenken, waarmee we ons beschermen tegen de omstandigheden. Zo houden we onszelf in balans. Het risico dat we daarbij lopen is dat dat bekende, onbewuste gedrag je niet echt helpt. Datgene wat je eigenlijk wilt komt niet dichterbij, maar raakt steeds verder uit zicht, wat je humeur uiteraard niet ten goede komt.

'Wat NU...?' De centrale vraag van dit boek. Een vraag die maakt dat je bewust nadent over welke houding van je gevraagd wordt voor het realiseren van je doel. Zeker op momenten van verandering en tegenslag. Het PROF-kompas geeft richting en helpt je op weg richting jouw doel. Een instrument dat altijd en overal een passend antwoord op de Wat NU-vraag geeft. Bij het kompas draait het om de vier focuspunten: **IK**, de **ANDER**, het **RESULTAAT** en het **NU**. Om dichtbij te blijven, heb ik het boek geschreven vanuit **IK**.

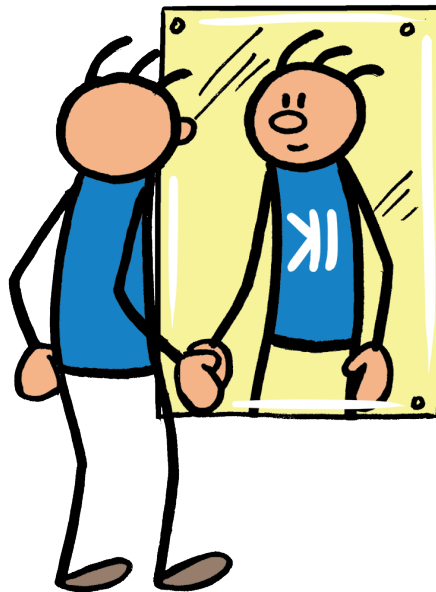


De enige uitzondering hierop vormt de IK in de voorkomende 'P.R.O.F IN PRAKTIJK' - voorbeelden. Daarin beschrijf ik situaties gebaseerd op mijn eigen persoonlijke ervaring.

De tekeningen spelen een belangrijke rol in het boek. Feitelijk vertellen die het verhaal en dient de tekst ter ondersteuning. De kracht van de tekeningen ligt in de eenvoud, het zal je weinig moeite kosten direct de betekenis te snappen. Maar los van de betekenis hebben de tekeningen ook een spiegel functie.

Een moment van reflectie. Door de tekeningen wat langer op je in te laten werken, herken je wellicht wat van jezelf. Bij het ene plaatje natuurlijk meer dan bij het andere. Kijkend naar de afbeeldingen kun jezelf afvragen: hoe is dat voor mij? Hier en daar staan er ook gerichte vragen die je helpen wat meer bewust te worden. Elke gedachte, elk inzicht draagt bij, en vormt een stukje van jouw puzzel. Je bewustzijn ontwikkelt zich.

Jij bent IK!



IK kijk bij gelegenheid eens bewust in de spiegel naar mijzelf en wat mij het meeste opvalt is...

Deel I

Alles is verandering;
het leven is hoe je daarmee omgaat!

vrij naar Marcus Aurelius 121 - 180 n. Chr.

Deel I gaat over het omgaan met veranderingen in deze tijd. Bewust en onbewust.
Het geeft antwoord op vragen als: waar komt ons gedrag vandaan? Wat helpt en wat remt?
De Wat NU...?-vraag vormt de koppeling naar het PROF-kompas, een handig hulpmiddel
dat richting geeft aan effectief gedrag in de dagelijkse praktijk.

- Verandering
- Programmering
- Mijn Ego en IK
- Verandering... Fixed of Flex?
- Flex met het PROF-kompas
- Elementen PROF-kompas
- Het PROF-kompas in praktijk

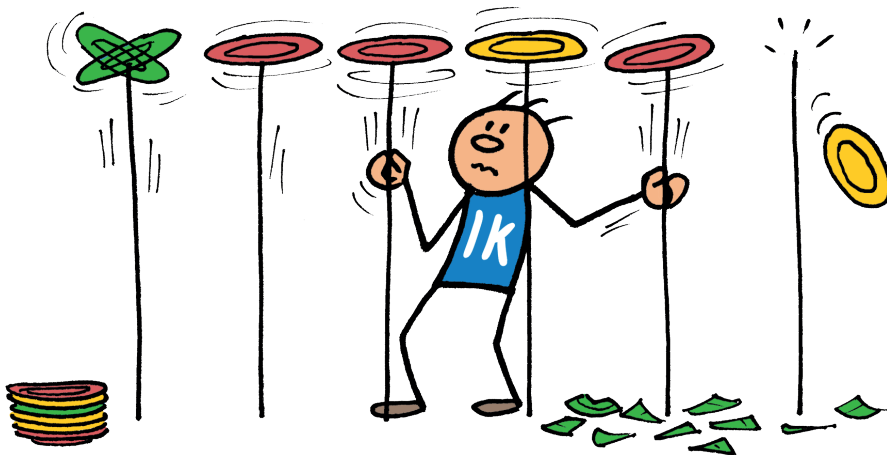
Verandering



Alles is verandering

Ik leef in een dynamische tijd, in een omgeving die voortdurend verandert. Zowel privé als op het werk. De wereld wordt steeds onrustiger, complexer, individueler. Te midden van deze dynamiek, doe ik mijn best mijzelf staande te houden.

Ik krijg steeds meer schotels op stokjes die ik draaiende wil houden. De wereld vraagt mij sneller te denken en handelen, hierdoor reageer ik vaak automatisch, gun me zelf onvoldoende tijd om even bewust na te denken.



Welke borden houd IK hoog? Welke is daar het laatst bij gekomen? Welke staat te wankelen?

Mijn denken en doen wordt hierdoor steeds onbewuster. Ik voel mij dan onrustig, minder krachtig, en makkelijker uit mijn evenwicht te brengen. In de wereld van vandaag betekent onbewust denken en doen vaak:

- reageren
- in mezelf terugtrekken
- minder focus
- innerlijk verzet
- zorgen maken

Bewust / Onbewust

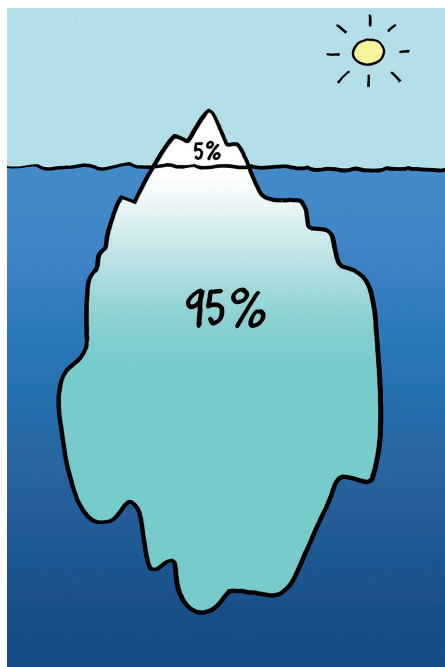
Het is wetenschappelijk aangetoond: mijn onbewuste stuurt mijn gedrag, mijn denken, en mijn gevoelens. Met een verwerkingscapaciteit die ongeveer 200.000 keer zo groot is als die van mijn bewustzijn. 95% van mijn gedrag komt voort uit mijn onbewuste, mijn bewuste gedrag is slechts het topje van de ijsberg.

En dat is prima, want als ik 100 % bewust zou zijn belemmert dat danig mijn functioneren. Het is heel goed dat ik niet over alles hoeft na te denken en veel op de 'automatische piloot' kan afhandelen. Daarbij is mijn onbewuste ook de bron van mijn intuïtie, wat mij waardevolle informatie verschaft.

Er is dus niets mis met mijn onbewuste:

ik koester het, het hoort bij mij.

Maar in sommige situaties, bij voorbeeld als het anders loopt, helpt het mij om **bewust** na te denken, en niet mijn 'reflexen' vanuit het onbewuste de vrije loop te laten.



Het onbewuste doet al het werk, ons bewustzijn ziet af en toe alleen een resultaat van dat werk.

Ap Dijksterhuis

Het slimme onbewuste