

Hoe train ik mijn Verdraagspier? Het werkboek

Het werkboek: Leiding nemen bij
spanning en onzekerheid



Daphne van Roon

bookboon
LEARNING

DAPHNE VAN ROON

HOE TRAIN IK MIJN VERDRAAGSPIER? HET WERKBOEK

LEIDING NEMEN BIJ SPANNING
EN ONZEKERHEID

Hoe train ik mijn Verdraagspier? Het werkboek: Leiding nemen bij spanning en onzekerheid

© Daphne van Roon 2023

ISBN 978-87-403-4773-9

Peer Review: Leon Borst - Consultant and Managing Partner bij
Challenge Learning International

INHOUD

	Over de auteur	5
	Inleiding	6
1	Dromen: wat wil je?	7
2	Waarden: waar doe je het allemaal voor?	8
3	Fanclub oprichten: supporters	12
4	Gedachten: wat tegenwerkt	15
5	Hier en nu: in de juiste tijdzone	20
6	Bereidheid: voelen wat er te voelen valt	24
7	Zelfcompassie: een beetje liefde	28
8	Identiteit: wie ben jij dan wel?	30
9	Toegewijde actie: aan de slag	32
10	Onderhoud plegen: niet verslappen	36
	Referenties	38

OVER DE AUTEUR

Daphne van Roon.

Daphne is een adviseur, trainer en coach met jarenlange ervaring in verschillende sectoren. Haar expertises liggen op het gebied van organisatie- en teamontwikkeling en (persoonlijk-) leiderschap. Daar waar verandering nodig is en medewerkers met lastige situaties te maken krijgen, bijvoorbeeld bij cultuurveranderingen, biedt zij ondersteuning. Zij helpt mensen binnen organisaties om psychologisch flexibeler te worden, zodat zij in staat zijn de snelle veranderingen van deze tijd het hoofd te bieden.

Daphne heeft in menig organisatie bijgedragen aan verandering, bijvoorbeeld bij fusies. Een groot deel van haar begeleiding komt neer op mentale verandering. Het is vaak lastig om te veranderen omdat dit onzekerheid en chaos met zich mee kan brengen. Hoe blijf je in verbinding met elkaar? De aanpak van Daphne is gericht op het vergroten van de flexibiliteit in uitdagende situaties, in plaats van ervoor weg te lopen. Hierdoor kunnen mensen in beweging komen richting hun doelen en waarden.

Daphne creëert een gemoedelijke sfeer waarbij humor een belangrijke rol speelt zodat mensen zichzelf kunnen verrassen door de uitdaging aan te gaan.

INLEIDING

De beste leiders zijn niet diegenen die altijd gelijk hebben en geen zwakte kennen. De beste leiders kennen zelftwijfel en willen zichzelf ontwikkelen. Zij ondersteunen anderen door zelf de balans te kennen tussen stabiliteit en flexibiliteit. Helaas zijn er veel leiders die zoveel zelftwijfel kennen, dat het hen blokkeert om sturing te geven aan zichzelf en anderen. Zij stoppen energie in het voorkomen van fouten door veel controle uit te oefenen op zichzelf en anderen, en lijden onder de angst van door de mand vallen.

‘Hoe train ik mijn Verdraagspier? Het werkboek’ is een e-boek over weerbaarheid en mentale veerkracht. De aanpak biedt een praktische werkwijze om te dealen met (mensen met) onzekerheid. Wat is werkelijk belangrijk voor je? Waar heb je wél echt invloed op?

Dit e-boek is een ruggensteun voor (informele) leiders, coaches en opleiders die een hart hebben voor de mensen met wie zij werken. Het gaat over een gemakkelijke weg naar succes. Sterker nog, het leert je af te zien, door te zetten en stap voor stap te groeien naar voldoening. Net als bij het trainen van je buikspieren, gaat het trainen van je verdraagspier over doorzetten en ervoor werken. Mét alle ongemakkelijke gevoelens die daarbij horen.

Het werkboek heeft de volgende uitgangspunten:

- “*Life sucks*”, oftewel, ongemak hoort bij het leven
- Iedere leider heeft af en toe, of zelfs regelmatig, gevoelens van onzekerheid
- Waarden helpen je als een kompas richting te geven aan je leven
- Rust heb je in je graf en is geen doel op zich
- Angst om te falen is een sociale eigenschap en hoort bij het leven
- Onzekerheid en ontwikkeling gaan hand in hand
- Veerkracht en flexibiliteit zijn belangrijke eigenschappen om te dealen met ongemak en kun je trainen
- Je wijst eerder jezelf af dan dat anderen dat doen
- Jouw grote vriend heet: bereidheid. Bereidheid om te ervaren wat er te ervaren valt
- Practice what you preach

Je kunt dit e-boek als trainingsschema zien en stap voor stap doorlopen. Je kunt ook een hoofdstuk uitkiezen waar je je een week of twee op richt, om vervolgens op een ander hoofdstuk te focussen. Als je merkt dat je opziet tegen een trainingsprogramma, dan is dit echt iets voor jou. Laat het ongemak maar komen! Het belangrijkste is dat je in actie komt om dingen uit te proberen. Alleen dan weet je wat jou helpt om als leider te dealen met onzekerheid en spanning. En dan nu: aan de slag!

1 DROMEN: WAT WIL JE?

Misschien weet je heel goed wat je als leider zou willen, maar durf je het gewoon nog niet. Misschien voel je dat je een andere koers wilt varen, maar weet je nog niet waarheen. Sommige mensen zijn al heel lang spannende dingen aan het vermijden of rigide anderen aan het controleren om hun onzekerheid niet te hoeven voelen. Hierdoor weten ze niet meer wat ze echt willen. Als dat voor jou geldt, is het goed om daarover te fantaseren en te dromen. De volgende oefeningen kunnen je daarbij helpen.

Opdracht: Ja, ik wil!

Neem een pen en papier en een timer. Zet de timer op vijf minuten en schrijf zonder te stoppen de zin: “Ik wil...”, en maak telkens de zin af. Je pen gaat niet van het papier. Schrijf gewoon door.

Als de timer afgaat, lees je rustig door wat je hebt opgeschreven. Kies vervolgens drie punten die jou het meest aanspreken. Welke van deze punten wens je echt en wil je het liefst?

De volgende vragen kun je de aankomende tijd eens door je heen laten gaan als je bezig bent met je dromen. Hierbij gaat het niet om het goede antwoord, maar om er speels mee bezig te zijn.

- Wat maakt dat je dat nog niet gedaan hebt?
- Hoe zou het zijn als je daar tijd aan besteedt?
- Ga aankomende dagen eens fantaseren over deze actie. Wat zal er anders zijn?
- Welke gedachten over mislukking, onzekerheid of spanning komen in je op?
- Welke lichamelijke sensaties voel je als je eraan denkt?
- Hoe kan deze actie bijdragen aan meer zingeving in je leven?

2 WAARDEN: WAAR DOE JE HET ALLEMAAL VOOR?

Waarom zou je als leider bereid zijn om ongemakkelijke gevoelens te verdragen? Om maar één reden: je wilt 's avonds in je bed stappen met een voldaan en tevreden gevoel. Wat je echt wilt, is niet van je onzekerheid afgeraken, maar dat jouw leven en dat van anderen fijner is. Dat je doet wat je echt wilt.

Er zijn voldoende voorbeelden van mensen die mét onzekerheid de meest fantastische dingen doen en er ook nog een voldaan gevoel van krijgen. Zo zijn er veel artiesten die hun werk vol bevlogenheid en mét faalangst doen: rockzangeres Anouk bijvoorbeeld, of Bruce Springsteen. “Ik had het vroeger al in de klas. Ik werd zo bang als ik wist dat ik aan de beurt kwam”, zegt Anouk tegen presentator Twan Huys tijdens het programma College Tour¹. Ze kampte ook met faalangst op het conservatorium. “Daar gaan we weer, want ik wist nooit het antwoord. Dat was uiteindelijk ook de reden dat ik werd afgewezen”, aldus de zangeres. Er zijn heel veel acteurs met grote gevoelens van onzekerheid. Toch staan ze avond aan avond op de planken. Waarom? Omdat er nog iets groters is dan onzekerheid: zingeving en voldoening. Dat is waar je je op wilt richten.

De denkfout die je kunt maken, is dat je denkt dat als je meer zelfvertrouwen hebt, dat je dan wel:

- die carrièrestap durft te maken,
- beter voor jezelf durft op te komen,
- overtuigend overkomt,
- de CEO aanspreekt op zijn gedrag,
- gelukkiger bent, et cetera...

Steek je je energie in zelfvertrouwen creëren of om af te komen van onzekerheid? Maar stel nou dat je mét onzekerheid en ongemakkelijke spanning toch doet wat je écht wilt? Wat maakt je leven en werk nu echt waardevol en rijk? Het onderzoek hiernaar klinkt eenvoudiger dan het is. Dit is niet iets dat je even ‘fikst’.

Waarden gaan over spiritualiteit: wat geeft zin aan je leven en werk? De een vindt dat in een religie, de ander in persoonlijke groei. Wat voor ieder mens belangrijk is, is zin geven aan het bestaan. Als je weet wat zin geeft, kun je daar je leven op inrichten. Dan gaat het er niet meer om wat je precies meemaakt, maar hoe je aan iedere ervaring betekenis kunt geven. Dan heb je er ongemak voor over.

Waarden helpen je om in de richting van een zinvol leven te bewegen.

Maar hoe kom je achter je waarden? Hoe krijg je zelf jouw waarden helder? Door in actie te komen!¹ Door zelf te ervaren of iets de moeite waard is. En door jezelf de vraag te stellen na iedere ervaring wat daarvan de moeite waard was. De oefening Toverstafje gaat je hierbij helpen.

Moeten in plaats van willen

Waarden zijn geen doelen. Waarden zijn als westelijk reizen op een kompas. Je kunt de hele wereld rond, zonder aan te komen in het westen. Een doel zou zijn: je reist naar de Verenigde Staten. Waarden geven richting.

Als je het hebt over waarden, komen jouw normen ook in beeld; normen en waarden gaan hand in hand. Wat is het verschil? Waarden zijn die aspecten die je leven, werk en de organisatie een zinvolle richting geven. Normen zijn leefregels. Regels die helderheid geven hoe je om moet gaan met jezelf, met anderen en met jouw omgeving. Normen kunnen helpend zijn, totdat je rigide regels hebt en er geen keuzemogelijkheid meer is. Dan worden waarden strakke regels waarbij van alles moet en heel veel niet mag.

Als je weinig zelfvertrouwen ervaart, kan dat resulteren in strakke leefregels voor jezelf en anderen. Je denkt dat dit helpt om het leven enigszins draaglijk te houden. Regels als: 'ik moet er goed uitzien', 'ik moet alles weten', 'ik moet altijd op tijd komen', 'ik moet een lege mailbox hebben', 'ik moet veel aandacht geven aan mijn team en collega's', 'ik moet aardig zijn', 'ik moet gezond eten', 'ik moet veel sporten' en zo kan ik nog een tijdje doorgaan. Een stemmetje zegt je continu wat je moet. Hier komen we op terug in het hoofdstuk Gedachten: Wat tegenwerkt

Ook 'mag' je met jouw sterke controledwang veel niet van jezelf en Voel je je schuldig als je dat toch doet: uitgebreid pauzeren, voor de tv hangen, snauwen tegen anderen, te laat komen, verjaardagen vergeten, 'nee' zeggen, et cetera. Zodra je je eigen regels overtreedt, wordt jouw onzekerheid en angst voor controleverlies groter.

Je kunt denken dat je geen tijd hebt voor een écht zinvol leven, want je moet al zoveel. En dan moet je ook nog zinvol leven. Het idee dat er ruimte is om te kiezen, dat niet alles moet, maar dat je per moment kunt kijken wat belangrijk is, geeft vaak al een belangrijk inzicht.

Soms lijkt iets een waarde te zijn, maar is het ineffectieve coping. Zorgzaamheid, voor anderen zorgen, kan een waarde zijn, maar kan ook een manier zijn om geen kritiek te krijgen. Het verschil merk je door na te gaan of je er voldoening van krijgt. Als het geen waarde is, geef je jezelf weg. Je laadt er niet van op. Of je verwacht er iets voor terug: waardering en gezien worden.

Soms zijn er verschillen tussen de waarden op het werk en de waarden thuis. Al zal het verschil nooit heel groot kunnen zijn.

Oefening Toverstafje

Deze oefening kan je verder helpen om jouw persoonlijk waardenonderzoek te doen. Het is fijn als je een rustig moment zoekt en even de tijd neemt. Laat de inhoud goed tot je doordringen:

Stel dat een goede fee met een toverstafje zwaait en de volgende toverspreuk over je uitspreekt: “Als je morgenochtend wakker wordt, heb je genoeg middelen om van te leven, dus je hoeft niet meer te werken als je niet wilt. Je voelt je gezond en vitaal. Ook zal iedereen alles wat je doet waarderen. Iedereen houdt onvoorwaardelijk van je. Wat zou je dan willen doen met je tijd en je leven? Waar wil je je op richten? Waar wil je energie in steken? In welke omgeving? Met welke mensen?”

Het geeft helemaal niet als je niet direct een antwoord hebt. Je brein werkt namelijk als een (vertraagde) zoekmachine. Je stelt jezelf een vraag en er zal een antwoord komen. Misschien niet direct, maar een dag of week later. Bij veel mensen werkt het goed om de oefening te doen voor het slapengaan. Ga niet zitten broeden op het antwoord, het zal komen! Wellicht roept het een gevoel van onzekerheid op als je niet direct een antwoord hebt. Sta daar dan even bij stil. Waar voel je de onzekerheid in je lichaam? Wat gebeurt er in je hoofd als je niet direct een antwoord hebt? Kun je lief voor jezelf zijn en dit verdragen? Ook als je het niet meteen weet?

Als je een antwoord krijgt na het doen van deze oefening, kun je je het volgende afvragen:

- Wat doe ik al om een dergelijk leven te leiden?
- Welke kleine actie zou ik kunnen inzetten om morgen waardevol te starten met mijn leven?
- Wat zou ik nu meer kunnen doen, of kunnen uitbreiden om richting mijn waarden te bewegen?
- Met wie kan ik mijn dromen en fantasieën delen?

Ans (manager in de zorg): *“Bij het doen van de Toverstafjes-oefening realiseerde ik me dat de zorg voor de aarde voor mij heel belangrijk is. Ik wil echt zorgen dat onze organisatie duurzaam werkt met oog op de toekomst. Tijdens de oefening fantaseerde ik over het beginnen van een moestuin. Mijn eerste actie was een paar tegels uit mijn tuin halen en daar mijn eigen tomatenplanten neerzetten. Dit gaf me echt een goed gevoel. Wij hebben een binnentuin op onze locatie waar we dit echt zouden kunnen doen.”*

Ans benoemde haar waarden als volgt: gezondheid, klimaat, zorgzaamheid.

Aandachtspunten waarden

- Het in beeld krijgen van je waarden is een heel belangrijk aspect om een zinvol leven te leiden. Je kunt daar één hoofdstuk aan wijden, maar het blijft als een rode draad in alle hoofdstukken terugkomen. Wat waren zinvolle momenten? Waar beweeg je naar toe? Wat maakt jouw leven waardevol? Zó zinvol zelfs dat je ongemak en onzekerheid erbij accepteert?
- Het niet helder hebben van je eigen waarden, of vaak dingen doen die niet waardengericht zijn, kunnen de oorzaak zijn van somberheid, verveling en ontevredenheid.

3 FANCLUB OPRICHTEN: SUPPORTERS

Wij mensen zijn kuddedieren. Wij beïnvloeden elkaar voortdurend. Daarom kan het ook zo spannend zijn om te doen wat je echt wilt. Wat vindt je collega, je vader of je baas ervan? Onzekerheid is bijna altijd gerelateerd aan wat anderen van jou vinden. En als leider zijn er vaak ogen op jou gericht. Voor veel mensen telt jouw mening dubbel. Ook zal er veel over je geroddeld worden. Als je daar gevoelig voor bent en jou dat stress geeft, werken je hersenen anders en word je daadwerkelijk een beetje ‘dommer’. En dan gaat alles nog moeizamer.²

Daarom is het belangrijk dat je je laat ondersteunen door mensen die gewoon om je geven omdat jij het bent. Want gelukkig kunnen anderen je ook enorm stimuleren en motiveren. Vooral de mensen waar wij ons veilig bij voelen, kunnen dat goed. Gebleken is dat mensen die zich omringen door anderen die in hen geloven en hen liefhebben, meer durven en meer voor elkaar krijgen. Sterker nog, als je stress hebt en je vraagt hulp, maak je hormonen aan die jouw stressniveau doen dalen, waardoor je beter gaat functioneren.

Andersom is het zo, dat als jij op je werk fitter en gezonder wilt leven, maar anderen je een zeur vinden met je salades, de trap nemen en sporten, het lastiger is om ander gedrag vol te houden. Daarom gaat het je helpen als je een paar mensen kiest met wie jij deelt dat je stappen gaat zetten om datgene te doen wat jij al heel lang wilt.

Kevin

Kevin is een financieel medewerker van een administratiekantoor. Voorheen hoefde hij alleen computerwerk te doen, maar het kantoor is gereorganiseerd. Iedereen heeft nu eigen klanten, ook Kevin. Het nieuwe beleid is dat deze klanten regelmatig persoonlijk gebeld worden voor advies, zodat er een goede relatie is tussen het kantoor en de klanten. Kevin is alleen heel erg verlegen.... Iedere keer als hij moet bellen, is hij enorm onzeker, en hij stelt dit dan ook vaak uit. Daardoor wordt de drempel om te bellen nog hoger. Hij weet dat de telefoontjes inhoudelijk niet heel ingewikkeld zijn. Het gaat erom dat hij vraagt naar de jaarcijfers, of aan de klant doorgeeft wat deze moet aanleveren.

Shannon, zijn teamleider, vraagt Kevin op gesprek en geeft aan dat ze gemerkt heeft dat hij niet belt. Ze vraagt hem wat hem ervan weerhoudt. Kevin geeft aan dat hij dat zelf ook niet zo goed weet. Gelukkig kent Shannon haar personeel goed en weet ze hoe verlegen Kevin is.

Ze spreken af dat ze bepaalde telefoontjes eerst samen gaan oefenen. Ook dit durft Kevin eigenlijk niet. Shannon is niet te vermurwen en ze beginnen te oefenen, waarbij Shannon uitermate waarderend en complimenteus is. Ze zorgt met grapjes dat de sfeer licht blijft.

Als Kevin eindelijk een keer belt, komt ze na afloop naar hem toe en vraagt hem hoe het ging. Kevin zegt dat het meeviel, maar dat dit nooit zijn hobby zal worden. Shannon trakteert op koffie met chocola, waar Kevin dol op is.

Door de ondersteuning van Shannon durft Kevin toch steeds te bellen en gaat hem dit steeds beter af. Zijn klanten zijn zeer tevreden over hem, wat voor hem veel waarde heeft. Maar bellen zal zijn hobby nooit worden.

Opdracht Fanclub oprichten

Maak een lijstje van drie mensen die jou ondersteunen en voor wie nieuwe acties zichtbaar gaan worden.

Het is fijn als het mensen zijn waar je je veilig bij voelt: familie, een vriend of een collega. Zij zijn jouw supporters. Spreek met deze mensen af dat zij jou wekelijks appen, bellen of herinneren aan jouw acties. Het is handig als je ook een persoon kiest die van dichtbij meemaakt waar jij jezelf in uitdaagt. Dus als jij je op je werk meer wilt laten zien, kies dan ook een collega. Je kunt ook tussentijdse successen vieren met deze mensen.

Persoon 1 gekozen omdat:

Ik wil graag dat deze persoon mij ondersteunt door:

Persoon 2 gekozen omdat:

Ik wil graag dat deze persoon mij ondersteunt door:

Persoon 3 gekozen omdat:

Ik wil graag dat deze persoon mij ondersteunt door:

Als je ze gekozen hebt, kun je hen de volgende opdracht meegeven:

Opdracht voor de supporters

Fantastisch dat je supporter wilt zijn voor... (hier dus jouw naam)! Het is een groot cadeau, want je helpt ... te doen wat hij/zij altijd al wilde. Hoe kun jij ... het best aanmoedigen? Door hem/haar te herinneren aan zijn/haar acties en bij hem/haar te zijn als hij/zij last krijgt van ongemakkelijke gevoelens als onzekerheid en spanning. En dit zal zeker gebeuren! Probeer dan gewoon naast hem/haar te blijven staan en te verdragen dat hij/zij het moeilijk heeft. Je hoeft niets op te lossen!

Het is ook heel fijn als je samen viert dat hij/zij stappen neemt. Ook als de stappen misschien niet opleverden wat hij/zij ervan hoopte. Het doel is niet om doelen te halen, maar om in beweging te komen. Om nieuwe dingen uit te proberen.

Om hem/haar daaraan te herinneren kan je samen afspreken om minimaal wekelijks contact te hebben, bijvoorbeeld met een appje. Vooral motiverende boodschappen helpen! Succes en vooral: veel plezier samen!

Aandachtspunten voor de fanclub

- Het gaat om de reis en niet om het doel, dus zorg dat je aangemoedigd wordt omdat je in beweging komt en niet alleen omdat er resultaat is.
- Vier successen en succesjes: een spannend telefoontje plegen kan al een hele stap zijn!
- Geef het jouw supporters aan als je iets spannends gaat doen. Vaak gaat het dan makkelijker.
- Bedank de ander. Ook dan maak je hormonen aan die het je makkelijker maken.

4 GEDACHTEN: WAT TEGENWERKT

Hoe werken jouw gedachten en wat is helpend of wat werkt juist tegen om waardevolle keuzes te maken? De hele dag door ben je aan het denken. Zelfs als je twintig jaar gaat mediteren op een berg in Tibet zal je hoofd gedachten produceren.

Soms ben je je bewust van jouw babbelbox en soms niet. Veel mensen ervaren rust als zij zich niet bewust zijn van hun gedachten en vinden een 'vol hoofd' of piekeren, onprettig.

Gedachten zijn als passanten, ze komen en gaan. Soms leuk, soms vervelend. Onrustige gedachten hebben een functie en ontstaan onder stress. Als je getriggerd wordt door iets onprettigs, maak je stresshormonen aan die je proberen te beschermen tegen sociaal, fysiek, emotioneel of mentaal ongemak. Er stroomt bloed naar jouw armen en benen om te vechten, te bevriezen of te vluchten. Ook stroomt je bloed sneller en pompt je hart sneller. Gepaard gaand met deze stressreactie zijn gedachten die problemen signaleren. Dit hele proces zou je schone pijn kunnen noemen en het grote lijden zou je vuile pijn kunnen noemen. Vuile pijn begint als je jouw gedachten gaat geloven.

Deze gedachten doen het volgende:

- Terugkijken naar de situatie ("Deed ik gisteren niet heel idioot?")
- Vooruitkijken om een plan te maken ("Als ik nu alvast mijn mailbox bijwerk, is het morgen rustiger.")
- Oordelen over jou, de ander of de situatie ("Wat ben ik toch een stommerd")
- Vergelijken: wie is er beter/slechter, goed/fout, enzovoort ("Ha, mijn collega is veel dommer dan ik.")

Als je naar deze gedachten luistert, ga je energie steken in zaken die vaak helemaal niet waardevol zijn. Jouw gedachten vinden het namelijk nooit goed genoeg, deze blijven als een carrousel ronddraaien in jouw hoofd. Dus als je ze gelooft, ga je continu:

- Terugkijken naar de situatie.
- Vooruitkijken om een plan te maken.
- Oordelen over jezelf, de ander of de situatie.
- Vergelijken: wie is er beter/slechter, goed/fout, enz.

En denk je continu:

- "Doe ik het wel goed genoeg?"
- "Straks val ik door de mand."
- "Ik moet harder werken, meer mijn best doen, meer..." (wat dan ook).

Deze gedachten noem je controlegedachten, omdat ze je een gevoel van controle geven. (Maar dat is natuurlijk schijn.) En hoe meer aandacht je aan deze gedachten geeft, in de hoop op rust, hoe minder je gefocust bent op waardevolle zaken. Dit geeft voeding aan jouw gedachten en dat geeft juist weer meer onrust.³

Oefening: Moetenboek

Het is handig om te ontdekken wat jouw controlegedachten zijn; welke leefregels jij hanteert die 'rust' zouden moeten brengen. Dat doe je door een 'Moetenboek' te starten. Met dit boekje kan je onderzoeken welke controlegedachten en leefregels je hanteert. En als je dat weet, kun je vervolgens leren om je anders te verhouden tot die gedachten en leefregels. Dat geeft ruimte om aandacht te besteden aan dingen die je echt wilt.

Het Moetenboek start je met een notitieboekje of een Notes-app op je telefoon. Dit is het 'Moetenboek'. In dit boekje noteer je iedere dag wat je moet van jezelf en welke leefregels je hebt. Bijvoorbeeld "ik moet eerst een rapportage helemaal afschrijven voordat ik hulp mag vragen", of "ik mag pas lunchen als ik al mijn taken af heb", of "ik moet e-mail altijd meteen beantwoorden", of "ik moet eerst fruit eten voordat ik iets ongezonds mag", of "als ik een vriend een paar keer gebeld heb, moet hij mij bellen".

Neem je 'Moetenboek' met je mee de dag in. Als je merkt dat je geïrriteerd raakt, loopt te zuchten of haast hebt, vraag jezelf dan af of er iets 'moet'. Welke regel heb je voor jezelf? Neem even de tijd om die op te schrijven. Als dit niet lukt, omdat je jezelf de rust niet gunt om te schrijven, doe dit dan in de avond. Overdenk je momenten van onzekerheid, strengheid, frustratie, irritatie en woede. Welke regels waren in het geding?

Doe dit een week of twee en lees ze dan eens terug. Welke regels hielpen jou dichter richting je waarden te bewegen? En welke regels zorgden juist voor een verkeerde richting?

Hans

Hans is een man van eind veertig en CEO van een groot concern. Hij volgt een coachtraject, omdat hij last van hartritmestoornissen heeft en wil onderzoeken of hij op een andere manier kan leven. Hans vertelt dat zijn belangrijkste waarde zijn gezin is: zijn vrouw en drie kinderen. Hij werkt zo'n tachtig uur in de week en zijn mobiel ligt altijd in zijn hand. De vraag die ik hem stel, is uit welke acties blijkt dat zijn gezin het meest belangrijk voor hem is. "Zij komen niets tekort, ik geef ze alles wat hun hartje begeert." Ik stel voor hen thuis te vragen hoe zij dat ervaren. De volgende sessie is Hans bedrukt: "Mijn zoon heeft mij gemist bij het zwemmen en mijn dochter zegt dat ze het leuk zou vinden als ik naar een schoolvoorstelling kom kijken. Ik dacht dat mijn vrouw blij was dat ze altijd lekker kan shoppen, maar de mooiste momenten zijn voor haar als we samen uit eten gaan en echt aandacht voor elkaar hebben." Hans realiseert zich dat zijn leven pas echt waardevol is, als hij aandacht geeft aan het belangrijkste in zijn leven. De leefregels die hij zich in de loop der jaren eigen heeft gemaakt: "ik moet altijd bereikbaar zijn", "ik moet direct alle telefoontjes beantwoorden", of "je mag een klant nooit laten wachten", hebben hem verwijderd van zijn gezin.

De leefregels die je een gevoel van (schijn)controle geven, ervaren mensen vaak als een stem die je de hele dag in je hoofd hoort. Als je je eenmaal bewust bent van deze stem, kan het heel irritant zijn. Helaas is het zo dat hoe meer aandacht je deze stem geeft, hoe meer aanwezig de gedachten zijn. Vooral in periodes als je iets spannends gaat doen, laat deze innerlijke stem zich vaak horen.

Waarom laat je je leiden door die innerlijke stem? Omdat je haar gelooft.

En hoe kan dat? Omdat het stemmetje vaak begint met: "ik moet...", "ik mag...", of juist met: "ik moet niet...", "ik mag niet...", "ik moet beter mijn best doen", "ik moet harder werken, beter mijn best doen, eerst het huis opruimen, aardig zijn, een betere partner, moeder, collega, leidinggevende, vriendin, minnares zijn", "Ik moet meer sporten, creatiever,

socialer, assertiever zijn”, “ik mag niet snoepen, schreeuwen, luieren en gemakzuchtig zijn”, “ik moet eerst dit en dan dat.” Je moet veel van jouw innerlijke stem. En omdat ze met ‘ik’ begint, ken je deze gedachten een grote waarheid toe.

Ook kan die innerlijke stem beginnen met: “ik ben...” of met “ik ben, dom, lelijk, te dik, te dun, te jong, te oud, te lui, te impulsief, te...”, vul maar in.

Ook is die innerlijke stem goed in ‘als dan’-boodschappen. “Als ik mijn kantoor mooi inricht, dan krijg ik blije klanten.” “Als ik slanker ben, dan ben ik gelukkiger.” “Als ik vakantie gehouden heb, dan ben ik uitgerust.” “Als ik beter mijn best doe, krijg ik meer rust.” Vooral als je gespannen bent, gaat je brein vaak meer beren op de weg zien. Dan gaat jouw innerlijke stem brullen: “als ik mijn werk nu niet afmaak, word ik ontslagen!” Dit drukke hoofd is een volkomen natuurlijk gegeven, zoals het bonzen van je hart en een hogere bloeddruk bij stress.

Omdat de inhoud van deze boodschappen begint met ‘ik’ identificeer je je direct met de boodschap en heb je vaak niet door dat je keuzevrijheid hebt. Gelukkig kan het anders door je anders te verhouden tot jouw gedachten. Door allereerst te leren dat je kunt kijken naar dit mechanisme en een keuze hebt of je gevolg wilt geven aan de bevelende stem.

Oefening: Controlegedachten een naam geven

Als je een paar weken in jouw Moetenboek jouw leefregels hebt genoteerd, kun je er het volgende mee doen. Stel je eens voor dat al deze gedachten voortkomen uit één persoon:

- Wat voor persoon zou het dan zijn die dit allemaal zegt?
- Is het een man of een vrouw?
- Hoe zou diegene eruitzien?
- Is die oud of jong?
- Wat voor stem heeft die?
- Als deze persoon een naam zou hebben, hoe zou die dan heten?

Je construeert als het ware een personage van alle controlegedachten. Laat je fantasie de vrije loop en lachen om jouw fantasieën is zeker helemaal oké! Doel is om ruimte te creëren tussen je gedachten, of kijken naar je gedachten. Zodra je kunt lachen om dat gekke hoofd van je, creëer je al meer vrijheid voor jezelf om te kiezen of je je aan jouw leefregels wilt houden of niet.

Misschien heb je tijd nodig om rustig na te denken over de naam van jouw controlegedachten, ook dat is natuurlijk prima. Doe wat past bij jou. Vaak merk je bij het doen van deze oefening dat je allerlei stemmingen doorloopt: eerst een soort weerstand omdat de oefening nieuw en misschien een beetje gek is, vervolgens ontstaat er energie en vaak eindigt het met veel plezier en humor, zeker als je aan een vriend vertelt wie er altijd in jouw hoofd aan het blaten is. Er ontstaat een soort lichtheid. Er ontstaat ruimte om op een andere manier naar gedachten te kijken. Het kan heel verrassend zijn wat voor naam je voor jouw gedachten weet te verzinnen.⁴

Wellicht kun je de komende tijd eens observeren wat jouw gedachten-persoon allemaal zegt en wie de leiding heeft over jouw gedrag. Onthoud één ding: jouw gedachtenstem hoeft niet weg! Ga niet strijden tegen deze stem, maar probeer op een milde manier op te merken dat deze er is en vraag jezelf af waar jij je op dat moment het best op kunt focussen.

Aandachtspunten voor Gedachten

- Je observeert wat de babbelbox allemaal zegt, zonder naar de inhoud te gaan.
- Je inventariseert de gedachten die gaan over:
 - Terugkijken
 - Plannen in de zin van 'als ik... dan...'
 - Oordelen
 - Moeten en niet mogen
 - Vergelijken
- Je kent geen waarheidsgehalte toe aan gedachten.
- Je steekt geen energie in het veranderen van gedachten, maar in de relatie die je hebt tot de gedachten.
- Je probeert de stroom aan gedachten niet te stoppen; je gaat geen gevecht aan.
- Je geeft geen oordeel aan gedachten in de zin van positief of negatief.
- Je werkt aan de verandering van de lading van gedachten met oefeningen.

5 HIER EN NU: IN DE JUISTE TIJDZONE

Een van de pijlers waarop ‘*Hoe train ik mijn Verdraagspier?*’ rust, is leven in het hier en nu. Dit klinkt soft en spiritueel, maar het is vooral erg met de voeten op de grond. Je ziet dat veel leiders en wellicht jijzelf ook, vooral heel veel denken. We zijn een soort wandelende hoofden geworden. We zijn bezig met herinneren en terugkijken, oordelen, een mening vormen, ideeën maken, plannen, analyseren en dat de hele dag door.

Om uit die tredmolen te stappen is het belangrijk om vanuit je hoofd in je lijf te komen. En waarom is dat belangrijk? Als je waardevol wilt leven, wil je ervaren wat iets voor je betekent. Doe je die dingen die jouw leven zingeven? Je wilt in verbinding staan met jouw omgeving. Je wilt leren onderscheiden wat jouw gedachtenstem roept en wat de daadwerkelijke ervaring is. Ervaren doe je met je zintuigen. En heel handig: die zitten aan je lijf.

Daarom is het belangrijk om opmerkzaam te zijn voor wat er zich nú aandient, in plaats van slaafs naar de gedachtenstem te luisteren. Aandachtsoefeningen zijn daar een prachtig middel voor.⁵

Ervaren wat zich hier en nu aandient is vaak heel lastig. Je hele systeem is gemaakt om het je zo comfortabel mogelijk te maken. Als je ongemak ervaart, gaan jouw gedachten je weg leiden van het huidige moment: je gaat denken. En zoals je in het hoofdstuk over gedachten geleerd hebt, gaan jouw gedachten dan oordelen (“Ik vind het stom/idioot/onzin/irritant...”), vergelijken (“Dat andere boek was veel makkelijker”) naar het verleden, naar de toekomst (“Ze zullen gisteren op dat feestje wel gedacht hebben...”), (“Ik moet zorgen dat ik morgen dat telefoontje pleeg.”). Als deze gedachten je helpen om een zinvol leven te leiden, prima! Uiteindelijk is het doel van dit e-boek om het leven dusdanig in te richten dat het sturing geeft aan jouw leiderschap. Je wilt jouw energie richten op jouw waarden. Dat betekent dus dat je leert om ongemak te verdragen. Niet vluchten in je hoofd, maar voelen wat er te voelen valt en ervaren wat er te ervaren valt.

Als je je wilt ontwikkelen, kom je tegen wat je nog niet kan en weet. Dit geeft een gevoel van onzekerheid. Ga je je energie stoppen in het vermijden van de onzekerheid? Of richt je je op jouw ontwikkeling en durf je te blijven observeren wat er ondertussen met je gebeurt? Dat laatste oefen je met aandachtsoefeningen.

Dit lukt zeker niet in een keer en vraagt training. Training om jouw gedachten en gevoelens te observeren. Training om waar te nemen met jouw zintuigen. Net als buikspieroefeningen

of het leren spelen van een muziekinstrument. Het vraagt van je om er dagelijks aandacht aan te besteden, met als doel gevoelens en gedachten te laten bestaan zonder dat je erop hoeft te reageren. Niet vermijden of vechten tegen gedachten en gevoelens, maar bereid zijn ze onder ogen te komen. Je verdraagspier trainen dus!

Hoe doe je dat dan? Het begint met het gebruiken van de zintuigen. Een prachtig hulpmiddel, omdat je met de zintuigen alleen opmerkt wat er nu is. Je kunt niet proeven wat er gisteren was of ruiken wat er morgen is. Met je lijf kun je opmerken wat er nu is. Door met aandacht prikkels en sensaties waar te nemen. Door te voelen dus. Al die gewaarwordingen hebben ook een functie: ze vertellen je hoe het op dít moment met je is. Als je stress hebt, of emoties ervaart, bemerk je dat in je lijf: ‘vlinders’ in je buik bij verliefdheid, je hart klopt in je keel bij angst, pijnlijke schouders als je te lang achter de computer zit.

Soms ben je zo bezig met je hoofd, bijvoorbeeld achter de computer, dat je vergeet om pauze te nemen. Ieder mens heeft zijn eigen persoonlijke signaal dat aangeeft dat je een pauze nodig hebt. Dat is voelbaar in je lijf.

Het lichaam is een fantastisch hulpmiddel om naar te luisteren. Veel mensen weten heel goed welk signaal hun lichaam geeft als er even rust nodig is. Je krijgt honger, moet naar de wc, bemerkt pijnlijke schouders of vermoeide ogen. Gek genoeg luisteren de meesten er niet naar. Op het moment dat het lijf ‘Pauze!’ communiceert, zegt de gedachtenstem: “Je werk is nog niet af. Je moet dit eerst afmaken en dan mag je pauzeren.” Daarmee neem je de natuurlijke en gezonde signaalfunctie van je lijf niet serieus.

Om te leren om signalen in het hier en nu te registreren, is de eerste stap om bewust te zijn van gevoelens en gedachten die je gewaar kunt worden. Dat doe je door je aandacht te richten. Hoe? Dat lees je in de volgende oefening.

Oefening: Drinken met alle zintuigen

Op je werk kan je goed oefenen om je aandacht hier en nu aanwezig te laten zijn. De volgende oefening is makkelijk te integreren in het dagelijks leven en helpt om te leren waarnemen wat er nu is. Ze helpt om te vertragen, zodat er ruimte komt om waar te nemen. Want hoe vaak gebeurt het niet dat je in de waan van de dag iets drinkt, maar met je gedachten bij iets heel anders bent? Vooral zinnig om te doen als je het druk hebt!

Neem iets te drinken: koffie, thee, water,... maakt niet uit.

1. Kijk naar de beker en merk op welke vormen, kleuren, bewegingen er waar te nemen zijn. Houd het bij de waarneming, dus geen oordeel. Niet 'mooi' of 'lelijk', maar 'bruin', 'melkschuim', 'rond', enz. Adem je nog?
2. Ga met de vingertoppen langzaam naar de beker en registreer met je bewustzijn welke spiertjes er in je armen en vingers bewegen bij het uitreiken. Raak de beker n t niet aan. Merk welke temperatuur er van de beker afstraalt. Adem je nog?
3. Pak dan de beker en til hem langzaam op. Merk het gewicht op. Breng de beker langzaam richting je mond en merk op hoe het gewicht zich verplaatst en wat dat doet met de spieren in je arm. Maak nog geen contact met je mond. Adem je nog?
4. Ruik welke geuren je op kunt merken van datgene wat je wilt drinken. Adem je nog?
5. Breng de beker tegen je lippen en registreer de sensaties die dit bij je lippen teweegbrengt: temperatuur, druk. Adem je nog?
6. En neem dan een kleine teug van je drankje en houd die in je mond. Niet doorslikken! Merk de smaak op en voel waar in je mond je dat opmerkt. Adem je nog?
7. En dan, eindelijk, slik je door. Voel hoe het vocht zich verplaatst via je keel naar je slokdarm. Tot waar kun je het volgen? Adem je nog?
8. Je zult bemerken dat je hoofd op een gegeven moment ongeduldig kan worden. Gedachten als 'Djiezus, duurt dit nog lang?' horen erbij. Merk deze gedachten op en ga door met datgene waar te nemen waar je mee bezig was. Adem je nog?
9. En nee, nog niet klaar. Nadat je slok is doorgeslikt, laat de drank een vleug smaak achter. Kan je die proeven? Waar in je mond merk je hem op? Adem je nog?
10. Nu heb je de beker waarschijnlijk ergens in de lucht hangen. Merk opnieuw het gewicht op. Waar in je schouder, arm, hand, vingers merk je dat op? Adem je nog?
11. Zet de beker in slow motion voor je op tafel. Voel hoe het gewicht zich verplaatst. Waar bemerk je dat in je lichaam? Adem je nog?
12. Zet de beker neer en ervaar de lichtheid van de arm en hand. Adem je nog?
13. Klaar! Als je in de doe-doe-doestand was, hoe is het dan nu?

Hoe was het om dit te doen? Kon je met je aandacht bij het drinken blijven? Of werd je ongeduldig? Het gaat er niet om dat je de oefening 'goed' doet. Ook als je ge irriteerd of ongeduldig raakt en dat waarneemt, ben je aan het trainen.

Om te leren met je aandacht in het hier en nu te zijn, is het belangrijk dat je meerdere malen per dag de tijd neemt om even stil te staan en je zintuigen te gebruiken. Zo ontstaat er ruimte om tijd te nemen voor een gedragskeuze, in plaats van dingen op automatische piloot te doen. Dit vraagt vertraging, en vertraging vraagt om verdragen. Hiermee train je dus je verdraagspier!

Welke dagelijkse handeling kan jij nog meer bewust doen? Denk aan: langzaam en bewust lopen van de ene naar de andere ruimte. Bewust plassen op de wc, bewust handen wassen. Wat je zelf bedenkt, heeft meer kans van slagen dan als het uit een boek komt. Het helpt ook als je een collega uitlegt waar je mee bezig bent en waarom je de oefening doet, en misschien doet er iemand mee!

Aandachtspunten voor hier en nu

Als je de aandacht op jezelf richt, kan het zijn dat je allerlei ongemakkelijke gevoelens of gedachten tegenkomt. Waar kan je op letten?

- Probeer gevoelens en gedachten alleen te benaderen als een onderzoeker. Je hoeft niks op te lossen, te vermijden, te fixen, te verzachten of te ontkennen.
- Als je stuit op een oordeel, en je dus merkt dat je gevoelens of gedachten positief of negatief vindt, merk dit op en breng je aandacht met mildheid weer terug naar de oefening.
- Je hoeft niet te onderzoeken waar een gevoel vandaan komt, wat de oorzaak is. Ook dit is vaak een manier om ervan af te willen. Daar steek je nou juist géén energie in.
- Sommige mensen vinden aandachtsoefeningen rustgevend en streven er iedere keer naar om dat ontspannen gevoel weer te krijgen. Onthoud: rust of ontspanning is geen doel op zich! Anders ben je niet bezig te onderzoeken wat er hier en nu is, maar 'moet' het wel ontspannend zijn, anders is het 'fout'.

6 BEREIDHEID: VOELEN WAT ER TE VOELEN VALT

Om als leider richting jouw waarden te bewegen, is het belangrijk actief te onderzoeken welke ervaringen je daarbij helpen. Dat kan je pas weten ná de ervaring. Dat vraagt de bereidheid om buiten je eigen gebaande padjes te wandelen. Om dingen te doen waarvan je niet direct weet wat ze opleveren. Als je daaraan begint, zal dat in eerste instantie vaak weerstand oproepen. Bereidheid vraagt om dit te voelen en te verdragen. Je systeem houdt er helemaal niet van om buiten de gebaande paden te treden.

Ieder mens is geconditioneerd om vooral te doen wat je al kent. Zelfs als de uitkomst daarvan je totaal niet helpt. Jouw gedachtenstem zal je continu waarschuwen om terug te gaan naar dat wat je al vertrouwd is. Het zal een oordeel uitspreken zodra je iets wilt doen wat nog onbekend is: dit werkt toch niet, dit is gevaarlijk, stom, irritant... enz. Jouw gedachtenstem zal zeggen dat je het al kent: dit is hetzelfde als wat ik vorig jaar probeerde/wat collega Ans gedaan heeft/wat je leest in de krant en toen werkte het ook niet”.

Iets in je wil dat alles blijft zoals het is, want dat is bekend en herhaling kost het minste energie, ook al is het vreselijk. Je hebt vast voorbeelden van mensen die in een baan blijven waar ze doodongelukkig van worden maar ze weten wel wat ze hebben. Ook al is dat niet prettig.

Als je nieuwe dingen uitprobeert, zal jouw brein een alarmsignaal afgeven als je dingen doet waarvan de uitkomst nog onbekend is. Dit is een volkomen normaal gegeven, maar je hoeft er niet naar te handelen.

Bereidheid is een belangrijk onderdeel om te leren omgaan met onzekerheid en andere ongemakken. Bereidheid vraagt je onzekerheid juist op te zoeken, om je kompas juist te richten op een zekere spanning en om te bemerken dat er allerlei gedachten komen die willen dat je op de rem trapt.

Probeer daarom om actief, open en nieuwsgierig nieuwe ervaringen op te zoeken. Om nieuwe dingen te onderzoeken en eerlijk te ervaren wat dit voor je betekent. Wees je ervan bewust als je uitgebreid gaat wikken en wegen met je hoofd; waarschijnlijk is dit een copingstrategie om niet in beweging te komen en gevoelens van onzekerheid juist uit de weg te gaan. Probeer in het hier en nu te blijven ervaren en onderzoeken. Hiermee train je je verdraagspier.

Wat je nodig hebt, is gewenning aan nieuwe ervaringen en alle gevoelens en gedachten die dit oproept. Je kunt leren dat er geen rampen gebeuren als je innerlijke alarmsysteem afgaat.

Bereidheid betekent niet koste wat kost door grenzen heen beuken. Bereidheid gaat ook over compassie. Kun je mild zijn voor jezelf, ook als je iets niet durft?

Oefening: Enveloppe met inhoud

Deze oefening leert je nog meer het verschil tussen *vuile pijn* en *schone pijn*. Voor deze oefening heb je een enveloppe en een stapeltje papiertjes nodig. Lees de oefening eerst goed door en begin!

1. Ga met je aandacht naar een situatie die jij moeilijk vindt. Dat kan een presentatie zijn, een lastig gesprek of een faalmoment.
2. Pak een stapeltje papiertjes en schrijf op welke gevoelens en gedachten jij allemaal hebt bij een dergelijke situatie. Al die ongemakkelijke gevoelens en gedachten die opkomen, zodra jij in een spannende situatie komt.

3. Stop de papiertjes in een enveloppe.
4. Kies een activiteit die je nu wilt gaan doen: op je telefoon kijken, een wandeling maken; het maakt niet uit wat.
5. Gedurende de gekozen activiteit houd jij de enveloppe met een gestrekte arm zo ver mogelijk van je af. Ga door met jouw activiteit zonder aandacht te besteden aan de gestrekte arm.
6. Jouw arm zal gaan verzuren en waarschijnlijk jouw aandacht opeisen. Probeer dit te negeren.
7. Als je arm echt te zwaar wordt, observeer dan wat je wilt gaan doen. Wil je vechten tegen de pijn? Geef je op? Hoe voel je je?
8. Laat de arm zakken.

Nu heb je niet alleen een enveloppe vol met ongemakkelijke gedachten en gevoelens, maar ook nog een pijnlijke arm. Schone pijn zijn alle gevoelens en gedachten die een spannende situatie met zich meebrengt, die in de enveloppe zitten. Vuile pijn is je gedrag om hier tegen te vechten of van weg te vluchten.. Je houdt je ongemak buiten beeld, maar creëert hiermee nog meer ongemak.

Als de enveloppe staat voor jouw ongemak en deze dus bij je hoort en je hem vasthoudt, waar kan je deze dan laten waardoor je geen vuile pijn creëert? Waardoor je geen extra spanning opbouwt? Hoe zou het zijn om hem op je schoot te leggen bijvoorbeeld? De gevoelens en gedachten zitten nog steeds in de enveloppe, maar er hoeft niet meer tegen gevochten te worden.

Als je nu met je aandacht teruggaat naar de situatie waarbij je spanning en ongemak ervaart, of misschien wel paniek van alle onzekerheid, wat kun je dan doen om je niet langer tegen deze pijn te verzetten? Misschien weet je het niet meteen, maar bemerk je al wel dat vechten en vluchten niet altijd de beste optie is.

Ben jij bereid om jouw gevoelens en gedachten toe te laten?

Aandachtspunten voor bereidheid:

- Wacht niet met nieuwe ervaringen tot er meer zekerheid en meer zelfvertrouwen is. Misschien gaat dit nooit gebeuren, en daarmee zet je jezelf in de wachtstand.
- Je hoeft niet van ongemakkelijke gevoelens af om te doen wat je werkelijk wilt; je hebt wel bereidheid en moed nodig.

- Als je gaat wikken en wegen voordat je een besluit neemt of een ervaring zin heeft, merk dit op.
- Zoek bewust naar nieuwe ervaringen, ook al weet je nog niet of deze je helpen richting je waarden. Dit maakt dat je flexibel leert om te gaan met je gevoelens en gedachten.
- Zoek bewust jouw nieuwsgierigheid, openheid en verwondering op door als een kind te onderzoeken. (En zeg niet dat je niet weet hoe dat moet. Je hebt het met je geboorte meegekregen.)
- Wees je ervan bewust dat er geen sluitende oplossingen bestaan. Niemand kan in de toekomst kijken.

7 ZELFCOMPASSIE: EEN BEETJE LIEFDE

Om stap voor stap samen met al die ongemakken te doen wat jij echt wilt als leider, helpt het als je een beetje lief voor jezelf kunt zijn. Jouw gedachtenstem zal er alles aan doen om kritisch te zijn en acties te veroordelen.

Zelfcompassie gaat over mildheid. Compassie betekent letterlijk mededogen, medeleven. Zelfcompassie wil dus zeggen: mededogen hebben met jezelf. Op een liefdevolle, milde manier met jezelf omgaan. Dit helpt je ook om als leider mild naar je team te zijn.

Als je gewend bent om hard en kritisch te zijn, zal het je niet direct lukken om op faalmomenten liefdevol te blijven. Of als je to-dolijst lang is, zul je hoogstwaarschijnlijk jezelf op je kop zitten. Ook de perfectionisten onder ons weten wat het is om meedogenloze gedachten te hebben over zichzelf.

Om ongemak te leren verdragen helpt het als je mild naar jezelf kunt zijn. Je bent aan het leren en dat gaat stapje voor stapje. Ons brein werkt het best als je redelijk ontspannen bent, dus zelfcompassie gaat je helpen om op een zinvolle manier te doen wat je écht wilt.⁶

Zoals je weet, is het trainen van je verdraagspier niet iets op je to-dolijst wat je af kunt vinken en wat dan 'klaar' is. Het is een levenslang, waardevol proces.

Toch zul je merken dat je, als je steeds opnieuw jouw kritische kant met mildheid benadert, je steeds zachter naar jezelf en naar anderen kunt zijn.

Het helpt om milder te worden naar jezelf als je jouw gedachtenstem leert kennen. Deze uit zich kritisch, hanteert veel leefregels en zal je stimuleren om foutloos te leven. Als je deze stem volgt, is het lastig ook een beetje lief voor jezelf te zijn. Vanaf het moment dat je opmerkt dat er een verschil is tussen gedachten hebben en in je hoofd leven, ontstaat er ruimte voor mildheid. Alle gedachten in je hoofd zijn niet waar of onwaar. Ze 'zijn'.

Zelfcompassie zit niet in grootse gebaren, maar in kleine dingen die wel degelijk een groot verschil maken: bewustzijn van je zintuigen als je doucht, eet, drinkt, wandelt of lekker in je bedje ligt. Tijd nemen om jouw lievelingsgerecht te maken, of om een vriend te bellen.

Hoe beter jij jezelf leert kennen, hoe beter je weet hoe je goed voor jezelf zorgt. En jezelf leren kennen lukt alleen als je in beweging komt en dingen uitprobeert.

Onthoud ook dat schone pijn beter voor je is dan vuile pijn. Oftewel, als je iets stoms hebt gedaan, je schaamt of je schuldig voelt, neem dan de tijd om op te merken wat er met je gebeurt. En neem de tijd en de ruimte om na te gaan wat op zo'n moment goed voor je is.

Oefening: Een moment alstublieft

Waar zou je op dit moment de meeste behoefte aan hebben? Nu, op dit moment? Neem even de tijd om de vraag tot je door te laten dringen: waar heb je nu op dit moment de meeste behoefte aan?

En? Welke gedachten komen er op? Welke gevoelens? Welke lichamelijke sensaties? Wat kan jij op dit moment doen waardoor je écht lief voor jezelf bent? Welke actie, waarmee je écht goed voor jezelf zorgt, is haalbaar voor dit moment? Ga het dan nu doen!!

(Stel dat je echt geen idee hebt, zoek dan contact met een van je supporters en vraag het hen. Zij kennen je soms beter dan jij jezelf kent.)

Aandachtspunten voor zelfcompassie:

- Ga met jezelf om zoals je wilt dat anderen met je omgaan.
- Je kunt op elk moment opnieuw kiezen om respectvol met jezelf om te gaan.
- Zelfcompassie zit in kleine dingen.
- Juist op momenten dat je niet je perfecte zelf bent, is het goed om liefdevol met jezelf om te gaan.

8 IDENTITEIT: WIE BEN JIJ DAN WEL?

Identiteit gaat over de kijk die je op jezelf hebt. Als mens heb je een heleboel rollen: leider, maar ook ouder, collega, kind, vriendin, minnaar, buurman, zus, enz. Misschien gedraag je je gedeeltelijk bij iedereen hetzelfde, maar voor een groot gedeelte pas je je gedrag aan aan jouw omgeving. Bij de een ben je vertrouwd en durf je werkelijk te laten zien wat er in je omgaat, bij de ander houd je je meer op de vlakte. Misschien ben je op je werk superaardig en kijf je tegen je partner.

Om psychologisch flexibel te zijn, is het handig dat je doorhebt dat wij mensen verschillende rollen spelen in verschillende omgevingen. En dat jouw gedrag van tien jaar geleden heel verschillend kan zijn van het gedrag van nu. De kijk op jezelf bepaalt in een belangrijke mate de mogelijkheid om je flexibel te gedragen.⁷

“Ik ben nu eenmaal zo,” zeggen sommige mensen. Of: “Ze nemen me maar zoals ik ben”. Uit dit taalgebruik merk je op dat iemand vast heeft gezet hoe hij of zij is, er is geen verandering meer mogelijk. Iemand heeft de gedachte dat hij of zij een onveranderbare persoonlijkheid is. Anderen hebben een meer flexibele relatie met zichzelf. Deze mensen ervaren dat hun gedrag afhangt van een situatie.

Je merkt op uit jouw taalgebruik hoe jij je verhoudt tot jezelf. “Ik ben...” wijst er meestal op dat je jezelf als onveranderbaar ervaart en “Ik ervaar...” geeft vaak aan dat je merkt dat je in verschillende situaties verschillende kanten van jezelf laat zien. Hoe zit dat bij jou? Weet je dat? Wat je wilt is ruimte creëren, zodat je meer gedragskeuzes hebt.

Saar

Saar is gevraagd voor een nieuwe klus, om een team te ondersteunen in het verbeteren van de werksfeer. Dit heeft ze al vaak gedaan, al is ieder team anders en is het een spannend proces. Na een eerste gesprek met een aantal medewerkers van het team, is ze op weg naar huis. Ze zit in de auto en wacht voor een rood stoplicht. Ineens wordt ze er weer door overvallen, door de gedachte: ik ben niet goed genoeg. Ik had mij beter moeten beter voorbereiden, ik moet meer boeken lezen over dit onderwerp. Heb ik wel de juiste achtergrond en scholing gevolgd? Eerst probeert zij controle terug te krijgen door de autoradio aan te zetten om haar gedachten te overstemmen. Maar zodra ze thuis achter haar laptop zit, begint ze opnieuw. Aan iets anders denken lukt niet en het kost haar heel veel energie. Dan weet ze ineens weer wat wel helpt: rustig voelen wat er

te voelen valt. Ze bemerkt onrust in haar buik en op de achtergrond is de stem in haar hoofd, die “je bent niet goed genoeg” zegt. Dan verlegt ze haar focus naar haar beeldscherm en doet haar werk. Want het is niet anders; haar ontwikkeling en de gedachte ‘ik ben niet goed genoeg’ gaan hand in hand. Het is onprettig, maar het hoort erbij. En ondertussen blijkt ze nog best goed te functioneren en zelfs goed genoeg te zijn. Wat haar hoofd ook zegt.

Oefening “Ik ben...”

Iedereen praat weleens in zinnen als: “ik ben heel onzeker/gevoelig/ boos/ makkelijk / spontaan/verlegen/introvert/sociaal/...”

Een goede oefening is de volgende: neem een timer en een pen en papier.

Kijk naar de volgende zin: “Ik ben...”

Zet de timer op twee minuten en schrijf zo snel mogelijk, liefst zonder nadenken, op wat er bij je opkomt. Jij blijft de zin herhalen en je blijft het zinnetje steeds opnieuw afmaken.

Na twee minuten doe je hetzelfde met het zinnetje: “Ik ben niet...” Als de timer afgaat, ga je kijken wat je opgeschreven hebt.

Wat valt je op? Bén je al deze zinnen, woorden en letters? Wellicht merk je op dat je onder tijdsdruk en zonder er veel bij stil te staan een hele stroom kunt creëren van wat je allemaal bent en niet bent. De vraag is hoeveel betekenis je eraan geeft. Kun je dit zien als een schrijfsel? Of identificeer je jezelf ermee?

Aandachtspunten identiteit:

- Waar identificeer jij je mee? Wanneer heb je ‘ik ben’-gedachten? Onderzoek dat voor jezelf. Je hoeft er verder niets mee, alleen opmerken als gedachte.
- Wees je ook bewust van jouw waardeoordeel over de identificatie. Wat vindt jouw gedachtenstem hiervan?
- Je hoeft niet te onderzoeken waar de gedachte vandaan komt of hoe die ooit is ontstaan. Zo maak je weer nieuwe verhalen. Je kunt je energie beter steken in dat wat echt waardevol voor je is.

9 TOEGEWIJDE ACTIE: AAN DE SLAG

Goed, dan zie je het belang om jouw gevoelens en gedachten de ruimte te geven en hoef je niet meer per se van onzekerheid en andere ongemakken af. Sterker nog, je bent bereid om ongemak te verdragen. Maakt je dat dan een betere leider? Dat hoeft helemaal niet! Als je in je gedrag hetzelfde blijft doen, verandert er weinig. Er is een uitdrukking: 'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg'.

Toegewijde actie wil zeggen: handelen naar je waarden. Uiteindelijk gaat het erom dat je die dingen dóet die je voldoening geven. Mét alle ongemakkelijke gevoelens en gedachten. En dat je er niet alleen over fantaseert of nadenkt.

Toegewijde actie is ook gewoon maar uitproberen en ervaren of het aansluit bij jouw waarden. En maar bereid zijn het risico te nemen dat het effect minder was dan je hoopte. Of het maakte juist wel verschil!

In beweging komen is een heel belangrijke stap om te ontdekken wat werkt. Anders blijf je wonen in je hoofd. Hier komt daadwerkelijk gedragsverandering om de hoek kijken. Dit vraagt tijd, moeite, uithoudingsvermogen en discipline. Het is belangrijk om actief aan de slag te gaan hiermee. Door te zoeken welke acties wellicht richting je waarden bewegen. En plannen omzetten in acties. En na te gaan waar je omheen draait. Wat is altijd jouw vermijdingsstrategie geweest en wat wil je echt?⁸

Nabil heeft als sales adviseur een kennismakingsgesprek met een nieuwe opdrachtgever. Van tevoren maakte hij zich er niet al te druk om, het is tenslotte alleen maar een kennismaking met Tom, de hr-adviseur.

Tijdens het gesprek is Tom heel veel aan het woord, waarbij hij heel veel vakjargon gebruikt en allerlei namen van mensen noemt waar Nabil nog nooit van gehoord heeft. Hij krijg er geen speld tussen en aan het eind van het gesprek heeft hij bijna niets kunnen vertellen of vragen. Hij voelt zich overdonderd. Hij denkt: ik ben waarschijnlijk helemaal niet geschikt voor deze klus, want het lukt zelfs niet om normaal een kennismakingsgesprek te voeren. Tom zal wel gedacht hebben: wat is dat voor een incompetent adviseur, hij vraagt niks en hij zegt niks. Misschien kan ik beter meteen zeggen dat ik niets voor Tom kan betekenen. Ze zullen zo wel bellen dat ik niet meer hoeft te komen, dat ze iemand hebben gevonden die beter is en wel normaal een gesprek kan voeren. Wat ik doe voegt echt geen waarde toe. Alle andere collega's zijn beter.

De aanval van onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen duurt dagenlang bij Nabil.

Hij voelt zich incompetent en kan zich nauwelijks voorstellen dat mensen hem terugvragen als ze met hem gewerkt hebben. Ieder moment verwacht hij een slechtnieuwsgesprek. Zijn hart bonst en hij voelt zich gejaagd. 's Nachts wordt hij wakker en gaat piekeren. Zie je, ik kan dit werk helemaal niet aan, piekert hij. Toch lukt het hem om te observeren welke processen er in zijn hoofd en lijf afspelen. Hij vertelt zijn vrouw, die hem soms beter kent dan hijzelf, wat er vanbinnen gebeurt. Door het te vertellen, kan hij ernaar kijken; neemt het minder bezit van hem. Ondertussen richt hij zich op zaken die hij wezenlijk belangrijk vindt, zoals het schrijven van een plan voor Tom. Na een paar dagen ebben de heftige gevoelens weg.

Vroeger blowde Nabil op momenten als dit, om maar niets te voelen. Dat heeft hij niet meer nodig. Wel belt hij Tom met kloppend hart om de vragen waarop hij nog geen antwoord heeft, alsnog te stellen.

Ondanks onzekere gedachten en gevoelens wil Nabil zijn bijdrage leveren aan de vraag van Tom. Dat is blijkbaar belangrijker dan 'rust'. Hij weet dat hij deze onrust aankan. Hij weet dat hij onzeker kan zijn én hij weet wat hij diep vanbinnen belangrijk vindt. En daar hoort ongemak bij.

Dit is toegewijde actie: met alle ongemakken en onrust doen wat je écht wilt doen.

Belangrijk is om een aantal dingen te weten over toegewijde actie:

- *Gewoontegedrag.* Je hele systeem is erop gericht om je zo min mogelijk in te spannen. Als je gedrag inzet dat je niet gewend bent, kost dat moeite. Je moet doorzetten, het kost energie en je weet niet zeker of het oplevert wat je wilt. Nieuw gedrag vraagt een enorme investering. En jouw gedachtenstem zal er in eerste instantie alles aan doen om je weer in je oude gedrag te krijgen. Met doorzetten train je je verdraagspier.
- *Omgeving stuurt gedrag aan.* Als jij bijvoorbeeld wilt oefenen met het loslaten van controle naar jouw team, maar jouw leidinggevende is daar kritisch op, dan is het moeilijk oefenen. Ander voorbeeld: je hebt gezondheid als een belangrijke waarde en werkt in een omgeving waar er een cultuur heerst van hard doorwerken tijdens pauzes, overwerken en op vrijdagmiddag veel drinken met elkaar. Dan is het heel moeilijk om trouw te blijven aan je eigen waarde. Hoe is jouw omgeving momenteel? Is het de voedingsbodem voor een nieuw te planten zaadje? Heb je er invloed op?
- *Supportgroep.* Het helpt enorm als anderen betrokken worden bij toegewijde actie. Collega's, vrienden en gezinsleden die op de hoogte zijn van waar je mee bezig bent en steun verlenen, is het halve werk. Zij ondersteunen, maar kunnen ook je stok achter de deur zijn.

- *Discipline* is heel belangrijk en tegelijkertijd een van de lastigste zaken. Zelfs als je weet dat je iets echt graag wilt, doe je het waarschijnlijk soms toch niet, bijvoorbeeld voldoende bewegen, gezond eten, minder drinken. Je kan maar een beperkte hoeveelheid nieuwe routines op een dag volhouden. Belangrijk is dat je gaat kijken naar een piepkleine eerste stap richting je waarden. Grote kans dat je dat beter volhoudt dan een actie waarvoor jij je hele leven om moet gooien. Als je aan vitaliteit wilt werken, zal je misschien elke dag twintig kilometer op de fiets naar je werk willen gaan. Houd je dat vol? Of is de eerste stap, om de auto een keer per week net iets verder te parkeren en vervolgens tien minuten te wandelen, beter haalbaar? Als de eerste nieuwe actie geïntegreerd is, kun je kijken naar een volgende stap. Maar verandering gaat stap voor stap...

Onthoud dat het er niet om gaat om eenmalig aan toegewijde actie te doen, maar dat waardengericht leven betekent om steeds opnieuw acties te formuleren waarvan je vermoedt dat zij richting je waarden gaan. En dat het prima is als uit ervaring blijkt dat iets niet de juiste keuze was. *The proof of the pudding is in the eating.*

Je kunt iedere dag opnieuw beginnen en opnieuw kiezen. Compassie is hierin essentieel!

Oefening: Doel stellen

De logische volgende stap is nagaan wat je tot nu toe vermeden hebt en wel heel graag wilt. Beantwoord de volgende vragen zo concreet mogelijk:

1. Wat ga je doen? Beschrijf de eerste drie mini-acties van een stappenplan.
2. Wat kan je vandaag al doen?
3. Wat heb je over een week gedaan?
4. Wie kan jou helpen? Hoe dan?
5. Hoe help je jouw eigen voornemen om zeep? Oftewel, wat is jouw vermijdingsstrategie en hoe herken je die?
6. Wat ga je doen als je hoofd heel druk wordt?
7. Hoe ga je jezelf belonen en wanneer?
8. Wanneer ben je tevreden?
9. Hoe blijf je mild naar jezelf als je het moeilijk hebt?

Als je dit geformuleerd hebt, ga je de actie ten uitvoer brengen. Nogmaals, het gaat niet om de prestatie van het doel op zich, maar om het in beweging komen in plaats van te vermijden!

Aandachtspunten toegewijde actie

- Kom in beweging! Alleen door ervaring kom je erachter wat werkt voor jou.
- Betrek supporters: wie kan je helpen?
- Wees bereid om ongemak te voelen: je overleeft het!
- Wacht niet tot je zelfvertrouwen hebt, want misschien komt dat nooit. Begin gewoon met een actie. Al doende merk je wat deze ervaring je brengt.
- Ga niet te lang wikken en wegen over juiste acties. Dat maakt dat je in je hoofd gaat wonen.
- Het gaat niet om resultaten en prestaties, maar om in beweging komen en proefondervindelijk nagaan of het aansluit bij jouw waarden.
- Sta even stil bij barrières die je tegenkomt in je acties: hoe voelt dit en wat denk je?
- Vier elke spannende actie die je onderneemt!

10 ONDERHOUD PLEGEN: NIET VERSLAPPEN

Zoals eerder gezegd, pretendeert *dit e-boek* geen quick fix te zijn om de rest van je leven een succesvol leider te zijn zonder onzekerheid en andere ongemakken.

Jouw gedrag patronen zitten diep in je brein ingebakken. Dit vraagt om steeds opnieuw na te gaan of je nog de juiste dingen doet. En vooral als je het druk krijgt, val je vaak terug in oude patronen.⁹

Hier nog een aantal tips om jouw leiderschap waardevol vorm te geven en je verdraagspier te blijven trainen:

- Zoek regelmatig en actief het ongemak op. Daar waar je ongemak ervaart, zit blijkbaar een angst om iets belangrijks te verliezen. Onderzoek dat! Wat is er zo belangrijk? Dient dit jouw waarden? Dan hoort dit ongemak erbij!
- Schrijf maandelijks reminders in je agenda met steeds een andere titel. Iedere keer als je ze ziet staan, vraag je dan af of je nog steeds de dingen doet die belangrijk voor je zijn.
- Neem ieder half jaar minstens één dag (en liever een paar dagen) de tijd om voor jezelf na te gaan of je nog steeds de juiste dingen doet. Juist als je het lastig vindt om met jezelf alleen te zijn, is dit waardevol. Verdraag het gevoel van onrust als je met jezelf wordt geconfronteerd.
- Doe iedere dag een ademhalingsoefening. Al is het maar twee minuten. Je adem heb je altijd bij je en brengt je in het hier en nu.
- Neem altijd tijd voor pauze en eten en drinken. Dit zijn de momenten waarop je kunt voelen hoe het met je is.
- Blijf in contact met je fanclub! Zij kennen jou beter dan jij jezelf kent. Laat hen jou regelmatig vertellen hoe zij jou zien. Verdraag het als ze teruggeven dat je de laatste tijd overkomt als een zenuwlijer. Dit is niet leuk, maar ze zeggen het omdat ze om je geven.
- Vier je overwinningen! Er is iedere dag wel iets waar je trots op kunt zijn. Wellicht zegt jouw gedachtenstem dat je een loser bent. Oké, en wat ben je nog meer? Wat heb je verdragen vandaag en deze week zonder te vermijden?
- Gebruik humor en wees lief voor jezelf. Je bent onderweg en het gaat niet om het einddoel, weet je nog?
- Je kunt elke dag opnieuw beginnen!

En zo komen we aan het eind van het trainingsprogramma.

Maar, zoals eerder genoemd, houdt deze training nooit op. Steeds zullen we weer voor nieuwe situaties komen te staan waar onze verdraagspier gerekt en gestrekt zal worden. En steeds opnieuw kunnen we kiezen of we weg bewegen van de spanning, of dat we gaan voelen, onderzoeken en experimenteren waar de ruimte zit om te groeien. Opdat we veerkrachtig een waardenvol leven kunnen leiden.

Ik wens je het allerbeste met alles wat je te verdragen hebt. Mocht je iets willen delen van datgene wat je aan het doen bent, leuk!

Mail me via info@daphnevanroon.nl

REFERENTIES

- ¹ Time to ACT! - Jansen, Batink ISBN978905878259
- ² Your brain at work – David Rock ISBN 9780063003156
- ³ Uit je hoofd in het leven - Steven Hayes ISBN9789057122279
- ⁴ Act made simple Russ harris ISBN 9781684033010
- ⁵ Mindfulness voor beginners Kabat-Zinn ISBN 9789057123696
- ⁶ Zelfcompassie Neff ISBN 9789403119120
- ⁷ Het ACT basisboek Jansen ISBN 9789462723825
- ⁸ Je bent wat je doet - Roos Vonk ISBN 9789491845017
- ⁹ Patronen en gewoontes doorbreken Rubin Alaie ISBN 9789493347267