

**MARIJKE VAN DEN HOONAARD**

**STILSTAAN BIJ JEZELF...EN DAN WEER  
DOORLOPEN**



**DOWNLOAD GRATIS STUDIEBOEKEN OP  
STUDENTENSUPPORT.NL  
GEEN REGISTRATIE NODIG**

Marijke van den Hoonard

---

# Stilstaan bij jezelf...en dan weer doorlopen

---

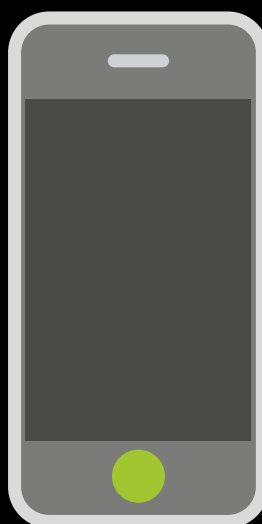
---

Stilstaan bij jezelf...en dan weer doorlopen – Een praktische gids voor zelfontwikkeling  
© 2007 Marijke van den Hoonaard & Ventus Publishing ApS  
ISBN 978-87-7061-094-0

# Inhoudsopgave

<b>Over de auteur</b>	<b>5</b>
<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>1. Visie</b>	<b>8</b>
1.1 Wat is inspiratie en waar is het te vinden?	8
1.2 Visie en de kunst van het creëren	9
1.3 Waarden: wat bezielt je?	13
1.4 Successen en kwaliteiten	19
1.5 Competenties	26
1.6 Symbolen	31
<b>2. Energie</b>	<b>38</b>
2.1 Energie	38
2.2 Waar krijg je energie van?	39
2.3 Wat vreet energie?	42
2.4 Zeg maar `ja`.	43
2.5 Flow: vergeet je hart niet!	45
2.6 Je leven gaat zijn gangetje. Wil je meer?	50
2.7 Schuldgevoel	53
2.8 Jezelf accepteren	56
<b>3. De uitvoering</b>	<b>62</b>
3.1 Leerstijlen	62
3.2 Wat is creativiteit?	70
3.3 Visualiseren.	75
<b>Noten</b>	<b>80</b>

Klik op de advertentie



**We waarschuwen je nu alvast voor opdringerige headhunters.**

Droom jij van een topbaan bij een multinational of de overheid? En zoek jij de beste start van je carrière?

Begin eerst hier: [werkenbijdeloitte.nl](http://werkenbijdeloitte.nl).

**Deloitte.**

## Over de auteur

Marijke van den Hoonard is al bijna twintig jaar docent in de volwasseneneducatie, bij een Regionaal Opleidings Centrum. Zij begeleidt in het dagelijkse leven volwassenen, die zich op professioneel of maatschappelijk gebied verder willen ontplooien. Zij heeft veel ervaring met Loopbaanoriëntatie, Nederlands, Engels, Cultuureducatie, Vergaderen en Presenteren en Creatief Schrijven. Het lesmateriaal voor de cursussen die zij geeft ontwikkelt zij voor een groot deel zelf, waarbij zij gebruik maakt van zeer uiteenlopende en uitdagende werkvormen, die mensen stimuleren zelfstandig te leren en te werken. Voor collega's verzorgt zij incidenteel intervisie en teambuildingactiviteiten.



Als coach biedt zij begeleiding bij persoonlijke en professionele ontwikkeling aan zowel individuen als groepen. Het specifieke van haar manier van coachen en trainen is dat zij mensen stimuleert in beweging te komen om te ontdekken dat zij zichzelf het een en ander kunnen leren. Zij maakt daarbij gebruik van een grote schat aan werkvormen, waarvan zij uit ervaring weet dat ze werken. Om maar enkele voorbeelden te noemen: zij vraagt haar klanten te tekenen, associërend te schrijven en vanuit improvisaties rollen te spelen. Zij speelt in op wat zich in het hier en nu voordoet .

Zij is opgeleid tot coach en heeft in binnen- en buitenland verschillende cursussen gevolgd, vooral op het gebied van omgaan met verschillen in leerstijlen en ervaringsleren, waardoor haar stijl van coaching zich mede heeft gevormd.

## Inleiding

Er zijn veel manieren om met persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn (bij werk ook wel professionele ontwikkeling genoemd). Ieder mens, ongeacht zijn leeftijd, of het nou uit privé-overwegingen of uit noodzaak voor het werk is, kan zich op duizend en één manieren ontplooiën.

De achterliggende gedachte bij iedere vorm van persoonlijke ontwikkeling is: bewustwording.

Bewustwording?

Jezelf leren kennen, inzicht krijgen in en eventueel doorbreken van patronen, systemen en processen die zich bij jou tijdens je leven voordoen in verschillende situaties. Door je bewuster te worden van je waarden en normen, je kwaliteiten en competenties en de manier waarop jij leert en jezelf dus ontwikkelt, krijg je zicht op wat je in je werk en in het leven wilt bereiken.

Dit boek biedt mogelijkheden om je van deze zaken bewust te worden en geeft daarmee mogelijkheden aan voor een persoonlijke ontwikkeling..

Voor wie verzorg ik coaching en training en voor wie heb ik nu dit boek geschreven?

Voor mensen die:

Stil willen staan bij zichzelf, behoefte hebben aan reflectie;

Een persoonlijk ontwikkelingsplan (pop) moeten schrijven in het kader van hun werk of studie;

Een uitgebreid cv willen schrijven en hun kansen op de arbeidsmarkt willen verbeteren;

Van baan willen of moeten veranderen;

Even uit het arbeidsproces zijn geweest en zoeken naar nieuwe inspiratie en energie;

Behoeft hebben aan een duidelijke visie in hun leven;

Willen weten welke competenties ze in huis hebben;

Zich bewuster willen worden van processen die zich in hun (werkende) leven afspeelen;

Werk en privé beter willen combineren.

In dit boek vind je geen kant-en-klare methode om aan persoonlijke ontwikkeling te doen. Ik heb een boek willen maken met van alles wat: wat ik zelf ontdekt heb in mijn carrière als docent volwasseneneducatie, loopbaanbegeleider en coach. Zowel mensen met als zonder (betaald) werk kunnen er naar hartelust in bladeren en die opdrachten uitvoeren die zij leuk vinden, individueel of in groepsverband. In mijn trainingen en onderwijspraktijk gebruik ik veel van wat ik in dit boek heb vastgelegd.

Terwijl ik nadacht over het schrijven van een boek over persoonlijke ontwikkeling, kwamen als belangrijkste items naar boven: *visie, energie en de uitvoering*. Deze zaken heb je in ieder geval nodig om je te ontwikkelen. Om een *visie* te ontwikkelen moet je geïnspireerd raken, en daarvoor heb je *energie* nodig. Aan de andere kant krijg je ook weer energie van geïnspireerd zijn. Wat is er eerder? Om tot een visie te komen, een wens te uiten moet je aandacht en tijd aan jezelf besteden.. Wanneer doe je dat en wat zit er in de weg? Dus visie en energie kunnen niet zonder elkaar.

Nu de manier waarop je het belangrijkste gedeelte van je ontwikkeling, namelijk: *de uitvoering*, aanpakt. De ene lezer slaat meteen aan het experimenteren en probeert een geinig oefeningetje uit. Daarna leest hij er misschien wat over. Een ander begint bij het begin: leest de inleiding en wil uit de inhoudsopgave kunnen opmaken hoe het boek in elkaar zit. Weer een ander begint zomaar ergens te bladeren en kijkt hoe het eruit ziet. Iedereen gaat dus vanuit zijn eigen leerstijl te werk. Daarom vond ik, dat er een hoofdstuk moest komen over 'leren.' Op welke manieren kun je je ontwikkelen, en dacht je dat je dat alleen met je hoofd deed? Zeker in een boek over persoonlijke ontwikkeling is het belangrijk om te weten hoe jij persoonlijk het beste leert! Een tip: stel jezelf voordat je gaat lezen een paar vragen, die je graag beantwoord wilt zien. Wat wil jij in dit boek vinden? Waar heb jij behoefte aan? Vind je het antwoord niet, dan heb je goed gezocht! Je kunt mij altijd mailen.

De hoofdstukken zijn onderverdeeld in kleinere onderwerpen. De onderwerpen belichten dan weer bepaalde kanten van het centrale thema waar het hoofdstuk over gaat. Zo'n onderwerp bestaat bijvoorbeeld uit:

praktijkvoorbeelden, beschrijvingen, opdrachten, verhalen, wetenswaardigheden, gedichten. Je kunt steeds zelf aan de slag met allerlei opdrachten, vragen en oefeningen. Kies vooral wat je aanspreekt! Je wordt geprikkeld opgedane ideeën tijdens het lezen van dit boek 'mee te nemen'. Aan het eind van de onderwerpen word je hiertoe aangespoord. Wat je meeneemt hang je aan je prikbord, zodat je het nog eens tegenkomt. Je kunt er notities van maken, tekeningen of collages. Het gaat over de ontdekkingen die je hebt gedaan, die je later misschien goed kunt gebruiken.

Klik op de advertentie



**croon**  
TBI techniek

W zoe engi di a  
 ee ha wo gen heb .



Croon is Nederlands grootste specialist in elektrotechniek. Al meer dan 130 jaar staan we bekend om ons vakmanschap. Ook van onze mensen vragen we ervaring en kennis van zaken. Dus ben jij een engineer die net zo makkelijk een logische volgordediagram leest als de krant, dan willen we je graag een aanbieding doen. Scan met je mobiele telefoon de QR code of kijk op onze website voor de volledige vacatures. [We leven elektrotechniek werkenbijcroon.nl](http://www.welvenelektrotechniekwerkenbijcroon.nl)

# 1. Visie

## 1.1 Wat is inspiratie en waar is het te vinden?

“Hoe een dichtregel ontstaat”

Soms in de branding,  
in het vliegtuig  
vlak voor de landing  
of zomaar op straat,

soms in de concertzaal  
op de cadans van de muziek,  
wanneer mijn vriend de violist  
préludeert op Franz Liszt,

soms half slapend, ontijdig ontwakend  
of daar tussenin,  
op zoek naar andere taal  
of naar een nieuwe zin,

soms onthult het morgenlicht  
aan een ongeschoren gezicht  
dat zich met zijn spiegelbeeld verstaat,  
hoe een dichtregel vergaat.<sup>1</sup>

In dit gedicht vertelt de dichter over vindplaatsen van inspiratie. Taal, zintuigen, verhalen van anderen, observaties, de eigen bespiegelingen, overal is inspiratie. De dichter is voortdurend waakzaam. Hij leeft met het besef dat de inspiratie hem ieder moment kan overvallen. Wat inspireert? Muziek is een algemene bron van inspiratie. Het maakt associaties, fantasie, dromen en wensen los. Ook kennen veel mensen het gevoel half slapend half wakend op de prachtigste gedachten te komen. Vlak voor de landing of op straat een dichtregel vinden? Op de gekste momenten, wanneer je het niet op kunt schrijven dé regel te pakken hebben? Is dat inspiratie? Het is het broeden op iets, waar de dichter langdurig mee bezig is, en dat plotseling verandert in een levend kijken: midden op straat, of bij mij meestal tijdens het doen van de afwas. Snel, voordat het weer weg is, waar is een pen?



### Een muzikale oefening om je te laten inspireren

- Pak pen en papier, zonder lijntjes.
- Vraag een huisgenoot om vier verschillende uiteenlopende soorten muziek uit te zoeken, en de cd's stuk voor stuk voor je te draaien. Het leukst is het, als de muziek varieert van hip hop tot klassiek, en dat er ook stukken bij zijn waarin niet gezongen wordt.
- Beluister iedere afzonderlijke muziek gedurende ongeveer drie minuten. Terwijl je luistert, schrijf je op wat je te binnen schiet. Schrijf losse woorden op, volgorde is niet belangrijk.
- Alles wat je opschrijft is goed. Het zijn jouw associaties.
- Als je deze oefening samen doet met anderen, kun je na afloop aan elkaar voorlezen wat je opgeschreven hebt. Zo ontdek je, dat iedereen zijn eigen associaties bij muziek heeft.
- Wat heeft je geïnspireerd? Wat sprong eruit? Wat vond je vreselijk?
- Het stukje waar je het meest tevreden over bent kun je proberen om te zetten in een verhaaltje of gedichtje, zonder dat het hoeft te rijmen.

### 😊 Om mee te nemen 😊

- Wat inspireert jou?
- Denk hier eens een week over na. Schrijf desnoods de vraag op een stuk papier en hang het aan je prikbord.
- Neem iedere dag een paar minuten tijd om op te schrijven wat je tegen bent gekomen.
- Je kunt bijvoorbeeld inspiratie krijgen voor het organiseren van een verjaardagsfeestje, het schrijven van een kaartje of het bereiden van een mooie maaltijd. En ...waar en waardoor kom je op de briljante ideeën?

Inspiratie is ingeving, een gelukkige gedachte, een inval, bezieling. (Volgens het woordenboek.)

Cease trying to work everything out with your mind,  
it will get you nowhere.  
Live by intuition and inspiration  
and let your whole life be a revelation.<sup>2</sup>

## 1.2 Visie en de kunst van het creëren

Je mag drie wensen doen.

Je wint zeven miljoen in de loterij; wat ga je ermee doen?

Wat is je droomwens ook al weer?

Wat doe je over twee jaar?

Als iemand je deze vragen stelt, denk je na over wat jij het liefste zou willen hebben of doen. Als je hier vrij over fantaseert en geen praktische bezwaren ziet, ben je bezig een visie te krijgen, vóór je te zien wat je wilt bereiken.

In het boek: 'De Creatiespiraal, natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid', heeft Marinus Knoope<sup>3</sup> het realiseren van je droomwens beschreven. Hij vergelijkt dit proces met het rijpen van fruit, van bloesem tot vrucht. Het is goed mogelijk, dat het idee van een droomwens nog te ver van je afstaat, door al die praktische bezwaren bijvoorbeeld.<sup>4</sup>

Volgens Knoope gaat de weg van wens naar het realiseren ervan als volgt:

Je hebt een *wens*, een ideaal, een positief, concreet, echt verlangen. Je weet zeker dat je wens een voorgevoel is van hetgeen jij wilt bereiken. Zie je wens voor je, teken hem, beschrijf hem van alle kanten, houd hem nog even geheim, test of het een echte diepgevoelde en uitvoerbare wens is en geen fantasie, *verbeeld* je wens, maak hem echt en serieus. *Geloof* in je wens. Sta er achter als je er over praat met anderen, als je je gaat *nuten*. Nu ga je *onderzoeken* op welke manier en met wiens hulp je je wens gaat realiseren (netwerken!). De fase van concrete afspraken maken is bereikt: het *plannen*. Wees niet verbaasd als je hier blijft steken: je bent nu beland tussen droom en daad. Nu kom je in actie! Je gaat *beslissingen nemen* en daarnaar *handelen*. Er is geen weg terug. Zet door, ondanks tegenslagen: *volhard*. Geloof in jezelf en in je wens. Stel dat je een boek aan het schrijven bent, met de eenzame opsluiting, het monnikenwerk, de spanning, maar ook de verslaving, het doel en de meanderende weg er naartoe.

Klik op de advertentie



*More than 40 challenging  
Master's degree programmes*  
[www.master.tudelft.nl](http://www.master.tudelft.nl)

*Come to the  
Masters Open Day  
at TU Delft on  
19 April 2011*

*For more information see  
[www.masterevent.tudelft.nl](http://www.masterevent.tudelft.nl)*

**TU Delft** Delft University of Technology  
Challenge the future

Dan komt het *ontvangen*. (De oogst.) Het werk is gedaan, het is tijd om te genieten, waardering, complimentjes, applaus. *Waardeer* wat je door hard werken tot stand hebt gebracht, en *ontspan*, kom tot rust. Langzaam ontrolt de spiraal zich tot er weer een nieuwe wens tot stand komt en het hele proces van voren af aan begint.

Het is van wezenlijk belang alle stappen tijdens dit proces mee te maken, te volgen. Sommige mensen die er niet van houden in de belangstelling te staan, zullen het onderdeel *ontvangen* liever overslaan. Maar als je niet stilstaat bij je succes, niet tevreden bent over jezelf, ontspan je je ook niet.

Je bedenkt dus iets en vervolgens ga je daar aan werken. Was het maar zo gemakkelijk! Bedenk, dat, zonder dat je het je misschien bewust was, je droomwens die nog visie moet worden, er al was. Je zag hem al ergens schemeren. Je wist dat hij er was, alleen was hij nog ongrijpbaar.

### Je visie in beeld

- Maak een tekening van dat, wat je wilt bereiken, wat jouw visie verbeeldt, weergeeft. Probeer je er een idee van te vormen hoe het eruit ziet, zo concreet mogelijk. Is het een tweede huis in Frankrijk, teken dat dan zo volledig mogelijk. Is het een winkel, teken die dan met alles erop en eraan. Leg jezelf geen beperkingen op, denk niet: 'dat lukt toch nooit', ga volledig aan de gang met datgene wat jij voor je ziet. Vergelijk jezelf met niets of niemand.
- Dit lukt waarschijnlijk niet in één keer, maar blijf oefenen. Zie het als droedelen, dat onbestemd tekeningetjes en figuurtjes maken op een stukje papier, wanneer je in een saai vergadering of les zit. Je tekening hoeft ook niet mooi of goed te zijn. Het gaat er alleen om, dat jij je visie in beeld ziet. Beelden zeggen meer dan woorden. Je probeert zo duidelijk mogelijk datgene te tekenen dat je werkelijk voor je ziet. Denk ook aan kleur. Heel belangrijk! Maak het aantrekkelijk voor jezelf.
- Schrijf daarna (en niet daarvoor of tijdens) in het kort in woorden op wat jouw visie is. (Steun zul je hierbij hebben aan je tekening.)
- Als je dit hebt gedaan, rol het dan op, bind er een strikje om en leg het in een laatje van een kast. Onthoud waar! Dit is jouw visie. Het is van jou. Je verlangt ernaar het te realiseren.

#### 1.2.1 En dan?

Bij het proberen te realiseren van je visie ontdek je dat je heen en weer geslingerd wordt tussen hoop en moedeloosheid, plezier en angst, geloof en ongeloof. Dat wat jou zo helder voor de geest staat, wat je echt wilt bereiken, lijkt zo ver weg... Vooral als je probeert doelbewust te werk te gaan, lijkt het soms alsof hetgeen dat jou zo helder voor ogen staat, als zand tussen je vingers doorglipt. Er zit dus een spanningsveld tussen krijgen wat je wilt en geloven dat het niet gaat lukken. Terwijl je probeert je doel te bereiken word je juist teruggefloten.<sup>5</sup>

Probeer je visie niet te zien als een doel, dat je koste wat kost zo snel mogelijk moet zien te bereiken. Houd het wel duidelijk voor ogen, maar wees niet krampachtig. Probeer ermee te spelen. Bekijk het van verschillende kanten. Wees eerlijk. Heb je wel het juiste doel voor ogen? Je kunt je visie veranderen!

Je kunt zo af en toe kiezen voor de weg van de minste weerstand. Laat je ideeën stromen als een bergbeekje of een wilde rivier. Het water gaat waar het wil gaan en dat is niet altijd rechttoe rechtaan. Als er een dikke boom over het beekje is gevallen, zoekt het water een logische omleiding. Wees een meanderende rivier in het bereiken van je doel, wat niet wil zeggen dat je niet zo af en toe doelbewust stappen moet ondernemen. (Anders kom je er namelijk nooit.) Zie je eigen terugtrekkende bewegingen, maar veroordeel ze niet. Wees mild voor jezelf. Zo ontstaat er ruimte voor groei, vooruitgang.

### Stromend water

Stromend water  
klaterende golfjes  
weg van de horizon  
de dromen bedolven tussen rotsen onder  
schuim.

### Kabelend water

Kabelend water  
voert fluisterend  
gedichten  
naar  
de horizon.<sup>6</sup>

Klik op de advertentie



**Vestas**

# Experience the forces of wind

Join the Vestas Graduate Programme

---

Application Deadline: 25th of March 2011

---

**Wind.** It means the world to us.™

### 😊 Om mee te nemen 😊

- Heb je al een droomwens? Fantaseer dan eens hoe jouw leven er over twee jaar uitziet.
- Nog niet? Laat je inspireren door muziek, museumbezoek, de natuur, poëzie, literatuur, toneel, sport, vrienden, folders, internet, een reis...
- Je verlangt ergens naar. Wat is het?

## 1.3 Waarden: wat bezielt je?

Van waaruit handel je?

Om een visie verder uit te werken kan het nuttig zijn om inzicht te krijgen in waarden, normen, overtuigingen en drijfveren van jezelf waar je je voor een deel niet van bewust bent, maar die voor een groot deel jouw gedrag bepalen.

Hoe je denkt, leeft en werkt heeft voor een groot deel te maken met overtuigingen, waarden en normen die je onder andere in je jeugd hebt meegekregen van bijvoorbeeld je ouders en je leeftijdsgenoten op school. Sommige daarvan neem je je hele leven mee en ze kunnen je helpen maar ook hinderen.

Je bewust worden van de normen en waarden waar je mee leeft is een goede stap om jezelf beter te leren kennen.

### Vragen stellen aan jezelf

- Leef ik volgens bepaalde regels?
- Leg ik mezelf dingen op, moet ik van mezelf veel?
- Hoe stel ik mezelf op ten opzichte van anderen? Behulpzaam, gereserveerd, open, gesloten?

### Vragen stellen aan anderen

- Interview je ouders/ broer/zus/opa/oma/ tante/oom/neef/nicht/goede vriend of vriendin die jou goed kende als kind:
- Wat waren de leefregels bij ons thuis? Wat moest, wat mocht wel of niet?
- Welke kwaliteiten werden gewaardeerd? Wat werd afgekeurd?
- Hoe zagen jullie mij? Wat voor kind was ik?
- Verzin zelf nog meer vragen en reken er maar op dat er genoeg gespreksstof is!

### Een herinnering als tekening

- Maak een tekening van vroeger: hoe zitten jullie er als gezin bij aan tafel?
- Vergelijk jouw tekening eens met die van je partner of een goede vriend of vriendin. Wat was bij hem of haar thuis de norm aan tafel? Waar werd over gepraat?

### Je gezin als levend schilderij

- Beeld je gezin uit samen met anderen. Wie zit waar, wie schept op, wie zegt wat, hoe zijn de verhoudingen, wie praat met wie?
- Beeld met een paar mensen om beurten elkaars gezin uit.
- Bespreek wat je opvalt bij de opstelling van de anderen. Overeenkomsten, verschillen? Herkenning?

Klik op de advertentie

**WHAT'S MISSING IN THIS EQUATION?**

**You could be one of our future talents**

**MAERSK INTERNATIONAL TECHNOLOGY & SCIENCE PROGRAMME**

Are you about to graduate as an **engineer** or **geoscientist**? Or have you already graduated? If so, there may be an exciting future for you with A.P. Moller - Maersk.



**MAERSK**

[www.maersk.com/mitas](http://www.maersk.com/mitas)

### Je levensverhaal als levenslied

- Maak een levensverhaal, sprookje, lied of gedicht over jezelf en je familie, waarin je waarden en normen 'verstop't'. Je kunt het misschien ook nog gebruiken op de gouden bruiloft van je ouders!

### Een 'poesiealbum' zoeken

- Zoek een oud 'poesiealbum' van jezelf, je moeder, oma of buurvrouw.
- In een 'poesiealbum' liet je als jong meisje je vriendinnen, familie, schooljuffen en meesters een versje schrijven. Het waren meestal wijze lessen over hoe je door het leven moest gaan. Bomvol waarden en (fatsoens)normen dus.
- Kies een paar van die versjes uit: welke waarden en normen zitten erin? Hoe oud is dat album?
- Welke gelden nog steeds? (voor jou) (in de maatschappij)?
- Wat zou je nu in een poesiealbum schrijven? Wat zou je een kind mee willen geven als belangrijke schat?

Een voorbeeld van zo'n versje, geschreven in 1965:

Wees een zonnetje voor ieder,  
wees minzaam en oprecht,  
ik wed, dat dan voor jou in 't leven  
zeer veel goeds is weggelegd.<sup>7</sup>

Je bent je nu bewuster van de normen en waarden waar jij mee leeft. We gaan verder met waarden.

Je loopt met je *waardenpakket* door het leven en komt terecht in allerlei situaties.

Je kunt alles zo'n beetje op je af laten komen, maar je kunt er ook voor kiezen jezelf eens een vraag te stellen. In het woord waarde zit ook waardering.

- Waardeer je wat je doet?
- Waardoor voel je je gewaardeerd?
- Wat verlang je van het leven?
- Wat lijkt je de leukste baan die er bestaat?

Laten we met de laatste vraag eens een eind weg gaan fantaseren. Stel, je mag zelf de baan of de levensvervulling van je dromen bedenken. Je kunt het, de mogelijkheden zijn eindeloos, alles mag en jij stelt alle regels op. Waar kies je voor en vooral: wat vind jij belangrijk.

Ik neem mijzelf als voorbeeld:

- Mijn wens is: succesvol schrijver te zijn.
- Ik werk in mijn eigen omgeving, die mooi is en rustig;
- Mijn huis wordt voor mij schoongehouden;
- Ik verdien veel geld;
- Ik bepaal mijn eigen werktijden;
- Ik laat mijn eigen creativiteit de vrije loop;
- Ik lees veel, ik heb een brede belangstelling, ik vergroot mijn kennis;
- Ik werk met een deadline, dus soms onder stress;
- Ik ben zelfstandig, heb alleen te maken met de uitgever;
- Ik wissel periodes van teruggetrokkenheid af met lezingen, optredens, presentaties;
- Mensen hebben veel aan mijn boeken;
- Ik krijg veel waardering. Ik heb succes.

Klik op de advertentie

## MAKE YOUR NEXT MOVE

OC&C Strategy Consultants adviseert als internationale adviesfirma het topmanagement van vooraanstaande, veelal beursgenoteerde ondernemingen bij complexe strategische vraagstukken. Verdere groei van de firma is noodzakelijk om al onze cliënten te kunnen bedienen. Ook dit jaar hebben wij weer ruimte om een selecte groep van zeer getalenteerde academici zorgvuldig op te leiden en te coachen.

Jonge professionals in ons team ervaren een onvergelijkbare persoonlijke en professionele ontwikkeling. Een MBA aan een bekende business school in Europa of Amerika kan deel uitmaken van je loopbaan. Als OC&C-consultant werk je met uiterst ambitieuze cliënten die prominent in hun branche zijn. Er zijn ruime mogelijkheden voor internationale staffing.



Ben je geïnteresseerd in een uitdagende carrière of in een van onze Strategy Courses, neem dan contact met ons op of bezoek onze website voor meer informatie.

**OC&C Strategy Consultants**  
**Weena 157 | 3013 CK Rotterdam**  
**010 217 5555 | [www.ocstrategy.com](http://www.ocstrategy.com)**





Mijn waardenpakket ziet er als volgt uit:

- Creativiteit (nieuwe ideeën, nieuwe dingen bedenken en uitwerken)
- Goede beloning (zodat ik ongestoord mijn gang kan gaan)
- Zelfstandigheid (zodat ik mijn eigen baas ben)
- Rust
- Prestatie en succes (mijn doel bereiken en genieten van mijn succes)
- Eigen tijdsindeling (de tijd is van mij)
- Kennis (vergroten, checken)
- Sociale contacten en creatieve expressie (workshops, lezingen)
- Vrolijkheid, speelsheid
- Werken onder tijdsdruk

De meeste van deze waarden passen bij mij. Maar nu houdt het fantaseren op, want als je goed kijkt, zie je dat twee haaks op elkaar staan, namelijk: werken onder tijdsdruk en rust. Aan welke geef ik de voorkeur? Zo gemakkelijk is dat niet. Om rust te krijgen moet ik eerst onder tijdsdruk gewerkt hebben, veel ideeën gehad hebben, die overzichtelijk opgeschreven hebben, verbanden aangebracht hebben, van chaos helderheid geschapen hebben. Om op ideeën te komen moet ik eerst rust gehad hebben. Ik kom hierop terug bij het onderwerp: kwaliteiten.

Ik geef in het dagelijkse leven les aan volwassenen. Ik werk in een team van collega's. Toch is het mijn wens alleen te werken. Betekent dit dat ik mijn huidige werk niet waardeer? Nee, niet in het minst. Het zet wel aan tot denken: kan ik mijn huidige werk in de toekomst combineren met mijn schrijverschap?

Wat het uiten van deze droomwens bewerkstelligt, is: ik ga mij afvragen wat mijn huidige werk mij oplevert en wat het schrijverschap op zou leveren. Ik ben realistisch genoeg om te weten dat het laatste niet zoveel oplevert, tenzij je een boek met Harry Potter in de hoofdrol schrijft, zoals J.K.Rowling. Maar toch maak ik een soort balans op. Wat waardeer ik in mijn huidige werk, wat vind ik er leuk aan? Het leukste vind ik het contact met cursisten en collega's. Dat is precies wat je mist als schrijver. Maar ik word natuurlijk een schrijver die veel lezingen en workshops over haar boek gaat geven, zodat ik mijn ervaring op het gebied van omgaan met mensen, lesgeven, datgene wat ik het leukste vind, volop kan blijven inzetten.

### 1.3.1 Jouw droomwens

Lukt het je jouw eigen droomwens op deze manier te beschrijven? Zo niet, dan heb je waarschijnlijk iets uitgekozen dat te ver van je afstaat. Dat is ook interessant: Wat in je huidige bestaan (werk of privé) maakt dat je zo'n extreme wens hebt? Kun je je waarden (datgene dat jij belangrijk vindt in het leven) in je fantasie terugvinden? Misschien leef je op dit moment wel niet zoals je eigenlijk vanuit je eigen waarden zou willen

leven. Misschien kan dat ook niet: met kleine kinderen om je heen is het bijvoorbeeld knap lastig schrijven in een mooie omgeving te zijn, die niet gestoord wordt. Er blijven altijd praktische bezwaren.

Sommige mensen gooien opeens drastisch het roer om (zie de tv-programma's) en realiseren hun droomwens. (denken ze) Het slagen of falen van zo'n onderneming hangt ook af van de waarden van waaruit je leeft en denkt en handelt. Soms is dat bij echtgenoten ook niet helemaal gelijk. De een is avontuurlijker ingesteld dan de ander, geeft makkelijker geld uit, is positiever ingesteld, vindt het niet zo belangrijk dat alles in huis perfect werkt... Meestal lukt het wel tot een compromis te komen, maar onder extreme omstandigheden, zoals een aftands hotel kopen in Portugal dat in zes weken omgetoverd moet worden in bedrijvige goedlopende tent terwijl je de taal niet spreekt en de kinderen heimwee hebben... wordt dat een ander verhaal. Hoe compromisgevoelig ben je dan nog? Vaak gaan de eigen waarden dan overheersen, en wordt het ruzie of erger.

De waarden van waaruit jij leeft zijn dus erg belangrijk. Als je een partner hebt kom je ze regelmatig tegen, als je single bent ook, in de omgang met anderen. Of je nu werkt, studeert of met pensioen bent, het is nuttig je eigen waardenpakket te kennen en zo af en toe te kijken of je leven nog in balans is.

Klik op de advertentie



# Join our green innovation engine!

At Purac, we have a rich history and a bright future. Innovation is in our blood; we have been leading the way for almost 80 years, thanks to our ability to constantly develop new food preservatives and green chemicals. We are not only working on the company's future, but also take responsibility to improve the quality and sustainability of life.

Purac operates production plants in the Netherlands, the USA, Spain, Brazil and Thailand and markets its products through a worldwide network of sales offices and distributors.

[www.purac.com/jobs >](http://www.purac.com/jobs)








Idealen, drive, drijfveren, zijn waarden op het hoogste niveau.

Idealen kunnen zijn:

- Vrijheid (van meningsuiting, om te geloven wat je wilt, om te doen en laten wat je wilt, om jezelf te ontplooien, om je eigen vrienden te kiezen, te wonen en werken hoe je wilt);
- Tolerantie (ieder in zijn waarde laten);
- Waarheid (leven en werken vanuit waarachtigheid, echtheid, zuiverheid).

### 😊 Om mee te nemen 😊

- Wat doe je nu: baan, bezigheden, manier van leven;
- Wat is je droomwens;
- Wat wil je behouden;
- Wat wil je veranderen.

Mijn waardenpakket bestaat uit:

## 1.4 Successen en kwaliteiten

### 1.4.1 Wat zijn je successen?

Om je beter bewust te worden van je sterke kanten is het een goed idee eens stil te staan bij de hoogtepunten die je in je leven hebt bereikt. Jij hebt daarvoor bepaalde kwaliteiten ingezet.

### Een 'tijdlijn van successen'

- Je gaat als volgt te werk: Tijdens je leven heb je successen geboekt op allerlei gebied, klein en groot. Het kan het behalen van je zwemdiploma zijn, het plukken van een bos bloemen voor je oma, waar zij heel blij mee was of het behalen van een masters in economie. Wees niet bescheiden! Probeer nu eens te bedenken welke successen eruit sprongen tijdens periodes van zeven jaar in je leven. Als het je moeilijk afgaat, bedenk dan dat je best trots mag zijn op de 'mijlpalen' die je in je leven hebt bereikt en dat het je alleen maar aangeleerd is dat je niet op mag scheppen over je eigen prestaties. Wat iets tot een succes maakt in jouw leven is helemaal je eigen keuze. Zelfs als de omgeving niets heeft gemerkt kan iets dat jij gepresteerd hebt voor jou heel belangrijk geweest zijn. Je kunt ook nog eens terugkijken naar de aantekeningen die je bij het vorige onderdeel hebt gemaakt.

**Successen geboekt**

- Beschrijf de gebeurtenis: ga terug naar de gebeurtenis en probeer hem zo compleet mogelijk voor je te zien. Waar ben je, wat doe je, hoe pak je het aan, wat is het resultaat van jouw actie? Verder kun je je misschien nog voor de geest halen: wie erbij waren, hoe de stemming was, hoe je je voelde, welk seizoen het was, hoe het rook, welke kleren je aanhad.
- Je kunt er een echte tijdlijn van maken, zodat je de successen voor je ziet. Ook kun je er tekeningen of collages van maken. Welke beelden zie je nog helder voor je? Je kunt enkele successen eruit halen en daar een verhaal of gedicht over schrijven. Je kunt erover praten met een bekende. Meestal blijkt pas na het doen van een of meerdere van bovenstaande verwerkingsvormen waarom je deze hoogtepunten gekozen hebt.
- Waarschijnlijk komen er een paar successen echt goed bovendrijven. Drie of vier zijn genoeg om mee verder te gaan.

### 1.4.2 Wat zijn je kwaliteiten?

**Kwaliteiten benoemen**

- Als je het nog niet gedaan hebt, maak dan per succes een beschrijving. Probeer ook per succes één kwaliteit van jezelf te vinden die het best naar voren kwam tijdens die gebeurtenis.
- Je vindt waarschijnlijk meerdere kwaliteiten, maar je kiest voor één hoofdkwaliteit. Zo krijg je drie of vier hoofdkwaliteiten en nog wat andere kwaliteiten.

Een voorbeeldlijst van kwaliteiten:

behulpzaam	moedig, durf hebbend	tolerant
betrouwbaar	doorzettingsvermogen	sociaal
betrokken	creatief, vindingrijk	fantasierijk
geduldig	ordelijk	evenwichtig
daadkrachtig	ondernemend	energiek
flexibel	helder, logisch denkend	eerlijk
in/meevoelend	enthousiast	

### Mijn belangrijkste kwaliteiten zijn:

1:

2:

3:

Je hebt nu volgens de STAR-methode gewerkt om je belangrijkste kwaliteiten te benoemen. STAR staat voor:

- Situatie (in welke situatie speelt de gebeurtenis zich af)
- Taak (wat deed je tijdens deze gebeurtenis, wat was jouw taak)
- Aanpak (welke aanpak heb je gebruikt, welke actie heb je ondernomen)
- Resultaat (welk resultaat heb je geboekt).

Waar jij goed in bent, is voor een ander soms een enorme opgave. Waarvan jij zegt: het is toch normaal dat ik dat zo doe? Dat gaat toch vanzelf?, is voor een ander vaak helemaal niet zo vanzelfsprekend.

Deze kwaliteiten zijn jouw *kernkwaliteiten*. (Het volgende onderdeel heb ik ontleend aan D. Ofman.<sup>8</sup>) Ze zijn je niet aangeleerd, maar je hebt ze zelf ontwikkeld gedurende je leven. Ze komen uit jou zelf en je vindt het heel normaal dat je ze hebt. Het is heel goed je bewust te zijn van je eigen kwaliteiten, zodat je ze doelbewust in kan zetten als dat nodig is.

### 1.4.3 Wat zijn je zwakke kanten?

Je weet nu wat je sterke kanten zijn. Waarschijnlijk weet je beter op te noemen wat je zwakkere eigenschappen zijn. Wat mislukt altijd? Wat moet men jou niet laten doen? Waar ben jij erg slecht in? Waarin overdrijf je altijd of weet je geen maat te houden?

Misschien ben je weleens jaloers op een ander, omdat die persoon een kwaliteit bezit die jij ook wel zou willen hebben. Of (positiever) je bewondert iemand om een bepaalde eigenschap.

Je ergert je vast wel aan eigenschappen van je partner of andere nabije gezins- of familieleden.


Een voorbeeldlijst van 'zwakke' eigenschappen:

wispelturig  
Pietje Precies  
vaag  
chaotisch  
met alle winden  
meewaiend  
bemoeizuchtig

oppervlakkig  
passief  
weinig diepgang  
weinig praktisch  
star  
tactloos, bot  
saai

fantasieloos  
ongeleid projectiel  
meedogenloos  
onverschillig  
afwachtend  
afstandelijk

Klik op de advertentie




Julian Lienich, engineer

**I can shape the future. Every day.**

The E.ON graduate program requires my energy and creative input. In exchange I get to work with up-to-date technologies in a team that supports my professional development. What about you?

**Your energy shapes the future.**

[www.eon-career.com](http://www.eon-career.com)



## 1.4.4 Kernkwadranten maken

### Een kernkwadrant maken

Je kunt nu een kernkwadrant maken. (zie voorbeeld). Je zult zien, dat jouw kernkwaliteit(en) heel goed passen bij datgene, waar jij je aan ergert bij anderen. Ook kun je zien wat jij nog moet ontwikkelen om beter met je kwaliteit(en) om te leren gaan.

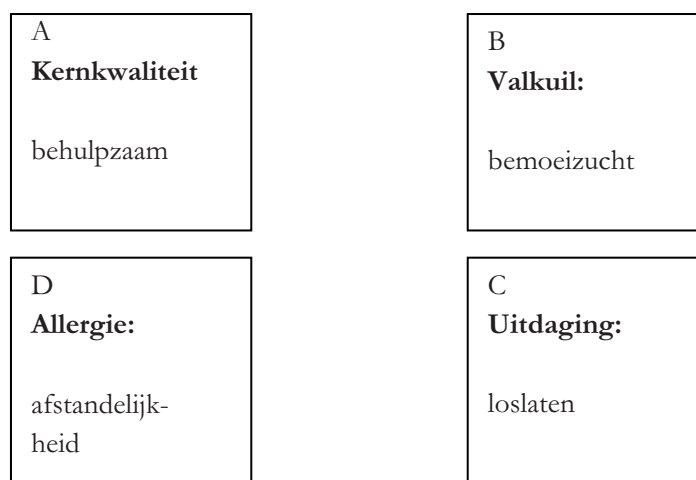
Het gaat als volgt: beantwoord de volgende vragen, en vul de uitkomst in in het juiste hokje (a,b,c of d).

1. Op welke kwaliteit die jij bezit ben je het meest gesteld? Wat kun je goed volgens mensen die jou kennen? Waarvan denk je: dat kan toch iedereen?(vul in bij vakje a)
2. Als je die kwaliteit overdrijft, er in doorschiet, hoe noem je dat dan? Waar ben je slecht in volgens mensen die jou kennen? Wees niet zo...Welk verwijt krijg je vaak naar je hoofd geslingerd? Waar kun je té voor zetten bij jezelf (teveel van het goede)?(vul in bij vakje b)
3. Wat heb je nodig om een juiste balans te krijgen in de kwaliteit van vakje a? Wat zou je bij jezelf willen veranderen? Waar zou je goed in willen zijn? Wat bewonder je in anderen? Waar ben je wel eens jaloers op bij anderen?(vul in bij vakje c)
4. Waar erger je je het meest aan bij een ander? Waar heb je een ontzettende hekel aan bij anderen? Wat minacht je bij een ander? Waar ben je allergisch voor?(vul in bij vakje d)

Als het zo niet goed lukt, probeer het dan op de volgende manier.

1. Aan welke eigenschap van iemand uit je directe omgeving erger je je vaak? (vul in bij d)
2. Welke goede raad geef je die persoon dan? Wat moet hij of zij beter doen? (vul in bij a)
3. Als hij dat té goed doet, er in doorschiet, welke eigenschap krijg je dan? (vul in bij b)
4. Welke kwaliteit moet deze doorgeschoten persoon ontwikkelen om de balans te vinden? (vul in bij c)
5. Als hij of zij te ver doorschiet in de kwaliteit genoemd in vakje c, hoe noem je dat dan? Als het goed is staat het antwoord al in vakje d.

Kijk naar de voorbeelden. Het is de bedoeling dat de vier eigenschappen op elkaar aansluiten.



In dit *kernkwadrant* zie je bij A de kernkwaliteit, die positief is. Dit is wat anderen in jou waarderen en wat jij zelf gewoon vindt. Als je dat overdrijft, er in doorschiet, krijg je 'te veel van het goede', dus B. Dat is de valkuil, waar je in je leven zo af en toe in terecht komt. B is dus altijd negatief. Je bent vaak geneigd deze eigenschap bij anderen niet zo storend te vinden. Wat heb je nodig om te zorgen dat je niet doorschiet in je kwaliteit? Dat is je uitdaging, en die staat in vakje C. Positief. Het tegenovergestelde van B. Je bewondert die kwaliteit vaak bij anderen en je mist hem bij jezelf. Als je daar weer in doorschiet, krijg je weer 'te veel van het goede', namelijk wat bij D staat. Dat is je allergie, een eigenschap die je ergert bij anderen. Negatief. Het tegenovergestelde van A.

### Kaartspel

- D. Ofman heeft naast het boek over kernkwaliteiten ook een set kaarten uitgebracht, met kwaliteiten en 'vervormingen' (negatieve eigenschappen).
- Je kunt met een klein groepje mensen die je redelijk goed kent daar een leuke oefening mee doen. Als je niet aan de kaarten kunt komen, kun je ook zelf kaartjes maken, waarop je kwaliteiten en vervormingen schrijft, één kwaliteit of vervorming per kaart. (Zie voorbeelden.)
- Leg de kaarten (alleen de kwaliteiten) met de kwaliteiten naar boven op de grond. Kies voor één lid van het gezelschap per persoon vier of vijf kwaliteiten uit. De betreffende persoon gaat even iets anders doen. Als verschillende personen dezelfde kaart willen kiezen, schrijf de kwaliteit dan over of kies een andere, die er op lijkt.
- Als de groepsleden de kwaliteiten gekozen hebben, lezen ze om beurten de kwaliteiten voor die ze hebben uitgezocht voor de betreffende persoon. Geef ook uitleg aan elkaar: waarom past deze kwaliteit zo goed bij die persoon? Het is voor de persoon in kwestie fijn als iemand uit het gezelschap 'notuleert' wat de kwaliteiten zijn en waarom ze bij hem of



haar passen. Geef de kaarten aan het eind aan de persoon voor wie je ze hebt uitgezocht. Deze persoon bekijkt ze even, en legt ze daarna weer op de grond.

- Wissel, tot iedereen aan de beurt is geweest.
- Je kunt dit ook doen met zwakke eigenschappen, maar doe dat alleen als je goede begeleiding hebt, want het kan uit de hand lopen.
- Je kunt ook in je eentje gaan 'patiencen' met de kaarten, gewoon om te zoeken welke kwaliteiten bij je passen. Ook kun je het eerst zelf doen, en daarna iemand uit je omgeving hetzelfde voor jou laten doen. Zijn er overeenkomsten?

## Tegenpolen

- Tegenover behulpzaamheid staat afstandelijkheid, tegenover zelfstandigheid afhankelijkheid. Benoem zelf een paar tegenpolen, neem daarbij een van je eigen kwaliteiten als uitgangspunt. De tegenpool die jij bedenkt is voor jou de beste. Schrijf een 'ruit' (zie creatieve schrijfvormen) waarbij je uitgaat van de ene 'pool', en eindigt met de andere.
- Wat vind jij positief en wat negatief in wat je hebt opgeschreven? Kun je nu proberen de polen positiever bij elkaar te laten komen? Of: neutraler? Welk effect heeft dat op jou?

Spel improvisatie: (in tweetallen)

- De een beeldt de ene pool uit, de ander de andere. Zonder te praten! Leef je in in je rol. Hoe doet iemand die behulpzaam is? Of die loslaat? Ga tegenover elkaar staan en beeld de eigenschap uit. Reageer nog niet op elkaar. Na een poosje wel. Probeer weer iets later samen te komen: de polen versmelten. Welke kant gaat het op? Welke pool is het sterkst? Of zijn ze even sterk? Probeer het nu bewust ook de andere kant op te laten gaan. Bespreek na afloop de positieve en negatieve kanten van de ene, en die van de andere pool. Bespreek ook het versmelten. Kun je van beide polen iets gebruiken?

Doel

- Je allergie leren accepteren, je schaduwkant toelaten.

## 😊 Om mee te nemen 😊

Mijn successen zijn:

Mijn kwaliteiten zijn:

Als ik mijn successtory om zou zetten in een boek, stripverhaal of film, dan zou dan de titel zijn:

## 1.5 Competenties

Krijg je wel eens een complimentje?

Bewonderen mensen jou ?

Gaat het dan meestal om dezelfde zaken?

Als je niet lijdt aan valse bescheidenheid , zul je twee of drie van deze vragen met `ja` hebben beantwoord.

Jij hebt bijvoorbeeld vaak leuke ideeën, die je op een aantrekkelijke manier vormgeeft. Ook voel jij vaak goed aan waar iemand mee zit, kun je goed luisteren en adviseren. Als je je verdiept hebt in het vorige onderdeel, dan weet je ongeveer wat je kwaliteiten zijn. Competenties zijn eigenlijk uitwerkingen van kwaliteiten. Kwaliteiten zijn onderliggende, persoonlijke `basisvoorwaarden` voor competenties.

Competenties komen naar voren als je handelt, werkt, doet, actief bezig bent. Als je kwaliteit `behulpzaam` is, dan komt dat pas tot uiting wanneer je boodschappen doet voor de zieke buurvrouw. Hetzelfde geldt voor `betrouwbaar` of `tolerant`.

Competenties zijn: sterke kanten, dingen die je `kunt`, die je leuk vindt om te doen en die te maken hebben met je onderliggende kwaliteiten en talenten. Competenties kun je ontwikkelen tijdens je leven, kwaliteiten en talenten niet, die heb je.

Klik op de advertentie



**Achthonderd megawatt in bedwang houden?  
Een centrale rol voor jou!**



Als grootste elektriciteitsproducent van Nederland werken we iedere dag aan de energie van morgen en op onze centrales kun je de opwekking daarvan letterlijk voelen! Voor technici een fascinerende wereld vol mogelijkheden. Voor onze nieuwe kolen-/biomassacentrale op de Maasvlakte in Rotterdam zijn we op zoek naar technisch talent.

Heb jij de ambitie om je kennis en kunde verder te ontwikkelen en door te groeien naar meer technische uitdagingen in een internationaal opererende organisatie?

Kijk dan op [www.werkenbijelectrabel.nl](http://www.werkenbijelectrabel.nl). Wij hebben een centrale rol voor jou!



Het is jouw energie. **Electrabel**  
GDF SUEZ

Voorbeelden van competenties:

- Regelen
- Opletten
- Plannen, organiseren
- Gegevens beheren
- Gastheer/vrouw zijn
- Voedsel bereiden
- Improviseren
- Behandelen, verzorgen
- Planten, kweken
- Toezicht houden
- Onderhandelen

De meeste huisvrouwen/mannen zullen zich hierin herkennen. Maar ook bij een manager passen de meeste competenties uit dit rijtje. De drie die er niet bij passen ontwikkelt hij of zij thuis misschien. Competenties zijn niet onlosmakelijk verbonden met een bepaald beroep. Tegenwoordig worden sollicitanten eerder beoordeeld op hun competenties dan op het specialisme dat zij bezitten voor de functie.

### Competenties zoeken in je succesverhalen

Ga nog eens terug naar de successen die je in je leven hebt geboekt.

Kun je nu je dit stuk over competenties gelezen hebt, je eigen verhalen over je successen op een andere manier bekijken, zodat je de competenties kunt benoemen die je actief hebt ingezet tijdens de gebeurtenissen? (volgens de STAR-methode, zie het onderdeel 'successen en kwaliteiten'.)

Succes geboekt:

Competentie(s) die ik heb ingezet:

Het kan zijn, dat je steeds uitkomt bij dezelfde competentie. Dat is prima, het betekent dat jij op een bepaald gebied erg sterk bent.

### Competenties: welke heb je en welke zoek je nog?

- Ga nu eens kijken naar je dagelijkse bezigheden, of dat nu werk is of privé. Wat doe je op een dag, en welke competenties gebruik je?
- Vervolgens vraag je je af: mis ik nog iets? Zou het handig zijn, als ik iets kon waar ik nu steeds tegenaan loop? Waarschijnlijk zijn dat verschillende dingen, waarvan een paar je totaal niet aanspreken. Probeer die dan ook niet te ontwikkelen! Houd je alleen bezig met die dingen die je wel enigszins aanspreken, waarvan het handig zou zijn als je ze zou beheersen.
- Wat leuker is: welke activiteit tijdens je werk (of privé) geeft jou het gevoel helemaal tot je recht te komen?
- In welke activiteit kun je zó opgaan (tijdens je werk of privé) dat je de tijd vergeet?
- Sta daar even bij stil. Zie het vóór je. Waar ben je, zijn er andere mensen bij, hoe beweeg je je, wat voel je, hoe ziet je omgeving eruit. Schrijf het op of teken het (met kleur). Je kunt ook abstracte vormen teken en inkleuren. Kleur zegt iets over je gevoel.

Klik op de advertentie

**IK WIL WEL EENS WAT VERANDEREN.  
MEZELF, MAAR OOK DE WERELD.**

**GOT-THE-ENERGY-TO-LEAD.COM**

Wij vinden, dat ook een energiebedrijf moet blijven vernieuwen. Daarom zoeken we ondernemende en creatieve collega's die met ons de wereld willen veranderen. Wil je weten wat we jou te bieden hebben en hoe we samen de toekomst van energie gaan voorzien? Kijk dan snel op onze website.

**RWE**  
The energy to lead

Een voorbeeld:

Een romanschrijver bezit de volgende competenties:

Schrijven  
Ontwerpen  
Visualiseren  
Intuïtief waarnemen  
Omgaan met gevoelens  
Analyseren  
Evalueren  
Gegevens beheren  
Regelen  
Alleen werken  
Eigen tijdsindeling

Hij ziet voor zich waar hij over wil schrijven, hij ontwerpt een plan voor het boek, schrijft over zaken die hij aanvoelt en kent, analyseert wat hij doet, stelt bij, evalueert tussentijds, houdt bij wat hij gedaan heeft en nog moet doen, maakt een goede tijdsplanning, maakt afspraken met de uitgever, neemt op tijd rustpauzes.

Toch mist hij bepaalde competenties. Het kost hem bijvoorbeeld veel moeite met zijn uitgever te onderhandelen. Steeds weer flikt de uitgever het zijn boek later dan afgesproken uit te brengen, zodat het nooit tijdens de boekenweek in de winkel ligt. Ook de manier van vormgeven spreekt hem niet altijd zo aan. Hij heeft het gevoel dat men hem als een tweederangsauteur beschouwt. Wat ontwikkelt hij daardoor? Hij stort zich op het technische gedeelte: goed, beter leren schrijven, betere ideeën krijgen, sterkere plots verzinnen. Beter, beter, sterker worden waar hij al sterk genoeg in is: schrijven, ontwerpen.

Maar wat zou hij moeten ontwikkelen? De competentie onderhandelen! Maar ook: verkopen, geld verdienen, winst maken. Passen deze competenties bij hem? Waarschijnlijk niet echt, maar hij zal wel moeten, wil hij serieus genomen worden als auteur. Zijn boeken presenteren en signeren vindt hij ook niet zo prettig, hij blijft liever op de achtergrond. Maar ook dat hoort bij het vak: optreden, presenteren. De competenties: 'alleen werken' en 'een eigen tijdsindeling hebben' komen ook wel eens in het gedrang als hij veel bezig moet zijn met zijn boeken promoten. Kortom: hij bezit een bepaald competentiepakket waar nog het een en ander aan ontbreekt, dat hij al dan niet aan kan vullen en kan ontwikkelen als hij die wens heeft.

### 1.5.1 Samenvattend

Het volgende schema zet op een rijtje wat het verschil is tussen talenten, kwaliteiten, vaardigheden en competenties. Naar aanleiding hiervan kun je het schema invullen voor jezelf.

Talenten	Kwaliteiten
<p>Natuurlijke gaven, zoals:</p> <p>Muziklal zijn, Creatief, Kunstzinnig zijn, Sportief zijn</p>	<p>Persoonlijkheidskenmerken, zoals:</p> <p>Doorzetten, Enthousiast zijn Behulpzaam zijn</p>
Competenties	Vaardigheden
<p>bekwaamheden gebaseerd op persoonlijke kwaliteiten en praktische ervaring, niet speciaal gekoppeld aan een beroep, zoals:</p> <p>Plannen, organiseren, Mensen, planten, dieren verzorgen, Onderhandelen verkopen</p>	<p>bekwaamheden gebaseerd op training, gekoppeld aan een speciaal beroep, zoals:</p> <p>Auto's monteren, Medische apparatuur gebruiken, Chirurgische ingrepen verrichten.<sup>9</sup></p>

Klik op de advertentie

Wij zoeken **100% WATER PROOF** collega's

[www.werkenbijwaternet.nl](http://www.werkenbijwaternet.nl)

**water**net

Binnen bedrijven wordt veel gewerkt met 'competentiecatalogi', waarin de competenties staan beschreven die nodig zijn om de doelen van de organisatie te realiseren. Of medewerkers de benodigde competenties beheersen kan op verschillende manieren gemeten worden. Een sympathieke en eerlijke manier is de zogenaamde 360 gradenfeedback: de medewerker vraagt over bepaalde competenties feedback aan bijvoorbeeld collega's, klanten, managers om hem heen die hem kennen in verschillende situaties, en dus een redelijk beeld hebben van zijn competenties.

### 😊 Om mee te nemen 😊

- Wat zit er in jouw competentiepakket?
- Wat mis je nog? Wil je daaraan werken? Waarom wel/niet?
- Kun je je talenten, kwaliteiten, competenties en vaardigheden benoemen met behulp van bovenstaand schema? Vind je het kloppend? Zo niet, kun je het kloppend maken?

## 1.6 Symbolen

Een symbool is een voorwerp, afbeelding, muziekstuk, figuur, plant of dier waarmee jij je op de een of andere manier identificeert. Je kunt aan een symbool kracht, moed, een goed gevoel in het algemeen en inspiratie ontlene. Voor de een is het een steentje, voor de ander een roos, 'We are the champions' of een giraffe. Symbolen kunnen handige hulpmiddelen zijn om je te herinneren aan bepaalde kwaliteiten en competenties die je bezit en successen die je hebt behaald. Het zijn de 'reminders', die je een goed gevoel geven als je ze ziet. Je kunt ze ook 'ankers' noemen: bij het zien of voelen ervan roep je de gevoelens op die erbij horen.

Je kunt een symbool heel bewust inzetten om jezelf eraan te herinneren wat bijvoorbeeld je belangrijkste kwaliteiten zijn of wat je visie of doel is. Vooral in tijden van stress, verdriet, ziekte en zorgen ben je wel eens geneigd te vergeten wat je sterke kanten zijn.

Een organisatiepsycholoog kan bijvoorbeeld een afbeelding van een waterval op zijn bureau hebben staan, om hem eraan te herinneren dat hij zijn helderheid (van geest) nodig heeft en dat hij zijn gevoel moet toelaten in zijn contact met klanten. Door het kijken naar het plaatje kan hij fantaseren dat het water door hem heen stroomt. Water is onder andere symbool van emoties, reiniging, loutering, zuiverheid en helderheid.

'We are the champions' roept voor veel mensen associaties op van saamhorigheid, overwinning, vreugde: een goed gevoel.

*Carl Gustav Jung*, Zwitsers psychiater, die leefde van 1875 tot 1961, ontwikkelde de analytische psychologie. Veel vormen van persoonlijke ontwikkeling zijn gebaseerd op zijn ideeën. Zo deed hij bijvoorbeeld aan

droomverklaring. Dromen kunnen naast persoonlijke ervaringen ook elementen bezitten die passen in het collectief onbewuste.

### 1.6.1 Collectief onbewuste?

Ervaringen die wij denken op onze eigen individuele manier mee te maken zijn vaak onderdeel van algemene ervaringen, die de mensheid al vanaf de oudheid heeft beleefd en in religie, kunst en geschiedenis heeft vastgelegd.

Een groot deel van onze identiteit bestaat uit het bewuste 'ik', die uniek is. Onder deze bewuste laag zit een laagje persoonlijk onbewust (datgene waar wij ons niet van bewust zijn, maar dat wel aanwezig is, bijvoorbeeld in onze dromen) daaronder vervolgens het collectief onbewuste.

Zo zijn er dus naast onze eigen beelden, associaties en symbolen ook beelden, associaties en symbolen die gedeeld worden door iedereen. Deze gedeelde symbolen noemt Jung archetypen.

Klik op de advertentie

It's not where you started, it's where you're going that matters. Just another day at the office for a high performer.

Maak elke dag het verschil en kies voor een carrière vol uitdagingen en mogelijkheden bij Accenture. Een professionele omgeving waar je samenwerkt met getalenteerde collega's en jij je razendsnel kunt ontwikkelen. Je profiteert van onze ruime ervaring en helpt onze klanten high performers te worden. Is dit jouw idee van een typische werkdag? Dan is Accenture de plek voor jou.

Visit [www.accenture.nl/carriere](http://www.accenture.nl/carriere)

• Consulting • Technology • Outsourcing

  
High performance. Delivered.



## 1.6.2 Archetypen?

Symbolen en beelden die algemeen geldend zijn voor iedereen. Die bezit zijn van ons allemaal. Je komt ze tegen in de religie, kunst, mythologie en magie. Denk aan de boze stiefmoeder in het sprookje van Sneeuwwitje, heksen, helden, tovenaars. Ook aan dieren, de natuur en bepaalde cijfers kan *symbolische betekenis* worden gegeven. Een paar voorbeelden: de heks stond in de middeleeuwen voor het kwaad, zij was dienaar van de duivel. In sprookjes bezit zij occulte krachten en heeft ze altijd een zwarte kat als huisdier. Een zwarte kat brengt ongeluk als hij je pad kruist, vooral op vrijdag de dertiende. De held gaat op zoek naar een belangrijk relikwie. Hij moet daarvoor een lange weg gaan met veel hindernissen. (Koning Arthur en de heilige graal.) De kleur groen staat voor de terugkeer van het voorjaar (de hoop) of de goddelijke voorzienigheid in de islamitische wereld. Deze kleur wordt door de milieubeweging gebruikt als symbool voor de gezondheid van de aarde en de mens. Het getal drie is symbool voor de heilige drie-eenheid, maar ook voor drie wensen die de held in sprookjes mag doen, of drie beproevingen die hij moet ondergaan. Driemaal is scheepsrecht. Drie staat voor geluk en besluitvaardigheid.

Vooraf de verklaring van bepaalde symbolen kan leiden tot persoonlijke groei.

Op onderzoek gaan naar jezelf, graven in je onbewuste en in het collectief onbewuste wordt ook wel *individuatie* genoemd.

### Vind je eigen symbool

- Je kunt hier een 'tijdlijn' oefening mee doen. Je vindt zo'n oefening bij de onderdelen 'successen en kwaliteiten' en 'competenties'.
- Ga na welke kwaliteiten of competenties je om kunt zetten in een symbool.
- Misschien heb je al een tekening of een collage gemaakt. Probeer een symbool te vinden dat heel duidelijk jouw sterke kanten benadrukt.

Of doe de volgende oefening.

### Vind een symbool voor je competenties: Visualisatie oefening

- Doe de volgende visualisatieoefening als je het gevoel hebt dat je ergens in belemmerd wordt of geblokkeerd bent. Het kan fijn zijn iemand te vragen je te begeleiden. (Zie: visualisaties, hoofdstuk 3)
- Ga op een denkbeeldige tijdlijn staan, te beginnen bij een punt dat dichtbij het heden ligt en waar je een crisis meemaakte. Denk aan de crisis die je toen hebt meegemaakt (ogen dicht) en schrijf een sleutelwoord op (of vertel het aan de ander), bijvoorbeeld een jaartal, zodat je straks nog weet waar je aan dacht.

- Bedenk dan wat je zelf hebt gedaan om uit die crisis te raken, een vaardigheid of competentie die je hebt ingezet. Goed onthouden of opschrijven (kort).
- Ga terug naar een punt op de tijdlijn die verder in het verleden ligt. In totaal vier punten, van nu terug naar een zo jong mogelijke leeftijd. Praat niet als je deze oefening samen doet met iemand, noem alleen kort een sleutelwoord, zodat de ander dat op kan schrijven.
- Na vier crises en competenties bedenk je een symbool voor jezelf, waardoor je later de crises en bijbehorende competenties op kunt roepen.
- Je kunt dit voor jezelf houden, je hoeft het aan niemand te vertellen. Het is een onderdeel van je schatkist.

### 1.6.3 Sprookjes

In sprookjes komt veel symboliek voor. (Zie Jung) Ik heb eens aan een van mijn coachingklanten gevraagd een sprookje te schrijven, om op een symbolische manier een crisis in haar leven te beschrijven en welke competenties zij inzette om er weer uit te raken.

Klik op de advertentie



**Rijkswaterstaat**  
Ministerie van Infrastructuur en Milieu

## Rijkswaterstaat verbindt!

Bij Rijkswaterstaat werken we aan verbindingen. Over weg en water. Met de politiek, met aannemers en (vaar)weggebruikers. Tussen maatschappelijke dilemma's en effectieve oplossingen. En natuurlijk met onze medewerkers, want verbinden begint bij je eigen mensen. In 2010 behoorden we volgens Intermediair tot de beste publieke werkgevers van Nederland. En daar zijn we trots op!

Kijk op [www.rijkswaterstaat.nl](http://www.rijkswaterstaat.nl) naar de uitdagende projecten die we op dit moment uitvoeren op weg en water.

**Meer informatie**  
[www.rijkswaterstaat.nl](http://www.rijkswaterstaat.nl) of bel 0800 - 8002  
(ma t/m zo 06.00 - 22.30 uur, gratis)

Water. Wegen. Werken. Rijkswaterstaat.

Zij schreef het volgende sprookje:

Het jonge lelijke eendje Aswitje, met de zeven geitjes op de erwt en ook nog een gouden draad.<sup>10</sup>

Er was eens een eendje. Ze was verdwaald. Dat wil zeggen...ze was wat in de war. Ze wist namelijk niet meer wie ze was!<sup>11</sup>

Nadat ze uit haar ei was gekropen voelde ze zich alleen. De wereld was zo groot en druk, zo vol sprookjes en ze wist niet bij welk sprookje ze thuishoorde. Zo ging ze op weg, van het ene naar het andere sprookje.<sup>12</sup>

Maar, in het ene sprookje was ze te lelijk, in het andere moest ze zich verstoppen in een klok, in weer een ander moest ze sneeuwit zijn of een dwerg, en in weer een ander speelde ze een erwt...geplet onder matrassen.<sup>13</sup> Totaal ongelukkig besloot ze weer in haar ei te kruipen om wel honderd jaar te slapen. Ze klapte het ei dicht en voelde hoe ze tot rust kwam. Door de schaal van het ei heen hoorde ze nog wat geluiden, maar binnenin het ei was het vredig en fijn.<sup>14</sup>

Na een tijdje begon ze zich te vervelen. Nu was ze weer alleen...dus bedacht ze een plan. Ze kocht een spiegel en nam die mee haar ei in. Nu was ze niet meer alleen. Maar na verloop van tijd gebeurde er iets eigenaardigs! Wanneer ze in de spiegel keek veranderde het eendje in...roodkapje...een wolf...assepoester...de sprookjes zaten in de spiegel en zijzelf zat in de sprookjes!<sup>15</sup>

Ze klapte het ei open, bond er een gouden draad aan en stapte sprookjesland weer in.<sup>16</sup> Als het haar even teveel werd volgde ze de gouden draad terug naar het ei, maar ze hield vanaf dat moment van sprookjesland en van zichzelf! En als ze raad nodig had keek ze in de spiegel en zei: 'spiegeltje spiegeltje aan de wand, wat is er met mij aan de hand?' En er ontstond meteen weer een nieuw sprookje, waar zij weer heel veel van leerde...en ze leefde nog lang en gelukkig!<sup>17</sup>

Een paar belangrijke competenties die zij op deze manier spelenderwijs benoemt zijn: in staat zijn rust in zichzelf te vinden en te komen tot zelfreflectie, contact maken met de meest uiteenlopende types, sociaal vaardig zijn, gevoel van eigenwaarde vinden en bewaren, inventief zijn, oplossingen bedenken en vertrouwen hebben in zichzelf en: humor, creativiteit, relativeren! Een ei met een gouden draad kan haar persoonlijke symbool zijn.

**Sprookje schrijven**

Spreek het idee van een sprookje schrijven je aan? Ga dan vooral je gang!

1.6.4 Associaties oproepen met behulp van afbeeldingen

Een toegankelijke manier om associaties op te roepen is het gebruik maken van afbeeldingen. Leg een verzameling aan van Ansichtkaarten en foto's met de meest uiteenlopende afbeeldingen, zoals: kunstwerken: schilderijen, beelden, gebouwen, landschappen, steden, bloemen, dieren, foto's of tekeningen van mensen, dingen, etc. Sommige mensen vinden voor dit doel tarotkaarten prettig, omdat de symboliek daarvan archetypisch is en dus onderdeel van het collectief onbewuste. Zelf tekenen of schilderen roept vaak onbewust symboliek op, informatie over je dieperliggende ideeën.

Klik op de advertentie

### Oefening met afbeeldingen

- Stel jezelf een vraag, bijvoorbeeld: Wat vind ik belangrijk in mijn werk?
- Trek blind\* een kaart, associeer vrij en schrijf het op.
- Breng de afbeelding op de kaart in verband met het antwoord op je vraag. Je zult zien dat het werkt. Je kunt ook een kaart trekken voordat je iets spannends gaat doen, bijvoorbeeld het voeren van een sollicitatiegesprek.
- Stel jezelf wel altijd een vraag. 'Waar moet ik op letten tijdens het gesprek?' De antwoorden die je van tevoren op deze vraag 'associeert', zullen je helpen te focussen tijdens het gesprek.
- Of: trek na afloop van het gesprek een tweede kaart waarbij je een (evaluatie)vraag stelt.  
\*Je kunt ook bewust uit de afbeeldingen kiezen, dus niet blind.

### 😊 Om mee te nemen 😊

- Wat is jouw symbool? Welke waarde ken je er aan toe?
- Lees eens een paar sprookjes van Grimm. Herken je bepaalde symbolen uit je eigen leven?
- Leg een verzameling aan van ansichtkaarten, foto's en plaatjes waaraan jij een symbolische waarde ontleent. Hang ze op of stop ze in een doosje en bekijk ze zo af en toe.

## 2. Energie

### 2.1 Energie

Er zijn

Er zijn van die ontmoetingen  
ze geven energie.

Het zijn de lichten op een pad  
dat ik al voor me zie.

Er zijn van die ontmoetingen  
ze ontnemen energie.  
Het zijn de woorden en de beelden  
die ik nog hoor en zie.

Er zijn van die ontmoetingen  
waarbij geen energie vergaat  
volgens de wet van het behoud:  
de som van goed en kwaad.<sup>18</sup>

Klik op de advertentie

Studieboeken  
Simpel besteld  
Snel geleverd  
Scherp geprijsd

STUDY  
STORE

[www.studystore.nl](http://www.studystore.nl)

De nieuwe, snuggere  
studieboekenwinkel heet  
studystore.  
Ga naar [studystore.nl](http://studystore.nl) of  
stap binnen in het filiaal  
bij jou in de buurt. Tot snel.

Om jezelf te kunnen, en vooral te *willen* ontwikkelen, heb je energie nodig op geestelijk en lichamelijk gebied. De geestelijke energie bepaalt vaak hoe het gesteld is met de lichamelijke en andersom. Je kunt jezelf moe `denken.' In dit gedicht is sprake van drie manieren waarop je naar geestelijke energie kunt kijken:

*Energie krijgen, verliezen en de balans vinden.*

Opgeladen worden, energie krijgen door een dierbare ontmoeting met iemand geeft licht, plezier, ruimte. Je kunt letterlijk weer vooruit.

Energie verliezen door een gesprek of soms maar een paar woorden te wisselen met iemand die `zuigt', die iets van je wil dat je niet kan en wil geven of een dubbele boodschap uitzendt, laat je achter met een knagend gevoel, dat maar zeer langzaam wegebt. Je merkt dat je moe bent, je bent veel energie kwijtgeraakt.

Wanneer je niet teveel krijgt, maar zelf ook niet veel geeft, zuinig omspringt met je energie, vind je weliswaar een balans in je energie, maar wil je zo leven? Een groot vreugdevuur is toch veel mooier dan zo'n klein armzalig saai smeulend vuurtje?

Een energiebalans vinden waar je tevreden mee bent, is waar dit hoofdstuk over gaat. En dat zowel op geestelijk als lichamelijk gebied.

### 2.1.1 Grote schoonmaak

Energie voor inspiratie en visie vind je pas als je je zorgen, verdriet en andere sores zowel in je werk als thuis onder ogen hebt gezien en je je bewust bent van het leven dat je leidt. Als je bijvoorbeeld ontevreden bent met je werk of je relatie en niet genoeg ruimte neemt om daar iets aan te doen dan kun je niet vanuit een `opgeruimde' situatie beginnen met het creëren van iets nieuws.

## 2.2 Waar krijg je energie van?

Kortgeleden heb ik aan een paar mensen die een cursus creatief schrijven bij mij volgen gevraagd een lijstje te maken van dingen die energie geven. De opdracht was, zonder lang na te denken, associatief, een opsomming te maken. Een cursiste schreef:

De zon	rek- en strekoefeningen	zwemmen
Een vlucht ganzen	een fietstocht	sneeuw en zon
Muziek	een uitgesteld moeilijk telefoongesprek	een leuke cursus volgen
Een wandeling	toch voeren	thuiskomen
Een goed gesprek	liefde	koken
Goede berichten	tuinieren	theater

Zij weet hoe zij energie kan verzamelen. Ze heeft er ervaring mee. Ze wandelt regelmatig, zodat de kans op een vlucht ganzen ruim aanwezig is, doet haar rek- en strekoefeningen zodat ze weer goed in haar vel zit, stelt zo af en toe iets uit dat lastig is en is blij als ze het uiteindelijk gedaan heeft. Weten waar je energie van krijgt is het halve werk. Ervoor zorgen dat je jezelf de gelegenheid geeft om die dingen te doen is punt twee. Er zijn genoeg stoorzenders in de vorm van: kinderen met problemen, lekkage in huis of een kapotte computer. De vlucht ganzen springt er wat haar betreft uit: dat maakt haar iedere keer weer zo gelukkig dat haar dag niet meer stuk kan.

Nog een lijstje van een cursist, een man van rond de zeventig:

Zonder pijn wakker worden

Als je naar buiten kijkt en het is droog weer

Zonneschijn

Een wandeling in de natuur

Alleen werken en dan niet gestoord worden


kopje koffie staat klaar als ik beneden kom

mijn vrouw is vrolijk

kleinkinderen komen binnen

De vrouw van deze man is al jaren ernstig ziek. Zelf heeft hij reuma. Het is ontroerend te lezen waar hij energie van krijgt. Hij heeft kinderen en kleinkinderen die allemaal in de buurt wonen en waar hij veel werk maar ook plezier aan heeft. Heeft hij pijn? Heeft zijn vrouw last van haar ziekte? Zo niet, dan is de dag al goed. Hij is optimistisch van aard. Een zonnetje, kleinkinderen, een lekker kopje koffie, hij laadt zich snel op. Hij is gewend energie te putten uit kleine dingen en laat mooie momenten niet voorbijgaan. Het belangrijkste dat hij heeft is een kamertje in huis dat van hem is. Daar staat zijn computer. Als hij aan het werk is op zijn kamer voelt hij zich goed. Hij moet dan niet gestoord worden.

Klik op de advertentie

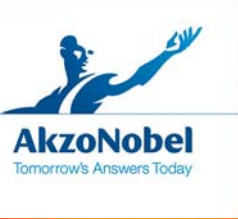


**We've added lots of colors to the sky**

Are you ready to add color to your life?

One out of every three aircraft is painted with our coatings. They can withstand sudden temperature variations from minus 60 to plus 40 degrees centigrade. They also weigh less. These technological advantages have made us a world leader in aerospace coatings. Coatings is just one of the many activities of AkzoNobel, an international and multicultural company with leading positions in paints, coatings and specialty chemicals.

Want to know more? [www.akzonobel.nl](http://www.akzonobel.nl)





### Wat geeft jou energie?

- Wat is jouw lijstje?

Wat opvalt als mensen het hebben over energie, is het verschil tussen energie die je krijgt door contact met anderen en energie die je opdoet door juist alleen te zijn. Wat vaak genoemd wordt, is het weer. Een zonnetje doet wonderen, een individuele opsteker. Zelfs mensen die zich nauwelijks bewust zijn van het weer, omdat ze zo'n druk bestaan leiden, worden erdoor beïnvloed.

### Waar krijg jij energie van?

- Wat geeft jou de meeste energie: a: speciale mensen om me heen, b: het weer en de natuur, c: sport en beweging, d: muziek, een hobby, iets maken.

### Waar kreeg je energie van als kind?

- Waar kreeg je in het verleden energie van, wat vond je als kind zo leuk dat je er eindeloos mee bezig kon zijn?
- Ga dat nog eens beleven, of doe iets wat erop lijkt. Je zou zelfs naar een speelgoedmuseum, openluchtmuseum, zwembad of speeltuin kunnen gaan, eventueel met een (geleend) kind. Of lees nog eens een (strip)boek uit je jeugd.

Je kunt ook stil staan bij opladen en leeglopen: inventariseer eens waar je energie van krijgt in het dagelijks leven, en wat energie vreet.

### Energie krijgen en verliezen.

- Hoe ziet jouw dagelijkse leven eruit?
- Houd een week een dagboek bij. Schrijf per dag op wat je doet zonder oordeel. Werk en privé. Pak drie felgekleurde viltstiften of markers. De drie kleuren staan voor energiegevend, energieverlindend en neutraal. (Een beetje geven en een beetje krijgen.) Streep nu passages aan in je tekst die bij de juiste kleur passen. Wat valt je op? Bekijk of er regelmatig terugkerende dingen zijn die energie geven dan wel opslorpen. Kun je nu je werkelijke dagindeling veranderen in de ideale daginvulling, waarbij je let op het krijgen van voldoende energie?

### Een recept schrijven voor een ideale of een ellendige dag.

- Schrijf een recept voor een ideale en een recept voor een ellendige daginvulling. Je mag je fantasie gebruiken, het hoeft niet realistisch te zijn!

## 2.3 Wat vreet energie?

Twijfelen

Bang zijn te falen

Schuldgevoelens hebben

Denken: een ander kan het beter

Je zorgen maken

Zorg hebben voor kinderen en/of oude ouders

Jaloers zijn, een ander iets niet gunnen

Slecht van vertrouwen zijn

Kwaad zijn, geïrriteerd zijn

Teveel taken op je nemen, verantwoordelijkheid

Controlefreak zijn

In een gefantaseerde wereld leven, de werkelijkheid niet beleven

Klik op de advertentie

**TC SOLUTIONS**

Hoger Technisch Personeel

- Werktuigbouwkunde
- Elektrotechniek
- Industriële Automatisering
- Civiele Techniek
- Bouwkunde
- Technische Bedrijfskunde

Wat is je volgende uitdaging?  
 TC Solutions is dé bemiddelaar van Hoger Technisch Personeel.  
 telefoon 030 850 67 60, [www.tcsolutions.nl](http://www.tcsolutions.nl)

Niet hier en nu zijn

Slecht plannen en organiseren

Altijd denken aan wat je nog moet doen, in plaats van genieten van waar je nu mee bezig bent.

Altijd iemand of iets de schuld geven

Ontevreden zijn

Geloven dat niets veranderen zal in jouw leven

Het gevoel hebben de boot gemist te hebben

Jezelf voorbijlopen, geen aandacht geven aan jezelf

Je niet (voldoende) ontspannen

Leven voor anderen of voor je werk of studie

Herken je er een paar? Probeer eens in twee kolommen aan te geven welke factoren er zijn van buitenaf die jou energie kosten en waar je geen controle over hebt, en welke factoren van binnenuit jou energie kosten, zoals schuldgevoel, bepaalde overtuigingen, patronen die je zelf hebt gecreëerd.

Factoren van buitenaf die energie kosten:	Factoren van binnenuit die energie kosten:
•	•

#### Maak de volgende zinnen af:

Als ik de ergste energievreter kwijt was, namelijk:

Dan zou ik:

Als ik meer tijd had, dan zou ik:

## 2.4 Zeg maar 'ja'.<sup>19</sup>

Tijdens mijn cursussen zijn er altijd mensen die bij het maken van een opdracht zeggen; 'O, dat lukt me toch niet.' Of: 'dat kan ik toch niet.' 'Ik wil het wel proberen, maar het wordt toch niks'. En als ze het dan toch gedaan hebben en ze moeten voorlezen wat ze opgeschreven hebben, zeggen ze: 'Het is niet goed

hoor, het stelt niks voor.' Kortom: let maar niet op mij, ik doe toch altijd alles fout. Tja, als je zo begint dan luistert er al niemand meer.

We hebben in een cursusgroep nieuwe regels gemaakt. Iedere keer als iemand zo'n negatieve uitspraak deed over zichzelf, moest het veranderd worden in een positieve. Dus, dat kan ik toch niet, veranderde in: dat kan ik als geen ander, dat kan ik heel goed, daar ben ik behoorlijk goed in, dat is echt iets voor mij. Dat lukt me toch niet, veranderde in: ik ga het doen, ik heb er zin in om daarmee bezig te zijn, ik zal dat varkentje wel eens even gaan wassen, ik sta te popelen om ermee te beginnen.

Dus je verandert het negatieve in het tegendeel. Het is waarschijnlijk niet zo, dat je er dan meteen wel zin in hebt of alles opeens wel kan, maar je zult zien dat het oplucht. Gebruik geen ontkenningen in het tegendeel, zeg dus niet: het zal niet moeilijk zijn, maar: het zal een peulenschilletje worden. Probeer een beetje te overdrijven. Wees niet te voorzichtig. Stel jezelf centraal in de nieuwe zin. Gebruik het woord 'ik.'

### 2.4.1 Een affirmatie

Dit formuleren van het positief tegenovergestelde noemt men een affirmatie. De bedoeling ervan is opvattingen en oordelen die je over jezelf hebt, om te buigen, zodat je je beter voelt over jezelf.

Toen ik begon aan dit boek, dacht ik: 'dat kan ik niet, het lukt me niet', en door te denken: 'ik ga dat eens eventjes heel goed opknappen, ik ben daar precies de geschikte persoon voor', kreeg ik er toch zin in, ook al weet ik op dit moment nog steeds niet of ik dit boek wel kan schrijven. Ik ben op weg, van niet kunnen naar ik ga het kunnen.

Klik op de advertentie



**Studenten  
50%  
korting**

**De hele krant voor de halve prijs**

Als student betaal je tot je 27ste maar liefst 50% minder voor een Volkskrantabonnement. Het kost je slechts € 13,45 per maand. Bovendien krijg je naast de krant gratis toegang tot de Volkskrant online en het digitale archief. Neem nu zo'n Studentenabonnement via [volkskrant.nl/studenten](http://volkskrant.nl/studenten).

[volkskrant.nl/studenten](http://volkskrant.nl/studenten)

Willen weten.  **de Volkskrant**

Het hoeft trouwens ook helemaal niet erg te zijn als je iets niet kunt. Je hoeft niet alles te kunnen. Pas als je er last van hebt dat je iets niet kunt en je verlangt ernaar het wel te kunnen dan moet je er iets aan doen. Het is altijd een afweging: houd ik het bij het oude of ga ik naar het nieuwe? Wat is het prettige van het oude? Wat is het voordeel van het nieuwe?

Je kunt een afirmatie die voor jou goed werkt op een papier schrijven en aan je prikbord hangen. Je kunt ook iedere week een nieuwe bedenken. Ken je de teksten van *Loesje*? Dat zijn weliswaar geen affirmaties, maar wel rake, korte teksten met humor, bijvoorbeeld: *zelfontplooiing: 't is wellicht ook goed voor je rimpels!*

### 😊 Om mee te nemen 😊

. Verander de negatieve uitspraken in positieve en...overdrijf!

- Ik ben veel te oud om nog aan een nieuwe carrière te beginnen.
- Mijn scriptie is vast niet goed genoeg.
- Ze nemen mij nooit aan, want ik heb geen ervaring.
- Let maar niet op mij, ik zie er niet uit en ik ben moe.
- Ik ben bang dat ik te aarzelend overkom.

Gelukt? Ga voor de spiegel staan en zeg de uitspraak die je bedacht hebt tegen jezelf. Natuurlijk heb je daarmee nog geen fantastisch werkstuk gemaakt of goede lezing gegeven, je weet zelf ook wel dat er nog het een en ander aan ontbreekt. Het gaat erom, dat je je zekerder voelt over jezelf, en dat je het idee hebt dat je je tekortkomingen gaat overwinnen.

## 2.5 Flow: vergeet je hart niet!

De staat van flow, wat letterlijk 'overvloed' betekent, is langdurig onderzocht door de Amerikaanse psycholoog Mihali Csikszentmihali. Een omschrijving van flow is: de toestand van welbevinden die mensen voortdurend kunnen proberen te bereiken: de uiting van de volmaakte harmonie tussen het emotionele brein, dat energie en richting geeft, en het cognitieve brein, dat de uitvoering organiseert. Kortom: een heerlijk gevoel van alles aankunnen, iets doen wat ertoe doet, daar ook veel energie voor hebben, alles valt samen, je voelt je gelukkig.

Een voorbeeld: een kunstenaar werkt aan een schilderij. Het gaat zoals hij wil en zoals hij voor zich ziet. Hij is met opperste concentratie, gebruikmakend van al zijn zintuigen, gericht op het creëren van een kunstwerk. Het maakt niet uit of het dag of nacht is, tijd speelt geen rol. Invloeden van buitenaf storen hem niet, het enige dat telt, is zijn werkstuk. Hij kiest precies de juiste kleuren en penselen, kent zijn doel en weet dat hij het gaat bereiken.

Nu volgt een ietwat technische uitleg, met een leuke oefening op het eind.

### 2.5.1 Het emotionele brein?

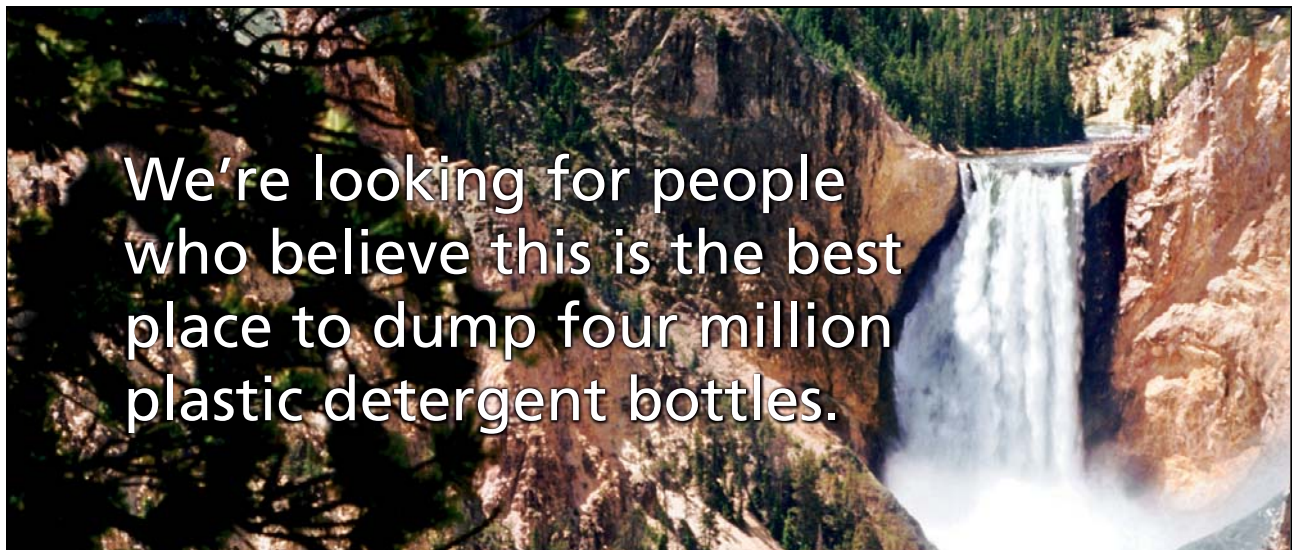
Dit is het deel van de hersenen dat ook wel het limbische systeem heet, en bestaat uit de diepste lagen van het menselijk brein. Hier zetelen de emoties. Het regelt ook onder andere het hartritme, de ademhaling, de slaap, de eetlust en het libido. Het is het onbewuste brein, in de eerste plaats gericht op overleven en op het lichaam. Hevig schrikken van een schaduw achter je en er daarna achter komen dat het een boom is roept een directe reactie op van het emotionele brein.

### Het cognitieve brein?

Dit is het bewuste, naar de buitenwereld gekeerde brein. Het bevindt zich vlak achter het voorhoofd, in de voorhoofdskwab. De neocortex, de buitenste hersenschors, bestuurt via deze voorhoofdskwab je aandacht, concentratie, nadenken, planning en moreel gedrag.

Wanneer hoofd en hart in balans zijn, ontstaat er harmonie tussen emotionele en rationele reacties, en zijn je daden afgestemd op je waarden.

Klik op de advertentie



Ja, het uitzicht is adembenemend. Maar denk even verder. En vraag je af wat je voor Yellowstone Park zou kunnen betekenen met meer dan vier miljoen lege wasmiddelflessen. Wij hebben er wandelpaden van gemaakt. Ontwikkel jij ook creatieve oplossingen waar anderen alleen problemen zien? Dan krijg je van ons wat je nodig hebt voor een mooie carrière bij Unilever. Op [www.unilever.nl/werken](http://www.unilever.nl/werken) lees je meer.

Could it be   
Unilever



## Hoofd en hart in balans?

Het hoofd:

staat symbool voor het cognitieve brein. Verstand. Wij denken, redeneren en plannen met ons hoofd. Kennis en informatie zijn cognitief. Logisch en rationeel denken, schema's en formules begrijpen, abstract denken doe je allemaal met je hoofd. Mensen die veel met hun hoofd doen, hebben vaak een grote binnenwereld, met plannen, gedachten en dromen. Zij praten soms moeilijk over emoties en hebben soms moeite met het contact met hun gevoel.

'Hoofduitspraken' zijn:

Gebruik je verstand! Wat een knappe koppen. Houd je hoofd erbij. Kennis is macht. Ben jij je hoofd kwijt? Je loopt als een kip zonder kop rond. Zeker verliefd. Dat gaat mijn verstand te boven.

Het hart:

Staat symbool voor het emotionele brein. Gevoel. Instinct. Wij voelen met ons hart. Emoties als blijdschap, angst en woede voelen we. Intuïtie, het aanvoelen hoe een ander zich voelt of hoe je je moet gedragen hoort bij het hart. Relaties zijn belangrijk, net als waardering en aandacht van anderen. 'Hartuitspraken' zijn: je hart volgen, een gebroken hart hebben, iets met hart en ziel doen.

Als gevoel en verstand in balans zijn, kan de kunstenaar uit het voorbeeld voelen en beredeneren dat het schilderij klopt, hij heeft waardering voor zijn eigen creatie. Hij legt hart en ziel in zijn werk. Zijn kennis en vaardigheden zorgen voor het technische, ambachtelijke, de uitvoering dus, en zijn gevoel volgt of leidt zijn hand, en bepaalt de energie en de richting.. Het is een wisselwerking, in goede harmonie. Emotionele intelligentie komt het best tot uitdrukking als het cognitieve en het emotionele brein samenwerken.

### Een visualisatieoefening voor balans tussen hart en hoofd.

- 1. Ga ontspannen zitten. Je kunt eerst een ontspanningsoefening doen. Maak jezelf leeg en zet je bezigheden even van je af. Richt je aandacht naar binnen. Haal diep en langzaam adem. Adem lang uit, wacht een paar seconden en adem weer in.
- 2. Richt na een paar minuten, als je ademhaling rustig is, je aandacht op je hartstreek. Stel je voor, dat je ademhaalt door je hart of ongeveer dat gebied. Blijf op dezelfde manier ademen. Stel je voor hoe je hart de zuurstof opneemt, als een plant die na lange droogte de eerste druppels van een regenbui ontvangt. Kijk toe hoe de blaadjes weer fris worden en de bloemen zich langzaam oprichten. Blijf op dezelfde manier ademen en geniet van de veerkracht, de frisheid en de heerlijke geuren en kleuren van de plant.
- 3. Maak contact met het gevoel van ruimte, warmte of tevredenheid dat in je borst opkomt, ga er naartoe met je ademhaling en heet het welkom. Probeer nu een herinnering op te roepen waar jij een goed gevoel bij hebt, een ontmoeting met een dierbaar persoon, een fijne wandeling, een kind, een huisdier, een presentatie...als het maar iets is dat jij zelf echt hebt meegemaakt en waar je veel voldoening over hebt. Geniet van het gevoel. Neem de tijd om het weer helemaal te beleven. Blijf nog even zitten voordat je verder gaat met je dagelijkse bezigheden.

Waarom deze oefening?

Door een positieve emotie op te roepen, wat je doet in deze oefening, kom je in contact met je innerlijke drijfveren, je diepste verlangens. Hierdoor kun je een gevoel van flow ervaren. Je voelt je goed gestemd. Mentale blokkades als: 'ik mag niet...' en 'ik moet...' worden doorbroken. Je kunt je open stellen voor anderen. Je bent aardig voor jezelf. Verwacht echter niet dat de oefening meteen werkt. Het is belangrijk, aan het begin ontspannen te zijn. Zodra je je echt kunt ontspannen kan het werken. Volgens David Servan Schreiber wordt door het doen van deze oefening het hartritme regelmatig. Hij noemt deze toestand: hartcoherentie.

2.5.2. Hartcoherentie?

Stress, angst, depressie of woede beïnvloedt de hartslag op een negatieve manier, waardoor deze chaotisch en onregelmatig wordt. Warme gevoelens, tevredenheid, geluk en blijdschap zorgen ervoor dat de hartslag weer regelmatig wordt, 'coherent', wat uiteindelijk gezonder is. Er ontstaat een evenwicht tussen gevoel en verstand.<sup>20</sup>

Klik op de advertentie

The central advertisement for P&O features the following text and elements:

- WELCOME TO THE WORLD OF P&O**
- > 10.000 employees
- > 250 locations in 12 countries
- Services listed: PASSENGER CARS, COMMERCIAL VEHICLES, TRUCKS & BUSES, AUTOMOTIVE PRODUCTS & SERVICES, EARTH-MOVING EQUIPMENT, MARINE ENGINES, GENERATOR SETS, MATERIAL HANDLING PRODUCTS, VALVES, FINANCIAL SERVICES
- Brands shown: Audi, MAN, CAT, Volkswagen, SAFO, SEAT, Continental, STOD, MAK



**Maak de volgende zinnen af:**

Als ik aardig voor mezelf ben, dan ga ik als volgt te werk:

Als ik:

Dan kan ik de hele wereld aan.

**😊 Om mee te nemen 😊**

Leer met je hart te praten.

Doe de 'hart en hoofd' oefening in de volgende situaties :

- Je staat voor een belangrijke keuze
- Je bent moe en je moet nog met een belangrijke klant praten.
- Je ziet op tegen een presentatie of een tentamen
- Je bent ontevreden of onzeker over jezelf
- Je bent even de weg kwijt in je relatie
- Je hebt last van stress
- Tip: schakel je hart in! Willen hoofd en hart verschillende kanten op, dan zul je één van de twee om moeten praten.

Blijdschap is als een licht:  
als je dat voor anderen ontsteekt,  
valt het schijnsel terug op jezelf.<sup>21</sup>

Zomaar  
me blij te voelen zonder reden  
en te genieten van dit leven  
zijn uren die ik waakzaam tel  
en niet neem als gegeven.<sup>22</sup>

## 2.6 Je leven gaat zijn gangetje. Wil je meer?

Bij dit verhaal gaat het erom dat je je bewust wordt van je leefpatronen.

Zoals je kunt lezen in het onderdeel over visie in hoofdstuk 1, paragraaf 1.3, bepalen je waarden, normen, overtuigingen en drijfveren hoe je in het leven staat. Je neemt de rol aan die bij jou past. Op een bepaalde leeftijd, die voor iedereen verschillend is, denk je dat je het leven leidt, dat bij je hoort, of in ieder geval ongeveer, met alle voordelen en beperkingen.

Je hebt bijvoorbeeld besloten dat je nooit een leidende functie zult krijgen, je houdt niet van veel mensen om je heen, je leeft rustig, zonder teveel drukte. Hier kun je tevreden mee zijn. Dan is er niets aan de hand. Het kan echter ook zijn, dat je jezelf gevangen houdt in bepaalde leefpatronen en zogenaamde beperkende overtuigingen. 'Ik ben voor een dubbeltje geboren en zal nooit een kwartje worden.' 'Dat is niets voor ons soort mensen.' 'Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.' Dit zijn bekende uitspraken die iemand op zijn plek weten te houden. Als je meer uit het leven wilt halen kunnen deze beperkende overtuigingen je behoorlijk dwars zitten. Zoals de hamster in zijn tredmolentje eindeloos dezelfde beweging uitvoert, kom jij nooit verder dan in hetzelfde kringetje ronddraaien.

Klik op de advertentie



efficiency      reliability      delivery

As a leading technology company in the field of geophysical science, PGS can offer exciting opportunities in offshore seismic exploration.

We are looking for new BSc, MSc and PhD graduates with Geoscience, engineering and other numerate backgrounds to join us.

To learn more our career opportunities, please visit [www.pgs.com/careers](http://www.pgs.com/careers)

**A Clearer Image**  
www.pgs.com



Je stelt jezelf tevreden met eten, nieuwe kleren, een nieuw huis of een frisse moderne woninginrichting, films, tv, uitjes, hobby's en familie en vrienden die op je lijken. Je houdt er zo je eigen ideeën op na over de wereld om je heen. Wat je van het leven verwacht, is dat alles zo ongeveer hetzelfde blijft als het nu is, en dat dit ook geldt voor de mensen om je heen. Je doet wat je moet doen. 'Het is zoals het is.' 'Het leven is niet alleen rozengeur en maneschijn.' Ellende en pijn verdraag je en probeer je te vergeten. Je doet je best om je leven volgens het uitgezette patroon te leiden.

'Je roeit met de riemen die je hebt.' Je echte verlangens wuif je weg als kinderachtig en onrealistisch. Het leven overkomt je. Je voelt je misschien slachtoffer. 'Als ik niet .....had moeten....., dan zou ik nu:....' Je hebt je eigen manier van leven gecreëerd, ook al denk je dat jijzelf daar niet zoveel aan kunt veranderen, en het vooral aan de buitenwereld ligt dat jij zo leeft.

Dit patroon kun je doorbreken als je dat zou willen..

Hoe? Een begin:

### Patronen doorbreken op straat.

- Loop door je woonplaats of een andere stad waar een redelijk aantal mensen woont, op een druk moment. Je loopt op het trottoir en neemt daarbij genoeg ruimte. Normaal gesproken ga je opzij als er een tegenligger aankomt, want iemand moet tenslotte aan de kant. Nu doe je dat niet, je blijft resoluut maar vriendelijk op dezelfde manier doorlopen. Je zult merken, dat de ander automatisch opzij gaat, zonder dat dit een probleem is.
- Loop weer een ommetje door een gebied waar je veel mensen tegenkomt. Let alleen op vriendelijke gezichten, niet op chagrijnige. Word je er zelf vrolijker van? Waarschijnlijk wel.
- Doe iets wat je anders nooit doet: koop bijvoorbeeld een straatkrant van een zwerver, geef een straatmuzikant geld, voer de eendjes in het park of maak een praatje met iemand die net als jij op de bus wacht.

## 2.6.1 De negatieve spiraal.

Als je veel negatieve dingen beleeft, zou je wel eens terecht kunnen komen in een *negatieve spiraal*.

Er zijn twee creatiespiralen: een positieve en een negatieve. De positieve wordt beschreven in hoofdstuk 1, paragraaf 1.2, en gaat over het creëren van een visie.

Het verschil tussen de positieve creatiespiraal en de negatieve, zit hem in het woord *wensen*. Vervang dit woord door *zorgen*. Je bent bijvoorbeeld bang dat het verkeerd af zal lopen met je gezondheid, je baan, je relatie... vul maar in. Je praat erover met anderen, je zoekt naar mensen die je zorgen delen.

Het beheerst je leven. Als je je gezondheid, baan of partner kwijtraakt, heeft het negatieve creatieproces dus gewerkt. Je bent er zó bang voor geweest, dat het realiteit is geworden. Nu ben je teleurgesteld, ontevreden, gespannen, verbitterd, en ga je je nog meer zorgen maken. Zo kan de negatieve spiraal verder gaan en kom je steeds dieper in de ellende. Dit wordt ook wel een *selffulfilling prophecy* genoemd

### 😊 Om mee te nemen 😊

Neem eens tijd voor:

- Rust
- Afscheid nemen
- Stilstaan bij.....
- Ademhalen
- Je succes vieren (hoe klein ook)
- Niets doen, gewoon `zijn`

Klik op de advertentie

# Volgende stap in je carrière?

## JobTrack.nl

De meeste vacatures in jouw regio

 JobTrack.nl

## 2.7 Schuldgevoel

Je kunt je ergens zó schuldig over voelen, dat het je leven beheerst en je energievoorraad behoorlijk aantast. Het kan zijn, dat je je hier niet eens bewust van bent, dat wil zeggen: je weet wel dat je je schuldig voelt over het feit dat je je ouders te weinig bezoekt, je kinderen en partner niet genoeg aandacht geeft, de hond te weinig uitlaat, de hamsterkooi niet vaak genoeg verschoont, kasten uit laat puilen van de rotzooi, planten verwaarloost en de tuin laat verwilderen, geen boeken meer leest, niet meer aan sport doet, niet meer gezellig uitgaat met je partner.....maar die gevoelens zijn lastig en normaal, want iedereen heeft ze, dus stop je ze weg, en laat je ze zo af en toe knagen of doe je eens een poging een kast op te ruimen of iets leuks met de kinderen te doen.

Bepaalde schuldgevoelens kunnen onverwacht en hardnekkig de kop op steken. Als je last hebt van steeds hetzelfde gevoel, en er iets aan wilt doen, dan kun je de volgende oefening uitproberen.

Een voorbeeld:

Je voelt je schuldig, omdat je vader is overleden terwijl jij het zo druk had met het opbouwen van je computerbedrijf. Je hebt hem de jaren voor zijn overlijden nauwelijks gezien en je hebt ook geen afscheid van hem kunnen nemen. Je vrouw en kinderen hebben hem wel regelmatig bezocht toen hij ziek was. Je hebt de laatste tijd het gevoel dat je als een robot leeft. Alles loopt gesmeerd, maar je gevoel is er niet bij. Ook de relatie met je vrouw en kinderen staat op een laag pitje. Contacten met medewerkers en klanten gaan je goed af: je hebt voor iedereen een vriendelijk woord, je kunt met ze lachen, maar als je vrouw of kinderen iets van je vragen geef je vaak niet thuis. Je droomt vaak van je vader, waar je als kind een goede relatie mee had, en wordt dan zwetend wakker. Wat moet je hiermee?

Je kunt het volgende doen:

*Eerst benoem je het schuldgevoel.* Ik voel me schuldig, omdat ik mijn vader niet vaak gezien heb in de laatste jaren van zijn leven omdat ik te druk was met mijn carrière en ook geen afscheid van hem heb kunnen nemen toen hij stierf.

*Dan vraag je jezelf af: had je het anders gevild?* Had het anders gekund? Was het jouw bedoeling dat het zo zou gaan? Als je iemand zou kennen die hetzelfde heeft meegemaakt, zou je hem of haar dan schuldig vinden? Steun jezelf, heb mededogen met jezelf, behandel jezelf nu eens zoals je een ander zou behandelen die dit heeft meegemaakt.

*Tenslotte schrijf je je overleden vader een brief,* waarin je beschrijft wat hij voor jou betekend heeft. Schrijf over de kleine, dagelijkse dingen: school, samen sporten of knutselen, vakantie, vriendjes, stoeipartijen, spelletjes. Zoek naar dingen die jou met je vader verbinden, ook al zijn het er maar weinig.

Je goede verstandhouding met hem is er altijd geweest, alleen had je de gelegenheid niet het regelmatig met hem te bespreken.

Door dit te doen, kun je een begin maken met het verwerkingsproces.

### Aardig zijn voor jezelf: een schuldgevoel ten opzichte van een dierbaar persoon aanpakken.

- *Benoem het schuldgevoel:*
- *Bewustwording:* Vraag jezelf af: had je het anders gewild? Had het anders gekund? Was het jouw bedoeling dat het zo zou gaan? Als je iemand zou kennen die hetzelfde heeft meegemaakt, zou je hem of haar dan schuldig vinden? Steun jezelf, heb mededogen met jezelf, behandel jezelf nu eens zoals je een ander zou behandelen die dit heeft meegemaakt.
- *Verwerking.* Schrijf een brief., waarin je beschrijft wat deze persoon voor jou betekent of betekend heeft. Het kan ook een levend iemand zijn. Je verstuurt de brief niet! Het is de bedoeling, dat jij door het schrijven ervan het schuldgevoel achter je kunt laten.

Datgene waar je je schuldig over voelt komt vaak voort uit een waarde of norm die je (onbewust) koestert.

Een voorbeeld: 'je moet je ouders één keer per week bellen' is de norm. Je hebt al tien dagen niet gebeld. Je bent een ontaarde zoon of dochter. Het lijkt wel of je niet in ze geïnteresseerd bent, maar dat is niet zo. Vooral als ze begripvol zijn omdat je het immers zo druk hebt, voel je je schuldig.

De norm: één keer per week bellen gaat waarschijnlijk uit van je ouders. Zij doen emotioneel een beroep op jou. Je kunt toch wel even bellen? Zij zijn zo vaak alleen. Ze hebben weinig aanspraak. Wees toch eens wat aardiger voor ze! Ze zijn altijd zo goed voor jou geweest. (Zegt het normerende stemmetje van je schuldgevoel.)

Klik op de advertentie



#### Als dit jouw manier van reorganiseren is, moet je niet bij ORMIT zijn.

Heb je wél verstandige ideeën over leiderschap, dan biedt ORMIT een waardevol vervolg op je universitaire studie. Als hèt adres op het gebied van Management Development, kun je als managementtrainee bij ORMIT rekenen op een aanpak die je aan alle kanten aanscherpt. Zo ga je twee jaar lang in een uniek managementtraineeprogramma op interim-basis aan het werk. Op uitdagende projecten bij vier toonaangevende organisaties uit ons netwerk.

Tegelijkertijd doorloop je een ontwikkelprogramma waarin coaching, intervisie en opleiding centraal staan. Daarbij ga je vanzelf deel uitmaken van de hechte community van 'ORMIT'ers', zelfs als je niet meer bij ORMIT werkt. Door deze combinatie van werken en leren, brengen we de manager in je boven. En kun je doorstromen naar een leidinggevende functie bij een van onze participanten. Dus wil je het beste uit jezelf halen, ga dan naar [www.ormit.nl](http://www.ormit.nl).

ORMIT. DEDICATED TO MAKING THE MOST OF YOUR TALENT.

In het ORMIT-netwerk participeren onder andere: ABN AMRO, Akzo Nobel, ANWB, Belastingdienst, Campina, Delta Lloyd, DSM, Equens, Essent, Fortis, GVB, ING Groep, Jaarbeurs, KLM, Ministerie van LNV, NS, Nuon, NXP, Oranjewoud, Ordina, Oxfam Novib, Philips, Pon, ProRail, Rabobank, RDW, Robeco, Sanquin, Schuitema, Shell, T-Mobile, TNT Post, Unicef, Unilever, Warchild.



Als je ze dan belt, voel je je soms geïrriteerd. Het moet, het is een verplichting. Eigenlijk heb je ze niets te vertellen. De norm regelmatig bellen is dus niet de jouwe. Jij wilt bellen als je ze iets te melden hebt. Door het gevoel te moeten, beland je weer in de oude kinderrol.<sup>23</sup>

Er zijn heel wat rollen, die je in je leven speelt, taken die je vervult, bijvoorbeeld: zoon, werknemer, partner, organisator, entertainer....

Welke rollen speel je?	
<p>1. Rollen die ik wil en mag spelen van mezelf: dit ben ik!</p> <p>1 2 3 4 5</p>	<p>2. Rollen die ik wil spelen, maar laat liggen:</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Rollen die ik niet wil, maar moet spelen van mezelf:</p> <p>1 2 3 4 5</p>	<p>4. Rollen die ik niet meer speel, waar ik mee ben opgehouden:</p> <p>1 2 3 4 5</p>

Als je het schema hebt ingevuld, kun je je waarschijnlijk vinden in de volgende opmerkingen:

Vak 1: levert voldoening op;

Vak 2: levert een knagend gevoel op: ik wil wel, maar....

Vak 3: kan zowel voldoening opleveren als stress! Wat heeft bij jou de bovenhand?

Vak 4: probeer je opzij te zetten omdat je weet dat het niet goed voor je is. Dit kost veel energie, maar levert ook veel voldoening op.

Tips voor verandering:

Probeer vak 1 te versterken, vak 2 toe te laten tot vak 1, vak 3 leuk gaan vinden of niet meer (zoveel) doen en vak 4 zo leeg mogelijk houden!

## 2.8 Jezelf accepteren

Vergelijk je jezelf vaak met een ander, maak je je zorgen over je uiterlijk en wil je graag aardig gevonden worden? Vind je het moeilijk voor jezelf te kiezen en verplaats je je teveel in een ander?

Dit soort gedrag kan je aardig bezig houden. Je zoekt naar bevestiging door anderen, maar vergeet dat jij de enige bent die jou dat kan geven. Voor je het weet ben je jezelf kwijt en ben je geabsorbeerd door de mensen met wie je omgaat. Je basishouding is onzekerheid.

Als je hier iets aan wilt veranderen, kun je de volgende opdracht uitvoeren.

Wat je kunt ontwikkelen, is het accepteren van jezelf, zoals je bent.

Kijk nog eens naar je minder goede eigenschappen, valkuilen en irritaties. Zie: hoofdstuk 1, paragraaf 1.4 'wat zijn je zwakke kanten?' en kernkwaliteiten. Kies er een uit die je veel energie kost, bijvoorbeeld: onzekerheid. Je kunt daar het volgende mee doen: bedenk wat voor jou het tegenovergestelde van onzekerheid is, zet deze begrippen naast elkaar in twee kolommen en schrijf de associaties op die je hebt bij beide. Het is belangrijk dat je zelf twee tegengestelde begrippen kiest, het zijn namelijk twee kanten die jij persoonlijk bezit!

Hieronder zie je een uitgewerkt voorbeeld van deze opdracht. Het is de bedoeling, dat je hem daarna op je eigen manier gaat maken.

Klik op de advertentie



# iPhone 4

tot 35% goedkoper dan andere aanbieders

LET OP: Actie loopt t/m 31-januari 2011





- ✓ 250 minuten + 40 sms
- ✓ GRATIS onderling bellen & sms'en
- ✓ Onbeperkt DATA

## € 15,-

per maand\*

Éénmalig € 179,- bijbetalen

Meer informatie

\* eerste 6 maanden € 15,-  
overige 18 maanden € 38,67 per maand:

Prijswijzigingen en zet/drukfouten voorbehouden.  
De Algemene Voorwaarden van Wireless Campus BV zijn van toepassing.

## www.wirelesscircle.nl/iphone4



Schrijf associaties op die je hebt bij het begrip Zelfstandigheid. (voorbeeld)	Schrijf associaties op die je hebt bij het begrip Onzekerheid. (voorbeeld)
<p>Zelfstandigheid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beslissingen nemen</li> <li>• Kiezen</li> <li>• Grenzen aangeven</li> <li>• Mezelf laten zien</li> <li>• Vrolijk, blij</li> <li>• Zeker</li> <li>• Vrijheid</li> <li>• Geld</li> <li>• Onafhankelijkheid</li> <li>• Macht, succes</li> <li>• Actief</li> <li>• energie</li> </ul>	<p>Onzekerheid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezelf vergelijken met een ander</li> <li>• Aardig gevonden willen worden</li> <li>• Uiterlijk belangrijk</li> <li>• Geen 'nee' durven zeggen</li> <li>• Niet kunnen kiezen</li> <li>• Zelfkritiek</li> <li>• Moeilijk</li> <li>• Angst</li> <li>• Passief</li> <li>• Tijd verdoen</li> <li>• Machteloos</li> <li>• energieloos</li> </ul>

Bij het begrip onzekerheid krijg je alleen negatieve associaties, terwijl zelfstandigheid één en al positiviteit is! Onzekerheid wil je niet voelen, dat is de kant van jezelf die je verafschuwt. Het gedrag dat hierbij hoort keur je ook af in anderen. Zodra je bang bent om onzeker te worden, in wat voor situatie dan ook, zul je proberen het tegenovergestelde, namelijk zelfstandigheid, bij jezelf te vergroten. Door je onafhankelijk, zeker van jezelf en sterk voor te doen, lijk je je onzekere kant te verdringen. Dit is jammer, want hiermee verspil je veel energie. Je bent iets te eenzijdig bezig. Als je alles wat bij je onzekere gedrag hoort wilt verdringen en als negatief bestempelt, en het tegenovergestelde verheerlijkt, als ideaal ziet, loop je de kans heel vaak ontevreden over jezelf te zijn en een ander te willen zijn dan je bent.

Waarschijnlijk heb je veel ervaring met onzekerheid en heeft je omgeving ook altijd het tegenovergestelde gedrag gestimuleerd. Het is echter mogelijk, positieve kanten te zien aan onzekerheid, net zo goed als het mogelijk is om negatieve kanten te vinden bij zelfstandigheid. Zo kun je deze beide kanten van jezelf beter in evenwicht krijgen.

Probeer nu bij zelfstandigheid negatieve associaties te bedenken en bij onzekerheid positieve. Voeg deze associaties toe aan het lijstje. Je krijgt dan bijvoorbeeld:

Vervolg van het vorige lijstje:	Vervolg van het vorige lijstje:
Schrijf <i>negatieve</i> associaties op die je hebt bij het begrip Zelfstandigheid. (voorbeeld)	Schrijf <i>positieve</i> associaties op die je hebt bij het begrip Onzekerheid. (voorbeeld)
Zelfstandigheid	Onzekerheid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrogant</li> <li>• Hyperactief</li> <li>• Onbereikbaar</li> <li>• Dominant</li> <li>• Irritant</li> <li>• Eenzaam</li> <li>• Gevoelloos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevoelig</li> <li>• Leergierig</li> <li>• Aardig</li> <li>• Begripvol</li> <li>• Relativerend</li> <li>• Zelfreflectie</li> <li>• Zelfkennis</li> </ul>

Door dit te doen kun je op een evenwichtigere manier naar twee uitersten van jezelf leren kijken. Laat de positieve associaties die je nu hebt bij onzekerheid goed tot je doordringen. Misschien kun je deze kant nu beter gaan accepteren.

Klik op de advertentie

# Lab Career Event

25 november 2010 - 't Veerhuis, Nieuwegein

**MLO'ers en HLO'ers kom gratis naar Lab Career Event!**  
De Banen- en Opleidingsdag voor Lab Medewerkers en Studenten.  
**Lab Career Event biedt voor elk wat wils!**

**Zoek je:**

- een baan?
- een (vervolg)opleiding?
- informatie over solliciteren?
- advies over je CV?
- een carrière coach?
- gesprekken met lab medewerkers?

**Hoofdsponsor:**

**Mediapartner:**

**Meld je gratis aan op: [www.labcareerevent.nl](http://www.labcareerevent.nl)**

Standhouders (status 7-9-2010):

**De Banen- en Opleidingsdag voor Laboratorium Medewerkers en Studenten**

Tot slot kun je nu voor zelfstandigheid en onzekerheid nieuwe woorden bedenken, die een meer neutrale betekenis voor jou hebben. Bijvoorbeeld 'weten waar ik sta' bij zelfstandigheid en 'terugkomen bij mezelf' bij onzekerheid.

Je kunt in het vervolg een poging doen beide kanten toe te laten en te gebruiken wanneer jij dat wilt. Je bent vrij om te kiezen uit je eigen mogelijkheden. Wees je bewust van deze keuzemogelijkheid.<sup>24</sup>

Maak de opdracht nu zelf. Welke conclusies trek jij?

### 😊 Om mee te nemen 😊

Zoek een symbool:

een afbeelding of voorwerp;  
of maak een collage of tekening  
die je steeds herinnert aan dit bereikte evenwicht.  
(zie ook: symbolen, hoofdstuk visie.)

### 😊 Om mee te nemen 😊

Een ontspanningsoefening.

Ga met gesloten ogen op je rug liggen en haal adem door je neus. Leg een hand op je borst, de andere op je onderbuik en concentreer je op je handen terwijl ze omhoog komen en weer dalen op het ritme en de diepte van je ademhaling, vertraag je ademhaling als je handen te snel bewegen. Terwijl je inademt tel je langzaam tot vier en bij het uitademen tel je tot zes. Bij de tweede inademing tel je tot vijf en bij het uitademen tot zeven. Vertraag je ademhaling tot je inademt op zeven tellen en uitademt op negen tellen. Houd dit vol tot tien keer ademen. Als alleen de hand op je borst beweegt, adem je te oppervlakkig. Om je ademhaling te verdiepen visualiseer je die als een licht dat je onderbuik in- en uitstroomt.<sup>25</sup>

Het doel van dit hoofdstuk was: een energiebalans vinden waar je tevreden over bent. Naast de rollen die je speelt kun je ookilstaan bij de activiteiten die je onderneemt. Uit het overzicht dat je voor jezelf maakt, kun je conclusies trekken over de verdeling van je activiteiten en er eventueel verandering in aanbrengen.

<b>1. Wat gun ik mezelf:</b>	<b>2. Wat laat ik liggen, waar kom ik niet aan toe:</b>
Activiteiten die ik leuk vind om te doen en die ik regelmatig doe:     Daardoor voel ik me:	Activiteiten die ik leuk vind om te doen maar die ik niet doe:     Daardoor voel ik me:
<b>3. Wat moet ik van mezelf:</b>	<b>4. Wat wil ik niet meer doen, waar stop ik geen energie meer in:</b>
Activiteiten die ik niet leuk vind maar toch doe:     Daardoor voel ik me:	Activiteiten waar ik mee stop of gestopt ben:     Daardoor voel ik me:

Als je het schema hebt ingevuld, kun je je waarschijnlijk vinden in de volgende opmerkingen:

Vak 1: levert voldoening op;

Vak 2: levert een knagend gevoel op: ik wil wel, maar....

Vak 3: kan zowel voldoening opleveren als stress! Wat heeft bij jou de bovenhand?

Vak 4: probeer je opzij te zetten omdat je weet dat het niet goed voor je is. Dit kost veel energie, maar levert ook veel voldoening op.

Tips voor verandering:

Probeer vak 1 te versterken, vak 2 toe te laten tot vak 1, vak 3 leuk te gaan vinden, uitbesteden of er vrede mee hebben en vak 4 zo leeg mogelijk houden!

😊 Om tenslotte mee te nemen 😊

Kun je nu de volgende zin afmaken? (Je kunt er ook een slagzin van maken en aan je prikbord hangen)

Mijn energiebalans is in evenwicht als:

Klik op de advertentie



**metrojobs.nl**

**Tijd voor wat anders?  
Metrojobs.nl heeft dé baan voor jou!**

**metro**  
DE KRANT VAN VANDAAG

Auteursrecht afbeelding [newphotoservice], 2009 Gebruikt onder licentie van Shutterstock, Inc.\*

## 3. De uitvoering

### 3.1 Leerstijlen

Bij persoonlijk ontwikkeling gaat het om bewustwording, inzicht, verandering en groei. De manieren waarop je hieraan kunt werken zijn verschillend. In dit boek vind je dan ook opdrachten die je met hoofd, hart, handen, verstand, gevoel, alleen of samen met anderen kunt doen. De ene opdracht spreekt de één aan, een andere weer iemand anders. Omdat veel mensen gewend zijn te leren vanuit vaste kaders, zonder zich daarbij af te vragen of de manier waarop zij leren wel bij hen past, kan het handig zijn je te verdiepen in leerstijlen.

Wat is jouw leerstijl?

Ben je een doener of een denker?

Zie jij iets vóór je als je leert?

Vertrouw je op je logische brein of gooi je je intuïtief in de strijd?

Houd je van tabellen en schema's of luister je liever naar iemand die het uitlegt?

Houd je van voorbeelden of vind je theorie belangrijker?

Wil je altijd eerst uitproberen of het werkt of begrijp je het al als je het leest?

Werk je graag samen met anderen?

Doe je alles het liefst zelf?

Heb je veel behoefte aan waardering van anderen?

Ben je dol op discussies?

Zoveel mensen, zoveel stijlen. Je kwaliteiten, talenten en competenties zeggen al veel over jouw specifieke leerstijl. Niet iedereen staat erbij stil dat op veel verschillende manieren geleerd en daardoor ook gewerkt kan worden. In teams zijn vaak stilzwijgende afspraken over 'hoe wij dat bij ons bedrijf of op onze school aanpakken.' zonder rekening te houden met individuele verschillen. In dit boek zijn opdrachten verwerkt die een beroep doen op verschillende leerstijlen. Voorbeelden hiervan vind je in het volgende onderdeel, over meervoudige intelligenties.

Er bestaan verschillende theorieën over leerstijlen. Enkele daarvan laat ik de revue passeren, waarbij je kunt ontdekken waar jij je het meeste in herkent.

#### 3.1.1 Neuro-linguïstisch Programmeren (NLP)

Deze techniek is in de tachtiger jaren van de vorige eeuw ontstaan in de Verenigde Staten. De grondleggers ervan zijn John Grinder en Richard Bandler. Talenonderwijs, psychotherapie, coaching en communicatieleer maken veel gebruik van NLP-technieken.

Volgens NLP bestaan er drie persoonlijke stijlen van waaruit iemand overwegend leert.

*Visueel:* je moet iets letterlijk vóór je zien, in schrift of als afbeelding. Je kunt beeld of tekst ook voor je zien in je geheugen. Je herinnert je gebeurtenissen als in een film.

*Auditief:* Je luistert graag naar iemand die een lezing geeft (met je ogen dicht.) Je onthoudt iemands stem en wat hij vertelt. Je let op geluiden, je houdt van muziek en geluiden in de natuur.

*Kinesthetisch:* je beweegt veel. Je houdt van actie, dingen doen, uitproberen. Leren gaat het best in de praktijk, door een taak uit te voeren.

De meeste mensen hebben wel een voorkeur voor één van deze drie persoonlijke stijlen, maar gebruiken de andere ook. Wel is het vaak zo, dat één van de stijlen overheerst. Het grappige is, dat van iemands taalgebruik en lichaamstaal vaak zijn NLP-stijl af te lezen valt.

Voorbeelden van taalgebruik:

'Ik <i>zie</i> wat je bedoelt';	visueel
'Even <i>zien</i> hoe dat smaakt';	visueel
'Heb ik dat goed <i>geboord</i> '?	auditief
'Ik <i>luister</i> naar de verschillen.'	auditief
'Dat <i>voelt</i> niet goed.'	kinesthetisch
'Ik heb het <i>gevoel</i> dat er iets niet klopt.'	Kinesthetisch

Klik op de advertentie

STUDENTEN  KORTING.NL

**Waar krijg jij studentenkorting?**

Alles over NLP vind je op: [www.nlp.startpagina.nl](http://www.nlp.startpagina.nl)

### Letten op taalgebruik en lichaamstaal

Kijk naar een talkshow op tv. Let op het taalgebruik en de lichaamshouding van een van de geïnterviewden of de interviewer. Kun je een of meerdere van de leerstijlen ontdekken?

## 3.1.2 Meervoudige intelligentie

Grondlegger van het principe van meervoudige intelligentie is *Howard Gardner*. Hij gaat uit van een bredere definitie van intelligentie en meent dat intelligentie zoals die met de gebruikelijke testen wordt gemeten, geen goede voorspeller is voor succesvol handelen in de toekomst. De meeste mensen herkennen en gebruiken meerdere soorten intelligentie uit onderstaande lijst.

1. Verbaal , woordintelligent:

Als je 'talig' bent, lees je veel, denk je in woorden en leer je het beste door verbale presentaties, lezen en discussiëren.

2. Logisch , mathematisch, logisch/wiskundig intelligent:

Je denkt in getallen en wiskundige vormen en je leert het beste vanuit logica of leerstof waaraan getallen of wiskunde te pas komen.

3. Visueel, ruimtelijk, artistiek en ruimtelijk intelligent:

Je denkt in beelden en je bent goed in ruimtelijke relaties. Je tekent en creëert graag en je leert het liefst door middel van beelden.

4. Lichamelijk, kinesthetisch, lichamelijk intelligent:

Je leert door bezig te zijn met je lichaam. Je bent goed in lichaamstaal en je vindt het leuk om te acteren, te dansen of met sport bezig te zijn.

5. Muzikaal, ritmisch, muzikaal intelligent:

Je hebt een goed gevoel voor ritme en melodie. Je vindt het leuk om te zingen, muziek te maken of te beluisteren.

6. Gericht op de natuur, natuur intelligent:

Je bent je bewust van je natuurlijke omgeving. Je bent goed in het bij elkaar zoeken van verschillende zaken en het herkennen van kenmerken. Je bent een goede waarnemer.



7. Interpersoonlijk gericht, sociaal intelligent:

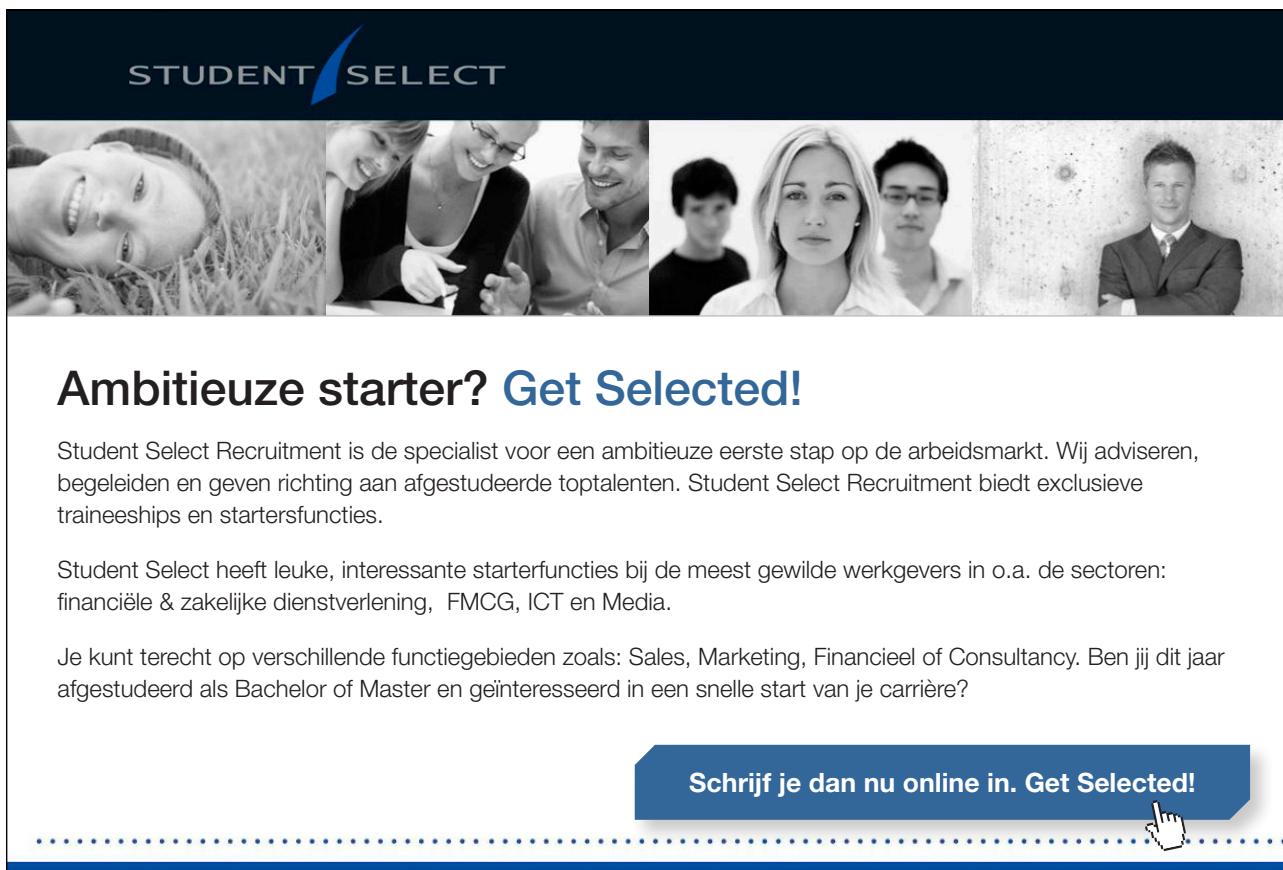
Je begrijpt en respecteert anderen, je vindt het leuk om met anderen te werken en bij anderen te zijn. Je bent goed in organiseren, een groep of evenement begeleiden en problemen oplossen. Je leert vooral door de interactie met andere mensen.

8. Intrapersoonlijk, zelf intelligent:

Je bent in contact met je eigen gevoel. Je hebt veel tijd nodig om informatie te verwerken, je bent intuïtief, je hebt een duidelijke eigen mening, stelt je onafhankelijk op en kan ergens vast in geloven.<sup>26</sup>

Om te zien dat de opdrachten die in dit boek zijn verwerkt inderdaad aansluiten bij verschillende intelligenties, kun je onderstaande opdracht maken.

Klik op de advertentie



**STUDENT SELECT**

**Ambitieuze starter? Get Selected!**

Student Select Recruitment is de specialist voor een ambitieuze eerste stap op de arbeidsmarkt. Wij adviseren, begeleiden en geven richting aan afgestudeerde toptalenten. Student Select Recruitment biedt exclusieve traineeships en startersfuncties.

Student Select heeft leuke, interessante starterfuncties bij de meest gewilde werkgevers in o.a. de sectoren: financiële & zakelijke dienstverlening, FMCG, ICT en Media.

Je kunt terecht op verschillende functiegebieden zoals: Sales, Marketing, Financieel of Consultancy. Ben jij dit jaar afgestudeerd als Bachelor of Master en geïnteresseerd in een snelle start van je carrière?

**Schrijf je dan nu online in. Get Selected!**

Welke intelligentie past het beste bij de opdracht?	Maak een combinatie van de intelligentie a t/m h die het beste aansluit bij de opdrachten 1 t/m 8
1 Maak een levend schilderij van het gezin waar je uit komt; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.3: waarden: wat bezielt je?)</i> 2 Schrijf een sprookje; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.6: symbolen)</i> 3 Speel het kaartspel met kernkwaliteiten; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.4: successen en kwaliteiten)</i> 4 Maak je eigen competentieschema; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.5: competenties)</i> 5 De schelp: visualisatieopdracht <i>(hoofdstuk 3, paragraaf 3.3: visualiseren)</i> 6 Maak je eigen levenslied; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.3: waarden: wat bezielt je?)</i> 7 Welke competenties heb je; <i>(hoofdstuk 1, paragraaf 1.5: competenties)</i> 8 Energie krijgen: waar krijg je nu energie van, en waarvan vroeger als kind? <i>(hoofdstuk 2, paragraaf 2.2: waar krijg je energie van?)</i>	A Muzikaal intelligent B Natuur intelligent C Woord intelligent D Zelf intelligent E Lichamelijk intelligent F Logisch/mathematisch intelligent G Sociaal intelligent H Ruimtelijk intelligent

Je vindt de antwoorden aan het eind van dit hoofdstuk!  
 En bij welke intelligentie past deze opdracht het best?

😊 Om mee te nemen 😊

Welke soort oefeningen in dit boek spreken je het meest aan?

Kun je daaruit afleiden welke van de acht intelligenties bij je passen?

### 3.1.3 Leerstijlen van Kolb

Bij persoonlijke ontwikkeling gaat het over bewustwording, verandering en groei. Iemand die een model heeft ontworpen dat bij dit proces past, is *Kolb*. Hij heeft de zogenaamde *leercyclus* bedacht, waarin de verschillende fasen van leren aan de orde komen. Zijn theorie gaat ervan uit dat mensen op verschillende manieren leren, dat er dus grofweg vier verschillende leerstijlen zijn.

Door te variëren in werkvormen en rekening te houden met verschillende leerstijlen, krijgen zowel kinderen als volwassenen meer zicht op hun mogelijkheden. Het leren verloopt beter als je in staat bent meerdere leerstijlen te gebruiken.

Kolb heeft het over vier stappen die je moet zetten tijdens een leerproces, waarvan je de volgorde zelf kunt bepalen. Je kunt jezelf bij die vier stappen de volgende leervragen stellen:

1 Bij een concrete ervaring:

*Wat is er gebeurd, wat heb ik meegemaakt?*

2 Bij het terugkijken, waarnemen, reflecteren:

*Wat kan ik daarmee? Wat betekent deze ervaring voor mij?*

3 Bij verbanden leggen, rode draad zoeken:

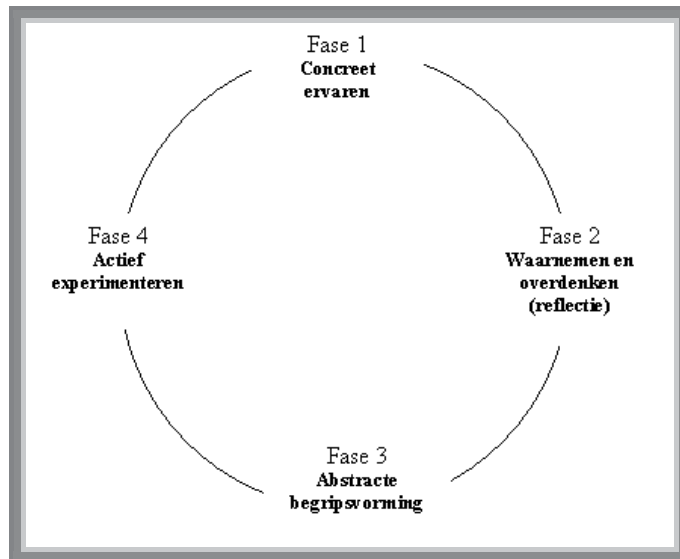
*Ben ik tot nieuwe inzichten gekomen? Hoe onthoud ik dat, hoe orden ik de nieuwe informatie?*

4 Bij het toepassen en experimenteren:

*Welke mogelijkheden ga ik uitproberen, wat ga ik veranderen?*

Je kunt jezelf alle vier de leervragen stellen. Je kunt zelf bepalen bij welke stap je begint, als je de cyclus maar helemaal doorloopt.<sup>27</sup>

De leercyclus volgens Kolb:



**Figure 1:**  
*Leercyclus Kolb*

Een variant: de ervaringsspiraal.<sup>28</sup> Het idee is hierbij dat je begint bij stap 1, maar niet eindigt bij 4! Na stap 4 volgt stap 5, je doet weer nieuwe ervaringen op, en zo gaat de spiraal verder, waarbij je je leren steeds verder verdiept en uitbreidt. Deze vorm van leren, ervaringsleren, wordt ook wel competentiegericht leren of het nieuwe leren genoemd. Persoonlijke groei past goed bij het idee van ervaringsleren.

Klik op de advertentie

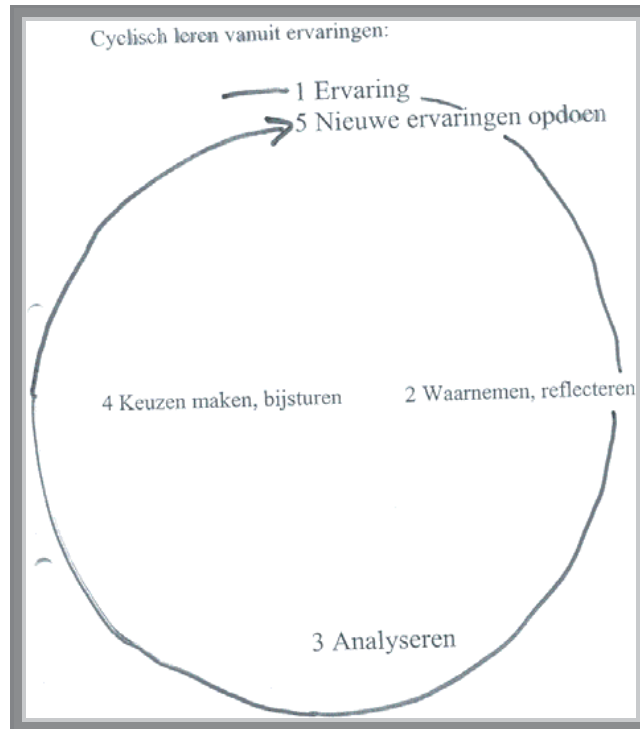


**We waarschuwen je nu alvast voor opdringerige headhunters.**

Droom jij van een topbaan bij een multinational of de overheid? En zoek jij de beste start van je carrière?

Begin eerst hier: [werkenbijdeloitte.nl](http://werkenbijdeloitte.nl).

**Deloitte.**



**Figure 2:**  
*Cyclisch leren vanuit ervaringen*

Iedereen heeft zijn favoriete leerstijl. De een zal het liefst vanuit de praktijk leren om daarna de theorie te leren, een ander wil juist eerst de theorie weten. Er zijn mensen die eerst goed kijken en dan pas iets uitproberen, maar andersom kan ook. Dit zijn de vier leerstijlen, die je op je eigen manier zou kunnen benoemen. Je kunt met dit boek alle kanten uit: je kunt gaan experimenteren door hier en daar wat oefeningen te maken die je aanspreken, je kunt eerst de tekst lezen en een indruk krijgen van het geheel en dan pas de oefeningen maken, je kunt vooraf bedenken wat jou het meeste aanspreekt en dan gericht een hoofdstuk lezen en je kunt je afvragen wat je met dit boek wil, of je het wel moet lezen.

Om er achter te komen welke leerstijl het beste bij je past, kun je de *leerstijltest van Kolb* maken. Je vindt hem op internet, bij de volgende tests. Als je houdt van testjes, op het gebied van persoonlijkheid, eq, hersenhelften, optimisme, beroepskeuze, kwaliteiten, competenties en nog veel meer, kun je je hart ophalen bij: [www.123test.nl](http://www.123test.nl). Als je via een zoekmachine zoekt naar Kolb, vind je zijn theorie.

😊 Om mee te nemen 😊

Welke leerstijl past het beste bij jou?

## 3.2 Wat is creativiteit?

Loslaten

Vrij

Openstaan voor verrassingen, nieuwe informatie

Iets van verschillende kanten bekijken

Oordeelloos

Nieuwe oplossingen en ideeën

Improviseren

Spelen

Het hier en nu is belangrijk, in plaats van wat zou kunnen of moeten

Opletten

Aandacht hebben voor

De essentie van creativiteit is het loslaten van bekende regels. Het toepassen en handhaven van die regels is niet de manier waarop creativiteit werkt. Iemand die zijn creativiteit gebruikt, laat in eerste instantie los, om daarna, via een weg die spannend is tot nieuwe inzichten te komen. Uiteindelijk zijn deze inzichten weer in regels te vatten.

Klik op de advertentie



W zoe engi di a  
 ee ha wo gen heb .



Croon is Nederlands grootste specialist in elektrotechniek. Al meer dan 130 jaar staan we bekend om ons vakmanschap. Ook van onze mensen vragen we ervaring en kennis van zaken. Dus ben jij een engineer die net zo makkelijk een logische volgordediagram leest als de krant, dan willen we je graag een aanbieding doen. Scan met je mobiele telefoon de QR code of kijk op onze website voor de volledige vacatures. [We leven elektrotechniek werkenbijcroon.nl](https://www.croon.nl)

Systematisch en planmatig te werk gaan past niet bij creativiteit. Om creatief te zijn verzamel je eerst ideeën, om ze daarna te ordenen, een heleboel weg te gooien en dan iets nieuws te scheppen.

Iedere menselijke geest zit chaotisch in elkaar. Denk maar eens aan een herinnering. Waar was je op Koninginnedag vorig jaar? Of op je verjaardag? Wat deed je, wie waren erbij, wat voor weer was het? Als je over deze herinneringen praat met een collega, merk je dat van het een het ander komt. Dat wil zeggen: jij diept een herinnering op waarbij je collega's associaties heeft, die hij jou weer vertelt. Van tevoren heb je deze volgorde en zelfs de herinneringen die losgemaakt worden door het gesprek niet bedacht.

### 3.2.1 Associëren

Verzamelen

Gedachten

Ideeën

Een stroom van invallen

Waarnemingen

Herinneringen

Door elkaar

Zonder oordeel, kritiekloos

Los

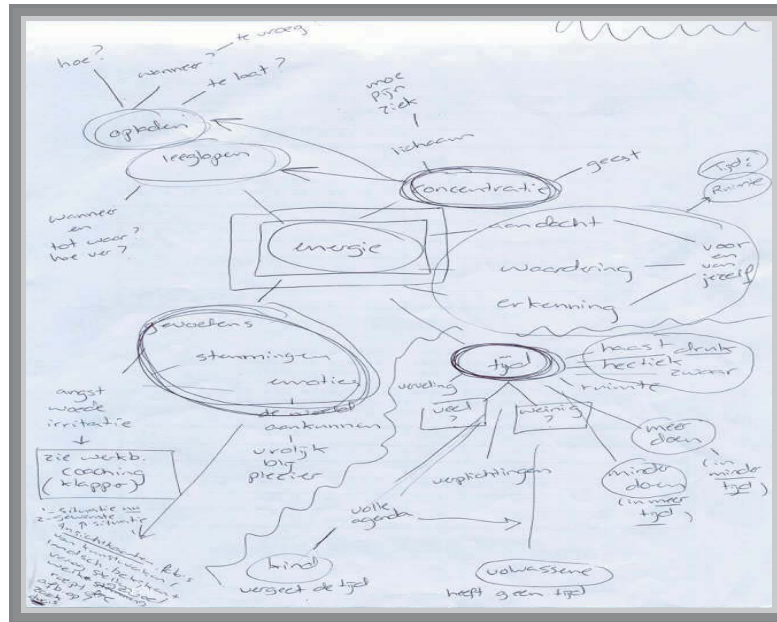
vrij

niet denken aan verbanden

En maak daar dan maar eens een presentatie van. De meeste mensen blijven al steken terwijl ze hun gedachten op papier willen zetten. Meestal doen ze dat zoals ze dat vroeger op school hebben geleerd: Van boven naar beneden en van links naar rechts. Daardoor raak je gemakkelijk het overzicht kwijt.

Het papier staat vol met onderstrepingen, verbeteringen, doorgestreepte stukken tekst, belangrijke en minder belangrijke zaken staan door elkaar..echt ordelijk en systematisch is het niet. Laat staan dat je zin hebt om er lang mee bezig te zijn. Zelfs al zet je je gedachten wel in een keer ordelijk op papier, dan nog ontdek je dat het moeilijk is er een duidelijk en kloppend geheel van te maken.

Een methode om associaties op papier te zetten op een andere manier is de woordspin of mindmap.



**Figure 3:**  
Mindmap Energie

Klik op de advertentie

*More than 40 challenging  
Master's degree programmes*  
[www.master.tudelft.nl](http://www.master.tudelft.nl)

*Come to the  
Masters Open Day  
at TU Delft on  
19 April 2011*

*For more information see  
[www.masterevent.tudelft.nl](http://www.masterevent.tudelft.nl)*



Challenge the future



Belangrijk:

Het kernwoord of –begrip staat in het midden van het papier.

Gebruik papier zonder lijntjes!

Schrijf geen zinnen, maar sleutelwoorden

Werk vanuit het midden

Trek lijnen naar buiten toe

Bij ieder woord kun je weer nieuwe invallen krijgen en opschrijven

Maak zoveel dwarslijntjes en clusters als je wilt

Gaandeweg voeg je zaken toe op plekken die jou logisch lijken

Je ziet vóór je dat je schijnbaar ongeordende gedachten langzaam maar zeker structuur beginnen te krijgen. Bezoek vooral ook de site: wikipedia (via mindmaps).

### Maak een mindmap:

Kies een thema (onderwerp voor een werkstuk of presentatie, iets waarover je piekert, een keuze die je moet maken) en probeer een mindmap te maken.

Je zult zien: oefening baart kunst! <sup>29</sup>

## 3.2.2 Creatief schrijven

Creatief schrijven is een middel om gevoelens, gedachten en verlangens te uiten, waarvan je je voor die tijd misschien niet eens bewust was. Het is bij creatief schrijven de bedoeling vaststaande ideeën over dichtkunst en literaire prestaties los te laten en door op verschillende manieren te associëren plezier te krijgen in het schrijven van gedichten en verhalen. Het is daarbij niet de bedoeling een prachtig product te fabriceren. Door te associëren raak je los van je vaste gedachten en ideeën. Als je eraan begint, weet je niet waar het naartoe zal gaan, je kunt jezelf verrassen, heb ik dat geschreven? Je gebruikt geen voorgekauwde ideeën maar bedenkt zelf iets. Het is jouw product. Je komt (misschien tot je verbazing) emoties tegen, je hart doet mee! Ook de zintuigen spelen een grote rol: hoe ziet iets eruit, hoe ruikt, smaakt of voelt het? Welke geluiden hoor je? Een cursus creatief schrijven volgen kan een feestelijke en/of confronterende gebeurtenis zijn. En een training in zelfrespect. Jij mag er zijn en jouw teksten ook. Door aan elkaar voor te lezen hoor je frisse, nieuwe ideeën van anderen en merk je dat anderen ook geraakt kunnen worden door jouw schrijfsels. Je had misschien nooit gedacht dat jij dat kon, maar mensen die dat van tevoren al van zichzelf denken komen bedrogen uit: juist zij kunnen het. Het mooie van creatief schrijven is, dat iedereen het kan. Intelligentie speelt maar een kleine rol. Toegankelijke dichtvormen om je gedachten onder woorden te brengen zijn bijvoorbeeld: de haiku, het elfje, het rondeel of de limerick.

Een schrijfpodracht die in dit boek voorkomt:

Een ruit: (genoemd naar de vorm die het heeft)

Je gaat uit van twee tegengestelde begrippen, bijvoorbeeld: `energie' en `lusteloos'.

Zet het eerste woord op regel 1 en het tweede op regel 7. Schrijf op de tweede regel twee woorden die passen bij het eerste woord, bijvoorbeeld: eigenschappen, beelden. De derde regel: hoe voelt, hoort, ruikt het eerste woord? De vierde: vier woorden die aangeven wat er gebeurt. Er zit minimaal één werkwoord in. Regel vijf: De omslag: drie woorden die iets zeggen over het laatste woord. Regel zes: twee woorden die passen bij het laatste woord.

Voorbeeld:

energie  
 bezig, sterk  
 zonneschijn, natuur, blijdschap  
 de geest verruimt zich  
 tegenslag: somber, moe  
 zonder actie  
 lusteloos

Als het goed is, kun je dit `gedicht' ook van onder naar boven lezen!

Een leuke, Belgische site over creatief schrijven is: [www.creatiefschrijven.be](http://www.creatiefschrijven.be)

Klik op de advertentie



**Vestas**

**Experience**  
 the forces  
 of wind

Join the Vestas Graduate Programme

---

Application Deadline: 25th of March 2011

---

**Wind.** It means the world to us.™

### 3.2.3 Drama.

Spelen, improviseren, je verplaatsen in een ander, een dier, een plant of een ding. Toen je kind was deed je het ook: je was de ridder, Ivanhoe, Floris, Aragorn,, de indiaan, de prinses, de zanger of zangeres van je favoriete band, een baby, een kat of een hond. Bij drama bedenk je je eigen werkelijkheid. Je moet alleen *durven* spelen. Ik bedoel hiermee niet het uit je hoofd leren van een rol, maar improviseren, uitdrukken wat nu in je opkomt, reageren op anderen, vrij associëren, over de vloer kruipen, huilen, op je knieën vallen voor iemand of een vis nadoen die uit de kom is gesprongen. Iedereen kent inmiddels De Lama's met hun theatersportprogramma op tv.

Je moet reageren op wat het publiek aandraagt. Is je tegenspeler een zoekomkommer met een dwangneurose, en jij bent een psycholoog, dan moet jij hem genezen. Reikt iemand jou het moordwapen aan, en je hebt geen idee wat het is, dan moet je toch doorspelen en zelf iets nieuws verzinnen. Bij drama doet het hele lichaam mee. Je hebt weinig tijd om na te denken. Je laat de controle en je gevoel van schaamte los, speelt in op wat er nu gebeurt, je bent los van alle conventies en kan alle gedaantes aannemen en elke taal spreken. Alles is 'doen alsof', maar daarin ga je serieus te werk! Emoties wisselen soms per seconde, van huilen ga je naar lachen, van woede naar angst of verliefdheid. Al je zintuigen staan op scherp. Dit is nu even de werkelijkheid. Je bent vrij om je eigen gevoel en associaties te volgen. De leukste scènes in het tv-programma zijn vaak die, waarin spelers associaties laten zien waardoor het publiek verrast wordt, en elkaar helpen de scène tot een prachtig geheel te maken.

Net als bij creatief schrijven gaat het er om dat je jezelf tegenkomt op een andere manier: niet de voorgeprogrammeerde jij, maar de verrassende, intuïtieve, veelzijdige persoon die inspeelt op het hier en nu, zonder ballast van verleden of toekomst. Je accepteert, observeert, neemt initiatieven, stuurt, volgt, gebruikt en misbruikt, kruipt door het stof en deelt de lakens uit.

## 3.3 Visualiseren.

### 3.3.1 De schelp.

Een visualisatieoefening wordt ook wel een *geleide fantasie* genoemd. Er komen er enkele voor in dit boek. Het idee van een visualisatie is: op een ontspannen manier verplaats je je in een andere wereld. Je gaat mee in een verhaal. Je bent je ervan bewust dat het fantasie is, maar het is aantrekkelijk je in die droom te bewegen. Het is belangrijk bij een visualisatie verschillende zintuigen in te schakelen: je ziet de beelden, hoort geluiden, ruikt planten, de zee, voelt warmte of kou. Je beantwoordt een paar vragen, waarvan de antwoorden verrassend voor je kunnen zijn. Het is een goed idee, de antwoorden na de oefening op te schrijven. Een tekening of collage maken werkt nog sterker. Bij het visualiseren wordt een ander beroep op de hersenen gedaan. Het bewuste, logische gedeelte doet even een stap terug. Voorafgaand aan een visualisatie kun je het beste een ontspanningsoefening doen. Hier is een snelle:

### Een snelle ontspanningsoefening

Ga rechtop zitten op een stoel met een rechte leuning.  
 Zet je voeten plat op de grond, naast elkaar.  
 Je voelt nergens iets knellen, wiebel een beetje tot je goed zit.  
 Trek je schouders op zo hoog je kunt, voel de spanning.  
 Laat ze dan langzaam zakken.  
 Herhaal dit een keer of zeven.  
 Laat dan je schouders laag en ontspannen hangen.  
 Adem diep in en uit en ontspan.

Waarom zou je een visualisatieoefening doen?

Net als bij het maken van een mindmap, laat je je eigen manier van controle even schieten. Daardoor kom je soms tot inzichten, die je niet had verwacht. Het is nog steeds je eigen brein dat jou op een spoor zet. Een visualisatie kun je niet goed doen door alleen de tekst te lezen. Zoek daarom iemand met een prettige stem, die je de tekst op een rustige manier voorleest. Op de achtergrond kun je een rustig, zacht muziekje opzetten, instrumentaal, dus zonder zang. Bijvoorbeeld: vioolconcerten van Bach of Mozart, een fluitconcert van Vivaldi. Er bestaan ook veel soorten 'lounge' - muziek, waarin je naast muziek ook regen, wind en andere rustgevende geluiden hoort.

Klik op de advertentie

## WHAT'S MISSING IN THIS EQUATION?

You could be one of our future talents

### MAERSK INTERNATIONAL TECHNOLOGY & SCIENCE PROGRAMME

Are you about to graduate as an **engineer** or **geoscientist**? Or have you already graduated?  
 If so, there may be an exciting future for you with A.P. Moller - Maersk.



MAERSK

[www.maersk.com/mitas](http://www.maersk.com/mitas)

Wanneer doe je een visualisatieoefening?

Stel, je moet binnenkort een presentatie houden over een product dat je hebt ontwikkeld. Jij bent er laaiend enthousiast over en staat er helemaal achter. Alleen...je moet het wel aan de man weten te brengen. Je kent je eigen kwaliteiten en competenties, maar...je zoekt nog naar iets extra's. Iets in jezelf is er nog niet helemaal klaar voor. Je hebt nog iets nodig, een vaardigheid, eigenschap, kwaliteit of competentie. Iets cruciaals, dat jouw eigenschappen aanvult, en de presentatie voor jou prettiger zal maken.

Doe de volgende visualisatieopdracht en vind het antwoord.

Aan het eind van het boek gekomen, vind ik het leuk je mee te voeren langs de onderwerpen die aan de orde zijn geweest.

### De schelp.

Ga zitten, zet je voeten plat op de vloer naast elkaar, doe je ogen dicht, laat je handen op je bovenbenen rusten. Ontspan, en luister naar het volgende verhaal:

In een zware storm lijdt het cruiseschip waarop je reist schipbreuk. Je spoelt met een andere overlevende, die je niet kent, aan op een eiland. Totaal uitgeput val je in slaap. Als je wakker wordt, door de zon die volop warmte geeft, kijk je om je heen en zie je dat verderop nog een mens ligt. Zo te zien leeft hij nog, maar is hij in diepe slaap. Je besluit zo goed en zo kwaad het kan de omgeving te gaan verkennen. Je lichaam is stram en stijf, alles doet pijn. Je hebt vreselijke dorst. Een eind verder op het strand zie je iets liggen dat op een container lijkt. Je loopt erheen. Inderdaad, het is een container, waarschijnlijk van hetzelfde schip. Hij is vrij gemakkelijk open te krijgen, en tot je grote vreugde is hij gevuld met eten en drinken. Je pakt er een paar dingen uit (wat?) lest je ergste dorst en eet wat. Je loopt verder. Het doet je goed in beweging te zijn. Het strand is prachtig. Stel je de kleuren voor van de zee, de lucht, het zand waarop je loopt, de schelpen, stukken aangespoeld drijfhout. Voel de warme zon op je gezicht en luister naar het ruisende geluid van de golven. Voel het zand tussen je tenen en het zout op je lippen. Je bent je er opeens enorm bewust van dat je leeft!

Sta even stil. Adem in en – je kan het niet laten – geniet ervan hier en nu op deze plek te zijn. Verleden of toekomst spelen geen rol. Je ziet een paar mooie grote schelpen liggen. Kies er één uit en raap hem op. Bewonder de parelmoeren kleur en weeg de schelp op je hand. Houd de schelp aan je oor. Je hoort de zee, maar er is nog iets. Je drukt je oor steviger tegen de schelp en luistert nog eens goed: een stemmetje van ver bereikt je gehoor en vertelt je iets waar je veel aan hebt. Het vertelt je over het inzicht, dat je in jezelf hebt gekregen: je belangrijkste waarden, wat jou inspireert, je droomwens, successen die je hebt gevierd, je kernkwaliteiten en kerncompetenties, je eigen symbool waardoor je je sterk voelt, het vertelt je over het evenwicht dat je hebt gevonden in je energiebalans, de positieve uitspraken die je hebt gemaakt om aan je prikbord te hangen, de periodes van flow die je meemaakt, hoe je hoofd en hart samen kan laten werken, een schuldgevoel kan laten verdwijnen en tenslotte: jezelf hebt leren accepteren. Je luistert aandachtig en laat de woorden als een zachte melodie tot je doordringen. Dan vertelt het stemmetje dat de onbekende, die naast je op het strand lag, jou van onschatbare waarde zal zijn. Het vertelt je precies welke hulp de vreemdeling jou zal bieden, kwaliteiten of competenties die de jouwe perfect aanvullen en die je sterker zullen maken dan ooit. Dan is het stil. Het stemmetje zwijgt.

Je voelt de zon op je rug en kijkt naar de golven. Het is een prachtig gezicht om ze te zien aanrollen. Dit moment zul je nooit vergeten.

Je legt de schelp weer op het strand en loopt langzaam terug naar de plek waar je bent aangespoeld. Al lopende herhaal je rustig in jezelf wat het stemmetje in de schelp je vertelde. Je voelt je levenskracht terugkomen. Je gaat overleven, samen met je onbekende medestander.

Geniet van het moment, de kleuren, de ruimte en de warmte. Het inzicht dat je in jezelf hebt gekregen en de hulp die de vreemdeling jou gaat bieden zullen er altijd zijn als je terugkeert naar dit eiland in je verbeelding en je de schelp weer aan je oor zet.

Het is tijd terug te keren naar het hier en nu. Terwijl je opwarmt in de zon en wacht tot de onbekende ontwaakt, blijf je de ervaring koesteren, en vertrouw je erop dat je de kostbare hulp altijd zal kunnen aanvaarden.

Je bent weer terug. Beweeg je handen en voeten, trek je schouders op en laat ze weer los. Haal diep adem, doe je ogen open en rek je uit.<sup>30</sup>

De antwoorden van de meervoudige intelligentieopdracht, paragraaf 3.1: Leerstijlen, meervoudige intelligenties:

**1E, 2C, 3G, 4F, 5H, 6A, 7B, 8D.**

Klik op de advertentie

## MAKE YOUR NEXT MOVE

OC&C Strategy Consultants adviseert als internationale adviesfirma het topmanagement van vooraanstaande, veelal beursgenoteerde ondernemingen bij complexe strategische vraagstukken. Verdere groei van de firma is noodzakelijk om al onze cliënten te kunnen bedienen. Ook dit jaar hebben wij weer ruimte om een selecte groep van zeer getalenteerde academici zorgvuldig op te leiden en te coachen.

Jonge professionals in ons team ervaren een onvergeloopbare persoonlijke en professionele ontwikkeling. Een MBA aan een bekende business school in Europa of Amerika kan deel uitmaken van je loopbaan. Als OC&C-consultant werk je met uiterst ambitieuze cliënten die prominent in hun branche zijn. Er zijn ruime mogelijkheden voor internationale staffing.



Ben je geïnteresseerd in een uitdagende carrière of in een van onze Strategy Courses, neem dan contact met ons op of bezoek onze website voor meer informatie.

**OC&C Strategy Consultants**  
**Weena 157 | 3013 CK Rotterdam**  
**010 217 5555 | [www.ocstrategy.com](http://www.ocstrategy.com)**



### 3.3.2 Woord van dank

Ik praat regelmatig met mensen die ook nadenken over persoonlijke ontwikkeling; mijn partner, vrienden, ouders, collega's, mijn kinderen. Een groot deel van mijn inspiratie haal ik uit deze gesprekken. Ik noem twee namen:

Geert Hoevers, die mij heeft aangemoedigd dit boek te schrijven en

Gert Stremmelaar, die mijn teksten gecorrigeerd heeft met precisie en relativeringsvermogen.

---

## Noten

---

- <sup>1</sup> L. van den Hoonard, *Laerke zingt, verzamelde gedichten*, eigen beheer, maart 2006.
- <sup>2</sup> Eileen Caddy, *Footprints on the path*.
- <sup>3</sup> Marinus Knoope, *De creatiespiraal, natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid*, Uitgeverij KIC Nijmegen, Knoope Ideaal Coaching BV, 1998, ISBN 9080467715
- <sup>4</sup> Voor praktische bezwaren, zie hoofdstuk *Energie*, paragraaf 2.4: *Zeg maar 'ja.'*
- <sup>5</sup> Ontleend aan: Robert Fritz, *De weg van de minste weerstand, over de kunst van het creëren*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, 1998.
- <sup>6</sup> *Cursisten Creatief Schrijven Noorderpoortcollege, Kabbelend water*, eigen beheer, 2002.
- <sup>7</sup> *Opgeschreven door mijn grootmoeder, die het weer van een ander had*. Bron onbekend.
- <sup>8</sup> Ontleend aan: Ir Daniel D. Ofman, *Bezieling en kwaliteit in organisaties*, 1996 Servire Uitgevers b.v., Utrecht.)
- <sup>9</sup> Schema overgenomen van: G. Hoevers en L. Wouda, *Cursusmap ontwikkeling competenties*, Rijksuniversiteit Groningen, 2006/2007
- <sup>10</sup> Geschreven door Eva S.
- <sup>11</sup> crisis
- <sup>12</sup> zoektocht naar zichzelf
- <sup>13</sup> ze vindt het niet, moet teveel voldoen aan wat anderen vinden
- <sup>14</sup> reflectie, tot zichzelf komen, maar ook: zich verstoppen
- <sup>15</sup> ze ontdekt dat ze onderdeel is van alles, dat het mogelijk is jezelf te zijn temidden van alles en iedereen
- <sup>16</sup> inventiviteit, zekerheid, anker
- <sup>17</sup> vertrouwen, creatieve oplossingen bedenken
- <sup>18</sup> L. van den Hoonard, *Laerke zingt, verzamelde gedichten*, eigen beheer, maart 2006.
- <sup>19</sup> Zie ook: hoofdstuk 1.2: *Visie en de kunst van het creëren*.
- <sup>20</sup> David Servan Schreiber, *Uw brein als medicijn, zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Lifetime, Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, 2006. ISBN 90 215 3849 0
- <sup>21</sup> Carl Ethar, 1816 – 1900, vertaald uit het Deens door L. van den Hoonard.
- <sup>22</sup> Inge Jacobsen, vrij vertaald uit het Deens door L. van den Hoonard.
- <sup>23</sup> Ontleend aan: *Psychologie Magazine*, februari 2007.
- <sup>24</sup> Geleerd van en ontleend aan: Ans Tros, *Dynamisch Coachen. Balans tussen zingeving en resultaat*. Uitg. Symbolon, 2002. ISBN 9074899102
- <sup>25</sup> Mike George, *1001 manieren om te ontspannen, hoe ga je stress te lijf en breng je rust in je leven*. Uitg. The house of books, 2003. ISBN 90 443 1220 0
- <sup>26</sup> G. Hoevers en L. Wouda, *cursusmap ervaringsleren en kennisoverdracht*, Rijksuniversiteit Groningen, 2006/2007.
- <sup>27</sup> Ontleend aan: Pieter Somberg, *Hoe ontwikkel ik mijn competenties? Werkboek voor talent*. Uitg: Academic Service, Den Haag, 2004. ISBN 90 5261 489X
- <sup>28</sup> Model overgenomen van G. Hoevers en L. Wouda, *Cursusmap ontwikkeling ervaringsleren in kennisoverdracht*, Rijksuniversiteit Groningen, 2006/2007
- <sup>29</sup> Ontleend aan: Peter Weiler, *gestructureerd en creatief leren denken met Mind Mapping*, (Tony Buzan), B. Lernout, België, ISBN 90 438 0832 6
- <sup>30</sup> Vrij naar: Mark Fletcher, *Teaching for success, The Brainfriendly Revolution in Action!* Uitg: English Experience, 2001, ISBN 1898295 62x, englishexperience@dial.pipex.com