

# VOORWOORD

Een romantisch beeld: tijdens de coronacrisis gebruik je de vrije avonden om eindelijk dat boek te schrijven waar je nooit eerder aan toekwam. Omdat er altijd wel iets urgenter was, of omdat je zoveel sociale afspraken hebt. Misschien herken je dat beeld. En dan ineens.... blijkt het een vrij goede beschrijving van wat ik in het voorjaar van 2020 gedaan heb. Het resultaat ligt voor je.

Als ik regelmatig over eenzelfde onderwerp praat, dan merk ik dat ik steeds vaker dezelfde woorden kies. Met daarbij dezelfde intonatie, dezelfde voorbeelden. Vaak ook dezelfde grapjes. Waarom? Omdat ik dan gemerkt heb wat werkt en wat niet. Wat goed overkomt of 'landt' bij de ander. Zo vormt het verhaal zich en wordt het effectiever.

'Dat wat je nu zegt herken ik wel ja. En dat zeg je wel mooi.' Ik hoorde het half april 2020 drie keer in een week. In iets andere bewoordingen. Nadat mijn gestreelde ego gekalmeerd was, bedacht ik dat ik daar wel iets mee zou kunnen. Een blog schrijven bijvoorbeeld. Of beter nog: een serie blogs! Dan kan ik die maandelijks op LinkedIn gooien. Altijd goed voor de exposure, toch? Ik had toch zeker wel een flink aantal leuke onderwerpen om iets mee te doen. Acceptatie, nieuwsgierigheid, ruimte-leegte, patronen. Om kort te gaan: de intentie een serie blogs te schrijven eindigde in dit boek.

Ik vond het een supermooi traject. Het opschrijven van mijn gedachten over de verschillende onderwerpen dwingt me om heel precies te zijn. Dat maakt het anders dan ergens over praten. Dan kun je altijd nog een beetje bijsturen en aanvullen waar nodig. Zeker als je, net als ik, lekker kan lullen.

‘Nee, dat is natuurlijk wel zo, maar...’ Als je iets opschrijft dan staat het er. En dan moet het dus precies zoals het er staat duidelijk zijn voor wie het leest. En het moet kloppen, het liefst in zoveel mogelijk gevallen. Het is juist die uitdaging die me weer verder gebracht heeft. En naar nieuwe inzichten geleid heeft.

Wat me eindeloos intrigeert aan persoonlijke ontwikkeling is dat je steeds weer stappen kunt blijven zetten. Soms kleine, en soms ook grotere. Toen ik in de eerste jaren van mijn studietijd een aantal dingen voor mezelf had uitgevogeld, dacht ik dat ik er wel zo ongeveer was. Vanaf daar zou het een kwestie zijn van bijschaven, dacht ik. Toen ik eind twintig was, maakte ik na een groeisprint dezelfde denkfout. De afgelopen jaren (ik ben nu 44) heb ik weer heel veel geleerd over mezelf. Het voelt alsof ik echt weer naar een volgend niveau gegaan ben. Stapje, stapje, stapje, grote sprong. De grootste winst in mijn ontwikkeling boekte ik in turbulente tijden.

In mijn zakelijk leven heb ik twee keer een radicale ommezwaai gemaakt. De eerste keer van een veilige corporate omgeving naar het vrije ondernemerschap. De tweede keer van een inhoudelijk specialisme, de fiscaliteit van organisatieverandering (ja, echt), naar de menselijke ontwikkelkant. Beide keren was het heel erg spannend om de bekende en veilige omgeving te verlaten. Beide keren pakte het anders uit dan gedacht en bleek het ook lastiger dan verwacht. En beide keren heeft het me veel gebracht. Terugkijkend liepen deze wijzigingen vaak in de pas met ingrijpende verandering in mijn privéleven. Toeval? Wie het weet mag het zeggen.

Mijn dank gaat uit naar Bjorn, Ferdinand, Jos en Mariken voor het kritisch meedenken en tegenlezen. En mijn lief Merel, die steeds weer met waardevolle gedachten en vragen kwam. Waar ik dan bijvoorbeeld weer een ‘maar-wat-nou-als’ van kon maken of waarmee ik de tekst kon aanscherpen.

Ik hoop dat dit boek je inspireert in jouw ontwikkeling. Dat het je uitdaagt om soms anders naar jezelf en de wereld om je heen te kijken. Ook al is dat

confronterend. En dat het je uitnodigt een beetje meer geduld, compassie of vriendelijkheid voor jezelf op te brengen. En dat het je misschien zelfs zo nu en dan een glimlach geeft. Want dat helpt altijd.

Raymond de Looze

September 2020

# INLEIDING

Ontwikkelen doe je zelf. Je krijgt van alles aangereikt, van collega's, vrienden of je partner. Of misschien via een vlog, blog, podcast of boek. Het kan allemaal interessant, leuk of waardevol zijn. Maar uiteindelijk gaat het erom wat jij ermee doet. In hoeverre het j'ou helpt om andere keuzes te maken, die beter aansluiten bij wat je wilt. Of een ander effect hebben op de mensen om je heen. Zo groei je, en krijg je toegang tot een steeds groter deel van je talenten, je drijfveren en je potentieel. En zoals we allemaal wel eens pijnlijk ervaren: de ene keer lukt dat beter dan de andere keer.

## DIY Goeroe

Je stelt jezelf misschien allerlei vragen. Wie ben ik en wat wil ik nou eigenlijk echt? Waarom voel ik wat ik voel? Waarom heb ik last van dingen, en waarom vaak van dezelfde dingen? Waarom laat ik dingen gebeuren? En hoe komt het dat dat vooral bij bepaalde personen zo is? Wat zijn mijn waarden nou eigenlijk, hoe voer ik meer regie over mijn leven? Wie wil ik zijn en voor wie wil ik er zijn? Stuk voor stuk belangrijke en waardevolle vragen. Je kunt er een dagtaak aan hebben om over dit soort dingen na te denken. En dat kan heerlijk zijn om te doen. Soms ervaar je misschien dat het een beetje schuurt of frustreert, bijvoorbeeld als je het gevoel hebt dat je niet veel verder komt.

De kans is groot dat je al verschillende stappen in je ontwikkeling gezet hebt. Met vragen, antwoorden en probeersels. Met succesverhalen en situaties waarin je misschien wat minder tevreden was met de uitkomst. Soms zijn het grote stappen en inzichten en soms kleinere. Periodes waarin het allemaal niet lijkt op te kunnen, en tijden waarin het universum zich tegen je keert. Maar het heeft je gebracht waar je nu bent. Een Do It Yourself Goeroe

begrijpt dat dit soort uitdagingen geen vraag-antwoordspel zijn. Dé antwoorden op jouw vragen vind je niet in dit boek. Wel materiaal, inzichten en gereedschap om er zelf mee aan de slag te gaan. Elke keer weer. Vanuit verschillende perspectieven en invalshoeken. Je doet het zelf.

### ***Maak je eigen bankje***

Stel, je wilt een bankje maken. Voor op het balkon van je nieuwe appartement. Want je hebt daar tot na de lunch zon. Het lijkt je geweldig om dan lekker buiten te kunnen zitten met een koffie en een boek of je telefoon. Hoe pak je het aan als je zelf een bankje wilt maken voor op je balkon?

Misschien maak je eerst een schets. Denk je na over de afmetingen. Wat past daar en hoeveel beenruimte heb ik dan nog over? Hoe diep zijn die dingen normaal gesproken? Even googelen. En dan bedenk je wat een toffe stijl zou zijn. Je pakt er een paar voorbeelden bij. 'Dit lijkt me wel wat!' Zo bouw je langzaamaan een beeld van hoe je wilt dat het eruit gaat zien, jouw ideale bankje voor op je balkon, waar je tot na de lunch zon hebt.

En dan de voorbereidingen. Heb je al eens eerder een bankje gemaakt of ben je handig? Je pakt er misschien wat YouTube filmpjes bij. Er zijn vast wel Bob de Bouwers of Handige Harry's die de tijd hebben genomen om uit te leggen hoe je een bankje maakt. Je bekijkt er een paar. Wat spreekt je aan en wat niet? Je pakt wat elementen uit het ene filmpje en misschien wat uit een ander filmpje.

Dan stel je een lijst op van wat je nodig hebt. Een deel gaat over materiaal, een ander deel over gereedschap. Je kijkt welke opties je hebt en wat je aanspreekt. Wat je al in de kast hebt liggen. Waar je het kunt halen en hoeveel dat je kost. Het kan ook zijn dat je alvast de handigste persoon uit je vriendenkring informeert en vraagt of je die kunt bellen als je vastloopt. Of misschien zelfs of hij een weekend tijd heeft om je te helpen. Je haalt de spullen die je nodig hebt in huis. En als je wat dingen over het hoofd ziet, dan moet je nog een keertje terug.

### ***Het is jouw bankje***

En dan rest alleen nog het feitelijke bouwen. De klus waar het je om te doen

**"JE HOEFT WATER NIET UIT TE  
LEGGEN DAT HET NAAR BENEDEN  
MOET STROMEN. JE HOEFT ER ALLEEN  
MAAR VOOR TE ZORGEN DAT NIETS  
HET BLOKKEERT. DAARNA VINDT HET  
ZIJN EIGEN WEG."**

was: een bankje voor op je balkon fabriceren. Als je niet superhandig bent, of nog niet vaak iets gemaakt hebt, bestaat de kans dat het niet helemaal vlekkeloos verloopt. Misschien vloek je een paar keer. Of denk je: dit wordt echt nooit wat! Maar je houdt vol, en maakt een bankje. Jouw bankje. Is het perfect? Misschien niet. Is het helemaal precies geworden zoals je voor ogen had? Jij mag het zeggen. Maar één ding is zeker: dit is jóúw bankje! En dat heeft niemand anders.

Het maken van een stap in je ontwikkeling is niet wezenlijk anders dan het maken van een bankje. Je denkt na over wat je wilt, kijkt wat je kan helpen, zoekt misschien wat voorbeelden of ervaringen van anderen op, bereidt het voor. Je bedenkt wat je nodig hebt. Probeert wat dingen. Wat als ik dit doe, wat als ik dat doe? Je eindigt met iets waar je al dan niet blij mee bent. Maar jij hebt het gedaan. En jij bent de enige die het kan doen. Want iemand anders kan goedbedoelde wijsheden naar je toe gooien, maar die helpen je niet tot jij besluit er wat mee te doen.

### ***De paradox van leren***

Ontwikkelen, als werkwoord, gaat over de wikkels die je uit elkaar haalt. Het gaat dus om het naast elkaar zetten van verschillende elementen. En

om dat te kunnen doen moet je die verschillende elementen afzonderlijk kunnen zien, van elkaar kunnen onderscheiden. Laten we het tegenovergestelde ingewikkelen noemen: het door elkaar halen van elementen. Dat maakt het dus moeilijker, bijvoorbeeld omdat je onvoldoende kunt zien wat er gebeurt, of wat de losse elementen zijn. Misschien heb je ook wel eens het gevoel dat allerlei gedachten als een soort spaghetti door je hoofd lopen, met dwarsverbanden en overlappen. Om doodmoe van te worden.

Ontwikkeling verveelt nooit. Het brengt je verder en werpt je soms terug. De paradox van leren: hoe meer je weet, hoe meer je je realiseert hoe weinig je eigenlijk weet. En hoe meer er overblijft om te ontdekken. En dat is een mooie uitdaging.

## Zes vertrekpunten

Jij kunt alleen zelf bepalen wat jou helpt en wat niet. En wat je fijn vindt en wat niet. Misschien moet je dat ontdekken, of herontdekken. En het kan ook zijn dat het door de tijd heen verandert. Helemaal goed. Als *DIY Goeroe* bepaal je het zelf.

Je hoeft water niet uit te leggen dat het naar beneden moet stromen. Je hoeft er alleen maar voor te zorgen dat niets het blokkeert. Daarna vindt het zijn eigen weg. *DIY Goeroe* duwt je niet een bepaalde kant op. Je volgt je eigen weg. Het geeft je inzichten en mogelijkheden om naar jezelf te kijken en naar de situatie waarin je je bevindt. Zodat je dat kunt meenemen. En dan probeer je wat je het best lijkt.

Een *Do It Yourself Goeroe* gaat uit van zes vertrekpunten. Deze zes punten vormen het fundament waarop *DIY Goeroe* gebouwd is. De thema's en onderwerpen wisselen en veranderen soms van vorm, maar deze vertrekpunten blijven hetzelfde. Je kunt hier dus altijd op terugvallen. Zij helpen je zelf de regie te houden.

Hier volgt een overzicht van de vertrekpunten van een *Do It Yourself Goeroe*. In het volgende hoofdstuk vind je een uitwerking.

1. *Je ziet ontwikkeling als continue flow.*

Omdat je nooit 'de' beste versie van jezelf bent. Als er al zoiets zou bestaan.

2. *Je stelt goede vragen.*

Omdat een goede vraag je vaak meer helpt dan het geven van een antwoord op een minder goede.

3. *Je reflecteert regelmatig.*

Omdat je andere dingen ziet als je afstand neemt, en niet 'in het moment' zit.

4. *Je kijkt steeds anders.*

Omdat het juist wisselende perspectieven zijn die je verder kunnen helpen.

5. *Je experimenteert.*

Omdat je niks doorbreekt als je geen andere opties probeert.

6. *Je vindt geven even belangrijk als krijgen.*

Omdat samen ontwikkelen veel effectiever én toffer is.

## **Twaalf gangpaden**

Je vindt in dit boek twaalf onderwerpen. Die kun je zien als de gangpaden van een ontwikkel-bouwmarkt waar je materiaal en gereedschap kunt vinden voor jouw *DIY Goeroe*-klussen. Ga eens kijken, loop langs de schappen en trek iets van de plank. Knijp er eens in, bekijk het van dichtbij of laat het een keer op de grond vallen. Gewoon om te kijken wat er gebeurt.

De twaalf gangpaden zijn:

### ***Gangpad 1: acceptatie***

Neem de situatie zoals die nu is als vertrekpunt.

### ***Gangpad 2: nieuwsgierigheid***

Benut je verlangen om te weten, om meer inzicht in anderen of jezelf te krijgen.



***Gangpad 3: ruimte-leegte***

Laat los hoe het was om verder te kunnen.

***Gangpad 4: patronen***

Onderken dat je vaste gedrag patronen je geholpen hebben en dat geen enkel patroon altijd effectief is.

***Gangpad 5: de grens tussen twee mensen***

Verdiep je relaties en kom samen verder door grenzen te zien en te respecteren.

***Gangpad 6: hollow phrases***

Geef invulling aan algemene waarheden om ze te vertalen naar concreet gedrag.

***Gangpad 7: betekenis en geluk***

Ontdek het verschil tussen doen wat nu fijn voelt en bijdragen aan iets wat groter is dan jezelf.

***Gangpad 8: invloed***

Kijk naar wat je zelf kunt doen en voorkom dat je oorzaken en dus oplossingen buiten jezelf zoekt.

***Gangpad 9: bewustzijn***

Realiseer je dat je niet je gedachten bent, en niet je gevoel, door jezelf van afstand te observeren.

***Gangpad 10: prettig confronteren***

Geef effectief en prettig invulling aan confrontaties.

***Gangpad 11: overdracht***

Leer inzien waarom je zo heftig reageert als iemand op je 'rode knop' drukt.

## ***Gangpad 12: focus***

Ontdek hoe je je aandacht kunt richten zonder daarbij te veel afgeleid te worden.

### ***The magic number 12***

Zijn dit dé twaalf onderwerpen voor ontwikkeling? Voor het wegnemen van persoonlijke barrières? Nee, zeker niet. Zou je er ook een paar af kunnen halen of misschien samen kunnen voegen? Vast wel. Kun je er nog belangrijke thema's aan toevoegen? Ze zijn er zonder twijfel.

Het punt is dat ik twaalf echt een heel goed aantal vind. Het zijn er aardig wat, en toch voelt het niet als een overvloed aan perspectieven. Het getal twaalf heeft iets magisch. Zo is het bijvoorbeeld door heel veel andere getallen deelbaar: één, twee, drie, vier, zes en zichzelf. Het is ook niet voor niks dat het getal twaalf een eigen naam heeft gekregen: dozijn. Alle andere getallen moeten het doen met de nogal knullige toevoeging 'tal'. Een der-tiental. Een tiental. Nee, dat twaalf iets bijzonders is, lijkt me duidelijk.

Ik deelde mijn enthousiasme en motivatie voor dit getal met mijn lief. Zij trok haar schouders op, schudde haar hoofd en voegde eraan toe: 'Nerd.' Misschien deel je dat gevoel. Maar goed: het zijn er dus twaalf.

## **Indeling gangpaden**

Elk van de twaalf gangpaden heeft eenzelfde indeling. Dat helpt je ook binnen een gangpad snel je weg te vinden. In deze tabel vind je een toelichting.

### **MINDIALOOG**

VOORBEELD VAN EEN GESPREK WAARIN DIT THEMA EEN ROL SPEELT.

### **INTRODUCTIE**

WAT IS HET SPEELVELD? HET ONDERWERP VAN DIT GANGPAD IN PERSPECTIEF.

### **WAT IS HET?**

DEFINITIES VAN DE BELANGRIJKSTE BEGRIPPEN EN EEN TOELICHTING DAAROP.

<b>WAAROM IS HET RELEVANT?</b>	WAT MAAKT HET ONDERWERP IN DIT GANGPAD BELANGRIJK VOOR JOU?
<b>MAAR WAT NOU ALS...</b>	VRAAG EN ANTWOORD OM HET SPEELVELD VERDER TE VERKENNEN EN AF TE BAKENEN.
<b>WAT KAN IK ERMEE?</b>	CONCRETE GEDACHTEN EN UITDAGINGEN OVER HOE JE TEGEN HET THEMA IN DIT GANGPAD AAN KUNT KIJKEN.
<b>GRAAG EVEN CONCREET</b>	EEN SPECIFIEKE OEFENING OF VRAGEN OVER HET ONDERWERP.
<b>GRAAG EVEN CONCREET EN KORT</b>	EEN SPECIFIEKE OEFENING OF VRAGEN OVER HET ONDERWERP VOOR ALS JE WEINIG TIJD HEBT.

*Tabel 1: Indeling gangpaden*

Je kunt de gangpaden allemaal los van elkaar lezen. Je hoeft dus geen voorafgaande stukken gelezen te hebben. Verwijzingen tussen de gangpaden heb ik zo veel mogelijk vermeden.

In de plattegrond gangpaden vind je 36 voorbeelden van dilemma's waar je misschien wel eens tegen aanloopt. Bij de plattegrond vind je een tabel met suggesties voor de gangpaden waar je in kunt kijken. Net zoals je op de plattegrond van de doe-het-zelf bouwmarkt kunt zien in welk gangpad de verf staat, waar je kunt kijken voor dat ene schroefje dat je nodig hebt en waar je het sanitair vindt.

Achter in het boek vind je een tabel met een samenvatting van alle gangpaden. Zo kun je vrij door het boek navigeren op basis van wat jij op dat moment zoekt. En als je liever gewoon op pagina één begint met lezen, dan is dat natuurlijk ook prima.

Veel plezier, DIY Goeroe!

# DIY GOEROE- VERTREKPUNTEN

Stel, je hebt een uitdaging of een dilemma. En je twijfelt over wat je ermee moet doen. Dan kun je iemand anders vragen wat je volgens hem het best kunt doen. En dan krijg je misschien een antwoord in de vorm van een concreet advies. Bijvoorbeeld dat je een bepaalde persoon gewoon moet bellen, of een appje of een mailtje moet sturen. En wat daar zo ongeveer in moet staan. Je kunt dat netjes opvolgen. En misschien ben je zelfs wel tevreden met de uitkomst. Altijd fijn. Toch?

## *Helpt meekijken?*

Maar de vraag is in hoeverre zoiets je nou echt geholpen heeft. Ben je nu een volgende keer beter in staat om met een situatie om te gaan of onderstreept het vooral het feit dat je het niet zelf kon? En voedt het daarmee misschien een bepaalde onzekerheid? Want die ander had een heel goed idee, waar je zelf niet opgekomen was.

Het kan allebei. Jij bent de enige die weet wat het antwoord in een specifieke situatie is. Het kan heel krachtig zijn als iemand iets voordoet of zegt. Bijvoorbeeld bij vakinhoudelijke ontwikkeling. Dan kan het je zeker helpen te zien hoe een meer ervaren persoon iets aanpakt. Maar het kan ook een beperking zijn, of een vertraging, om verder te komen in jouw eigen ontwikkeling. Als het advies van een ander voor jou onderdeel van de oplossing is, kan dat ook onderdeel van je probleem worden. Je hebt dan namelijk iemand anders nodig om het op te lossen.

## *Jij weet als enige wat je helpt*

In de inleiding heb je de vertrekpunten van *DIY Goeroe* al kunnen zien. Het zijn er zes. Samen geven ze invulling aan het centrale uitgangspunt: jij doet

het zelf. Jij kunt als enige bepalen wat jou helpt en wat niet. Omdat jij de enige bent die weet wat er in je omgaat. Wat je gedachten zijn en wat je voelt. En of die redenering in je hoofd nou écht de reden is om iets niet te doen, of dat dat een verzinsel van je brein is. Bijvoorbeeld omdat je eigenlijk bang bent dat het niet zal lukken.

In veel dingen kun je beter, handiger of effectiever worden. En andere dingen zijn gewoon niet voor jou. Omdat ze niet bij je passen, of omdat je andere voorkeuren of drijfveren hebt. Sommige mensen leggen zonder problemen hun benen in hun nek. Anderen kunnen dat leren door het vaak te oefenen en steeds iets verder te komen. En voor weer anderen gaat het gewoon niet. Dan is dat het blijkbaar niet voor jou. Maar er zijn altijd zoveel andere dingen die je wel kunt. Die voor jou goed werken en aansluiten bij jouw talenten en voorkeuren. En dat is de uitnodiging: ontdek wat jij kunt, wat jou verder helpt.

## **1. Je ziet ontwikkeling als continue flow**

Je bent nooit op een eindpunt. Je kunt je altijd weer andere inzichten krijgen in jezelf en in het effect dat je op anderen hebt. Want hoeveel stappen je ook al hebt gezet, je bent nooit op het punt dat je de beste versie van jezelf bent. Als er al zo iets zou bestaan. Je bent onderdeel van de wereld waarin je leeft en reageert doorlopend op wat er om je heen gebeurt. Het gaat uiteindelijk om de keuze die je op elk individueel moment maakt. Dat definieert je.

We zijn geen statische wezens die bij voldoende 'ontwikkelpunten' weer een trapje omhoog mogen. We zijn niet eendimensionaal, niet zwart-wit, geen gesloten vraag. De ene dag lukt het allemaal wat beter dan de andere. We zijn zelfs nooit op twee momenten achter elkaar precies hetzelfde. Je moet het maar eens proberen: zelfs elke simpele ademhaling is altijd net weer anders dan de vorige.

### ***Je talent gebruiken***

De gedachte dat er nooit een eindpunt is, wil niet zeggen dat het dus niet uitmaakt wat je doet. Ontwikkeling kan je helpen en het is ook gewoon heel erg tof om mee bezig te zijn. Iedereen krijgt uitdagingen voorgeschot-

teld. De vraag is niet of dat gebeurt, maar hoe je daarop reageert. Door je te ontwikkelen kun je effectiever reageren, gebruikmaken van meer talenten, of beter aansluiten bij wie je bent of wat je drijft.

Maar moet je dan steeds in opperste staat van paraatheid zijn om elke kruimel ontwikkeling mee te pakken? Nee, zeker niet. Dat helpt je waarschijnlijk juist niet. Je kunt misschien een manier vinden die goed voor jou is, en die je ook op lange termijn kunt inzetten. Met focus, maar toch relaxed. Zo blijf je groeien, in jouw tempo, op jouw manier, in jouw thema's.

## **2. Je stelt goede vragen**

Persoonlijke groei vraagt reflectie. En dat kan door vragen te stellen. Vooral door ándere vragen te stellen. We besteden soms een groot deel van onze tijd aan het vinden van 'het goede antwoord'. En misschien minder aan wat nou eigenlijk een goede vraag is, welke vraag je het meest kan helpen. Een antwoord op de goede vraag in plaats van het goede antwoord op een vraag. In elk van de twaalf gangpaden vind je verschillende vragen die je daarbij kunnen helpen.

Het stellen van goede vragen helpt je niet alleen een antwoord te vinden op hoe je morgen een dilemma moet aanpakken. Het gaat er juist om van een afstandje naar je ontwikkeling zélf te kijken. Leren is ook gewoon een vaardigheid die je kunt leren. En waarmee je kunt experimenteren. Waar je beter in wordt als je oefent. Zo kun je dus beter leren leren, je effectiever ontwikkelen en meer uit je persoonlijke groei halen.

### ***Bankje of kastje***

Dat gaat niet alleen om het leren omgaan met een bepaalde situatie, zoals: 'Hoe kan ik voorkomen dat ik steeds tegen hetzelfde probleem aanloop in de samenwerking met die ene collega?' (dat is de 'hoe maak ik een bankje?'-vraag). Maar ook om: 'Hoe heb ik dit probleem aangepakt en hoe kan ik dat bij mijn volgende uitdaging gebruiken?' (dat is de 'wat ging er ook alweer mis met het bankje en waar moet ik dan aan denken als ik een kastje maak?'-vraag).

Het stellen van goede vragen kan best confronterend zijn. Omdat het je soms in hoekjes van jezelf brengt waar je niet per se trots op bent. Dingen die je misschien liever uit het zicht houdt. Niet alleen voor anderen, maar ook voor jezelf. Maar al die stukjes zijn ook onderdeel van jou. En jij bent de enige die ze kan zien. Soms kun je daar hulp bij inschakelen. Van vrienden, familie, geliefden of collega's, mensen die je goed kennen en met veel aandacht en liefde met je meekijken. Ze kunnen je teruggeven wat ze observeren, als de spreekwoordelijke spiegel.

En toch: uiteindelijk weet je het alleen zelf. Alleen jij ziet alles wat er langskomt in je hoofd, alleen jij kunt voelen wat zich afspeelt in je onderbuik. Alleen jij kunt leren wat jou drijft en wie jij bent. Je persoonlijke groei is de ontdekkingstocht om jezelf steeds duidelijker te zien.

### **3. Je reflecteert regelmatig**

Bewust en regelmatig de tijd nemen om van een afstandje naar jezelf te kijken: het kan je veel brengen. Als je midden in een situatie zit, kan het lastig zijn om helder te zien wat er gebeurt. Dan zit je er soms te kort op, en kunnen je gedachten en emoties van het moment de overhand krijgen. Dan sta je voor je gevoel in de storm, in plaats van dat je jezelf vanachter een raam in de storm ziet staan.

#### ***Uitzoomen***

Bewust en regelmatig observeren geeft perspectief. Misschien denk je veel na over jezelf, en over hoe je omgaat met bepaalde situaties en met anderen. Zelfs dan (of misschien wel: juist dan) kan het je helpen om met enige regelmaat bewust een pas op de plaats te maken. Even uit te zoomen. Stil te staan bij welke vraag je jezelf voorlegt, bij je manier van kijken. Als je onderweg naar huis bent na een overleg met collega's, dan kijk je anders naar wat er gebeurde dan wanneer je na een periode van drie maanden terugkijkt op jouw rol in het wekelijkse teamoverleg.

Maar moet je dan elke dag tijd uittrekken om stil te staan bij je ontwikkeling? Nee. Zeker niet. Maar het kan, als je dat wilt. Zoek een moment dat bij je

past, een vast moment of wisselend. Misschien vind je het fijn om dat alleen te doen, tijdens een wandeling of als je hardloopt. Of juist in gesprekken met iemand anders. Sommigen vinden het fijn om gebruik te maken van oefeningen of *challenges*, anderen juist niet. Misschien wil je dingen voor jezelf opschrijven, zodat je het terug kunt lezen. Je kunt het helemaal zelf invullen. Er zijn geen vaste regels. Het gaat erom wat jou verder helpt.

#### **4. Je kijkt steeds anders**

De onderwerpen die je in de twaalf gangpaden vindt, zijn nogal uiteenlopend. En dat is geen toeval. Het zijn juist andere perspectieven, andere manieren van kijken die je verder kunnen helpen: kijken naar jezelf, naar de interactie tussen jou en anderen en wat je doet op teamniveau. Van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. Soms gaat het om inzicht: dat wat je denkt. Dan weer om actie, dus wat je doet. En soms juist om beleving: wat je voelt en wat je intuïtie zegt.

##### ***Een lachspiegel***

Anders kijken heeft zin. Het kan je helpen om met verschillende brillen ergens naar te kijken. Bijvoorbeeld als je niet alleen wilt lezen, maar ook iets in de verte wilt kunnen zien. Een zonnebril helpt je als de zon schijnt. Maar wat nou als je met een vergrootglas kijkt? Met een microscoop of telescoop? Vanuit een satelliet? Of in een lachspiegel? Wat dacht je van een verrekijker? Wat valt je op als je jezelf terugziet op video? Of als je kijkt met je oren, met je onderbuik of door een kleurenfilter? Je intuïtie? Wat zie je dan?

De ene keer heb je meer aan een microscoop, en de andere keer is het beter als je jezelf nog eens terugziet op beeld. Het maakt niet uit. Je kunt gewoon voor elke situatie een aantal manieren van kijken van de plank trekken. En proberen welke je het meest helpt in dat geval, op dat moment. Het kan ook waardevol zijn om eenzelfde soort situatie vanuit verschillende invalshoeken te bekijken. Met openheid en nieuwsgierigheid. Zelfs als de eerste zienswijze al succesvol was. Of misschien juist dan! Je kunt jezelf zo blijven verrassen. En uitdagen.



## 5. Je experimenteert

Leren gaat om proberen, experimenteren en oefenen. Wat gebeurt er als ik dit doe, en wat als ik dat doe? Evalueren, aanpassen, herhalen. Experimenteren gaat ook om dingen anders doen dan je ze tot dan toe gedaan hebt. Dat vraagt vertrouwen, geduld en soms behoorlijk wat lef. Misschien gaat het de eerste keer niet zoals je zou willen. En de tweede en derde keer ook niet. En dat is prima. Maar één ding weet je zeker: als je geen andere opties probeert, doorbreek je niks.

### *In het hoekje achter de kast*

Als je het spannend vindt om met nieuwe dingen te experimenteren, dan kun je ook beginnen met een situatie die voor jou makkelijker is. Bijvoorbeeld met een goede vriend of collega die je volledig vertrouwt. Of in een situatie waarin zich geen grote ramp voltrekt als het anders uitpakt dan je hoopt. Denk maar aan wat je doet als je een nieuwe olie voor je houten vloer wilt proberen. Begin je midden in de kamer? Of smeer je eerst een beetje olie in het hoekje achter de kast om te kijken hoe het eruitziet nadat het is ingetrokken?

Experimenteren betekent vaak ook dat de eerste keer niet perfect gaat. Als je voor het eerst van je leven schaatsen aantrekt, dan zou het opvallend zijn als je je eerste rondje in 30,2 seconden aflegt. De kans is vrij groot dat je er langer over doet. En dat je een paar keer uitglijdt of zelfs onderuitgaat. Met het oefenen van nieuw gedrag, experimenteren met andere manieren van jezelf opstellen of anders naar jezelf kijken is dat niet anders.

En dat kan soms frustrerend zijn. Misschien ga je er niet altijd goed mee om als het niet gaat zoals je hoopte. Het liefst de eerste keer al. Ook al wéét je dat dat niet reëel is.

Wat zou je zeggen als het iemand anders was die iets nieuws probeerde? Wijk dat af van wat je van jezelf verwacht?

## **6. Je vindt geven even belangrijk als krijgen**

Het delen van ervaringen of dilemma's en het stellen van vragen is voor een Do It Yourself Goeroe vanzelfsprekend. Niet alleen vragen aan jezelf, maar juist ook aan anderen. Die je ook weer terugkrijgt. Zo vind je nieuwe perspectieven of gedeelde dilemma's. Een gedeelde ervaring maakt iedereen sterker. Nog los van het feit dat het tof is om samen te doen.

### ***Wat zie je?***

Dus hoe kun je leren van anderen? Je kunt simpelweg observeren wat iemand doet en wat het effect daarvan is. Je kunt kijken hoe iemand een uitdaging heeft aangepakt en vervolgens kijken wat jij daaraan kunt hebben. Bij het observeren van anderen ervaar je niet de gedachten en emoties van het moment. Die zijn van de ander. En hoewel je ook heel erg emotioneel betrokken kunt zijn bij anderen, is het toch vaak makkelijker om afstand te houden. En dus met openheid en nieuwsgierigheid te kijken naar wat er gebeurt.

Je kunt bijdragen aan het leerproces dat iemand anders doormaakt. Bijvoorbeeld door vragen te stellen of door terug te geven wat je ziet, wat je opvalt. Je kunt actief jouw ervaringen delen, zodat die ander daar misschien iets in herkent. Als je die dingen doet, help je niet alleen die ander, maar ook jezelf. Omdat je ziet wat het voordeel kan zijn van bepaalde vragen. Daarom vind je veel vragen in elk van de gangpaden. Voor anderen kunnen we vaak meer geduld, compassie of vriendelijkheid opbrengen dan voor onszelf. Vooral als het even niet lekker loopt. Herken je dat?

### ***Geven is fijn***

En tot slot kan het gewoon heel erg tof zijn om betekenis voor de mensen om je heen te kunnen hebben. Als je merkt dat een enkele goede vraag iemand helpt om tot een bepaald inzicht te komen. Als je iemand door iets terug te geven bewust kunt maken van iets. Het kan soms al fijn zijn als je beiden realiseert dat je eenzelfde uitdaging of dilemma hebt. Ook al heb je er op dat moment misschien niet eens zoveel aan.

# PLATTEGROND GANGPADEN

In de inleiding heb je misschien al wat gelezen over de twaalf gangpaden. Soms kun je een dilemma met één gangpad te lijf, terwijl het je in andere gevallen helpt om er meerdere te gebruiken. Het zijn verschillende manieren van kijken. Het is niet zo dat je ‘het juiste antwoord’ op jouw vraag bij een bepaald thema vindt. Maar misschien vind je wel een aantal inzichten, goede vragen of uitdagingen die je verder helpen.

## *De DIY Goeroe-toolbox*

Je kunt de twaalf thema's van *DIY Goeroe* zien als een toegankelijk gereedschapskoffertje. Zo eentje dat je bij een Scandinavische meubelgigant vlak voor de kassa nog even in je tas gooit. Tientje. Hamer, tang, nog een tang (een grotere zonder stukje om draad mee te knippen), schroevendraaier met allerlei verschillende kopjes. En dan zo'n ding waarmee je moertjes kunt aandraaien. Met opzetstukjes in tien maten.

Prachtig basisgereedschap. Simpel maar degelijk. Lekker breed inzetbaar. Kun je voor de meeste klusjes prima mee uit de voeten. Soms de ene, dan weer de andere. Of twee tegelijk. Allerlei combinaties zijn mogelijk. Soms moet je het gewoon even proberen. Kijken wat het doet. En als je dak eraf is gewaaid of je riool zit volledig verstopt? Dan heb je misschien zwaarder materiaal nodig.

*DIY Goeroe* beschrijft welk gereedschap in het koffertje zit. Hoe het ongeveer werkt. In sommige gevallen waar je op moet letten. Je vindt voorbeelden van wat je ermee kunt doen, van mij of van anderen. Zonder vier pagina's te besteden aan hoe ik mijn keukenkastje heb opgehangen met een schroevendraaier en dat ding met die opzetstukjes. Jij hebt dat kastje namelijk niet. En jij wilt die schroevendraaier misschien voor je fiets gebruiken. Of om wat

onkruid tussen de tuintegels uit te halen. Dus dan heb je daar niet zoveel aan. En bovendien heb je inmiddels allang door dat ik nog nooit zo'n ding met die opzetstukjes in mijn handen heb gehad. En te lui geweest ben om op te zoeken hoe het heet. Maar het gaat nu even om het beeld.

**"HET STELLEN VAN GOEDE VRAGEN  
KAN BEST CONFRONTEREND ZIJN.  
OMDAT HET JE SOMS IN HOEKJES  
VAN JEZELF BRENGT WAAR JE NIET  
PER SE TROTS OP BENT."**

### ***Bij welke dilemma's kan het je helpen?***

In de tabel vind je een aantal vragen en dilemma's. Misschien herken je sommige. De kruisjes bij de gangpaden geven aan dat je daar zou kunnen kijken of je er wat aan hebt. Twee grote kruizen [XX] betekent dat de kans behoorlijk is dat je in dat gangpad inzichten, voorbeelden of vragen vindt over die vraag. Eén klein kruisje [x] betekent dat die vraag meer indirect aan de orde kan komen. En misschien vind je in een gangpad zonder kruisje wel iets waar je wat aan hebt voor jouw dilemma. In alle gevallen kun je zelf ontdekken of het gangpad je helpt of niet.

Het doel van de tabel is je te helpen navigeren tussen de gangpaden. Zoals een plattegrond van de bouwmarkt aangeeft in welk gangpad de ophangsystemen liggen. Zo hoef je niet het hele boek door om uit te komen bij een gangpad waarvan de kans het grootst is dat je er iets aan hebt. Aan het einde van het boek vind je nog een tabel met een samenvatting van alle gangpaden.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Acceptatie	Nieuwsgierigheid	Ruimte-leegte	Patronen	Grens tussen twee mensen	Hollow phrases	Betekenis en geluk	Invloed	Bewustzijn	Prettig confronteren	Overdracht	Focus
1. Waarom doe ik nou altijd zo?			x	XX	x			x	x		XX	
2. Hoe komt het dat het altijd stroef loopt met die ene persoon?		x		x	XX					XX	XX	
3. Wat wil ik nou eigenlijk?	x	x	XX			x	XX					x
4. Ik heb het gevoel dat ik vast zit.	XX		XX	x			XX	XX	x	x		x
5. Waarom begrijpt hij me nooit?		XX		x	XX				x	x	XX	
6. Hoe kan ik beter uitleggen wat ik bedoel?		XX		x	x	XX		x		x		x
7. Hoe krijg ik meer regie over mijn leven?	XX		x	x		x	x	XX	x	x		XX
8. Hoe kan ik het beste uit mezelf halen?	x	x		XX			XX	x	x		x	XX
9. Ik loop steeds vaker tegen hetzelfde aan.		x		XX	x			x	x	x	XX	x
10. Hoe kom ik door deze fase?	XX	x	XX	x			x	XX	x	x		x
11. Hoe kan ik me ergens overheen zetten?	XX		XX	x			x	x	XX			
12. Hoe kan ik minder piekeren?	x			x			x	x	XX	x		XX

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Acceptatie	Nieuwsgierigheid	Ruimte-leegte	Patronen	Grens tussen twee mensen	Hollow phrases	Berekenis en geluk	Invloed	Bewustzijn	Prettig confronteren	Overdracht	Focus
13. Hoe kan ik zorgen dat ik minder afgeleid ben?	x							x	x			XX
14. Ben ik met de goede dingen bezig?	x	x	x	x		x	XX	x	x			x
15. Hoe kan ik de juiste keuzes maken?	x	x	x	x			XX	x	x			x
16. Hoe kan ik leren dingen anders aan te pakken?	x	x		XX		XX		XX	x			
17. Hoe kan ik een moeilijk gesprek aangaan?		XX		x	XX	x	x	x	x	XX	x	
18. Hoe kan ik wat minder vaak botsen met anderen?	x	XX		x	XX				x	XX	XX	
19. Hoe kan ik tot nieuwe oplossingen komen?	x	x	XX	x		XX		x	x			x
20. Hoe kunnen we zorgen dat we doen wat we afspreken?		x			x	XX		x	x	XX		
21. Hoe kan ik beter voor mezelf opkomen?				x	XX			XX	x	XX	x	
22. Hoe kan ik me meer richten op wat echt belangrijk voor me is?	x		XX	x		x	XX		x		x	XX
23. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet alles helemaal perfect hoef te doen van mezelf?	x			XX			x	x	XX			x
24. Hoe kan ik makkelijker contact leggen met anderen?		XX			XX		x	x	x	XX	XX	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Acceptatie	Nieuwsgierigheid	Ruimte-leegte	Patronen	Grens tussen twee mensen	Hollow phrases	Betekenis en geluk	Invloed	Bewustzijn	Prettig confronteren	Overdracht	Focus
25. Hoe kan ik me duidelijker uitspreken als ik iets niet wil?		x			XX			XX	x	XX	x	
26. Waarop reageer ik nou altijd zo heftig in zo'n geval?			x	XX	x		x			x	XX	
27. Hoe kan ik dingen loslaten?	XX	x	XX	x	x			x	XX		x	XX
28. Wat drijft mij nu eigenlijk echt?		x	x	x		x	XX		x		x	
29. Hoe kan ik zorgen dat ik minder vaak wakker lig van mijn werk?	x		x					x	XX	x		XX
30. Voor wie wil ik er zijn?		XX		x	x		XX			x	x	
31. Hoe krijgen we in ons team de neuzen dezelfde kant op?		XX		x	x	XX	x	x		x		
32. Hoe weet ik of ik de juiste keuze heb gemaakt?	XX		x				XX	x	x			
33. Hoe kunnen we ons team op een hoger niveau krijgen?		XX		x	x	XX		x		XX	x	
34. Stel ik mezelf de juiste vragen?		x		x			XX	x	XX		x	
35. Hoe kom ik van mijn onzekerheid af?	x	x	x	XX			x		x		XX	x
36. Waarom ben ik nou zo stom geweest vijf jaar geleden?	XX		XX	XX			x	XX	x		x	

Tabel 2: Gangpaden - dilemma's





## GANGPAD 1

**ACCEPTATIE**

Richard: 'Ik baal echt enorm! Ze hadden gewoon mee moeten gaan in mijn voorstel.'

Anne: 'Tja, Balen. Maar het is even niet anders. Als ze niet willen...'

Richard: 'Ja, ja, ja. Als ze niet willen dan gebeurt het niet. Maar waarom? Ik had alles uitgewerkt. Alles wat ze er maar tegen zouden kunnen hebben.'

Anne: 'Ik kan me voorstellen dat dat irritant is. Je had er natuurlijk veel tijd in zitten...'

Richard: 'Dat kun je wel zeggen ja. Ik had gewoon echt verwacht dat ze het zouden gaan doen.'

Anne: 'Misschien dat ze het later nog oppakken. Dat nu niet het moment is. Dus ik zou me nog niet al te veel zorgen maken.'

Richard: 'Wie weet. Maar jij hebt ook wel makkelijk praten, Anne. Jouw voorstel is er wél door.'

**Introductie**

We kunnen ons soms behoorlijk verzetten tegen hoe dingen lopen. Omdat we zo graag zouden willen dat het anders was. Of vinden dat een andere situatie beter zou zijn. Misschien zelfs wel omdat we daar recht op zouden hebben.

De situatie zoals die nu is als vertrekpunt nemen is de kern van acceptatie. Het weer is een schoolvoorbeeld van iets waar we totaal geen invloed op hebben. Daar kun je je heel druk om maken. Zonder enig effect. Hoewel ik van een Russische collega ooit begreep dat de verjaardag van Poetin altijd

# DIY GOEROE

9 789461 264206

Laat je niet vertellen wat je moet doen, maar ontdek zelf wat werkt. Aan de hand van de twaalf thema's in *DIY Goeroe* leer je wat jou drijft, hoe je meer uit jezelf en je carrière haalt en hoe je jouw relaties met anderen versterkt.

Je kijkt met een bril, een microscoop en een satelliet. Van binnen naar buiten, en van buiten naar binnen. Naar jezelf, je interacties met anderen en naar je team. Met verrassende inzichten die je speels uitdagen en soms stevig confronteren. Met *DIY Goeroe* word je een kritische zelf-ontwikkelaar.

## HOMIE EDITION

Wie dit boek koopt, krijgt twee exemplaren. De Homie edition en de Nomad edition. Homie houd je zelf, Nomad geef je door. Zo ontdekt Nomad elke maand een nieuwe lezer.

**Raymond de Looze** (1976) is bedrijfskundige en jurist, die zich na een internationale projectencarrière toelegde op zijn ware passie: de ontwikkeling van mensen. Maar dan anders. Geen theoretische modellen, geen pretenties, geen terminologie, geen quick fixes.



Raymond geeft geen standaard antwoorden of 'doe wat ik zeg' lijstjes, maar stelt vragen die je steeds een nieuw perspectief opleveren. In een stijl alsof je samen aan de koffie zit.