

INLEIDING

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor mensen die inzicht, inspiratie en meer vrijheid, plezier, licht en wijsheid in hun leven willen. Voor mensen die handvatten willen ontvangen voor hoe ze dit kunnen realiseren. Mensen die willen leren hoe ze op kruispunten in hun leven kunnen kiezen voor de weg die bij hen past, het pad naar meer betekenis geven aan je leven, aan je relaties en aan je werk. Om met meer energie tegenslagen sneller te verwerken, te genieten van wat er al is en wensen en verlangens te realiseren.

Inhoud

Als lezer ga je op zoek naar jezelf en je eigen kracht. Je stelt jezelf vragen als: 'Wat vind ik belangrijk, wat drijft mij, wat wil ik en wie ben ik?' Als reisgenoten zullen we ervaringen opdoen en ontdekken waar je vandaan komt en waar je heen wilt. Je wordt je bewust van je persoonlijke kracht. Kracht zit in je, het is dus niet iets wat je zult moeten leren of je eigen maken. Want onder persoonlijke kracht verstaan wij het vermogen om te ontdekken wat je echt wilt in je leven en van daaruit je leven te creëren. Om vanuit het hier en nu jezelf te manifesteren in de wereld met al je unieke kwaliteiten. Dit boek gaat over je levensloop en je loopbaan en hoe je daaraan zelf sturing kunt geven. Dat noemen we loopbaanzelfmanagement.

Wij koppelen dit aan wandelen en lopen. De complexe, snel veranderende wereld doet een groot beroep op je hoofd, op je denken. Terwijl je werkt op de computer of tijdens het televisiekijken, kun je nog wel eens vergeten dat je, naast dat belangrijke hoofd, nog een lichaam en een hart hebt. Lichaam en hart vormen een kostbaar stuk van jezelf waarnaar je kunt luisteren en waarvan je gebruik kunt maken. Je lichaam is een noodzakelijk instrument om in contact te komen met je kracht. Je hoofd alleen kan dit niet. Door te luisteren naar je lichaam, door te lopen, leer je meer balans aan te brengen tussen je hoofd, hart en lichaam.

Opbouw van het boek

- De eerste zes hoofdstukken gaan over de thema's persoonlijke kracht, zelfsturing en zelfkennis in je levensloopbaan en hebben tot doel je inzicht te geven in en je bewust te worden van de betekenis van deze thema's voor jou.
- De hoofdstukken zeven tot en met tien zijn vooral gericht op je zelfkennis vergroten en je persoonlijke kracht herontdekken.
- De laatste vier hoofdstukken helpen je je wensen en verlangens te vertalen en te realiseren naar de werkelijkheid waarin je leeft en je persoonlijke kracht optimaal in te zetten en er in het dagelijks leven contact mee te houden.

Uitgangspunten

Tijdens de tocht is een aantal uitgangspunten leidend. Ten eerste gaan we uit van de zijnsoriëntatie. Zijnsoriëntatie is een pragmatische benadering die oeroude spirituele inzichten combineert met hedendaagse kennis over de werking van de psyche. Deze stroming gaat er vanuit dat je persoonlijke kracht gewoon in je zit, maar door het dagelijks leven soms behoorlijk ondergesneeuwd kan raken. Door jezelf op deze manier te leren kennen, kun je jezelf meer en meer sturen. Je laat je minder leiden door de buitenwereld en meer door wat je zelf wilt. We sluiten hierin aan bij Stephen Covey, die in zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* beschrijft hoe proactieve mensen zich bewust zijn van hun eigen invloed op zichzelf en de omgeving. Het zijn niet de omstandigheden in het leven die je leiden, maar hoe je zelf met die omstandigheden omgaat. Dit is ook het uitgangspunt van de *Rationele Effectiviteitstraining* van Albert Ellis, een derde inspiratiebron voor ons. In deze theorie gaat het vooral om het werken aan belemmerende overtuigingen die ons kunnen afhouden van het realiseren van wensen en verlangens in leven en werk. Verder geloven we in de kracht van het toepassen van het model van *de logische niveaus* van Bateson bij levensloopvragen. Bateson gaat ervan uit dat verschillende lagen in onszelf van invloed zijn op de beslissingen die we nemen, in deze volgorde: ons gedrag, onze capaciteiten, waarden, normen en overtuigingen, onze identiteit en missie. Daarbij stelt hij dat in deze logische volgorde de missie de meest inspirerende richtinggever is en altijd invloed heeft op onze identiteit, waarden en normen en overtuigingen, capaciteiten en gedrag. Ook wij zijn daarvan overtuigd. We hebben ook gebruikgemaakt van het model van *De creatiespiraal* van Marinus Knoope. We passen zijn negenstappenmodel toe, van het proces van wensen formuleren tot het realiseren ervan.

Ter ondersteuning gebruiken we andere kennisbronnen, die we in de tekst vermelden. Verder hebben we op ons pad inspiratie gekregen uit spreuken, citaten en ervaringen.

Die willen we graag met je delen. Je ontvangt geen lijsten met oplossingen en adviezen, maar we stellen je vooral vragen. Ons uitgangspunt is dat je de wijsheid in jezelf vindt en deze door te ervaren kunt ontdekken. We denken dat spiritualiteit en pragmatisme daarin met elkaar verbonden zijn. Persoonlijke kracht is namelijk niet zweverig, mystiek, maar juist heel aards en gewoon. Net als lopen dat is.

Hoe ga je op reis? Een leeswijzer

Het boek is zo opgebouwd dat je meegenomen wordt op reis. Van etappe naar etappe. Van vertrekpunt naar doel. Om af en toe te rusten op een mooie plek en tegelijkertijd je eigen unieke pad te vinden. Wij hebben het Pieterpad gelopen.

Het Pieterpad is de bekendste langeafstandswandelroute van Nederland. De route loopt van Pieterburen aan de Groningse Waddenkust naar de Sint-Pietersberg bij Maastricht en heeft een lengte van zo'n 492 kilometer, onderverdeeld in 25 etappes. Het Pieterpad is in het veld gemarkeerd met de internationaal bekende witrode merktekens van langeafstandswandelpaden (LAW).

Wij liepen het Pieterpad van noord naar zuid, met de nodige tussenpauzes en een lange doorlooptijd. Anderen lopen weken achtereen, van zuid naar noord of in losse etappes. Vind je eigen tempo hierin.

Neem de tijd om de hoofdstukken te lezen, kijk welke vragen je wilt beantwoorden en welke suggesties bij je passen. Volg hierbij je intuïtie, je hoeft niet alles te doen. Aan het eind van elk hoofdstuk verwijzen we naar de routekaart achterin dit boek. Hier kun je jouw antwoord op de vraag van het betreffende hoofdstuk noteren. Als je het boek uit hebt en alle vragen hebt beantwoord, heb je een profiel van jezelf gemaakt. Dit profiel kan je helpen de rode draad vast te houden en op basis hiervan keuzes te maken.

Vragen en suggesties werken vooral als je ze laat bezinken en erop kauwt. Beslis hoeveel tijd je aan je reis wilt en kunt besteden. Wees hierin reëel. Beter twee keer per week een uur dan je voornemen om er elke dag twee uur voor te gaan zitten en dat niet waar kunnen maken.

Terwijl je de tekst leest, de vragen beantwoordt en de suggesties opvolgt, zul je misschien merken dat je je op bepaalde momenten niet prettig voelt. Laat dit geen reden zijn om te stoppen met lezen. Probeer het streven naar succes en genot los te laten. Het gaat om de bewustwording van die gevoelens, om de ervaring zelf.

Je kunt een mens niet alles leren; je kunt alleen maar helpen het in zichzelf te vinden.

Galileo Galileï

Op de vraag naar je echte wensen en mogelijkheden in dit leven is niet direct een eenduidig antwoord te geven. Maar naarmate je verder loopt, zal het antwoord je steeds duidelijker worden. Kleine puzzelstukjes zul je vinden, die zich daarna kunnen schikken en herschikken tot een completer beeld. De tekst en de vragen nemen je mee om antwoorden te krijgen en je een beeld te vormen. De vragen in het boek helpen je je bewust te worden van je eigen levensloopbaan en je kracht. De suggesties onder elk hoofdstuk hebben als doel de balans te herstellen tussen hoofd, lichaam en hart.

Vertel het me en ik vergeet het.

Schrijf het voor me op en ik onthoud het.

Laat me meedoen en ik begrijp het.

Confucius

Ter voorbereiding

Schaf een logboekje aan. Je kunt hierin je vragen, je gedachten, de antwoorden op de vragen in de hoofdstukken en je ervaringen met de suggesties kwijt. Het wordt jouw persoonlijke verslag van de reis. Na de lichaamsoefeningen vragen we je ook hierover te schrijven. Ervaren alleen is namelijk niet voldoende. Je hebt je denkvermogen nodig om ervaringen te kunnen analyseren en in te kaderen.

In je eentje antwoorden zoeken op vragen kan lastig zijn. Het kan helpen om er met mensen over te praten. Kies enkele mensen uit die je vertrouwt en die jou goed kennen. Mensen uit je privé-omgeving en uit je werk. Leg hun je vragen, je twijfels, je verlangens voor, terwijl je dit pad loopt.

Formuleer een eerste vraag waarmee je op pad wilt. Deze vraag geeft richting aan je reis. Bedenk welke gedachten en gevoelens je hebt rond je werk of je leven. Waar wil je mee aan de slag? Welk resultaat verwacht je daarvan? Probeer nu dit tot een basisvraag te formuleren: wat is de vraag over je leven of werk waarover je duidelijkheid wilt krijgen? Noteer deze vraag op de routekaart en in je logboek.

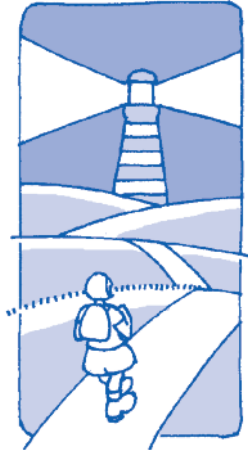
Wie namelijk niet alleen met de voeten wandelt, maar ook met hart en ziel, zal merken hoeveel er onderweg te zien valt en te beleven.

Pieterpad wandelgids, voorwoord

Wij wensen je een heel goede en zinvolle reis.

1

HET PAD VAN JE LEVENSLLOOPBAAN



Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.

Boeddha

Stap voor stap, van dag tot dag, van geboorte tot dood loopt ieder mens zijn eigen levenspad. De klok loopt, daar hoef je niets voor te doen, het pad ontrolt zich onder je voeten. Je bent op weg ergens heen, met een al dan niet duidelijk doel voor ogen. Met momenten van plezier en geluk en momenten van onvrede of frustratie. In dit inleidende hoofdstuk gaan, we met het Pieterpad als metafoor, op pad met de volgende vragen:

- In hoeverre is ieders pad uniek?
- Welke drijfveren leiden mensen op dit pad?
- Wat zijn passie en roeping in werk en leven?
- Hoe zet je stappen naar je passie?

Ieders pad is deels hetzelfde, deels uniek

Als mens word je geboren en ga je dood. En daartussenin leg je een pad af. Tot op zekere hoogte is dat voor iedereen hetzelfde pad. Je slaapt en je bent wakker. Je begint het leven met totale afhankelijkheid van je ouders voor wat betreft voeding en verzorging. Naarmate je ouder wordt, neemt je zelfstandigheid toe. Je leert lopen en

een heleboel andere dingen, op school en daarbuiten. Je gaat werken en je houdt er weer mee op. Je laat ook weer los: of het nu je kinderen zijn, je werk of je fysieke vermogens. En uiteindelijk laat je het leven los.

Tot op zekere hoogte verschilt ieders levenspad. We worden geboren als meisje of jongen en in verschillende culturen en milieus. We volgen verschillende opleidingen, hebben verschillende relaties en doen verschillend werk. Hierbinnen is elk levenspad uniek. Jij hebt je eigen unieke DNA en je eigen unieke vingerafdruk. De combinatie van erfelijke aanleg, ervaringen, relaties en opgebouwde kennis en kunde vormen je levenspad. Elk curriculum vitae is anders. De plek waar je opgroeit en de wegen die je bewandelt zijn van invloed op de ontwikkeling van je talenten. Er is een voortdurende wisselwerking tussen je fysieke en mentale mogelijkheden en de stimulerende of belemmerende invloed van je omgeving.

In een eikel zitten alle mogelijkheden om een eik te worden, maar de gesteldheid van de bodem, de hoeveelheid licht, vocht en warmte en andere omgevingsfactoren bepalen in hoeverre dat ervan komt. In Pieterburen groeien bijvoorbeeld minder eiken dan rond de Sint-Pietersberg. En wat de eikel niet heeft, heb jij wel: de mogelijkheid om zelf invloed uit te (leren) oefenen. Om keuzes te maken, en te bepalen wat voor jou de optimale voedingsbodem is om te groeien.

In Pieterburen maak ik me maar moeilijk los van het café waar we koffie drinken. Er zitten andere wandelaars en ik wil niet tegelijkertijd vertrekken. Veel mensen zijn ons al voorgedaan op deze wandelroute en dat roept weerstand op. Het is niets voor mij om gebaande wegen te gaan, uitgesleten paden te bewandelen. Maar na een half uur wandelen, zijn mijn gedachten tot rust gekomen en word ik opgenomen door het mistige Groningse landschap. In de verstilling van de winter kom ik in het hier en nu. Het is leeg, met hier en daar contouren van een eenzame boerderij. Het inzicht dat het een unieke ervaring is om het Pieterpad te lopen – mijn unieke ervaring – geeft rust. Al is het pad uitgesleten door voetsporen van voorgangers, voor mij is het een nieuw pad. Ieder beleeft het pad – zijn pad – op zijn eigen manier. (AG)

En daarop voortbordurend ... ik beseft dat ik het Pieterpad anders beleef dan Arianne, ook al lopen we dit pad samen. In het café in Pieterburen voel ik de opwinding van het project waar we nu eindelijk daadwerkelijk mee starten. Het mistige Groningse landschap maakt me stil en doet mij in gedachten verzinken die anders zijn dan die van haar. (IB)

Drijfveren werken als wegwijzers op het pad

Toen je opgroeide, was je keuzevrijheid beperkter dan nu. Er werd voor je bepaald wat je at en welke kleren je droeg, onderwijzers bepaalden de inhoud van de lessen. Nu heb je meer vrijheid om te kiezen wat je wilt doen. En wat is er veel te kiezen! Je kunt van alles willen: bewijzen dat je net zo goed kunt leren als je zus, veel geld verdienen om een mooi huis te kopen, arts worden omdat dat beroep status heeft. Deze voorbeelden van keuzes en de motieven erachter zijn meestal gebaseerd op ons hoofdbewustzijn. Dat betekent dat we rationeel kiezen voor die dingen die verstandig en/of aangeleerd zijn. We houden onvoldoende rekening met andere bronnen die in ons huizen; onze fysieke kracht, onze gevoelens, verlangens en diepere drijfveren. Wij verstaan onder drijfveren het punt waarop onze diepere wensen en verlangens samenkomen met onze talenten, waardoor gedrevenheid ontstaat. Een goede manier om op zoek te gaan naar deze bronnen in ons, is ons bewust te worden van ons lichaam en alles wat daarin waar te nemen is. Door de balans tussen hoofd en lichaam te herstellen, kunnen deze verborgen wensen en verlangens naar boven komen. In je onbewuste kun je de drijfveren vinden achter wat je echt leuk en belangrijk vindt. Zo kun je een gedrevenheid ervaren in bepaalde activiteiten. Je kunt ontdekken dat je helemaal kunt opgaan in vioolspelen, lezen over sterren en planeten, kruiden kweken ... Je kunt gepassioneerd raken over iets bepaalds, dat ene ... voor kortere tijd, of een leven lang. Mensen helpen en genezen zoals Florence Nightingale en Albert Schweitzer, strijden voor gelijkheid zoals Martin Luther King en Nelson Mandela, of willen de hoogste bergtoppen bereiken zoals Sir Edmund Hillary en Ronald Naar. Stuk voor stuk gedreven mensen, mensen met een passie, een roeping. Er zijn mensen die zich eerst bewust moeten worden van deze drijfveren om tot keuzes te kunnen komen. Anderen maken niet bewust keuzes, maar leven op een soort vanzelfsprekende manier vanuit hun passie. Zij voelen dit als de enige weg die zij 'moeten' gaan.

Dichter bij huis, op het Pieterpad, ontmoeten we ook mensen die gedrevenheid of passie ervaren, zoals de waard van het Bulthuis in Eenrum. Hij verwelkomt ons met gastvrijheid en warme soep. Natuurlijk wil hij een foto van ons maken en natuurlijk wil hij best vertellen waarom hij de waard van het Bulthuis geworden is:

'Al sinds mijn vijftiende wist ik dat ik dit wilde doen. Ik mocht met mijn vader mee als hulpkelner. Vanaf die dag voelde ik dat dit mijn roeping was: het mensen naar de zin maken, spil zijn, voor mensen zorgen. Ik heb jaren over de aardbol gezworven om me toen weer te vestigen in mijn geboortedorp. En hier ben ik die spil. Mensen uit het dorp komen langs voor een kopje koffie. Wandelaars van het Pieterpad waarmee ik een kort gesprek voer. Feestvierders die hier samen met mij hun feest vieren. Zeven dagen per week ga ik zonder tegenzin naar mijn werk.'

De betekenis van roeping en passie in werk en leven

Roeping is een woord met een oorspronkelijk religieuze betekenis. Monniken en nonnen voelen een roeping. God roept hen en zij volgen, om hun leven te wijden aan God. Nu religie een minder belangrijke rol speelt in het maatschappelijke leven, lijkt 'roeping' een 'groot' woord. Kun je het woord 'roeping' gebruiken als je het over werk en loopbaan hebt? Het kan niet alleen, we doen het eigenlijk al: het woord 'beroep' komt van het woord 'roeping'. Wanneer je je levensloopbaan afstemt op je fysieke en mentale mogelijkheden oftewel je talenten aan de ene kant en je drijfveren, je diepere wensen en verlangens aan de andere kant, zul je passie ervaren. Herman Hesse schrijft in zijn boek *Demian* over een jongen die worstelt om tot zichzelf te komen en het volgende vaststelt:

'Plotseling besepte ik brandend fel: er was voor iedereen een functie, maar voor niemand één die hij zelf mocht kiezen, omschrijven en naar believen uitoefenen. (...) Er bestond voor bewustgeworden mensen geen enkele, geen enkele, geen enkele andere plicht dan die ene: zichzelf te zoeken, innerlijk sterk te worden, de eigen weg vooruit tastend te zoeken, ongeacht waarheen die leidde. (...) Het ware beroep voor iedereen was slechts dat ene: zichzelf vinden. Dat alleen.'

Hesse verwoordt prachtig waar ontwikkeling in de levensloopbaan in essentie over gaat en maakt hiermee een mooie koppeling tussen werk en leven. Passie en roeping kunnen zowel in werk als leven tot uiting komen. Persoonlijke kracht en passie vinden begint met en/of bestaat uit zoeken naar wie je bent: wat jou beweegt, luisteren naar je innerlijke stem en je daaraan overgeven.

Wat hebben mensen die handelen vanuit gedrevenheid, passie en roeping gemeen? Ze handelen vanuit een innerlijke kracht en stralen energie uit. Niets lijkt hen teveel. Ze stoppen niet alleen veel energie in wat ze doen, ze krijgen er ook energie van. Ze hebben plezier in wat ze doen en kunnen er vol enthousiasme over vertellen. Naast plezier ervaren ze ook zingeving. Het maakt niet uit of dat in betaald werk is, een hobby of in een sociale activiteit. Ze dragen niet alleen hun steentje bij, maar hebben het gevoel bij te dragen aan iets groots. Ze metselen geen stenen, maar bouwen een kathedraal. Ze bouwen geen schip, maar werken aan een manier om de zeeën te bevaren.

*Wanneer je een schip wilt gaan bouwen,
breng dan geen mensen bijeen
om timmerhout te sjouwen,
of te timmeren alleen.
Voorkom dat ze taken ontvangen,
deel evenmin plannen mee.
Maar leer mensen eerst verlangen
naar de eindeloze zee.*

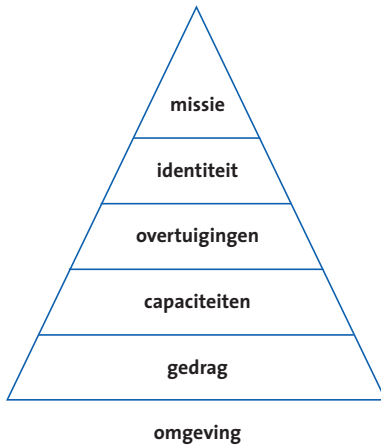
Vrij naar Antoine de Saint-Exupéry

Als je kracht en passie ervaart, ga je totaal op in wat je doet. Je vergeet de tijd en de omgeving. Je ervaart plezier en blijft leren en je zet telkens net een stapje verder. Je zet door, ook als het tegenzit. Met een zekere regelmaat, in je eigen ritme. Zoals Dick Bruna die tientallen jaren elke morgen naar zijn atelier ging om daar een hele dag zijn Nijntje op allerlei manieren vorm te geven. Of Thomas Rosenboom, die 's middags start met schrijven en tot twee uur 's nachts doorgaat. Hun energie voor wat ze doen, voelt als onuitputtelijk.

Op het Pieterpad ontmoeten we de landschapsbeheerder die passie ervaart in zijn werk, die geniet van de natuur, van het samenwerken met collega's aan het behoud van flora en fauna in de Achterhoek. We praten met zijn echtgenote die niet kan wachten om over haar passie te vertellen. Vol enthousiasme beschrijft ze dat ze haar werk als telefoniste zo leuk vindt omdat ze met de hele wereld telefonische contacten onderhoudt. En met de vrouw die, zodra ze vrij is, in het bos te vinden is op haar paard. Mensen die hun talent gevonden hebben en de vorm om zich in uit te drukken.

Stap voor stap naar je passie

Leven vanuit persoonlijke kracht en passie betekent dat je gedrag laat zien dat toont wie jij bent en waar je zelf voor gekozen hebt. Gedrag vloeit voort uit je innerlijk: uit je wensen en verlangens, uit je competenties en vaardigheden. Maar ook uit je overtuigingen, uit je identiteit en uiteindelijk je missie. Deze factoren staan niet los van elkaar, ze zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Gregory Bateson noemt deze lagen 'logische niveaus' en heeft ze in een model verwerkt. Het laat zien dat er verschillende lagen in jouw persoon van invloed zijn op je functioneren. Hoe hoger in de piramide, hoe meer ze de kern van je persoonlijkheid raken. De verschillende lagen beïnvloeden elkaar. Zo hebben van bovenaf je missie, identiteit, je overtuigingen, wat je belangrijk vindt en je ideeën over wat je kunt of niet kunt, invloed op je capaciteiten en uiteindelijk op je gedrag.



Missie: waar ben je in essentie op uit? Waarvoor doe je het allemaal? Waaraan draag je bij?

Identiteit: wie ben je? Wat zijn je eigenschappen en kwaliteiten?

Overtuigingen: welke waarden en normen heb je? Wat vind je belangrijk? Waar geloof je in?

Capaciteiten: welke vaardigheden, en competenties en talenten zet je in?

Gedrag: wat doe je?

Omgeving: waar doe je het?

Als je je een compleet beeld wilt vormen van alle lagen, moet je verder kijken dan je wensen, verlangens en capaciteiten. Je zult ook je overtuigingen over jezelf en de wereld moeten onderzoeken, je afvragen wie je in werkelijkheid bent en waarvoor om je doet wat je doet.

Je kunt je voorstellen dat als je de antwoorden op deze vragen kunt ontdekken en alle lagen met elkaar in overeenstemming kunt brengen, de energie vrij kan stromen en je contact maakt met je persoonlijke kracht. Dan ervaar je passie. Wij geloven dat iedereen dit in zich heeft.

Na het gesprek met de landschapsbeheerder praten we door over Bateson. Stap voor stap lopen we onze eigen niveaus langs. Waar ligt mijn passie? Hoe staat die in relatie tot mijn overtuigingen, capaciteiten en identiteit? We lopen ze langs van de laag van gedrag tot het hoogste niveau: onze missie. Al wandelend in de natuur coach ik mensen op persoonlijke ontwikkeling, bij het maken van keuzes en op een meer ontspannen manier van leven en werken. Ik luister, reflecteer, confronteer en ontwar de draden in het verhaal van de ander. De capaciteiten die ik ontwikkeld heb en hierbij inzet, zijn gesprekstechnieken, afstemmen op de ander, luisteren en kijken.

Analyseren op verschillende niveaus, mensen prikkelen, met humor mensen meekrijgen, mensen raken. Ik ontwikkel me hierin nog steeds. Mijn overtuigingen die bij deze capaciteiten horen, zijn dat ieder mens uniek is, dat iedereen gelijk is en dat iedereen contact kan maken met zijn persoonlijke kracht. Het is voor mij belangrijk om me verbonden te voelen met mensen en contact met hen te maken. Ik ben iemand met daadkracht, compassie en humor. Door deze eigenschappen en talenten weet ik een veilige omgeving te creëren voor de mensen die ik begeleid. Uiteindelijk weet ik ook waarvoor ik het doe: om mensen te prikkelen om vanuit persoonlijke kracht te leven. (AG)