

Inleiding

Het is natuurlijk om geïnspireerd en authentiek te zijn. Toch komt het geregeld voor dat je weinig inspiratie hebt en niet zo authentiek bent. Door deze competenties te versterken kun je succesvoller zijn in je leven en je werk.

Bezieling, zingeving en passie

Er is op dit moment veel aandacht voor zingeving, verdieping en verantwoordelijkheid voor wat we doen. Let maar eens op wat je tegenkomt in tijdschriften, op televisie en internet. Die media spelen in op onze behoefte hieraan. We zijn vaak druk of gejaagd, we rennen van A naar B. Vaak komen we door deze drukte niet meer toe aan wat we werkelijk belangrijk vinden. Of we *weten* niet zo goed meer wat we nu echt belangrijk vinden in ons leven. We verliezen 'managementinformatie', doordat we minder sensitief zijn voor onze eigen onbewuste signalen en informatie. Daarbij zijn veel mensen in de westerse wereld in het gewoontepatroon geraakt om steeds meer focus te leggen op het materiële aspect van de wereld en op het bewuste deel van zichzelf. Op wat ze kunnen zien en wat wetenschappelijk aantoonbaar is. Daarmee gaan we voorbij aan het grootste deel van de processen van het leven, die onbewust verlopen en niet tastbaar zijn. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat we ons slechts bewust zijn van een fractie van alle informatie die we via onze zintuigen binnenkrijgen. We zijn ons normaliter niet bewust van de gedachten en gewoontepatronen die we allemaal hebben. Ons leven gaat voor het overgrote deel onbewust aan ons voorbij. Sommigen denken dat dit meer dan 95% is. Je zou kunnen zeggen, dat ons leven voor het grootste deel 'geautomatiseerd' is. Het verloopt vooral via opgeslagen patronen en gewoontes.

Resultaatgericht management én ontwikkelingsgericht management

Veel organisaties leggen de nadruk op resultaatgericht management. Het resultaat staat centraal. Een voordeel hiervan is, dat resultaten meetbaar worden met "kritische succesfactoren" (KPI's). Een nadeel hiervan is, dat het op gespannen voet kan staan met het benutten van het talent en potentieel van medewerkers. Medewerkers zijn meer geïnspireerd en presteren beter als niet het resultaat het belangrijkste is, maar persoonlijke ontwikkeling. Bij ontwikkelingsgericht management staat daarom de mens met zijn talent en potentieel centraal. Voor het effectiever benutten van talent en potentieel is de persoonlijke ontwikkeling van de medewerker belangrijk. Steeds meer leeft het idee dat in de tegenwoordige

kenniseconomie geïnspireerde medewerkers het belangrijkste onderscheidende kenmerk zijn dat bepaalt of een organisatie succesvol is of niet.

Te veel nadruk op resultaten leidt nog al eens tot stress. Het meest effectief voor organisaties lijkt de *combinatie* van resultaatgericht management *én* ontwikkelingsgericht management te zijn. Dit kan bijvoorbeeld door te sturen op zowel prestaties, als op persoonlijke ontwikkeling. Door de organisatiedoelen zo veel mogelijk te verbinden aan persoonlijke doelen kun je deze twee werelden aan elkaar koppelen. Meer prestatie door meer inspiratie!

$D^2 = K^2$

Als je Doet wat je Deed, dan blijf je Krijgen wat je Kreeg. Dus als je andere resultaten wilt bereiken, zul je dingen anders moeten doen of andere dingen moeten doen. Daarom is dit ook een 'doe'-boek.

Op het bereiken van andere resultaten zijn juist je *onbewuste* processen van grote invloed. Je resultaten en de veranderingen die je bereikt zijn immers een reflectie van deze vooral onbewuste, onzichtbare en niet tastbare processen. Dat betekent dat het vooral van belang is om juist die processen te sturen als je dingen wilt veranderen in je leven. Anders probeer je symptomen of gevolgen aan te pakken, in plaats van de oorzaak. De kern van inspiratiemanagement is om het grote onbewuste en 'ongrijpbare' deel van je leven (> 95%) te sturen in de richting die jij graag wilt.

Ik wens dat je in dit boek handvatten vindt om je eigen inspiratie bewuster te managen en dat je daardoor vreugdevoller en succesvoller bent in je leven en je werk.

Deel 1

Zeven principes van inspiratiemanagement

Handvatten om bewust je inspiratie te managen

Als je andere resultaten wilt, dan is het noodzakelijk om dingen anders te doen

In deel 1 staan 55 handvatten beschreven, waarmee je jouw verantwoordelijke rol van de creator van je leven bewuster kunt vervullen. Op deze manier kun je het grote onbewuste deel van je leven meer de richting op sturen die jij écht wilt en zo succesvoller zijn.

Hoe je dit kunt doen, wordt vereenvoudigd beschreven in de hoofdstukken van deel 1. Omdat het voor de meeste mensen lastig blijkt te zijn om objectief naar zichzelf te kijken, is in elk hoofdstuk een testpagina opgenomen met vragen. Jouw antwoorden geven een indicatie waar mogelijk voor jou de kansen liggen om jouw persoonlijke inspiratie (meer) te managen.

Je kunt heel eenvoudig beginnen met het managen van je inspiratie door je elke dag of elke week op een van de 55 handvatten te concentreren.

1

1. Succesvol zijn door jezelf te zijn

In dit hoofdstuk maak je kennis met een nieuwe visie op succes. Succes is bereiken wat *jij* wilt bereiken. Wat dat ook is voor jou. Succes is persoonlijk: wat voor jou succesvol is, hoeft voor de ander helemaal niet dezelfde betekenis en waarde te hebben. Succes zit dus in jezelf. Het wordt meer bepaald door de manier waarop jij naar dingen kijkt en hoe je ze beleeft, dan door mensen en dingen buiten jezelf. Het zit niet in dingen buiten jezelf, zoals materiële zaken of status. Het zit niet in zaken die afhankelijk zijn van anderen, zoals waardering of goedkeuring. Je bent er misschien aan gewend geraakt succes af te meten aan de waardering van anderen. Maar alleen *jij* kunt bepalen wat voor jou succes precies inhoudt.

Elk succes begint met een verlangen. Elke stap die je dichterbij jouw verlangens brengt, brengt jouw succes dichterbij. Succes bereik je door in verbinding te zijn met jezelf en met je doelen. Hierdoor creëer je bezieling en zingeving. De meest effectieve manier om succes te bereiken is door zo veel mogelijk jezelf te zijn. Daarvoor is het belangrijk om je te verbinden met jouw unieke bezieling (zie handvat 4). Dit doe je door jezelf als 'persoonlijkheid' af te stemmen op jezelf als 'bron'. Het goed samenwerken en in balans zijn van deze twee aspecten van jezelf maakt je authentiek. Je bent dan echt jezelf. Dit is een ideaal recept om succesvol te zijn. Inspiratie is daarvoor een uitstekende graadmeter. Het managen van je eigen inspiratie maakt het mogelijk om die bewust te sturen in de richting die jij wilt en die voor jou succesvol is. Dus door jezelf als persoon af te stemmen op je bron (met al je drijfveren), kun je meer succes bereiken. Dat is inspiratiemanagement.



Jezelf als 'Persoonlijkheid' afstemmen op jezelf als 'Bron'



Meer succes door inspiratiemanagement

1

Weet wie je bent

Jij bent de belangrijkste persoon in je leven. Daarom is het belangrijk te weten wie je bent. Wie ben je? Je bent niet je naam, je beroep, je bezittingen, je titel of je verdiensten. Dat zijn eigenschappen die je hebt of activiteiten die je onderneemt. Wie je *bent* kun je zien als de optelsom van alles wat je tot nu toe hebt gedaan, meegemaakt en beleefd. Dus als de optelsom van alle levensprocessen die je hebt doorlopen tot nu toe. Je zou kunnen zeggen, dat je als het ware in essentie een database bent van ervaringen. Die ervaringen heb je opgedaan onder allerlei omstandigheden en in allerlei situaties en relaties. Uiteraard heeft de ene ervaring meer impact op jou dan de andere ervaring. Je ervaringen met de meeste impact én de manieren waarop je daarmee omgaat, zijn het meest bepalend voor wie je bent.

Oefeningen

Jouw levensgebeurtenissen

- Schrijf de drie levensgebeurtenissen (situaties, relaties of omstandigheden) op die de meeste impact op je leven hebben gehad.
- Schrijf in enkele woorden erachter wat de betekenis van die ervaringen is voor jou in je leven. Wat heeft het je gebracht? Waarom had het een grote impact?
 - *Denk aan je ouders, relaties, familie, vrienden en bekenden.*
 - *Denk aan je werkverleden en aan bijzondere prestaties of belevenissen.*
 - *Denk aan bijzondere, betekenisvolle momenten.*

Jouw waarden

- Schrijf jouw drie belangrijkste waarden en normen op.
- Schrijf achter deze waarden hoe je hieraan in de praktijk vormgeeft.
 - *Waarin doe je geen concessies?*
 - *Voor wie of welke eigenschappen heb je grote bewondering?*
 - *Wat is heel belangrijk voor jou?*
 - *Waar heb je veel waardering voor?*

Jouw dromen

- Schrijf jouw drie grootste dromen of wensen op.

■ Schrijf achter deze dromen wat er anders is in je werk en je leven als ze vervuld zijn.

- *Wat heb je altijd al willen doen?*
- *Wat zijn je grote ambities?*
- *Wat zou je doen als er geen beperkingen waren?*

Jouw uitdagingen

■ Schrijf jouw drie grootste uitdagingen op.

■ Schrijf achter deze uitdagingen wat er prettiger is als je ze niet meer hebt.

- *Wat vind je steeds moeilijk?*
- *Wat irriteert je het meest?*

Beschrijf jezelf

■ Beschrijf jezelf in drie korte zinnen. Verwerk hierin jouw belangrijkste levensgebeurtenissen en waarden.

■ Oefen deze beschrijving in een voorstelronde op je werk.

■ Oefen deze beschrijving bij het ontmoeten van nieuwe mensen.

- *Kijk naar de beschrijving van tv-programma's in de tv-gids.*
- *Kijk naar de eerste alinea onder de krantenkoppen.*

Jouw missie

■ Schrijf de rode draad op die je ziet als je 'door je ooghaars' kijkt naar je ervaringen, waarden, dromen en beschrijving.

■ Vat de essentie van deze rode draad samen in enkele woorden of een korte zin. Dat is jouw missie.

- *Kijk naar hoe bedrijven hun missie of 'roeping' in een oneliner samenvatten.*
- *Kijk met welke zin tv-commercials eindigen.*
- *Kijk naar titels van boeken, films of tv-programma's.*

2

Vind je authentieke drijfveren

Je drijfveren bepalen voor een deel je succes. Voor succes is het niet genoeg om enthousiast te zijn, doelen te hebben en gemotiveerd te zijn. De basis van je succes zijn je authentieke verlangens. Sommigen noemen het hun missie, anderen de reden voor hun bestaan op aarde. Je authentieke verlangens en persoonlijke drijfveren zijn je succesbron. De bron waar jouw inspiratie vandaan komt. Dat is wat je werkelijk wilt en niets is sterker dan deze authentieke wilskracht. Hier komt je grootste kracht vandaan. Als je leeft en werkt in overeenstemming met jouw drijfveren, dan word je succesvol op de manier die jij wilt. Dan heb je als vanzelf en zonder inspanning doelen, enthousiasme, motivatie en zingeving. Inspiratie begint automatisch te werken als je in contact bent met je drijfveren. Inspiratie kun je niet afdwingen of forceren, je kunt het wel opzoeken en managen.

Je authentieke drijfveren zijn je diepste behoeften, de behoeften die de meeste zin en vervulling aan je leven geven. Hier komt je wilskracht vandaan. Je authentieke drijfveren onderscheiden je van anderen. Ze zorgen voor *jouw* missie, beweegredenen, levensdoelen, idealen, of 'roeping'. Deze drijfveren sporen je aan en motiveren je om te realiseren wat jij wilt. Enkele voorbeelden van deze drijfveren laten zien hoe uiteenlopend ze kunnen zijn: een bedrijf leiden, een medicijn vinden tegen een ziekte, mensen 'raken' als steun in hun ontwikkeling, het onderwijs hervormen, mensen laten lachen, een voorbeeld zijn voor ..., vogels beschermen, een gemeente besturen, kunst maken, mensen helpen met ..., enzovoorts. Vergelijk het ook eens met de missie van een organisatie.

Naast je authentieke drijfveren zijn er ook algemene drijfveren

Behalve dat we allemaal een bijzonder individu zijn, zijn we ook allemaal mensen. Er zijn dus ook drijfveren die we gemeen hebben. Het is belangrijk je bewust te zijn van het verschil tussen je authentieke drijfveren en de algemene drijfveren, te weten de psychologische drijfveren en de zintuiglijke drijfveren. Zintuiglijke, lichamelijke drijfveren zijn vooral gericht op lichamelijke bevrediging. Psychologische drijfveren zijn meer gericht op begeerte, bezit, macht, geld, beloning of status. Psychologische drijfveren kunnen ook van sociale aard zijn, zoals invloeden die we van onze ouders, naasten en onze sociale omgeving hebben meegekregen. In psychologische testen wordt met drijfveren ook vaak een aantal vooraf bepaalde algemene voorkeuren bedoeld, zoals 'onderzoeken', 'praktisch', 'sociaal' of 'leiderschap', die aan algemene profielen worden gekoppeld, zoals 'innovator', 'helper' of 'leider'.



Je verlangens zijn de basis van je succes

Naarmate ons bewustzijnsniveau groter wordt, veranderen ook onze algemene drijfveren. Die ontwikkelen zich van veelal zelfgerichte verlangens naar meer gemeenschappelijk gerichte verlangens. Bijvoorbeeld verlangens om meer invoelend, meelevend, gewetensvol en holistisch te zijn.

Soms raak je het contact met je drijfveren kwijt

Jezelf geïnspireerd, authentiek en succesvol voelen is je natuurlijke staat van zijn. Het is natuurlijk om vanuit je drijfveren en verlangens te leven en te werken. Er zijn mensen die dat doen en er zijn mensen die door allerlei oorzaken uit contact geraakt zijn met hun werkelijke drijfveren. Veel mensen raken langzaam en stapje voor stapje van hun persoonlijke drijfveren verwijderd. Ze laten zich dan leiden door de waarden en normen van hun omgeving of door opgebouwde patronen en gewoonten. Soms is dat heel duidelijk zichtbaar. Mensen krijgen bijvoorbeeld een burn-out, een mid-life-crisis of meer behoefte aan zingeving. Dit kunnen signalen zijn dat ze van hun verlangens en drijfveren verwijderd zijn geraakt. Soms zitten ze bijvoorbeeld niet zo lekker in hun vel, zonder dat ze een precieze oorzaak kunnen aanwijzen, soms zijn ze zoekend naar 'iets', zonder dat ze precies kunnen benoemen naar wat. Je kunt wegraken van je drijfveren door bijvoorbeeld tegenslag in je leven of werk.

Terug naar je contact met je drijfveren

Gelukkig is er weer een weg terug naar je eigen inspiratie en naar verdieping en zingeving. Net zo goed als je het contact met je drijfveren kunt kwijtraken, kun je er ook weer in contact mee komen. Omdat inspiratie in jou zelf zit, kan het nooit verloren gaan. Er zijn veel dingen die je leuker vindt of motiverender dan andere, maar er zijn maar een paar dingen die echt 'uit je tenen komen' en waar 'je ogen van gaan glanzen', waarvan 'je hart sneller gaat kloppen'. Die tonen waar je werkelijke inspiratie vandaan komt. Dit zijn jouw specifieke persoonlijke drijfveren en verlangens. Die passen niet in algemene profielen. Je inspiratie managen betekent dus dat je jouw unieke drijfveren en verlangens opzoekt, tot leven wekt en steeds weer vormgeeft. Voel je de passie? Passie geeft aan dat je op jouw weg van inspiratie zit. En succes is het resultaat van elke stap die je zet op jouw unieke pad naar vervulling van jouw verlangens.

Oefeningen (Gebruik hierbij eventueel bijlage 1: "Herken je drijfveren".)

Je dromen bepalen je toekomst. Hoeveel tijd besteed je aan dromen?

■ Reserveer tijd in je agenda voor een week lang één droommoment per dag van een kwartier.

- *Ga op een bankje in een park zitten en ga bewust dromen.*

- *Fantaseer terwijl je in die saaie vergadering zit.*
- *Visualiseer in gedachten hoe het eruit ziet als je dromen vervuld zijn.*

Gedrevenheid

- Schrijf drie namen van mensen op die je erg gedreven vindt.
- Schrijf achter de namen wat deze mensen drijft.
 - *Wie ken je met veel ambitie?*
 - *Wie uit jouw omgeving krijgt dingen echt voor elkaar?*

Missie

- Schrijf drie namen van mensen op van wie je de missie kent. Je kunt beroemde mensen nemen of mensen uit je eigen werkomgeving of privéleven.
- Schrijf hun missie erachter.
 - *Mensen die een missie hebben, praten daar meestal graag over. Vraag naar hun missie.*
 - *Met wie kun jij je identificeren?*

Verlangens top 7

- Neem een half uur de tijd om je zeven grootste verlangens op te schrijven. De uitdaging is om *jouw unieke* verlangens op te schrijven. Denk verder dan algemeenheden zoals: gelukkig zijn, fijne baan, kinderen, veel geld, een mooi huis, enzovoorts.
 - *Wat wil jij, voor jezelf?*
 - *Wat is uniek voor jou?*
 - *Soms zoek je naar iets, maar kun je het nog niet benoemen.*

Onderscheid in verlangens

- Welke verlangens zijn authentiek?
- Welke verlangens zijn meer gericht op psychologische of lichamelijke bevrediging?
 - *Zijn er psychologische of lichamelijke verlangens die je hebt om onvervulde authentieke verlangens te compenseren?*
 - *Is je behoefte aan chocolade een verborgen behoefte aan aandacht?*

Verloren verlangens

- Schrijf drie authentieke verlangens op die je vroeger had en die hebt laten vallen.
- Schrijf erachter waarom je die hebt laten vallen.
 - *Wat zijn je verloren dromen?*
 - *Wat heb je toch geaccepteerd, wat je eigenlijk niet wilde accepteren?*

Passies

- Schrijf je drie grootste passies op.
- Vraag aan twee collega's en twee vrienden waar jouw ogen van gaan glimmen.
 - *Waar word je heel blij van?*
 - *Wat maakt je gelukkig?*

3

Wees eerlijk tegen jezelf

Eerlijk zijn tegen jezelf is belangrijk om jezelf te kunnen zijn. Een ander voor de gek houden kun je zien als een zwaktebod. Jezelf voor de gek houden zou je in dat licht kunnen zien als een nog veel groter zwaktebod. Soms doen mensen zich anders voor naar zichzelf om bijvoorbeeld confrontaties met zichzelf te vermijden of om zich niet ongemakkelijk te voelen. Een veelvoorkomende oneerlijkheid zijn 'sussende' gedachten. Veel mensen zeggen bijvoorbeeld tegen zichzelf, dat ze zich anders voelen dan ze zich werkelijk voelen: "Het gaat goed met me", terwijl het slecht gaat, of "Ik heb echt mijn best gedaan", terwijl er weinig inzet is geweest. Ook zijn mensen soms niet eerlijk tegen zichzelf over hun werkelijke intenties. "Ik ga echt een nieuwe baan zoeken" en besteden er dan geen tijd en aandacht meer aan. Of mensen zeggen tegen zichzelf dat ze iets aan zichzelf gaan veranderen, maar weten al dat ze het niet zullen doen. En soms geven mensen anderen de schuld van bepaalde dingen die ze eigenlijk zelf (mede) veroorzaakt hebben. Als je jezelf wilt zijn, dan kun je ook accepteren wat je voelt of wat je hebt gedaan of hebt verzuimd te doen of gaat doen. Je kunt er eerlijk over zijn tegen jezelf. Je bent al perfect, inclusief al jouw eigenschappen die je zelf soms moeilijk vindt om te accepteren. Wat voor relatie heb je met jezelf, als je jezelf niet kunt vertrouwen? En hoe kun je eerlijk naar anderen zijn, als je niet eerst eerlijk naar jezelf bent?

Oefeningen

Eerlijk zijn

- Schrijf drie items op waarover je niet eerlijk tegen jezelf bent.
- Accepteer van twee meest haalbare items de achterliggende situaties en wees er vanaf nu eerlijk over.
- Reserveer tijd in je agenda om over deze twee items ook eerlijk naar twee andere mensen te communiceren.
 - *Houd de schijn niet op.*
 - *Accepteer wat er is: je bent een even mooi persoon als je niet aan bepaalde ideaalbeelden voldoet.*
 - *Zeg wat je echt wilt zeggen (op een aardige, constructieve manier).*
 - *Doe wat je echt wilt doen (op een aardige, constructieve manier).*

4

Stem je af op je bezieling

Door je af te stemmen op je bezieling weet je wat écht belangrijk voor je is. Je authentieke drijfveren, je werkelijke verlangens en je bevlogenheid komen uit je bron. Als je met die drijfveren, verlangens en bevlogenheid in verbinding bent, dan voel je je geïnspireerd. Maar wat is dat verbonden zijn en hoe werkt het? Wie is in verbinding met wie? Wie ben 'jij' en wat is 'je bron'?

Je kunt de 'jij' zien als een persoon met allerlei eigenschappen. Een persoon heeft een lichaam en een persoonlijkheid of 'geest'. Je 'bron' kun je zien als je 'kern' of je 'wezen' of je 'essentie' of je 'bewustzijn' of 'ziel' of 'hoger zelf'. Kies het woord dat jij prettig vindt. Je bron is waar je bezieling vandaan komt, je drijvende kracht, de oorsprong van je diepe drijfveren. Je zou de 'persoon' en de 'bron' ook meer populair kunnen samenvatten als respectievelijk je 'zelf' en je 'ware zelf'. In dit boek worden beide benamingen door elkaar gebruikt. Je drijfveren uit je bron en de eigenschappen van je persoon vormen samen je identiteit (zie ook handvat 5).

De mate waarin jij ('persoon') samenwerkt met je 'bron' geeft aan in welke mate je in verbinding bent met jezelf, de mate waarin je leeft vanuit jouw bezieling. Dat is hoe authentiek je bent. Normaal gesproken