



*Hoe word je
weer de
gezagvoerder
van je eigen
vliegtuig?*



ANS TROS

Onlangs heb ik voor het eerst van mijn leven als piloot in een Boeing-737-simulator mogen vliegen. Het was een echte cockpit, met een virtual-reality-projectie van de omgeving, de bediening en ook de geluiden waren levensecht. Pas toen ik achter de stuurknuppel zat, realiseerde ik me ten volle dat ik alleen nog kon vertrouwen op mijn kleine schermpje. Een schermpje waarin allerlei waarden vermeld stonden zoals snelheid, hoogte en een bestemming in codes. Eerlijk gezegd begreep ik er helemaal niets van. En om het nog erger te maken: ik zag alleen lucht en wolken. Hierdoor had ik geen flauw benul van waar ik was of waar ik naartoe vloog. Pas met een vliegveld in zicht kreeg ik weer een referentiepunt. Maar toen begon het pas echt. Hoe hard en hoog moet je aanvliegen? Krijg je toestemming van de verkeerstoren om te landen? Is je copiloot het met je eens? En hoe houd je dat vliegtuig eigenlijk op de baan in een storm?

Deze ervaring vormt een prima metafoor voor de staat van verwarring waarin veel mensen zich bevinden. We raken overweldigd door de hoeveelheid data, kunnen deze vaak niet direct plaatsen en de informatie die we denken te begrijpen blijkt soms niet te kloppen. Welkom op aarde, niets nieuws onder de zon. We worden als mens op aarde gedropt zonder enige gebruiksaanwijzing voor het omgaan met onze ouders, of andere mensen en ervaringen. Laat staan dat we een routekaart voor ons eigen leven krijgen. Het leven is welbeschouwd een groot *laisser-faire*-experiment waar we hulpeloos in belanden bij onze geboorte. Maar de meeste mensen ontdekken uiteindelijk wel wat hun bestemming is, waar ze zich thuis voelen en hoe ze hun leven het beste kunnen besturen.

Interne of de externe bakens volgen

Bij sommige kinderen hoef je niet ver te zoeken: ze willen een cello en laten die niet meer los, ze raken van jongs af aan verzot op machines, computers of bijvoorbeeld dieren. Jongeren hebben tegenwoordig al bedrijfjes of maatschappelijke initiatieven die respect afdwingen. Ze durven hun droom uit te spreken en gaan goedgemutst aan de slag tot ze het voor elkaar hebben. Ze worden niet gehinderd door ervaringen of negatieve gedachten over potentiële tegenslagen en zetten alles in werking om hun project te laten slagen.

Deze kinderen vormen nog geen meerderheid, maar hun aantal groeit. Binnen het huidige basis- en voortgezet onderwijs moeten scholen en docenten alle zeilen bijzetten om het onderwijs meer op maat voor leerlingen aan te bieden. Het oude systeem om ieder kind op hetzelfde moment door een vastomlijnd programma te loodsen, zodat iedereen straks aan de minimale eisen voldoet, begint vast te lopen. Andere onderwijsvormen en visies zijn noodzakelijk, zowel voor de docenten als voor de leerlingen.

*Het leven is een groot *laisser-faire*-experiment waar we hulpeloos in belanden.*

Dat vraagt een grote ommekeer in het denken over onderwijs en leren. Van een aanbodgericht en verplicht curriculum naar vraaggestuurd onderwijs en ruimte om te experimenteren. Het kind met zijn talenten en wensen wordt dan bepalender in de route naar zelfstandigheid. Zelfsturend leren, uitgaande van de fascinaties en interesses van een kind, vraagt om coaching en ondersteuning. Het is een radicaal andere visie op de vermogens van een kind.

We zijn collectief op zoek naar nieuwe vormen en antwoorden, omdat te veel kinderen, jongeren en studenten, evenals hun

docenten en ouders, vastlopen in de wijze waarop het onderwijs nu georganiseerd is. Gelukkig zijn er veel experimenten gaande binnen het reguliere en nieuwe vormen van onderwijs.

Voor wie doe je het eigenlijk?

Het proces om keuzes te maken is steeds belangrijker geworden in ons dagelijks leven. Het vraagt van ieder mens om van tijd tot tijd stil te staan bij de bedoeling van ons leven. De 'bedoeling' is voor een organisatie vaak wel snel te ontdekken, alleen de weg ernaar terug is ingewikkeld. In ons eigen leven staat de vraag naar onze levensmissie tegenwoordig veel centraler. Een nadeel van de grotere vrijheid die er nu is in het kiezen voor een of meerdere beroepen, is dat het kiezen ook een stuk ingewikkelder is geworden. Zelfs de overheid roept ons via een campagne van SIRE op om na te denken over de vraag: 'Voor wie doe je het eigenlijk?' Het harde werken, de botox, de selfies; doe je het voor erkenning, geld, je ouders of om erbij te horen? In andere woorden: door welke externe, maatschappelijke meetlat of informatiebronnen laat jij je leven bewust of onbewust bepalen? Deze voorbeelden raken meteen de kernvraag: Wordt het niet eens tijd om weer op je eigen kompas en metertjes te gaan vliegen?

Wordt het niet eens tijd om weer op je eigen kompas en metertjes te gaan vliegen?

Hoe word je weer de gezagvoerder van je eigen vliegtuig?

We zijn van jongs af aan gesocialiseerd en doordrenkt van allerlei collectieve maatschappelijke opvattingen over wat hoort en wat niet. Je kunt je dus met recht afvragen in hoeverre je vrij bent om je eigen keuzes te maken.

Veel mensen, van jong tot oud, merken dat hun hoofd veel meer kan dan hun lichaam. Je wordt de hele dag verleid om dingen te ontdekken, te bekijken of te doen. Bovendien moet je voortdurend beslissingen nemen over uiteenlopende zaken. En als je jezelf dan ook nog oplegt dat je overal goed over moet nadenken om tot afgewogen en onderbouwde besluiten te komen, is het mogelijk dat je hoofd begint te kraken. En praten over een overbelast hoofd brengt je niet altijd de gewenste oplossingen.

Het is de hoogste tijd voor een andere visie op keuzes maken in combinatie met wat praktische kennis en tips. Het is wel degelijk mogelijk om het eigendom over de aan-uitknop in je hoofd terug te krijgen en zelf de besturing weer over te nemen. Je bent het eigendom kwijtgeraakt door de volgende twee denkfouten:

- 1 De antwoorden zitten in je hoofd.
- 2 We kunnen ons bewustzijn niet sturen.

Denkfout 1: De antwoorden zitten in je hoofd

Je wordt opgevoed met de aanname dat je antwoorden met je hoofd kunt ontdekken. Uit onderzoek blijkt echter dat de kracht van je onbewuste denken vele malen groter is dan je bewuste denken. Je slimme onbewuste werkt ca. 95% van de tijd op de automatische piloot en stuurt daarmee je besluitvorming grotendeels aan. Je onbewuste kun je zien als een harde schijf vol programma's met instructies over hoe te handelen. Heel handig, maar het kan je ook danig belemmeren. Want hoeveel onjuiste conclusies heb je als kind over jezelf en anderen getrokken die nu nog doorwerken in je dagelijks leven? En welke verouderde programma's of virussen draaien nog mee op de achtergrond?

Een belangrijke oorzaak van te veel piekeren of een overbelast hoofd, is dat we onderscheid maken tussen lichaam en geest. Voor medische problemen gaan we naar een dokter en voor psychische klachten naar een hulpverlener. Helaas wordt de spagaat tussen lichaam en geest daardoor juist versterkt.

De oplossing zit in het weer samenbrengen van je geest en je fysieke lichaam.

Is jouw glas gevuld? Stel, je bent voor 100% met je geest aanwezig in je lichaam. Je lijf is dan het glas en je geest is het heldere water. Het glas is dan compleet gevuld met jouw eigen energie. Er kan namelijk niets anders bij. Het effect is dat je goed kunt voelen wat je wilt, nodig hebt en dat je innerlijke rust en balans ervaart.

Veel mensen hebben hun glas echter maar ten dele gevuld. Stel, je glas is voor 35% gevuld met jouw energie. Je weet uit de natuurkunde dat het zich dan vult met de energie van anderen of je omgeving. Dus jouw water wordt vertroebeld met water (de energieën, emoties en oordelen) van anderen. Je bent dan ook ontvankelijker voor externe beïnvloeding. Het effect is dat

je niet meer goed kunt onderscheiden wat van jezelf is of van een ander. Dit is meestal het geval als je merkt dat je stemming ineens omslaat. Het ene moment ben je nog blij, het andere moment voel je je ineens zwaar en moe. Of je voelt je boos zonder te weten waarover.

Je kunt dit eenvoudig uittesten met de volgende oefening:

- Vraag jezelf af of hetgeen je nu voelt *van jou* is of van anderen.
- Is het niet van jou, of weet je het niet? Geef dan de opdracht: 'Ik stuur alle energie van anderen nu retour afzender'. Voel of het verschil maakt in je lichaam.
- Het kan ook zo zijn dat (een deel van) jouw energie ergens anders is. Geef daarvoor de opdracht: 'Ik haal al mijn energie die ik ergens heb achtergelaten nu geschoond weer terug naar mijn systeem [lichaam en geest] en vul mezelf er helemaal mee op.' Voel opnieuw of dit verschil maakt.

Praten over een overbelast hoofd brengt je niet altijd de gewenste oplossingen.

Het is echt mogelijk om je geest weer volledig in je lichaam te laten functioneren. Met wat begeleiding kun je dat zelf leren reguleren. Wij noemen dat zelfcoaching. Je ontdekt je eigen gebruiksaanwijzing. Dit maakt dat je gaat merken wanneer je 'uit je lijf' floept en daarmee letterlijk angstiger of onrustiger wordt. In coaching wordt de focus dan gelegd op die gevoelens en de mogelijke situaties die eraan ten grondslag liggen, terwijl het antwoord dus op een ander vlak ligt. De oplossing ligt in het wegsturen van de energie van anderen en je eigen geest terugroepen.

Denkfout 2: We kunnen ons bewustzijn niet sturen

Ook dit is klinkklare onzin. Elke voetstap in de sneeuw is het begin van een pad en als je een paar keer heen en weer loopt langs je eigen voetstappen, is er al een paadje. Zo werkt je brein ook. Je kunt er dus voor kiezen om sommige paden juist niet te nemen of een ander (nieuw) pad te kiezen. Ook hier geldt simpelweg de kracht van de gewoonte. Elke keer dat je voor een ander pad kiest, ben je jezelf dus al aan het herprogrammeren!

Emoties overvallen je en vaak vind je ze niet fijn. De oplossing is om het gedurende 90 seconden toe te laten, zonder ze te uiten. Laat het even door je heen razen. Na deze piek loopt de spanning meteen weer terug en word je rustiger. Voel dan wat je wilt doen. Het oude en bekende pad bewandelen of een ander pad kiezen?

Een voorbeeld: Iemand maakt mij woedend. Het bekende pad, meteen boos reageren, laat ik even voor wat het is en ik besluit een ander pad te kiezen. Ik vraag: 'Wat bedoel je hiermee? Ik merk dat het me raakt wat je zegt.' Als je dus (weer) de gezagvoerder van je eigen voertuig wilt worden en je eigen vrijere keuzes wilt maken, begin dan bij het begin. Neem je lichaam en geest weer in eigen beheer en ruim de rommel op je harde schijf op.



Wij zorgen voor jouw website

Wij zorgen voor de tekst, de foto's, de mooie layout en de interactie met je klanten. Daarna kun je zelf alles makkelijk aanpassen.

Compleet pakket: 1495 euro

Maakum, de websitebouwer voor jouw praktijk. Neem gerust contact op met een van onze medewerkers, tel. 020-4236866, of kijk op www.maakumzakelijk.nl

€ 99,-
Kortingscode:
coach2018a

maakum
mooi * makkelijk