



Om in evenwicht te blijven is constante beweging nodig

Auteur: **Nicole Loeffen**

Een koorddanser blijft in evenwicht door continu minuscule van links naar rechts te bewegen. Dit kun je vergelijken met jouw beweging om balans te vinden tussen twee uitersten: wat jij zelf wilt en wat anderen van je verwachten, of waar je goed in bent en wat je te leren hebt. In mijn dagelijkse praktijk zie ik regelmatig een verstoord evenwicht, en ook ikzelf ervaar een spanningsveld tussen doen – wat ik zo goed ken – en laten om gelukkig en succesvol 'op het koord te blijven staan'.

In dit artikel neem ik je daarom mee door mijn lemniscaat met elf ingrediënten waarin je oneindig kunt rondbewegen om evenwichtig je eigen leven te leiden, inclusief een experiment om eenvoudig het evenwicht te hervinden als je te veel naar één kant overhelt.

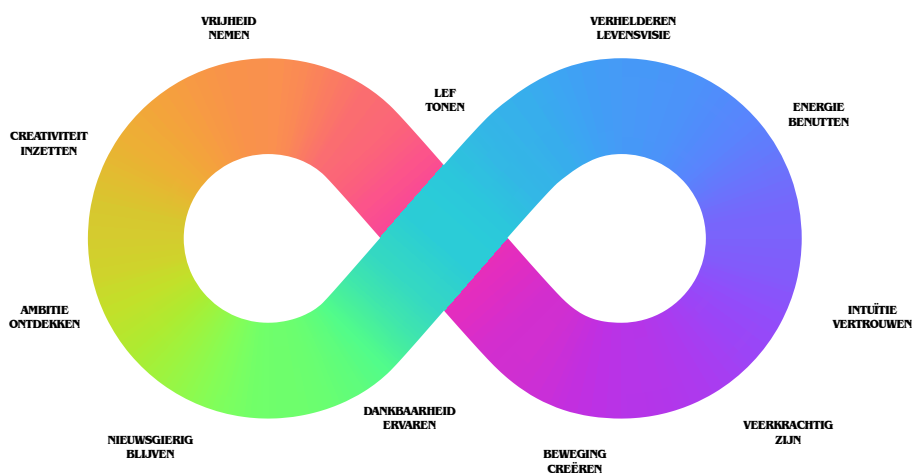
Lemniscaat

Als je van hot naar her rent voor het perfecte plaatje dat je omgeving en sociale media je voorschotelen, dan is de kans groot dat je je evenwicht verliest of op enig moment zelfs struikelt. Die pijn kun je jezelf besparen door steeds weer bewust je eigen keuzes te maken en daarmee de leiding over jouw leven en werk te nemen. Dat lukt alleen als je zelf weet en voelt wat voor jou het allerbelangrijkste is om gelukkig te zijn en succes te ervaren. Om dat helder te krijgen – en hiernaar te handelen – verzamelde ik vanuit mijn eigen ervaringen elf ingrediënten die mij en de mensen en organisaties waarmee ik werk hierbij ondersteunen. Ik goot ze in een lemniscaat (Afbeelding 1),

zodat je steeds weer even kunt stilstaan bij het ingrediënt dat jij op dat moment nodig hebt om je evenwicht te bewaren en de leiding te houden over je eigen leven.

Ingrediënten

Laten we beginnen bij je levensvisie verhelderen, scherp krijgen wat voor jou het allerbelangrijkste is en wie je wilt zijn. Deels ben je je ideale zelf al, maar daar mag ook best nog ambitie in zitten. Gevolgd door de in onze haastige wereld onderschatte kracht van dankbaarheid ervaren, even stilstaan in het hier en nu om dat blij, tevreden gevoel bewust te ervaren. Die ervaring ligt heel dicht bij geluk, en wijst je de weg naar wat voor jou succes is. Nieuwsgierig blijven naar wat er nog meer is, helpt je om te begrijpen waarom het gaat zoals het gaat. Om patronen te doorbreken, nieuwe dingen te leren, je plek te vinden en te ontdekken wat jij anders zou willen. Je kunt lekker blijven dagdromen over wie je zou willen zijn, of deze dagdroom omzetten in een concrete ambitie – met je levensvisie



Figuur 1. Lemniscaat

in gedachten – die het mogelijk maakt om je verlangen te realiseren. Dat begint bij je creativiteit inzetten om anders te kijken en mogelijkheden te vinden. Dan volgt de vrijheid nemen om te doen wat jij wilt en het lef tonen om in het onbekende te stappen. Daarmee zul je beweging creëren om je dromen werkelijkheid te maken en een nieuw evenwicht te vinden. En als het dan anders loopt dan je wilt, dan maakt veerkrachtig zijn je sterker bij tegenslag. Op je intuïtie vertrouwen geeft je toegang tot de wijsheid van je hoofd, hart en buik. En optimaal alle aanwezige energie benutten maakt het mogelijk om de beweging in deze lemniscaat te blijven volgen – op een manier die jou gelukkig maakt – en daar gaat het om, want het is jouw leven.

Toepasbaarheid

Situationeel kies je welke van de elf ingrediënten in de lemniscaat jouw ontwikkeling op dat moment ondersteunen. Het is dus geen stappenplan; je staat alleen stil bij wat jou op dat moment verder helpt. Ieder ingrediënt heeft vier werkzame bestanddelen. Ze werken los van elkaar, maar zijn ook naar eigen inzicht te combineren.

- Inspirerende persoonlijke verhalen waarin de ander zich herkent lokken mooie gesprekken en bewustwording bij die ander uit.
- Rake wetenschappelijke inzichten over hoe de ingrediënten samenhangen met geluk en succes. Wist jij bijvoorbeeld dat de diepgewortelde reflex die ieder mens heeft, om van pijn weg te bewegen en geluk na te steven, een cruciaal rol speelt in ons gedrag en onze besluitvorming?
- Praktische uitleg over bijvoorbeeld hoe

je je waarden en visie definiëert, nee zegt, je plek inneemt, belemmerende overtuigingen ombuigt, feedback geeft, je eigen definitie van geluk en succes bepaalt, of de gevolgen van trauma of stress reduceert.

- Experimenten die je zelf kunt doen, of als opdracht aan een medewerker of je team kunt meegeven.

Je kunt dus direct zelf aan de slag met de verschillende ingrediënten en werkzame bestanddelen daarvan. Gebruik ze voor jezelf of om je coachee, een teamlid, je team, een groep leiders of een trainee klas verder te helpen.

Van trainee tot CEO

Veel organisaties worstelen met de samenwerking tussen de verschillende generaties op de werkvloer. In mijn dagelijks werk merk ik dat de behoefte die we met elkaar delen – van trainee tot CEO – om ons eigen leven en werk vorm te geven alle generaties met elkaar kan verbinden. Ik ben nog opgevoed met de work-lifebalance, maar de jongste generaties willen dat werk – het liefst ook nog betekenisvol – in hun leven past en niet andersom. Daarom heb ik het tegenwoordig bewust over ‘leven en werk’, en gaat het ook binnen organisaties steeds meer over zelf-leiderschap: weten en voelen wat voor jou het belangrijkste is en wat jij wilt. Dus wanneer het gevestigde management moppert over het arbeidsethos van de jongere generatie, reageer ik met: “Diep vanbinnen zijn we vast wel een beetje jaloers op de vrijheid die ze nemen om te doen wat ze belangrijk vinden en wat hen blij maakt. Daar kun je op mopperen, maar óók van leren!”

Vrijheid nemen

Vrijheid zit vooral tussen onze oren;

mensen als Nelson Mandela en Edith Eva Eger zijn inspirerende voorbeelden van hoe dit zelfs in gevangenschap geldt. We leven in vrijheid en luxe, maar ik ontmoet nog zo veel mensen die zichzelf vrijwillig gevangenhouden in gouden kooien van goede banen of ogenschijnlijk perfecte plaatjes voor de sociale media, die zichzelf voorbijrennen, omdat ze vooral druk zijn met wat voor anderen belangrijk is. Ze laten vaak een stilte vallen als ik ze vraag: "Wat wil jij? Wat maakt jou gelukkig?" Wat mij betreft is dat niet helder hebben, en dus blijven hollen voor anderen, het perfecte recept voor een burn-out, en geloof me; ik ben daar zelf ook heel dichtbij geweest. Totdat ik voor mezelf besloot dat ik liever de hoofdrol speel in mijn eigen leven, dan een bijrol in dat van een aantal anderen.

Lef

Die hoofdrol pakken vraagt om lef, je eigen keuzes durven maken, soms tegen de stroom in. Dat geldt – nu het zwaartepunt verschuift van werk naar leven – ook voor werkgevers. Die daag ik daarom graag uit om de essentiële keuze te maken om in het ontwikkelaanbod juist ook – proactiever dan nu – zelf-leiderschap op te nemen, omdat je niet een deel van jezelf thuislaat als je aan het werk bent, en het steeds belangrijker wordt dat je werk in je leven past en niet andersom. Vaak zie ik hierin nog terughoudendheid bij managers. Omdat 'het niets met werk te maken heeft', of vanwege het risico op vertrek als ze hun mensen niet kunnen bieden wat die willen. Maar wees eens eerlijk, je laat je koelkast toch ook niet vol staan met restjes die over de houdbaarheidsdatum heen zijn? Daar maak je voor die tijd nog wat lekkers van. Zo kun je als leidinggevende ook samen creatief kijken naar hoe je je mensen binnen

jouw organisatie wel ruimte kunt geven. Door anders te leren kijken en denken, belemmerende overtuigingen om te buigen naar helpende, het zoeken naar kansen in plaats van problemen, en door talent organisatiebreed in te zetten in plaats van dit in een functieprofiel op te sluiten. Zo draag je toekomstgericht bij aan een voor ieder individu evenwichtige leven-werkervaring, wat weer bijdraagt aan het aantrekken, langer behouden en optimaal benutten van talent.

Nieuwsgierig blijven naar wat er nog meer is, helpt je om te begrijpen waarom het gaat zoals het gaat.

Balanceren tussen uitersten

Of het nu gaat over een evenwichtige leven-werkrelatie, of om innerlijke balans; dit is nooit een gegeven, maar altijd een momentopname en vraagt dus om voortdurende corrigerende bewegingen – soms levensgroot, soms minuscuul – tussen twee uitersten. Het een kan niet zonder het ander bestaan; zonder succes geen falen, zonder licht geen donker, zonder liefde geen haat, zonder volger geen leider. We hebben allemaal zo onze voorkeuren, maar die komen pas volledig tot hun recht als je de andere kant ook mee laat doen. Daarom sta ik uitgebreid stil bij 'beweging en evenwicht', verschaf ik in het vervolg van dit artikel een praktische uitleg en een experiment om je innerlijke balans te vinden.

Innerlijke balans

Terug naar de koorddanser, die tussen

rechts en links balanceert door het razendsnel aanspannen en ontspannen van verschillende spieren. Hoe ervaren, hoe kleiner de zichtbare beweging en inspanning. Die beweging om op het koord te blijven staan kun je vergelijken met jouw beweging om balans te vinden tussen wat je goed kent en wat je graag beter wilt leren kennen en kunnen. Vaak gaat dat over een beweging in jezelf maken om te kunnen schakelen tussen twee uitersten, waarvan je er meestal eentje goed kent. Zo ben ik een enorme doener; ik wil graag minder doen, maar er is zo veel leuk en interessant, dus dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Die balans in het midden vinden lukt wel eventjes, maar voordat ik het weet, hel ik weer te veel over naar doen. Zo had ik me vorig jaar voorgenomen om in de zomer twee maanden lekker niets te doen en veel te lezen, totdat ik besloot om zelf een boek te schrijven, en zo was er even weinig tijd om lekker te lezen en nam ik zelfs voor het eerst van mijn leven de laptop mee op vakantie.

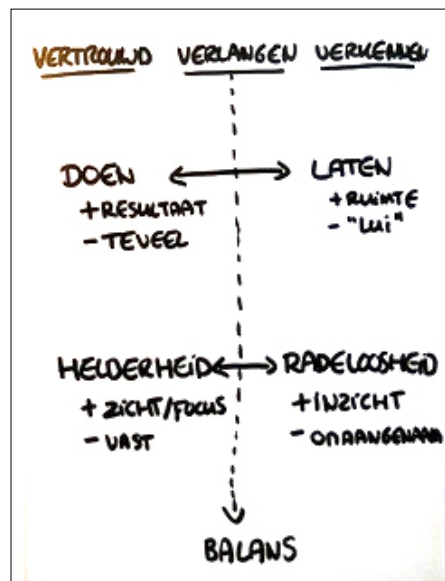
Kansrijke beweging

Wat je goed kunt is vertrouwd en heeft voordelen, maar op enig moment ontdek je ook de nadelen en wens je er wat minder van. Helaas is iets afleren moeilijker dan iets aanleren, en het is knap frustrerend als je steeds weer terugvalt in het oude vertrouwde waarvan je juist iets minder wilt. Het is dan kansrijker om te gaan experimenteren met meer van het tegenovergestelde, om te leren hoe het is aan de kant die je nog niet zo goed kent.

Laat me je een persoonlijk voorbeeld geven. Ik ben dus een doener, daarmee bereik ik veel, dat is fijn. Ik leer, regel, maak en doe graag veel verschillende dingen die me

allemaal blij maken en energie geven. De keerzijde is dat ik altijd bezig ben en dat doet soms pijn. Dan mis ik de ruimte voor een spontane wandeling met een vriendin of de rust om een boek in een keer uit te lezen, en verlang ik naar een betere balans. Om die te bereiken, geef ik mezelf 'liefdevolle rot opdrachten' om de andere kant, laten, beter te leren kennen. Door achterover te leunen en 'het te laten' als optie te kiezen. Laat iemand anders het maar eens organiseren, laat die opdracht nu maar gaan, laat de boel de boel, laat die leuke uitnodiging maar even gaan, laat de agenda lekker leeg door strepen te zetten waar je niets hoeft. Dat voelt steeds vertrouwder en fijner. En zo ervaar ik vaker, sneller en langer balans.

En voordat je nu denkt: dat tegenovergestelde kan geen voordelen



Figuur 2. Polariteiten

hebben, geef ik je nog een persoonlijk voorbeeld. Alles heeft voordelen, zelfs radeloosheid, het echt even niet zien, geen idee hebben waar het heen gaat, hoe het zit, wat er aan de hand is – dat klinkt onaantrekkelijk. Ik houd ook meer van helderheid, maar daarmee zet ik iets ook vast. Soms lijkt het helder en lukt het niet, wat ik ook probeer. Dat is het moment om naar de andere kant – radeloosheid – te gaan. Als ik die kan verduren, dan ontstaat er – vanuit dat niet-weten – ook ruimte om te zien wat ik eerder niet zag, maar wat wel waardevol en nodig is om door te kunnen.

Experiment

Dit experiment helpt je om het evenwicht op een verstoorde polariteit te hervinden. Begin eens met een tegenstelling die op jou van toepassing is. Wat ken je zo goed dat je er ook de nadelen van ondervindt, en wat zou je er dan tegenover kunnen zetten?

Als je wilt, kun je ze voor jezelf allebei op een apart papier schrijven en met een paar meter ertussen op de grond leggen. Dan kun je er langzaam en bewust omheen wandelen en ervaren hoe het voelt op de verschillende plekken. Kijk maar eens om je heen als je stilstaat bij de vertrouwde kant, het tegenovergestelde daarvan dat je wilt

verkennen, en op de balans in het midden. Bedenk vervolgens liefdevolle rotopdrachten om de kant te verkennen die je het minst goed kent. Zo ontdek je al experimenterende daarvan ook de voordelen. Vul de opdrachten die je voor jezelf bedenkt ook maar eens aan met die van mensen die jou goed kennen. Ik wens je veel plezier en succes met het leren en je balans (her)vinden.

Tot slot

Ten slotte benadruk ik dat iedereen alleen zelf kan bepalen wat er nodig is om zelf een gelukkig, succesvol en evenwichtig leven te leiden, waarvan werk en ontwikkeling belangrijke onderdelen zijn. Maar zelf doen is iets anders dan alleen doen. Dus pak ook als werkgever je rol door het – veel breder dan nu veelal gebruikelijk is – faciliteren van zelf-leiderschap. De lemniscaat in dit artikel is een van de vele tools die je hiervoor kunt inzetten. Zie deze als de evenwichtsstok van de koorddanser en bied jouw werknemers deze of andere passende tools om op het koord van leven en werk te kunnen en willen blijven staan. ♦

Met dank aan mijn vele leermeesters, voor dit artikel in het bijzonder Anne van Weeghel en Mark McGregor.



Nicole Loeffen was 22 jaar manager, leiderschapsadviseur en veranderaar in het bedrijfsleven. Sinds elf jaar werkt ze onafhankelijk als trainer, (team)coach en spreker voor diverse organisaties in binnen- en buitenland. Op haar praktische eigen-wijze helpt ze teams, leidinggevend en andere professionals om een blijvende verandering te realiseren. Onlangs verscheen haar boek *MeGaZin: Z11 een gelukkig en succesvol leven leiden*. www.info@mind-act.nl