

Tekst

DEBORAH LIGTENBERG

STA JIJ AL IN

BLOEI?



Elk jaar weer nemen veel mensen zich voor om iets te veranderen in hun leven. Maar meestal komt het er niet van. Groeispecialist Jacobien Geuze weet hoe het je wél gaat lukken.



Waarschijnlijk heb je weleens gehoord van het boek *Oei, ik groei!*, bestemd voor ouders die mesjogge worden van het onvoorspelbare gedrag van hun baby. Wat natuurlijk komt doordat het kind groeisprongetjes maakt. Niet alleen baby's hebben daar last van, ook voor volwassenen is groeien soms moeilijk. Het betekent loslaten van het oude vertrouwde en in het diepe springen. Volgens *Oei, ik groei!* gaan aan een groeimoment hangerigheid, huilerigheid en humeurigheid vooraf. Bingo! Ook wij kunnen deze emoties afvinken als we willen groeien, maar geen stap verder komen. Je weet dat je het anders wilt, maar hoe ontstijg je die drie h's en krijg je weer de regie over je leven?

Danielle (43) zit er middenin. "Ik heb een lieve man en leuke kinderen, maar toch ben ik niet gelukkig. Ik wil het anders, maar weet niet hoe. Ik werk al bijna twintig jaar op dezelfde school en zou best verder willen studeren om als remedial teacher kinderen persoonlijk te begeleiden, maar iets houdt me tegen. De angst dat het tegenvalt, denk ik. Zo'n opleiding kost geld,

is dat het wel waard? Dus blijf ik zitten waar ik zit. Maar ondertussen word ik steeds ongelukkiger."

WEET WAT JE WILT

Elk jaar weer nemen miljoenen Nederlanders zich voor om iets te veranderen in hun leven. Een vakantie, een bijzondere ervaring of een mooi gesprek kan je inspireren om het hélemaal anders te gaan doen. Maar dan. De meeste plannen worden niet uitgevoerd, meestal doordat de focus te veel ligt op doorzettingsvermogen. Als je het maar hard genoeg probeert, lukt het vanzelf. Effe doorbijten. Houd vol!

Helaas, dit soort gedachten werkt meestal voor geen meter. Groeien lukt niet op botte kracht alleen. "Bij remmingen in onze groei, hebben we vrijwel altijd last van beperkende interne boodschappen", legt Jacobien Geuze van coachingspraktijk Groeikracht uit. "Door alle stemmetjes apart te bevragen en de wirwar van gevoelens, gedachten en behoeften te ontrafelen, ontstaat helderheid. Het is belangrijk om goed te weten wat je wilt veranderen én om te weten wat je tegenhoudt, zodat je daaraan kunt werken. Elk mens heeft de potentie om te groeien en tot bloei te komen, onze ontwikkeling zit vol groeisprongen. Maar vaak zijn >

"Iets opgeven dat niet langer een doel heeft, je beschermt of je helpt, is niet opgeven. Dat is opgroeien"

Schrijfster Laurell K. Hamilton



“Je bent sterker dan je denkt. Laat angst je niet in zijn greep houden, houd grip op jezelf”

Schrijfster Michelle Hodkin

we ons er niet van bewust dat die bij het leven horen. Mensen zijn echter het gelukkigst als ze het gevoel hebben dat ze zich ontwikkelen.”

GROEIPIJN

Groeien gaat vaak gepaard met ongemak of pijn. Niets mis mee, waar pijn zit, zit groei. “Groeien is meestal niet: halleluja, kijk mij eens even lekker buiten mijn comfortzone gaan! Groeien is afscheid nemen en iets nieuws ontwikkelen. Dat is soms confronterend en het kan zeer doen. Bij mij thuis bijvoorbeeld zitten mijn twee kinderen soms te veel op hun scherpjes. Dat vind ik tenminste, zij denken er natuurlijk anders over. Ik baal ervan, raak geïrriteerd en voel me gefrustreerd. Ik wil contact! Maar ik realiseer me ook dat het eigenlijk niet om het gedrag van mijn kinderen gaat, maar hoe ik ermee omga. Mijn boosheid heeft te maken met onderliggend verdriet. Met mijn rouw om het feit dat ze groter worden, mij minder nodig hebben, niet langer alles delen en steeds meer op eigen benen gaan staan. Ik realiseer me dat het nodig is om een stap te zetten en ze wat los te laten. Deze fase hoort bij het leven. Mijn kinderen groeien, ik groei, dat vraagt om steeds opnieuw balanceren. En afspraken maken die bij onze gezamenlijke behoeften en ontwikkeling horen. Stil blijven staan is geen optie, dan doe ik ze tekort. En mezelf ook. Groeien is voelen dat iets niet comfortabel is en dat aangaan. Als dat lukt, ben je weer een stap verder.”

*“Ik heb het nog nooit
gedaan, dus ik denk dat
ik het wel kan”*

Pipi Langkous

Klinkt mooi, dat groeien en bloeien, maar in de praktijk is het moeilijk. Wie kent niet de angst dat je iets niet kunt, dat je niet goed genoeg bent, dat anderen er iets van gaan vinden. “Ieder mens heeft uit zijn jeugd overlevingsmechanismen en inperkende besluiten meegenomen die betrekking hebben op onszelf en de wereld om ons heen. Die remmen je groei”, zegt coach Jacobien Geuze. “Misschien had je moeder het altijd druk toen je kind was, waardoor je nu geen hulp durft te vragen. Of werd je overstelpt met complimenten als je braaf en rustig was, waardoor je het moeilijk vindt om je stem te laten horen. Had je ouders die met een zeven geen genoeg namen? Dan is de kans groot dat je bang bent om te falen. Al deze dingen vragen energie, en dat staat verandering in de weg. Je voelt je groeipotentieel, maar toch houdt iets je tegen. De crux is om verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en te kijken wat jij wilt. Alleen jij kunt jezelf bij de kladden pakken. Onderzoek dus wat je remt en dóe er iets aan. Dan pas kun je groeien.”

STAP VOOR STAP

Groeidrang kan ik-gericht overkomen. Je laat openlijk zien dat je af wilt van het oude, dat je voor jezelf kiest en doelgericht aan de slag gaat. Het gaat om wat jij wilt, wat jij goed kunt en hoe jij dat tot wasdom wilt laten komen. Toch is hier niets egocentrisch aan. Denk aan de instructies van de stewardess voordat het vliegtuig opstijgt: doe eerst je eigen zuurstofmasker op, pas daarna kun je een ander helpen. Zo is het ook in het dagelijks leven. Je moet jezelf iets kunnen geven – en dus iets kunnen nemen – om anderen ook iets te kunnen geven. Thirza (47): “Vorig jaar werd mijn moeder ziek. Ze had kanker, met uitzaaiingen. Na een operatie volgden chemo en bestraling. Omdat ik van alle kinderen het dichtst bij haar woon, nam ik

de meeste mantelzorgtaken op me. De cursus kunst- geschiedenis waar ik net aan was begonnen, gaf ik op. Ik ging zelfs een tijdje minder werken. Deed ik dit omdat ik het graag wilde? Nee, omdat het moest. Van mezelf hoor, er was niemand die het me oplegde. Ik werd er doodongelukkig van, had het idee dat ik stilstond. Dat was een naar gevoel, want ik ben best ambitieus en wil altijd overal het maximale uit halen: leuk werk, een gezellige thuissituatie, waardevolle contacten. Toen ik niet veel anders meer kon dan mijn man afsnauwen en vervolgens uithuilen in

“Het doel is niet om perfect te zijn aan het einde van de dag. Het doel is om beter te zijn”

Simon Sinek, bedenker van de Golden Circle-theorie

zijn armen, wist ik dat het anders moest. Ik wilde weer energie voelen, kunnen *shinen*! Mijn zusjes en ik hebben toen een zorgschema voor onze moeder gemaakt, waardoor ik veel minder hoefde te doen. Ik heb mijn cursus weer opgepakt, voer diepe gesprekken met vrienden of doe gewoon even niks. Ik sta niet meer stil. Dat geeft een vrij en fijn gevoel.”

DE WEG ERNAARTOE

Ook stilstaan bij die blijdschap is volgens coach Jacobien belangrijk. “Mensen denken soms dat het doel zaligmakend is, maar het gaat om de weg ernaartoe. Daar mag je van genieten. Vier elk stapje als een succes, want dat is het. Je staat jezelf toe om te groeien. Iets mooiers kun je jezelf niet geven.”

Groeicurve

ELKE 21 JAAR IETS NIEUWS

De drang om te willen groeien is biologisch bepaald, dat houdt niet op na de kindertijd. Het leven is een aaneenschakeling van groeicurves. Wetenschappelijk is aangetoond dat een mens eens in de circa 21 jaar een sprong wil maken. Met andere woorden: dan wil je het eens helemaal anders gaan doen.

0-21 JAAR

In deze jaren draait alles om nemen, van voedsel en zuurstof tot kennis over de wereld om ons heen. Je bent in deze fase lekker ik-gericht.

21-42 JAAR

Nu is het nemen zo'n beetje voorbij en ontstaat de behoefte om te gaan delen. We doen het samen, dát gevoel.

42-63 JAAR

Deze periode staat in het teken van anderen. We voelen nu vaak de drang om te geven aan de mensen om ons heen. Wat hebben zij van je nodig? Je ouders bijvoorbeeld, of collega's. Het is de fase waarin je wilt onderzoeken wat er nu echt toe doet. Wat wil ik nog? Wat is voor mij belangrijk? Dit zijn de jaren waarin mensen een carrièreswitch maken, er met hun secretaresse vandoor gaan of een parachutesprong wagen. De midlifecrisis dus.

63+

Vanaf deze leeftijd draait het voornamelijk om zingeving: wat kan ik doen om van betekenis te zijn? In deze categorie zijn dan ook de meeste vrijwilligers te vinden. Niet alleen omdat ze daar nu vaak de tijd voor hebben, ze willen ook graag iets dóen voor een ander.



Het geheim van groeikracht

GROEIPLAN IN 7 STAPPEN

Is het voor jou ook tijd om te groeien en tot bloei te komen? Het lukt vast nog beter met dit stappenplan van coach Jacobien Geuze.

VOOR JE BEGINT

Wat je nodig hebt, is pen en papier én een goede vriend(in) die je volledig vertrouwt, door durft te vragen en met wie je kunt sparren. Zelfcoaching valt niet mee, van nature steken we onze kop liever in het zand als het moeilijk wordt. Daarom is iemand die meekijkt belangrijk.

En ook: neem de tijd! Groeien doe je niet in één dag.

STAP 1 EEN GOEDE VRAAG

Zorg dat je helder voor ogen hebt wat je wilt veranderen.

Kies één ding uit – de rest komt later – en formuleer je wens in een vraag die begint met 'hoe' of 'wat'. Geef die vraag een positieve lading. Het woordje 'niet' is verboden. Stel de vraag bovendien in de ik-vorm, want het gaat over wat jij wilt veranderen. Bijvoorbeeld: hoe kan ik zorgen dat ik plezier krijg in mijn werk?

STAP 2 FEITENCHECK

Zet de feiten op een rij. Niet het gevoel dat je ervaart, maar hoe het is. Dat je werk zwaar is, is geen feit maar iets wat jij ervaart. Een feit kan zijn dat je een vaste baan hebt van 24 uur, verdeeld over drie dagen. Feiten zijn saai en spelen niet in de toekomst maar in het heden.

STAP 3 WAT JE VOELT

Nu gaat het wél over het probleem dat je ervaart. Sta daar goed bij stil. Voel je boosheid, angst, verdriet of blijheid? Heb je last van lichamelijke uitingen zoals zweten, trillen, een droge mond, hartkloppingen, wát dan ook? Noteer elk gevoel en geef het een score van 1 (het laagst) tot 10 (het hoogst). Zorg dat je alle emoties benoemt, juist het ontrafelen is belangrijk.

STAP 4 BEPAAAL JE DOEL

Je hebt genoteerd waar je last van hebt, bepaal nu wat je wél wilt. Bijvoorbeeld: geen verdriet meer voelen, maar blijheid, lichtheid, wat maar in je opkomt. Schrijf op waar je behoefte aan hebt, doe dit in de ik-vorm.

STAP 5 BE SMART

Check of je doel SMART is: Specifiek (is het concreet genoeg), Meetbaar (hoe weet je dat je je doel hebt bereikt, wat zullen anderen jou anders zien doen), Aantrekkelijk (word je er blij van en ben je bereid om hiervoor dingen anders te gaan doen), Realistisch (als het anderen lukt om een vergelijkbaar doel te bereiken, kun jij het ook) en Tijdgebonden (wanneer heb je je doel bereikt).

STAP 6 TIJD VOOR ACTIE

Bedenk wat je kunt doen om je doel te bereiken. Meer lezen? Met anderen praten? Iets leren? Een buddy inschakelen? Doe vervolgens wat nodig is.

STAP 7 EVEN UITZOOMEN

Bekijk van een afstandje hoe al die stappen zijn verlopen. De stap die de meeste moeite kostte, biedt het grootste groeipotentieel. Het klinkt misschien zweverig, maar het werkt om jezelf toestemming te geven hiermee aan de slag te gaan en te focussen op het gebied waar je groei zit. Bijvoorbeeld: ik mag behoeften hebben en daarnaar luisteren. Ik mag fouten maken om van te leren. Ik mag voor mezelf zorgen, daardoor kan ik ook van meer betekenis zijn voor mijn omgeving. Schrijf de zin die je het meest raakt op een kaartje en lees hem elke dag, liefst hardop. Adem eerst diep in. Deze toestemming uitspreken, is oefenen voor een nieuwe werkelijkheid. Jacobien Geuze helpt mensen die willen veranderen en zichzelf ontwikkelen. Meer informatie op groeikracht.nu.