

Heb LEF, durf te veranderen

Tica Peeman

uitgeverij **boom/nelissen**

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam, 2011

Omslag: De Garage, Kampen

ISBN: 978 90 244 0093 5

NUR: 770/808

1e druk: 2005

2e druk: 2009

3e, herziene druk: 2011

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).



www.boomnelissen.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
De LEF-cirkel	12
Leerstijlen van Kolb	15
1 Het (h)erkennen van problemen	25
1.1 Inleiding	25
1.2 LEF versus laf; de Cirkel van Acht	26
1.2.1 De onderste cirkel ingaan	29
1.2.2 De bovenste cirkel ingaan	31
1.3 Het (h)erkennen van problemen	34
1.4 Problemen verkennen	36
1.5 De juiste grootte van je probleem	39
1.6 De laatste stap: hoe kan ik...?	42
2 Het stellen van doelen	43
2.1 Inleiding	43
2.2 Doelen uit je kindertijd	44
2.3 Flowdoelen stellen	47
2.3.1 Een helder doel	48
2.3.2 Onmiddellijke feedback	54
2.3.3 Evenwicht tussen vaardigheden en uitdaging	58
2.3.4 Stop, look, correct, action	59
2.4 Visualisatie: je doelen 'zien'	60
2.4.1 Ontspanning	61
2.4.2 Visualisatie	62

2.5	Doelen 'zien' door de wondervraag	63
2.5.1	De wondervraag	64
2.6	Vasthouden van doelen	65
3	Ideeën verzamelen	67
3.1	Inleiding	67
3.2	Brainstormen: alles is goed	68
3.3	Provocatieve ideeën	73
3.3.1	Methode 1: Ontsnappen	75
3.3.2	Methode 2: Omdraaien	75
3.3.3	Methode 3: Overdrijven	76
3.3.4	Methode 4: Onderbreken	77
3.3.5	Methode 5: Oh, zou het niet mooi zijn als...	78
3.4	Ideeën door vreemde prikkels	78
3.5	Ideeën door van perspectief te wisselen	81
4	LEF-plan van aanpak	83
4.1	Inleiding	83
4.2	Het uitkiezen van ideeën	84
4.3	Vertaal je ideeën in gedrag	87
4.4	Succes- en risicofactoren	88
4.5	Te verwachten lastige situaties	90
4.6	Vergelijkend warenonderzoek: voor- en nadelen	91
4.7	Je weerstandsvermogen vergroten	93
4.8	Je krachtbronnen (leren) kennen	94
4.9	Afscheid nemen van je oude patroon	100
5	Doen!	103
5.1	Inleiding	103
5.2	De paden op, de lanen in	104
5.3	Doen, doen en nog eens doen!	105
5.4	Je angsten onder ogen komen	107
5.5	Bepaal zelf je gedachten	108
5.5.1	Het omzetten van een irrationele in een rationele gedachte	112
5.5.2	Basisirrationele gedachten	114
5.5.3	Rationele angsten onder ogen komen	117
5.6	Krachtige taal en houding	118

5.6.1	Non-verbale houding	119
5.6.2	Krachtige en heldere taal	121
5.7	Wat helpt nog meer?	123
6	Bijsturen en bestendigen	127
6.1	Inleiding	127
6.2	Reflectiemomenten: stop & look	128
6.3	Bijsturen: correct & action	130
6.3.1	Check op flowvoorwaarden	130
6.3.2	Check op de Cirkel van Acht	131
6.3.3	Belonen	132
6.4	Het bestendigen van je verandering	132
7	Genieten	135
7.1	Inleiding	135
7.2	Tips om te genieten	136
7.3	LEF-meditatie	138
	Nawoord	141
	Kolb	143
	Profiel van leerstijlen	143
	Het benaderen van (nieuwe) situaties	143
	Test	143
	Instructie	144
	Kolb-test	145
	Leerstijlenprofiel	147
	Literatuur	149
	Over de auteur	151

Voorwoord

Dit boek draag ik op aan mijn ouders. Als dank voor hun vertrouwen en het meegeven van veel liefde en LEF!

Je bent niet vastgelegd door het radarwerk van je levenspatronen die zich soms met hun scherpe nagels in je boren.

Je hebt je eigen leven.

Ga je eigen gang, word jezelf.

En heb de moed om datgene wat oorspronkelijk is, in jouw leven te realiseren.

Anselm Grün

Toen ik dit boek schreef, had ik nog geen idee of ik het zou gaan uitgeven. Aangemoedigd door vooral Marijke Lingsma heb ik dat wel gedaan. Nu, ruim 5 jaar later, ben ik Marijke erg dankbaar. Het boek werd meteen heel goed ontvangen en daarom nu ook deze derde, geheel herziene druk. Ik ben er maar wat trots op!

‘Leven is het meervoud van LEF’, is een bekende spreuk van Loesje. En we weten dat allang. Als kind klimmen we op rekken, hangen in bomen en gaan we de uitdagingen aan die het leven ons biedt. Maar ergens onderweg verliezen we vaak het lef om het leven te leven zoals wij dat willen. We gaan op de terugtraprem staan, omdat dit veiliger, logischer is en meer is zoals het moet. En we verliezen zo veel van onze kracht en passie.

LEF komt uit het Hebreeuws en betekent 'hart'. Vanuit je hart leven. Ik zie te veel mensen die dat niet doen. Omdat ze het zijn vergeten, omdat het eng is of omdat ze om de een of andere reden denken dat het niet kan. Het kan wel! Maar het is lastig om te veranderen, om dat te doen wat dichterbij je hart ligt. En daarom schrijf ik dit boek. Om je te helpen die verandering, klein of groot, te maken.

Dit boek is voor iedereen die wil veranderen. Voor iedereen die daar maar niet aan begint, of afhaakt, of een andere aanpak wil weten, of het gestructureerd wil doen, of zijn of haar eigen weerstand wil leren kennen. Afijn, dit boek is dus voor iedereen.

Ik wens je toe dat je datgene verandert waar je last van hebt en dat je datgene houdt waar je blij mee bent. Ik wens je leven toe en LEF.

Tica Peeman
januari 2011

Inleiding

The only thing constant in life is change.

Veranderingen zijn boeiend en frustrerend tegelijkertijd. Boeiend, omdat ze iets nieuws betekenen. Het omzetten van een oud patroon naar een nieuw patroon. Frustrerend, omdat veranderen zo moeilijk is. Dat fascineert mij mateloos, en ik baal er ook zo vaak van...

Ikzelf, communicatietrainer, ben continu bezig met verandering van mezelf en anderen, en blijf steken in patronen waar ik last van heb. Zo zorg ik al jaren slecht voor mezelf, sport te weinig en ben te zwaar (ik ben nooit echt lekker 'teruggeveerd' na de bevallingen). Ik zeg ook al jaren dat ik dit ga veranderen en doe dat, op kleine stapjes na, niet. Bizar. En dus neem ik me bij deze derde druk nu echt voor beter voor mezelf te zorgen en zeker meer te sporten. Mijn nieuwe doelenschema (wat dit is, wordt vanzelf in dit boek duidelijk) heb ik al gemaakt!

In dit boek gaat het over veranderingsprocessen en meer nog over hoe je die kunt bedenken, organiseren en uitvoeren. Dat is niets nieuws; er zijn veel boeken geschreven over dit onderwerp. Wat wel nieuw is, is dat dit een boek is dat je van A tot Z helpt om het voor elkaar te krijgen. Niet alleen om te bedenken wat je wilt, maar ook om ervoor te zorgen dat het uitvoerbaar is en dat je het gaat doen. Dit boek helpt je om deze keer eens niet te blijven steken in uitstelgedrag, excuses, frustraties en jezelf op je kop zitten. Helpt je, zeg ik er wel bij, want dit boek is niets als je zelf niet wilt veranderen.

In deze Inleiding beschrijf ik de basisstappen in een veranderingsproces. Dit proces is in zeven stappen verdeeld. Deze zeven stappen behan-

del ik in dit boek per hoofdstuk uitgebreid. Met oefeningen, modellen en uitleg.

Behalve inzicht te hebben in de zeven stappen is het ook handig om te weten hoe je omgaat met nieuwe dingen; met andere woorden: hoe je leert. Dit is handig om te weten omdat je dan je reactie op nieuwe dingen weet en daar bewust mee kunt omgaan. Daarom heb ik de leerstijlentheorie van Kolb in dit inleidende hoofdstuk opgenomen.

Kolb heeft onderzoek gedaan naar hoe iedereen op zijn eigen wijze leert en welke veelvoorkomende voorkeurleerstijlen er zijn. Ook heeft hij beschreven in welke stappen mensen leren: de leercyclus. Van belang voor jou is te weten wat je eigen voorkeurstijl is, zodat je weet welke stappen in veranderingsprocessen voor jou makkelijk of juist moeilijk zijn.

De LEF-cirkel

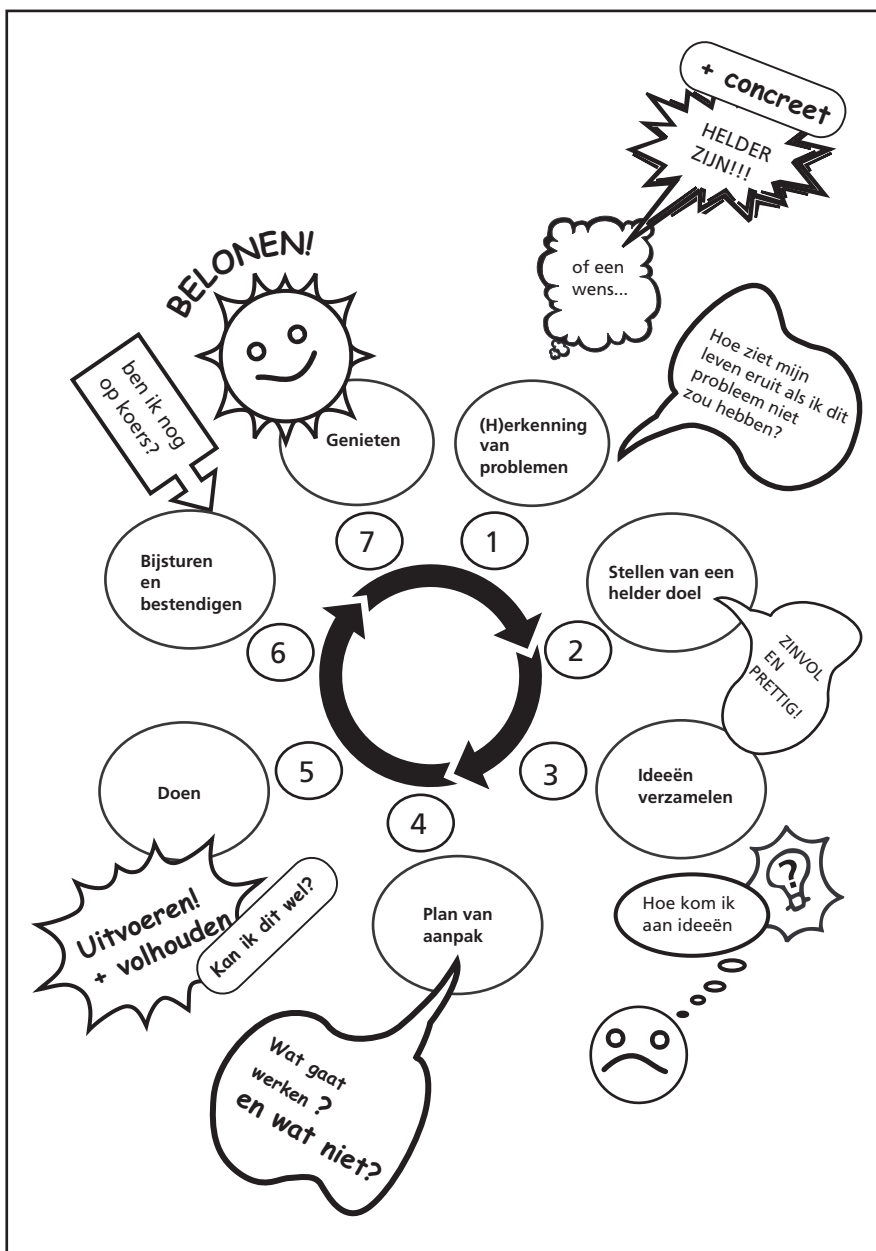
Het leven is wat het is.

Je kunt het niet veranderen.

Maar je kunt jezelf veranderen.

Inayat Khan

Kolb beschrijft de leercyclus in een aantal stappen. Het aangaan van veranderingen, waarover dit boek gaat, is eveneens een cyclisch leerproces. Alle fasen die Kolb beschrijft, kom je dus ook tegen bij een verandering. Dit veranderingsproces noem ik in dit boek de LEF-cirkel en is, zoals gezegd, verdeeld in zeven stappen. Voordat je aan de slag kunt, is het goed om eerst inzicht te geven in wat elke stap in die cirkel inhoudt. Hierna staan de stappen in een schema uitgebeeld.



De LEF-cirkel: in zeven stappen naar verandering

Veranderingsprocessen beginnen waar westerlingen goed in zijn: *het (h) erkennen van problemen*. Hoewel westerlingen goed zijn in het herkennen van problemen, is het vaak een hele klus om problemen helder en concreet te maken. Dit doe ik in hoofdstuk 1. Met behulp van allerlei oefeningen krijg je jouw belangrijkste problemen in het vizier en meer nog: maak je ze zo helder mogelijk. Het kan ook zijn dat je niet zozeer een probleem ervaart alswel een wens hebt. Ook daarbij is het goed om deze te concretiseren in subdoelen en haalbare doelen. Anders blijft een wens een wens en een probleem een probleem.

Als je probleem helder is, is het vaak niet zo moeilijk om bij je wensen, dromen en verlangens te komen. Hoe ziet je leven eruit als je het probleem niet zou hebben? is dan de vraag. Het antwoord op die vraag geeft je richting en een einddoel. Dit is wat de tweede stap in de LEF-cirkel is: *het stellen van doelen*.

Dit is een van de belangrijkste voorwaarden om zinvol en tegelijkertijd prettig bezig te zijn. Toch gebeurt het in onze drukke levens regelmatig dat we onze doelen uit het oog verliezen. We gaan hard aan het werk, we houden alle ballen in de lucht, maar... waarom ook alweer? In hoofdstuk 2 ga je jouw doelen scherp stellen en verkennen.

Stap 3 is het invullen van de weg tussen je probleem en/of wens en je doel. Om deze weg te kunnen afleggen, heb je *ideeën* nodig, veel ideeën. Deze krijg je in hoofdstuk 3. Hier ga je aan de slag met je creativiteit. Denk je nou net: Oh jee, ik ben helemaal niet creatief? Dan weerhoudt die gedachte je creatief te zijn, niet jijzelf.

Stap 4 dan: je *plan van aanpak* maken. Lekker praktisch en concreet aan de slag met je ideeën. Bedenken wat gaat werken en wat niet. Je hulptroepen mobiliseren en vooral jezelf. Het beoordelen en voorbereiden van lastige momenten. Je eigen krachtbronnen inzichtelijk maken en ook inzicht krijgen in wat je in stresssituaties doet. De voor- en nadelen van je oude patroon (datgene wat je nu doet) afzetten tegen de voor- en nadelen van je gewenste verandering.

Daarbij is het goed om voordat je echt naar 'buiten' gaat, afscheid te nemen van je oude patroon. Om zo ruimte te maken voor het nieuwe. Dit alles doe je in hoofdstuk 4.

Stap 5 is de meest riskante: het in praktijk brengen van je plannen! Hier komen de twijfels en de tegenslagen naar boven, worden je angsten misschien bewaarheid. Hier stranden dus ook de meeste mensen. Vooral omdat ze zichzelf straffen omdat ze het niet in één keer kunnen. In hoofdstuk 5 gaat het over het *doen!* En vooral hoe je kunt volhouden. Aan de orde komen het omgaan met je irrationele en rationele angsten en tips voor onderweg.

Stap 6 is het *bijsturen* en *bestendigen* van je verandering. In hoofdstuk 6 gaat het over hoe je kunt merken dat je niet meer op koers bent en hoe je weer op koers raakt. Ook gaat het over het bestendigen van je verandering; ervoor zorgen dat je nieuwe gedrag een gewoonte wordt. Belangrijk daarbij is om het *vast te houden*, omdat wij allemaal de neiging hebben om bij het minste of geringste in oude patronen terug te vallen.

Ten slotte heb je een verandering bewerkstelligd en is het tijd om te *genieten* van wat je hebt bereikt. Makkelijk gezegd, maar ik ben er zelf niet goed in. Ik vlieg meteen weer naar een volgende uitdaging (dat is *mijn* definitie van een probleem). De kunst is om stil te staan, jezelf te belonen en te genieten. In onze stressmaatschappij rennen we vaak hard verder, op weg naar de volgende 'target' of omdat we bang zijn onszelf in het zonnetje te zetten. Zo zijn we altijd 'onderweg' en vergeten we te genieten van het moment zelf. Hardlopen is echter alleen leuk als je af en toe ook finisht...

Stilstaan en genieten van het moment doen we in hoofdstuk 7!

Dan is je verandering een feit. Je kunt je tegen die tijd misschien al niet meer voorstellen hoe het was. Als vanzelf zullen nieuwe problemen en nieuwe uitdagingen op je pad komen. Ga ze aan met je nieuw her-vonden LEF!

Leerstijlen van Kolb

In dit boek gaat het over verandering. Iets nieuws leren en doen. En iedereen doet dat op zijn eigen manier. Interessant is om te weten