

### NEEM EEN GEIT!

... en ervaar het belang van waarnemen als je in beweging wilt komen

Februari 2016 - Yvonne van Holsteijn

"Een klassieke levensles is deze", vertelde Claudia de Breij onlangs in de rubriek Levenslessen in Trouw. "Het gaat over een Joodse man die in een klein huisje woont met vijf kinderen en een zwangere vrouw. De man kan het gebrek aan ruimte in het kleine huisje niet aan. Hij gaat naar de rabbijn en vraagt: "Wat moet ik doen?" De rabbijn zegt: "Neem een geit in huis." De man doet het en in dat overvolle huisje met z'n zwangere vrouw en vijf kinderen loopt nu ook een poepende, piesende geit rond. Nu wordt hij helemaal gek en na een week gaat hij terug naar de rabbijn en vraagt weer: "Wat moet ik doen?" De rabbijn zegt: "Doe de geit weg."

Je gelooft het misschien niet, maar vaak heb je al een geit in huis! Alleen zie of herken je hem niet...

#### Van A naar B

Even een uitstapje. Wie contact opneemt met een loopbaancoach, wil over het algemeen van A naar B, maar krijgt dat niet (goed) voor elkaar. B is bijvoorbeeld een andere baan, een nieuw energie-gevend perspectief, beter om kunnen gaan met een grillige leidinggevende of 'nee' leren zeggen. Velen hebben al van alles geprobeerd, maar zijn onderweg vastgelopen.

Het klinkt in dit verband logisch dat, als je weet waar je heen wilt en als je weet hoe je daar moet komen (en focussed op talenten en kwaliteiten)... je er ook komt. Hoewel ik een groot voorstander ben van deze focus op kracht bij leren en ontwikkelen, zie ik in mijn werk als coach, dat vastlopen ook regelmatig het gevolg is van het niet (kunnen) zien, herkennen of onderkennen van de huidige situatie, van A dus. Zie daar de geit!

#### Zachter en mooier

We maken onze huidige situatie veelal zachter en mooier dan hij in werkelijkheid is, om de consequenties niet te

hoeven aanvaarden. We zien vooral wat er al in ons hoofd zit in plaats van wat er in werkelijkheid aan de hand is.

Stephen Covey spreekt in zijn klassieker *De 7 eigenschappen van effectief leiderschap* in dit verband van paradigma's. Jouw paradigma, jouw wereld- en mensbeeld bepaalt wat je ziet en vervolgens hoe je handelt. Stel dat jij werken associeert met 'carrière maken' en dat hogerop komen jou drijft en energie geeft. Dan zul je bij elke loopbaanstap de voordelen van deze stap voor je carrière haarscherp zien en de mogelijke nadelen onbewust onder de mat vegen. Je paradigma is, met andere woorden, jouw persoonlijke bril waarmee je naar de werkelijkheid kijkt, waardoor je sommige dingen wel en andere niet ziet. En zo kan het bijvoorbeeld gebeuren dat je 10 jaar later een gezin met 3 kinderen hebt en nog steeds hetzelfde paradigma. In plaats van energiek voel je je nu regelmatig uitgeput of lusteloos. Je 'weet' het wel, maar het dringt maar moeilijk tot je bewustzijn door. Je blijft de realiteit mooier en zachter maken dan hij is...

Het kan ook precies andersom werken, namelijk dat je onbewust vindt, om wat voor reden dan ook, dat je eigenlijk geen carrière mag maken. In dat geval zal je vooral de nadelen zien wanneer een volgende loopbaankans in die richting zich voordoet.

#### Waarnemen

Mijn stelling is: om vooruit te komen moet je eerst stilstaan en waarnemen. Een wezenlijk onderdeel van elk veranderingsproces is het zo objectief mogelijk omschrijven van je huidige situatie. "Dat kan niet" zullen sommigen zeggen: "omdat we per definitie subjectief waarnemen is objectiviteit een illusie." Ik snap die gedachte, omdat we inderdaad altijd door onze eigen ogen zullen blijven kijken. Naast deze constatering zet ik graag mijn ervaring dat waarnemingsvermogen een competentie is die kan worden ontwikkeld en dat een geschoold waarnemingsvermogen bijdraagt aan effectiviteit van en succes in veranderingsprocessen.

### Dieren

Zo houd ik me sinds begin vorig jaar met veel plezier bezig met het bestuderen van dieren. Omdat ik, onder andere, deze dieren zo natuurgetrouw mogelijk probeer uit te beelden, heb ik veel beter leren waarnemen. Een voorbeeld. Bij het schilderen van een citroenvlinder liet ik aanvankelijk 'het midden' vaag. Het midden is, wat je zou kunnen noemen, het 'insecterige' deel van de vlinder, inderdaad niet meteen het eerste waar je aan denkt. Iets waar ik ook eigenlijk liever helemaal niet naar wilde kijken! Wie vlinder zegt, ziet vooral vleugels en een kleurrijk, mooi beestje dat van bloem naar bloem fladdert en geassocieerd wordt met transformatie. Om de vlinder zo waarheidsgetrouw mogelijk te schilderen, moest ik 'm tot in het kleinste detail bekijken. Door dit vaker te doen en regelmatig te oefenen, leer je met andere ogen kijken. Ik zie, bij alles wat ik doe, veel meer dan dat ik daarvoor zag. Deze ervaring maakte ook meteen duidelijk(er) dat we bijna automatisch weggijken van wat we eng of niet prettig vinden. Wat blijkt? Ik merkte dat de bereidheid om toch te kijken tot gevolg heeft dat ik nieuwe dingen ontdek en dat het helemaal niet zo 'eng' was als ik dacht. In mijn werk als (loopbaan)coach zie ik hetzelfde proces.



Onlangs begeleidde ik een cliënt die recent ontslagen was. Hij was in paniek. Ultrakort samengevat was zijn gedachte: geen werk = geen inkomen = geen toekomst. Het samen zo objectief mogelijk omschrijven van zijn huidige situatie had twee effecten:

1. Hij bleek zijn werk al jaren niet meer leuk te vinden en de laatste tijd ronduit vervelend. Kijkend naar de flip-over waarop hij dit puntsgewijs had samengevat, reageerde hij vanuit de grond van zijn hart met: "Oh, maar dit wil ik nooit meer!"
2. Er bleek veel minder reden tot paniek te zijn, nu eenmaal de feiten op papier stonden: de wereld verging niet, er was beslist toekomst en ook tijd om deze toekomst vorm te gaan geven.

### Ommekeer

Als gevolg van het 'zien' van de huidige situatie drong de realiteit ervan tot hem door en nam de bereidheid om in actie te komen toe. Daarnaast nam de paniek, die hem belemmerde de tijd te nemen om andere, 'betere' keuzes te maken, af. Het concreet omschrijven en erkennen van de situatie zorgde voor een ommekeer. En dit had weer tot gevolg dat de stappen daarna ten aanzien van: Waar wil ik heen en Hoe kom ik er? soepeler en sneller verliepen.

Heb je na het lezen van dit verhaal het gevoel: misschien heb ik ook wel een geit in huis die mij belemmert om in beweging te komen, tijd om er eens naar te kijken ... Ik kijk graag met je mee!

### Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

W [www.stroom-coaching.nl](http://www.stroom-coaching.nl)