

Voorwoord	9
De ontwikkelingslijn.....	12
Voor wie is dit boek.....	13
DEEL ÉÉN.....	16
Authentiek gedrag en de rol van emoties.....	17
Waarom deze missie	17
Over emoties: de vier b's	18
Hoe ontstaat grip op ongrijpbare situaties.....	21
Aangepast gedrag versus authentiek gedrag	22
Liberaal mensbeeld.....	25
De resultatenviewer	26
Wat is de resultatenviewer	28
Groeien van afhankelijk naar onafhankelijk	29
Groeien van onafhankelijk naar wederzijdse afhankelijkheid.....	30
Gedurende het gehele groeiproces	30
De werking van de zelfwaarmakende voorspelling	31
Concreet hulpmiddel.....	36
Moeilijk maar niet onmogelijk	52
Kopieerpagina's resultatenviewer	53
Samenwerking tussen ratio en intuïtie	56
De linker en rechter hersenhelft.....	58
Wat zijn overtuigingen	61
Wat zijn oordelen.....	65
Een stappenplan om evenwicht te vinden	66
Van intuïtief naar rationeel	67
Hulpmiddel	68
Winst halen uit vragenstellen.....	71
Respect	73
Feiten en meningen.....	73
Niet vaststellen maar vragen.....	75
Feiten versus meningen in relatie tot overtuigingen	75
Hoe werkt het Socratische gesprek	76
De spelregels	77
Reflectie en feedback geven en ontvangen	79
De toepasbaarheid van het Johari venster	81

Vier wijsheden van de Tolteken	85
Wie waren de Tolteken	88
Let op je woorden	88
Zie gebeurtenissen los van je persoon.....	89
Check de feiten, onderzoek de meningen.....	90
Doe je best maar overdrijf niet.....	91
Actie is reactie	92
Professional en persoonlijk.....	94
Samenvoeging.....	95
Roos van Leary	96
Kernkwadranten en flow.....	105
Communicatie- en leiderschapsstijlen.....	115
Hoe geweldig/gewelddadig denken is.....	121
Inleiding en plaats van de methode.....	124
Patronen	125
Hoe ontstaan patronen	126
De vijf gedragspatronen vanuit PRI.....	129
Hulpmiddel om belemmerende patronen aan te pakken	136
DEEL TWEE.....	138
Inleiding deel twee “Veranderingen”.....	139
Afsluiten wpdd en opmaat “Veranderingen”	139
Opdracht	145
Eindstation.....	146
Energie.....	148
Authentiek gedrag en de rol van emoties.....	151
28 augustus 2008 D-Day.....	152
De resultatenviewer	155
Zondag 12 oktober 2008 "Opruimwoede 2008"	156
Samenwerking tussen ratio en intuïtie	159
22 mei 2008: krap of ruim	163
Overtuigingen	165
Maandag 27 april 2009: afsluiten.....	166

Winst halen uit vragen stellen.....	168
3 september 2008: machteloos.....	169
Balans	171
6 april 2009: nog één keer Groningen.....	172
Wijsheden van de Tolteken	175
25 oktober 2008: ergometrie.....	176
Januari 2008: rijst	177
Actie is reactie	179
Finale week.....	179
Nieuwjaarsboodschap 2009	180
Verdiepingshoofdstuk.....	185
Vrijdag 2 januari 2009 "Wat een week..."	188
Duidelijk.....	193
SLOT.....	198
Nawoord.....	199
1. Juist begrip.....	200
2. Juiste gedachten / juiste intenties	200
3. Juist spreken	200
4. Juist handelen.....	200
5. Juiste wijze van levensonderhoud.....	201
6. Juiste inspanning.....	201
7. Juiste indachtigheid.....	201
8. Juiste concentratie.....	201
Appendix	202
Er was eens...	203
18 augustus 2010 en de verdere toekomst.....	207
Bronvermelding.....	209

Voor mijn lieve Robert.

Met heel veel speciale dank aan Ilse, Astrid en Margaretha. Drie bijzondere en totaal verschillende vrouwen die het voor mij mogelijk maakten dit boek als eerbetoon aan die ene bijzonder man te realiseren.

“Carpe Diem zal nu wel heel anders worden, maar het is net als met zwemmen: Eens dat je weet hoe het moet leer je het nooit meer af. Ik heb de manier om de dag goed te plukken zo vaak geoefend dat ik het nu echt wel kan denk ik. Het is wel lastig. Pluk de dag is niet.” Ik zie wel, als het maar leuk is”. Maar het is ook niet plichtsgetrouw je taken doen die anderen van je verwachten. Pluk de dag is heel dicht bij je gevoel blijven en steeds maar weer opnieuw de juiste keuzes maken. Ik weet dat ik daar iets goeds mee kan.”

(fragment uit www.wijplukkendedag.nl geschreven vlak na het aardse afscheid van Robert)

Voorwoord

Sinds maart 2008 ben ik gestopt met werken in loondienst. Dat deed ik niet voor niets. De gezondheid van Robert was al lange tijd niet meer zo goed, ik maakte me zorgen of hij niet aan de finale van zijn leven was begonnen zonder dat wij dat door hadden? Ik wilde daarom geen kostbare tijd meer verliezen in een baan waar ik op dat moment geen persoonlijke groei meer kon bewerkstelligen. Het was weliswaar een leuke baan, maar geen baan die het beste van mij vroeg. Het werk dat ik moest doen nam wel erg veel tijd in beslag. Ik besepte dat ik liever de tijd die ik elke dag tot mijn beschikking had wilde gebruiken voor een inspirerend project. Een project dat pittig zou zijn. Maar dat had ik nodig om in balans te blijven met de andere heftigheden op medisch vlak.

Ik startte met de ontwikkeling van een coaching praktijk.

Ik werk al sinds 1997 in het agogische vak. In diverse banen heb ik mensen begeleiding gegeven. Ik vind het een prachtig gegeven dat ieder individu uniek is en onbegrensde mogelijkheden blijkt te hebben. Ik wil in die ontwikkeling een bijdrage leveren.

De theorieën die ik bestudeerde en gebruikte in mijn werk werden ook een enorme verrijking voor mijn privéleven. Juist in de onzekere en twijfelachtige periode bleken ze uiteindelijk na veel vallen en opstaan, een baken in zee te vormen. Wat ik al jaren in de praktijk met mijn doelgroep had gebruikt testte ik de laatste jaren van Roberts leven ook voortdurend uit in mijn eigen situatie. Ik schreef dingen op in mijn digitale dagboek en checkte of wat ik schreef ook klopte met de theorie. Als het namelijk zelfs zou werken in situaties waarbij vraagstukken over

leven en dood ter sprake kwamen, dan zou het zeker ook in andere situaties soelaas kunnen bieden. Dat laatste wist ik al, gezien mijn werkervaring als agoog, maar ik scherpte het nu wel verder aan en diepte het nog beter uit. Zelf doen is nog even wat anders dan een ander begeleiden. Ik merkte nu pas goed waar de moeilijkheden in het ontwikkelingsproces lagen.

Lange tijd was ik van mening dat mijn privéleven los moest staan van mijn zakelijk bestaan. Maar hoe verder ik vorderde op het terrein van al dan niet transplanteren (de enige kans voor Robert om een kwalitatief goed leven terug te krijgen) en alles wat daarmee samen viel, hoe meer ik merkte dat ik als professional en ik als "partner-van" dezelfde waren. Ik putte uit dezelfde bronnen in beide situaties.

Ik begeleid als professional mensen op hun ontdekkings-tocht hoe ze onafhankelijk kunnen zijn en toch de kracht van de mensen om hen heen kunnen gebruiken zonder te leunen. We vormen tenslotte allemaal samen een groter niet te omvatten geheel, tenminste: dat is waar ik vanuit ga. Ik toetste bij mezelf of het inderdaad lukte in mijn privé-leven niet te verzanden in slachtoffergedrag. Het was niet gemakkelijk (het was en is zelfs heel erg moeilijk) maar het werkte! De moeite waard dus om er energie in te stoppen om deze ontdekkingsstocht te blijven uitvoeren.

Ik voel me kwetsbaar om iedereen mee te laten kijken in de krochten van mijn gedachten en gevoelens tijdens heftige dagen. Ik ging en ga nog steeds regelmatig door heftige periodes die pijn doen, angst oproepen, verdriet en woede oprakelen. Toch kies ik er voor om een koppeling te maken tussen werk en privé. Ik wil dat de dingen

die Robert en ik van de situatie hebben geleerd een breder publiek treffen dan alleen onze directe omgeving.

Dat wat ik leerde is niet gestopt na Roberts overlijden. Ik merkte dat ik door mijn gezonde wederzijdse afhankelijkheid naast alle pijn, woede en verdriet toch ook verder kon genieten. Geluk zat klaarblijkelijk in mijzelf verankerd zoals hij altijd beweerde.

Dit boek is dus enerzijds een eerbetoon aan een prachtig integer en spiritueel ontwikkeld mens als Robert was, maar anderzijds zeker ook een eerbetoon aan liefde en geluk die in ieder zit verankerd. Dat is wat ik beloofd heb de wereld te gaan vertellen zodat Roberts leven nog meer betekenis krijgt.

Robert benadrukte altijd dat hij zich niet zover had kunnen ontwikkelen zonder mijn input. Mensen die samenleven stimuleren elkaar altijd natuurlijk. We zijn denk ik een voorbeeld van een goede synergetische werking. Het was onze missie om op gezonde wijze wederzijds afhankelijk van elkaar te zijn. Dit vergde opperste concentratie, vroeg veel durf, kostte moeite en nog meer tranen, maar ik weet nu dat het is gelukt. Ik ben op eigen benen blijven staan waardoor ik verder kon met mijn leven.

De theorieën en instrumenten die ik aanreik werken dus inderdaad niet alleen in zaken waarbij leven en dood spelen, maar blijkbaar ook vooral in zaken waarbij geluk en liefde van belang zijn. Want uiteindelijk leerde ik dat alles om authentiek gedrag, om liefde dus, en niets anders dan om liefde draait!

De ontwikkelingslijn

Graag neem ik je dan ook mee in de ontwikkeling naar gezonde wederzijdse afhankelijkheid. Ik doe dat in de twee delen waaruit dit boek bestaat. Het eerste deel is de theorie. Ik heb bestaande theorieën verwoord op mijn manier omdat ik het op deze manier toepas in mijn werk en ervaar dat dit werkt. Het tweede deel zijn persoonlijke ervaringen.

Ik heb geprobeerd in beide delen een ontwikkelingslijn te beschrijven van afhankelijk via onafhankelijk naar uiteindelijk een gezonde wederzijdse afhankelijkheid. Deze beschreven ontwikkelingslijn is geïnspireerd op de theorie van Covey.

Natuurlijk zijn we allemaal afhankelijk van elkaar omdat we, althans zo is mijn overtuiging, nu eenmaal deel uitmaken van een groter geheel. Juist daarom is het zo van belang om het verschil te ervaren van afhankelijk zijn op een slachtoffer manier en op een gezonde manier wederzijds afhankelijk te kunnen zijn. Dat laatste kan denk ik alleen als je ook weet hoe je jezelf voelt als je op eigen benen staat, onafhankelijk bent dus.