



Marco Buschman

VERBINDEND VERMOGEN

Vergroot je impact op
de ander, je team en
je organisatie



*'Het boek Verbindend Vermogen is een ultieme aanrader
voor alle leidinggevendenden!'*

Remco Claassen, leiderschapsexpert, topspreker en bestsellerauteur

3 Een betekenisvol leven

*De twee belangrijkste dagen in je leven zijn de dag waarop je geboren werd
en de dag waarop je ontdekt waarom.*

– Mark Twain

Persoonlijke inleiding

In 2008 heb ik een zeer nare situatie meegemaakt. Terwijl ik mijn twee oudste kinderen naar huis bracht kreeg ik hartkloppingen, steken in mijn borst en last van mijn ademhaling. Soms lukte het even om adem te halen, dan weer niet. Ik dacht dat de laatste momenten van mijn leven waren aangebroken. Ik werd er erg boos van, omdat mij dit gebeurde waar mijn kinderen bij waren. Ik wilde niet dat dit traumatisch voor hen zou worden. Uiteindelijk bleek ik niet op sterven na dood te zijn. Op de Eerste Hulp konden ze me na diverse testen vertellen dat mijn hart goed werkte en dat ik waarschijnlijk last had van hyperventilatie. Reden: te hard werken, te veel stress, te weinig rust en te weinig ontspanning. Met andere woorden: een totaal verkeerde werk-privébalans.

In de jaren na deze impactvolle ervaring ben ik nog meerdere malen getroffen door nieuwe aanvallen van hyperventilatie. Het zat nog steeds in mijn lijf, in mijn systeem. De aanvallen waren signalen waarvan ik in het begin nog niet wist wat ze betekenden. Gaandeweg begreep ik steeds beter dat het oproepen waren om beter in verbinding te komen en te blijven met mezelf. Om bewust na te denken over waar het mij privé en zakelijk in mijn leven nu echt om gaat en me daar ook aan te durven verbinden. Ik heb geleerd dat als ik aan de belangrijke vragen aandacht geef en daarin keuzes maak, de spanning in mijn lijf zakt en nieuwe aanvallen wegblijven.

Gelukkig heb ik nu helemaal geen aanvallen meer. Ik ervaar rust en focus en een duurzame werk-privébalans.

Bovenstaande ervaring roept de vraag op hoe duurzaam jouw werk-privébalans is ingesteld. Het antwoord op deze vraag begint met het beantwoorden van de kernvraag: wat is de zin van mijn leven? Daar gaat dit hoofdstuk over.

Wat is de zin van het leven?

De hyperventilatieaanvallen die ik in mijn leven heb meegemaakt, hebben me aan het denken gezet over de vraag wat de zin is van het leven. Maar hoe meer ik erover nadacht, hoe meer ik beseftte dat ik mezelf de verkeerde vraag stelde. Want het leven is gewoon het leven, niets meer en niets minder. Net zoals een tafel gewoon een tafel is en vuur gewoon vuur. Al deze zaken krijgen pas betekenis in relatie tot iets anders.

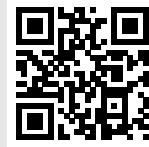
Vuur krijgt bijvoorbeeld betekenis als je het gebruikt om eten klaar te maken of om jezelf op te warmen. Daarmee heeft het een praktische functie. Daarnaast kan vuur betekenis hebben omdat je erin kunt staren, erbij kunt wegdromen of er lekker bij kunt mijmeren. Het vuur heeft dan ineens een ontspannende functie. Ook kan vuur gehele steden verwoesten en angst en onderdrukking creëren. Niet aantrekkelijk voor de meesten van ons. Toch heeft het vuur dan nog steeds betekenis, bijvoorbeeld voor een dictator. Met andere woorden: het vuur heeft steeds een persoonlijke betekenis op basis van hoe je het gebruikt. Zo geldt dat ook voor het leven.

Wat is de zin van mijn leven?

Ik stel mezelf niet langer de vraag: wat is de zin van *het* leven? Voor mij is het zinvoller om me bezig te houden met de vraag: wat is de zin van *mijn* leven? Een antwoord zou kunnen zijn dat ik leef om kennis te vergaren. Op zich heel interessant, maar uiteindelijk ben ik dan iemand die sterft als een feitenmens. Los van het feit dat deze kennis mij persoonlijk genot oplevert, kan ik mezelf ook afvragen hoe ik de kennis zo kan inzetten dat zij bijdraagt aan het leven van anderen. Mede daarom heb ik besloten mijn kennis door te geven via artikelen, boeken, trainingen

en lezingen om jou en anderen aan te zetten tot denken en zelfreflectie. Om je te stimuleren bewuste (zakelijke) keuzes te maken ten aanzien van je gedrag en handelen richting anderen. Zodoende wil ik bijdragen aan een meer verbonden en tolerantere wereld en daarmee zin aan mijn leven geven.

Weten wie jij in je kern bent en wat voor jou zakelijk en privé belangrijk is, geeft je een heldere leidraad in je leven. Naast het rationele weten gaat het er ook om de moed en vastberadenheid te hebben om het te uiten. Te gaan staan voor wat voor jou belangrijk is, onafhankelijk van wat anderen ervan vinden. Een prachtig voorbeeld hiervan is de 'Freedom song' uit de film *As it is in heaven* van Kay Pollak (2004). Hoe moedig en vastberaden, op een schaal van 1 tot en met 10, durf jij jezelf te uiten?



<https://www.youtube.com/watch?v=JNG5RYGHtX4>

As it is in heaven

Het bekijken van en nadenken over de Zweedse film *As it is in heaven* (Kay Pollak, 2004) kan je ondersteunen bij het beantwoorden van de vraag wat de zin is van jouw leven (tip: gebruik daarbij het boek *Luisteren naar binnen. Zelfanalyse met de film 'As it is in heaven' als inspiratiebron*, Baas, 2009). De film gaat over een wereldberoemde dirigent die wordt getroffen door een hartaanval en het daarom rustig aan moet gaan doen. Hij keert anoniem terug naar zijn geboortedorp en raakt betrokken bij het kerkkoor. Niet alleen moet hij daarbij zijn eigen jeugd vragen onder ogen zien, hij beïnvloedt daarbij tevens het denken en handelen van vele mensen in het kleine dorp. Hij verrijkt met zijn onconventionele aanpak de levens van de dorpelingen. Steeds meer van hen besluiten bewust(er) in het leven te gaan staan. Daarmee veranderen de verhoudingen binnen de gemeenschap en ook die binnen gezinnen en relaties. Zoals bij een vrouw die al jarenlang geestelijk en lichamelijk vernederd wordt door haar man; iedereen weet ervan, maar niemand heeft tot dusver ingegrepen. Als gevolg hiervan besluit deze vrouw zelf dat het zo niet langer

kan. Zij gaat voor zichzelf staan en de andere dorpingen steunen en beschermen haar. Uiteindelijk heeft ze de moed om haar man te verlaten.

Het hoogtepunt van deze film is voor mij het moment waarop deze vrouw op een avond tijdens een optreden voor het dorp haar 'Freedom song' zingt: een lied dat speciaal voor haar is geschreven door de dirigent. Het is een lied dat mij keer op keer kippenvel kan bezorgen.

Overigens, de film *As it is in heaven* geeft ook heel mooi weer hoe een groep zich ontwikkelt van een verzameling individuen tot een verbonden en goed functionerend team. Dus ook vanuit deze optiek is het een aanrader om de film eens rustig te bekijken.

OEFENING

Wie is waardevol?

Wie in jouw privé- en zakelijk leven heeft een positieve invloed op je denken en handelen? Wat maakt dat deze persoon betekenisvol voor jou is? Welke van zijn handelingen hebben impact voor jou? En heb je hem of haar al eens verteld hoe waardevol hij voor jou is? En omgedraaid, voor welke persoon ben jij betekenisvol? Hoe weet je dat je dat bent? En hoe zou je van nog meer waarde kunnen zijn voor hem of haar? Heb je het al eens gevraagd?

De oefening is om met vijf mensen uit je privéomgeving en met vijf mensen uit je zakelijke omgeving over deze en gelijksoortige vragen in gesprek te gaan (minimaal 30 minuten per persoon). Wat maakt jouw en hun leven waardevol?

Welke initiële inzichten en emoties leveren deze gesprekken je op? Neem aansluitend een halve dag 'ik-tijd' om in alle rust ruimte te geven aan je leerproces. Ga bijvoorbeeld een uitgebreide bos- of strandwandeling maken, ga naar de sauna, ga niets doen in je tuin, et cetera, en kijk wat er in je opkomt als je tijdens deze ik-tijd ruimte geeft aan je initiële inzichten en emoties.

Tot slot, wat zijn handelingen waar je trots op bent waarmee je door wilt gaan en welke handelingen wil je veranderen? Maak de antwoorden voor jezelf zo concreet mogelijk zodat de kans dat je in actie komt wordt vergroot. Durf jij je te committeren?

Wie verschijnt aan de buitenkant als je eerst naar binnen luistert?

Over COURIUS: Specialisten in de menskant van veranderen

Aan de slag met *Verbindend Vermogen*

Het lezen van dit boek heeft je hoogstwaarschijnlijk aan het denken gezet over wat verbindend vermogen voor jou betekent. Je bent bevestigd in je verbindende kwaliteiten, je hebt nieuwe inzichten verkregen en je bent aan de slag gegaan met het (door)ontwikkelen ervan. Daarmee draag je bij aan het creëren van duurzame samenwerking binnen de teams en de organisatie waarvoor je werkt. En dat leidt tot krachtige resultaten. Deze ontwikkeling van jezelf, je team en je organisatie is een continu proces van nieuwsgierig zijn, inspireren, reflecteren, experimenteren, falen, herstellen, doelen halen en successen vieren. COURIUS ondersteunt je daar graag bij.

Gepassioneerd team

We zijn specialisten in de menskant van veranderen. Ons team bestaat uit enthousiaste en gemotiveerde mensen met passie voor hun vak. Wij hebben vele jaren praktijkervaring als managers, adviseurs, trainers, executive coaches en teamcoaches. Wij hebben de kennis en expertise om jou, je team en je organisatie optimaal te ondersteunen.

Impact door ervaringsgerichte aanpak

Al doende leert men, en al lerende doet men. Bij het ontwerpen en uitvoeren van onze interventies werken we mee in de praktijk door jouw uitdagingen voorop te zetten. Ervaringsgericht leren is dus onze standaard, maar ieder mens heeft een

eigen leerstijl, daarom wisselen we af in leervormen en werkwijzen. Dat betekent dat we werken in het hier en nu en we je laten ervaren waar het over gaat. Dat doen we met als uitgangspunt dat het bij de effectiviteit van gedrag nooit om 'goed' of 'fout' gaat, maar om het effect van het gedrag op de ander. Daarbij leveren we confronterende maar tegelijkertijd respectvolle feedback. Zo kan jij, en kunnen ook je team en je organisatie veranderen ... en groeien.

Wat mogen wij voor je betekenen?

COURIUS heeft een uitgebreid aanbod op het gebied van leiderschapstrajecten, masterclasses, trainingen, executive coaching, teamcoaching en consultancy. Ook verzorgen wij interactieve lezingen bij klanten en tijdens congressen. Bel ons op 0412-752633, of mail naar info@courius.com. Kijk ook op de website www.courius.com om te ontdekken wat wij voor jou kunnen betekenen. Tot ziens!