



Mijn droom

Eén van de voordelen van zelfstandig trainer, coach, counselor en adviseur zijn is de vrijheid hebben om te doen wat ik wil en wat mij energie geeft. Bijvoorbeeld het initiëren van nieuwe energieke projecten. Vandaag licht ik er één uit die het begin vormt van de realisatie van mijn droom.

“Over een jaar heb ik een eigen opleidingscentrum, waarin mensen kunnen werken aan hun persoonlijke ontwikkelingen. Ik ga in gesprek met hen om ze met liefdevolle hand een stapje verder te helpen in het leven. Het is een plek waar je gericht kan komen voor je eigen ontwikkeling, maar ook kan verblijven, zonder specifiek met jezelf aan de slag te gaan.”

Concreet betekent dit ik mensen, zowel zakelijk als particulier, verder wil helpen om weer regie over hun leven te nemen. Door hen te helpen een volgende stap te zetten, door te ontdekken wat je wilt in dit leven om vervolgens dit te concretiseren.

Voor de particuliere markt is de eerste stap hierin het opzetten van: [De Innerfit club](#)

De Innerfit club

Aan het einde van mijn studie tot psychodynamisch therapeut heb ik mede cursist Tanja van Dongen gevraagd of ze wil mee doen in deze mooie [droom \(link\)](#). We hebben menig avond gebrainstormd, we hebben het dood laten bloeden, weer opgepakt, een logo laten ontwerpen en gaan het binnenkort lanceren.

"De Innerfit club biedt een trainingsprogramma aan om het bewustzijn van je denken, je voelen en je handelen te vergroten. Dit geeft je de kans bewust bij jezelf te komen en bewust te Zijn. Is therapie een stap te ver, maar wil je toch werken aan meer zelfbewustzijn dan bieden wij jou de kans te werken aan je innerlijke gezondheid. Een moment voor jezelf. Even tijd bij jezelf.

Tijd bij jezelf gaat over stilstaan bij je gedachtes, je emotionele en fysieke gevoelens. Door stil te staan bij jezelf, te voelen wat er is; in je hoofd, in je hart en in je lijf, maak je contact met wie je werkelijk bent en het gevoel dat je LEEFT."

Om alvast te een kleine ervaring op te doen met wat wij doen, is hier een [link](#) naar een oefening die je helpt te ontdekken of jij het leven leeft dat zou willen leven. Ik hoor graag je ervaringen en als je benieuwd bent naar meer, kijk dan op: www.innerfitclub.nl



Samenwerkingen

De afgelopen periode heb ik onder andere besteed aan het aangaan van duurzame samenwerkingsverbanden, zowel op trainings- als coachingsvlak. Ik licht in mijn nieuwsbrief er iedere keer één uit. Deze keer noem ik graag de samenwerking met Mascha Mooij van Bye Bye Burnout, die al twee jaar geleden is begonnen. De inzet van Mascha om haar missie te verwezenlijken, is een ware inspiratiebron voor mij.

De missie van Bye Bye Burnout is om MKB Nederland en kennisorganisaties met 50-120 fte te helpen met de problematiek rondom langdurige uitval voortvloeiend uit burn-out en stress.

Het begon allemaal twee jaar geleden op een regenachtige dag in Amsterdam. Ik was nog niet voor mezelf begonnen. Ik ontmoette Mascha in een te drukke koffietent, deze spraakwaterfall, die geen tijd had en mij snel probeerde bij te praten over haar initiatief en droom. Het begin van een mooie samenwerking.

Bye Bye Burn-out

Mascha Mooij is de initiatiefneemster van Bye Bye Burnout, de burnout expert voor het MKB. Ze heeft een goed team om zich heen verzamelt, waar ik sinds twee jaar een onderdeel van uit maak. Samen zetten wij ons in voor het bestrijden van Burn-out. Ik vind het heel fijn en bijzonder om te zien dat Mascha nu eindelijk de erkenning begint te krijgen die zij verdient.

"Het bye bye burn-out team helpt jouw medewerkers in 100 dagen door hun burn-out heen. Wij bieden een unieke aanpak; stevige een-op-een begeleiding met voor de werkgever een minimale investering"

Wat maakt het voor mij zo inspirerend?

Als mede-ondernemer heb ik gemerkt dat het hebben van een duidelijk signatuur cruciaal. In menig gesprek is mij gevraagd wat ik dan precies doe, of waar men mij voor kan inzetten en ik kom dan uit op:

Durf je de verantwoordelijkheid voor je leven te nemen? Daar help ik je bij!

- *Wat wil ik dan met mijn leven?*
- *Wat houdt het in?*
- *Wat zijn de consequenties?*
- *Eigenlijk vind ik dit best wel spannend, hoe ga ik hiermee om?*
- *Hoe neem ik mijn partner hierin mee?*
- *Ik heb toch helemaal geen probleem?*
- *Hoe zorg ik ervoor dat anderen binnen mijn organisatie dit gaan doen?*

Allemaal vragen die spelen, die gaan over de volgende stap in je ontwikkeling maken, zowel op werk als privé, zowel individueel als team.

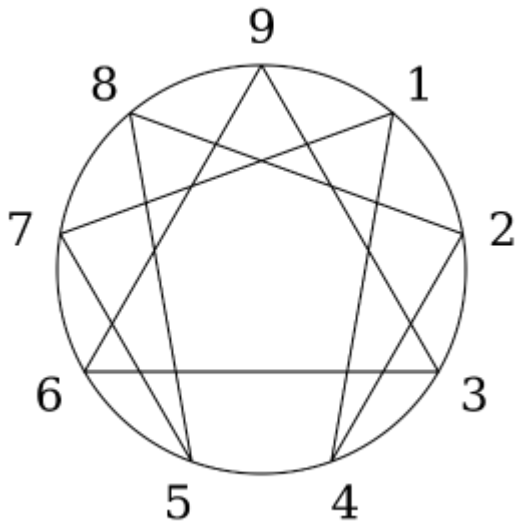
Ik help je om hier mee aan de slag te kunnen.

Het inspirerende aan Mascha vind ik dat zij ook haar eigen missie heeft en hier 200% voor gaat. Ik ga hier komend jaar een voorbeeld aan nemen. Mijn propositie staat en nu kan ik hier voor 200% op inzetten.

Wil jij ook de verantwoordelijkheid voor je leven nemen? Neem dan contact met mij.

Interesse in Bye Bye Burnout? Kijk op: www.byebyeburnout.nl

En mocht je twifelen of jij wellicht een burn-out hebt of hiertegen aan loopt, vul dan [hier](#) het zelfonderzoek in, ik ga hier graag met je over in gesprek.



Jezelf leren kennen blijft verrassend!

Ik werk graag met het enneagram. Voor de lezer die het niet kent: het enneagram is onder andere een persoonlijkheidsmodel. Uit het gedrag van mensen zijn een aantal basistypes te herleiden. Het enneagram beschrijft negen verschillende types, Ze onderscheiden zich door patronen in hun denken, voelen en doen. Het Enneagram vertelt je iets over je zwakke en sterke punten en je drijfveren. Het is een erg bruikbare methode om meer inzicht te krijgen in jezelf.

Het is wat mij betreft, één van de mooiste en tevens ook één van de meest complexe en diepgaande modellen. Elke keer ontdek ik meer en daar gaat deze anekdote over; hoe de reis van zelfontplooiing je elke keer weer voor verrassingen stelt en je daar 'soms' anderen voor nodig hebt.

Ambitie

Het enneagram is sinds mijn studietijd een rode draad in mijn leven. Ik heb het regelmatig op mezelf toegepast en was ervan overtuigd dat ik een type 3 ben.

Type 3

"De presteerder, een harde werker die gevoelig is voor status. De illusie van dit type is dat je pas liefde krijgt van anderen als je iets presteert, als je de beste bent in wat je doet en veel bereikt."

Ik herkende me deels in dit type en vond mezelf nogal ontwikkeld. Ik herkende mijzelf namelijk minder in de zwakke punten van dit type.

18 juli 2017 kwam hier verandering in. Ik had die dag afgesproken met Monique Schouten, die zolang ik haar al volg haar eigen weg gaat binnen de enneagram-wereld.

De aardverschuiving

We raakten aan de praat, over wat we allebei doen, het enneagram en wat je er mee kan. Halverwege het gesprek stelde ze voor om samen mijn type te achterhalen. In een fractie van een seconde dacht ik "eigenlijk heeft nog nooit iemand dat bij mij gedaan, dus mijn antwoord was direct "ja, leuk!"

(en in dit antwoord zit alles besloten wat tot een aardverschuiving heeft gezorgd in mijn zelfbeeld.)

Volgens de gebruikelijke werkwijze liet zij mij in dit gesprek zelf ontdekken welk type ik denk te zijn. Tot mijn grote verrassing blij ik GEEN type 3, maar een type 7; de optimist, de levensgenieter te zijn.

Type 7

"De levensgenieter, probeert het leven 'leuk' te houden en ziet vooral de goede kanten van het leven. De illusie is dat door pijn te vermijden alles goed blijft en komt, dit doe je door voortdurend de aandacht te richten op dat wat positieve prikkels geeft."

Hoe had dit mij kunnen gebeuren?

Ik werk er al jaren mee en toch ...

De dag dat ik in aanraking kwam met het model, kreeg ik de boodschap jij bent in ieder geval echt een type 3. In de opleidingen die ik heb gevolgd, in de manier waarop ik ermee mee werk, wordt erop gehamerd dat je echt zelf moet ontdekken welke type je bent en niet zomaar op basis van gedrag kan bepalen welke type je bent.

Wellicht als een type 7, had ik onbewust de behoefte het allemaal leuk en luchtig te houden voor mezelf. Ik was daarom ook erg tevreden met mijn type 3, want ik had weinig kenmerken van de 'nare' kantjes.

Voor mij een goede les om niet alleen naar klanten, maar ook naar mezelf, zeer zuiver en secuur te blijven werken.

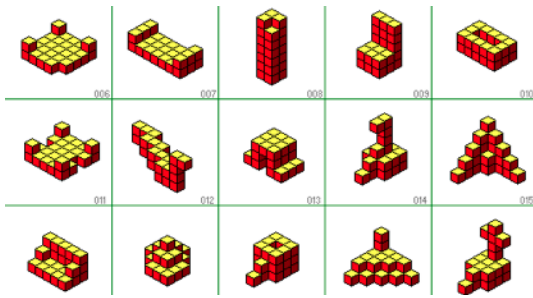
Wat heeft dit inzicht mij gebracht?

Ik kan nu veel beter plaatsen waarom ik de dingen doe die ik doe, bijvoorbeeld:

- Graag iets opstarten (bv. het project van de Innerfit club);
- Het niet kunnen loslaten van de bedrijfsnaam CremersUnlimited. Ik hoor al jaren “Ja CremersUnlimited past zo goed bij jou als type 3, want je ambities zijn tomeloos, klinkt logisch toch? Alleen de drijfveer hierachter is niet de ambitie, maar het leuk vinden van heel veel verschillende dingen;
- Deze nieuwsbrief, waarin ik eigenlijk nog veel meer wil vertellen, maar goed, dat doe ik een volgende maand ;-).

Ik ben me in ieder geval weer aan het verdiepen in dit model, maar daarover de volgende keer meer.

Mocht je samen met mij willen ontdekken welk type je bent, neem dan contact met mij op!



Intrinsieke motivatie als basis van een zelflerende organisatie

Een onderzoek naar motivatie dat in de jaren '60 is uitgevoerd staat wat mij betreft aan de basis van de zelflerende organisatie. Het onderzoek is niet heel bekend, wellicht omdat het te veel tegen de gangbare norm in gaat. Ik vertel je meer over het onderzoek en de verrassende resultaten.

Het onderzoek bestond uit twee groepen die deelnamen aan drie sessies verdeeld over drie dagen. Elke sessie duurde één uur en had dezelfde opbouw. Een deelnemer ging een kamer binnen en zat aan een tafel waarop zeven Soma-puzzelstukken lagen. Ook lagen er tekeningen van puzzelconfiguraties die de deelnemer moest maken met de Soma-puzzelstukken. Aan het uiteinde van de tafel zat de onderzoeker om de instructies te geven en de tijdprestaties bij te houden met een stopwatch.

In de eerste sessie moesten de deelnemers van beide groepen de puzzelstukken samenvoegen om de configuraties te maken. In de tweede sessie moesten de deelnemers hetzelfde doen, maar dan met andere tekeningen. Tegen Groep 1 werd verteld dat ze \$1 zouden krijgen voor elke goede gereproduceerde configuratie. Groep 2 kreeg ook nieuwe tekeningen, maar zij kregen geen beloning. In de derde sessie kregen beide groepen weer nieuwe tekeningen die zij moesten namaken en kregen beide groepen geen enkele beloning.

Tijdens elke sessie deed de onderzoeker net alsof hij het onderzoek even stopte. De deelnemer had twee Soma-puzzels gemaakt en de onderzoeker vertelde dat hij hen nog een tekening zou geven, maar om de juiste te kiezen, moest hij de tijd in de computer invoeren. Op weg naar buiten zei hij tegen de deelnemers: *"Ik ben maar een paar minuten weg, doe wat je wilt terwijl ik weg ben"*. Daarna bekeek hij acht minuten lang wat de deelnemers aan het doen waren in een aangrenzende kamer.

Het resultaat van het onderzoek: dag 1 en 2

In de eerste sessie zat er weinig verschil tussen wat Groep 1 en 2 deden tijdens de acht minuten dat de onderzoeker uit de kamer was. Beide groepen bleven de puzzel gemiddeld 3,5 tot 4 minuten spelen. In de tweede sessie zat er wel een verschil tussen beide groepen. Groep 1 werd betaald voor elke succesvolle configuratie, maar Groep 2 niet. Groep 1 bleef de puzzel gemiddeld vijf (!) minuten lang spelen, waarschijnlijk om de kans te vergroten om wat meer geld te verdienen. Dit is consistent met wat wij mensen geloven over motivatie: een beloning zorg ervoor dat je harder werkt.

Maar wat was het resultaat op de derde dag?

Op deze dag vertelde de onderzoeker aan de deelnemers van Groep 1 dat er maar voor één dag geld was om ze te betalen en dat de derde sessie daarom onbetaald zou zijn. Tijdens de acht minuten dat de onderzoeker uit de kamer was, speelden de proefpersonen uit Groep 2 langer met de puzzel dan in de eerdere sessies. Groep 1, de groep die eerder betaald was maar nu niet meer, besteedden aanzienlijk minder tijd aan het spelen met de puzzel. Zelfs minder lang dan de eerste sessie, toen ze nog helemaal niet betaald werden.

De conclusie van de onderzoeker was: *“Wanneer geld wordt gebruikt als een externe beloning voor een activiteit, verliest men de intrinsieke motivatie voor de activiteit”*.

Beloningen kunnen een korte termijn boost opleveren, net zoals een shot cafeïne je in een paar seconden kan laten aanzwengelen voor een uur. Maar het effect verdwijnt – en erger nog – het kan de lange termijn motivatie verminderen om het project voort te zetten.

“Iemand die geïnteresseerd is in het ontwikkelen en verbeteren van intrinsieke motivatie bij kinderen, werknemers, studenten etc., moet zich niet concentreren op systemen voor externe controle, zoals monetaire beloningen”. Maar waar moet je je dan wel op concentreren? *“Mensen hebben een inherente neiging om naar nieuwigheden en uitdagingen te zoeken om hun capaciteiten uit te breiden en te oefenen, om te ontdekken en te leren”*, zei de onderzoeker. Deze vorm van motivatie is fragieler dan de andere twee: het heeft de juiste omgeving nodig om te overleven.

Bron: Daniel H. Pink. 'Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us'

De intrinsieke motivatie vormt voor mij de basis van een zelflerende organisatie. Ieder mens is van nature geneigd om te willen leren, dus stimuleer dat! Het is belangrijk om

mensen hierop uit te dagen en de eigen verantwoordelijkheid in te laten nemen.

Hoe daag ik mensen hierop uitdagen?

Mijn werkwijze behelst i.i.g. het onderzoeken van de onderlinge interactie; wat gebeurt er, wat doet eenieder hierin, komt men toe aan dat wat gedaan moet worden, worden er zaken niet besproken die wel relevant zijn. Kortom aandacht besteden of iedereen wel het achterste van zijn/haar tong laat zien en mensen uitnodigen dit te doen.

Wat zijn de risico's?

Het risico is dat je, zonder goede begeleiding, met z'n allen in drijfzand komt van oeverloos geouwehoer, praten over het praten en daar weer over praten en niemand meer weet wat er gebeurt en mensen dan nog meer afhaken. Het vereist dus een stevige begeleiding van een professional, al dan niet uit de eigen organisatie. Iemand die in staat is om te kunnen blijven observeren en te 'zien' wat er allemaal gebeurt, welke patronen er zijn en deze kan benoemen, om vervolgens nieuw gedrag aan te leren.

Hoe kan ik dit bij mezelf doen?

Ga staan voor wat je zelf vindt, waar je voor wil staan en wees bereid om het pad dat zich dan opent te accepteren. Dit vereist zelfonderzoek naar wat je echt drijft en motiveert en misschien nog wel lastiger het lef om hiervoor te gaan en blijven staan.

Hoe krijg ik het MT/directie mee?

Al het voorgaande! En aanvullend door te schetsen wat je ziet hoe de organisatie leert, wat daar de successen in zijn en hoe dit verder te implementeren. Kortom voortbouwen op de succesjes die er zijn en dit als een olievlek door de organisatie uitbreiden.

Mocht je hier een keer graag over door willen praten, dan kom ik graag langs!