

Werken vanuit Bezieling

Ontdek je zielskwaliteiten

Peter Gerrickens

© 2022 Peter Gerrickens, 's-Hertogenbosch

Eerste druk augustus 2022

ISBN 97890-74123-341

NUR 770

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgegeven door en verkrijgbaar bij: Gerrickens | *training & advies*
www.kwaliteitenspel.nl

Inhoud

Dankwoord	7
1 Inleiding	9
2 Ziel en persoonlijkheid	14
3 Zielsthema's	
3.1 Inleiding	22
3.2 Levensgebied 1: ondernemen en initiatieven nemen	24
3.3 Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen	28
3.4 Levensgebied 3: communicatie en informatie	32
3.5 Levensgebied 4: zorg en bescherming	36
3.6 Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier	38
3.7 Levensgebied 6: dienstverlening en gezondheid	43
3.8 Levensgebied 7: relaties en balans	47
3.9 Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren	51
3.10 Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen	54
3.11 Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag	58
3.12 Levensgebied 11: sociale leven en groepen	64
3.13 Levensgebied 12: spiritualiteit en zingeving	66
4 Kenmerken van zielsthema's	
4.1 Inleiding	71
4.2 Energie	72
4.3 Flow	74
4.4 Zingeving	78
4.5 Hoogsensitiviteit	85
4.6 Intuïtieve wijsheid	88
4.7 Kwetsbaarheid	97
4.8 Vrijheid	108
4.9 Kwaliteit	110
4.10 Vernieuwing	113

4.11	Algemeen belang voorop	116
4.12	Anders zijn dan anderen	118
5	Ontwikkeling van persoonlijkheid en ziel	
5.1	Inleiding	125
5.2	Ontwikkeling van de persoonlijkheid	127
5.3	Belemmerende gedachten bij de ontwikkeling van persoonlijkheid en ziel	133
5.4	Persoonlijkheidskwaliteiten en zielskwaliteiten	139
5.5	Een uitgebreid zielsverhaal	142
5.6	Dialogoog tussen ziel en persoonlijkheid	144
5.7	Aanpassing zelfbeeld	155
5.8	De rol van jeugd en opvoeding	158
5.9	Bezieling en innerlijk kind	160
6	Bezieling op het werk	
6.1	Inleiding	165
6.2	Bezielde organisaties	167
6.3	Bezieling en burn-out	170
6.4	Ruimte en autonomie	176
6.5	Psychologische veiligheid en vertrouwen	180
6.6	Persoonlijke relaties en samenwerken	183
6.7	Leiderschap en leiding geven	188
6.8	De betekenis van kernwaarden	192
6.9	Balans in je leven	195
	Bijlage I Bezielingsprofiel	199
	Bijlage II Overzicht eigen zielsthema's	214
	Literatuur	217
	Noten	220
	Andere titels van Gerrickens <i>training & advies</i>	225

1 Inleiding

Het onderwerp 'bezieling' heeft al vele jaren mijn interesse. Dat begon in 1984, toen Hans Korteweg, een van de oprichters van het ITIP (Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie), supervisor was bij het trainingsinstituut waar ik toen werkte. Hij gebruikte een model waarin de relatie tussen ziel (bezieling) en persoonlijkheid centraal stond (zie hoofdstuk 2) bij het maken van keuzes in het dagelijks leven. De persoonlijkheid (denken, voelen en lichaam) werd daarbij gezien als een instrument om de inspiratie van de ziel in de wereld vorm te geven. Later ben ik de opleiding bij het ITIP gaan volgen. Daarin werd het onderwerp bezieling verder uitgediept.

In het najaar van 2014, tijdens de opleiding 'Astrologische loopbaan-coaching' bij Carla Kerklaan, kreeg het thema bezieling voor mij een nieuwe dimensie. Haar uitgangspunt daarbij was dat iedere ziel een eigen kleur heeft, die tot uitdrukking komt in de sterke affiniteit met of passie voor enkele specifieke onderwerpen. Vooral in deze ziels-thema's wil de ziel zich uitdrukken, om van daaruit een eigen bijdrage te leveren aan de wereld. Vaak ontstaat er in de tweede helft van je leven of loopbaan een sterke behoefte om meer met je zielsthema's en de daarbij behorende zielskwaliteiten te gaan doen. Voor je werk kan dat ertoe leiden dat je dit op een andere manier gaat aanpakken of dat je iets heel anders gaat doen.

Carla werkte als psycholoog en astroloog toen al ruim twintig jaar met dit concept. Haar verhaal raakte mij diep. Dat komt ook doordat het onderwerp 'kwaliteiten' een van mijn zielsthema's is. De eerste keer dat ik een verhaal hoorde over kwaliteiten was in 1984, van Hans Korteweg. Het onderwerp sprak me toen al heel erg aan en heeft me sindsdien niet meer losgelaten. In het najaar van 2014 kreeg het onderwerp kwaliteiten voor mij een nieuwe dimensie, doordat de 'zielskwaliteiten' erbij kwamen. Tot dan toe was ik vooral bezig geweest met wat ik nu 'persoonlijkheidskwaliteiten' zou noemen.

Ik voelde het verlangen om dit gedachtegoed toegankelijk te maken voor een breder publiek. Samen met Carla heb ik daartoe het Bezielingsprofiel ontwikkeld. In een groot aantal workshops en individuele consulten ben ik vervolgens met mensen in gesprek gegaan over hun zielsthema's en zielskwaliteiten. De aanleiding voor deze gesprekken was uiteenlopend. Soms misten mensen het gevoel van passie of zingeving in hun werk of ze waren het contact met hun bezieling kwijtgeraakt. Anderen waren op hun huidige werk uitgekeken, maar wisten niet welk werk of welke werkomgeving echt bij hen paste. Het kwam ook vaak voor dat een burn-out, of het gevoel daarop af te stevenen, de aanleiding voor het gesprek was.

De mensen met wie ik gesprekken gevoerd heb zijn voornamelijk hoger opgeleiden die ervaring hebben met persoonlijke ontwikkeling. Zij vormen dus geen dwarsdoorsnede van de werkende bevolking. Daarnaast waren nogal wat van hen coach of van plan om dat te worden. Dat komt ook terug in ongeveer een kwart van de praktijkvoorbeelden. Ik realiseer me dat jij als lezer dit als een beperking van dit boek kunt ervaren. De boodschap die ik wil overbrengen staat echter los van het beroep.

Je zielsthema's neem je mee op alle gebieden van je leven. In dit boek richt ik mij vooral op het werk. Het is natuurlijk ook mogelijk om vorm te geven aan je zielsthema's in een hobby, als vrijwilliger, in een groep of vereniging of gewoon in het dagelijks leven. Waar dit het meest passend is, hangt ook af van de inhoud van je zielsthema's. Het gaat erom dat je er in ieder geval iets mee doet.

Er zijn verschillende manieren om je zielsthema's op het spoor te komen. Dat kan bijvoorbeeld aan de hand van je persoonlijke Bezielingsprofiel. Met dit model werk ik nu al zeven jaar en ik gebruik het in de meeste gesprekken die ik met mensen voer over bezieling en zingeving. De informatie in het Bezielingsprofiel is afkomstig uit de

geboortehoroscoop. In bijlage I kun je meer lezen over het profiel en de achtergrond ervan.

In dit boek gebruik ik een andere aanpak om je zielsthema's in beeld te krijgen. Daarbij gebruik ik wel de beschrijvingen daarvan uit het Bezielingsprofiel, maar koppel ik deze los van de astrologie. Je hoeft als lezer dus niets van astrologie af te weten of erin te 'geloven' om te kunnen werken met de inhoud van dit boek.

Opbouw van dit boek

In het tweede hoofdstuk vind je een verkenning van het onderwerp bezieling. Daarin staat een mensbeeld centraal waarin onderscheid wordt gemaakt tussen ziel en persoonlijkheid. De essentie hiervan komt terug in veel filosofieën en religies.

In het derde hoofdstuk ga ik verder in op de zielsthema's. Als je dit hoofdstuk gelezen hebt, kun je een eerste selectie maken ten aanzien van je mogelijke zielsthema's. In werksituaties zijn deze een belangrijk onderdeel van je identiteit als professional. Om het overzichtelijker te maken zijn de zielsthema's geclusterd in twaalf groepen of levensgebieden. Per levensgebied vind je in dit hoofdstuk een beschrijving van hoe bezieling op dit gebied eruit kan zien, in combinatie met een of twee praktijkvoorbeelden.

In hoofdstuk 4 staan een aantal kenmerken van zielsthema's centraal. Voorbeelden daarvan zijn: een sterke innerlijke motivatie, hoogsensitiviteit, een grote intuïtieve wijsheid, kwetsbaarheid en je anders voelen dan anderen. Op basis van de selectie van je mogelijke zielsthema's die je in hoofdstuk 3 hebt gemaakt, ga je na welke van deze kenmerken daarop van toepassing zijn. Dat kan je niet alleen helpen bij het duidelijker in beeld krijgen van je zielsthema's, maar ook om meer zicht te krijgen op de effecten ervan op je werk en leven.

In hoofdstuk 5 staan de ontwikkeling van persoonlijkheid en ziel centraal. Het uitgangspunt daarbij is dat een goed ontwikkelde persoonlijkheid de voorwaarde is voor de ontwikkeling van de ziels-thema's. Deze laatste worden gaandeweg je leven en vooral in de tweede levenshelft steeds belangrijker. Daar waar in de eerste levenshelft je persoonlijkheid meestal de dienst uitmaakt, is dat later veel meer de ziel. Deze verschuiving van focus op de persoonlijkheid naar die op de ziel is voor veel mensen verwarrend, maar ook ingrijpend. Dit kan namelijk leiden tot grote veranderingen in je werk en privé-leven, maar ook tot aanpassing van je zelfbeeld. Je zou kunnen zeggen dat ziel en persoonlijkheid op een andere manier gaan samenwerken: er ontstaat een nieuwe dynamiek. Het is een hele opluchting als je begrijpt hoe dit proces bij jezelf werkt. Het kan je een heel andere kijk op jezelf en je leven geven.

In het laatste hoofdstuk staan een aantal onderwerpen centraal die belangrijk zijn bij bezieling in werksituaties. Je zielsthema's hebben namelijk belangrijke gevolgen voor je werk omdat ze daar specifieke eisen aan stellen. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om autonomie, persoonlijke relaties en samenwerken, het nemen van beslissingen en de rol van de leidinggevende. Het is vaak een uitdaging om hier op de juiste wijze invulling aan te geven.

De vele mooie, ontroerende en soms ook confronterende praktijkverhalen van mensen geven een inkijk in hoe verschillend zielsverlangens en de eigen kleur van de ziel kunnen zijn. De verhalen laten zien hoe zielsverlangens in de verdrukking kunnen komen, maar ook hoe mensen creatieve manieren hebben gevonden om er invulling aan te geven in hun werk of leven en de vervulling die hun dat heeft opgeleverd. Hopelijk herken je jezelf als lezer in enkele van deze verhalen zodat je meer zicht krijgt op je eigen zielsverlangens en deze een voor jou passende plek kunt geven in je leven. Dat is wat ik met dit boek zou willen bereiken.

Daarnaast heb ik dit boek geschreven voor professionals, zoals coaches, hulpverleners, trainers, docenten of managers. Ik ga ervan uit dat de ziel deel uitmaakt van ons mens-zijn, van de menselijke ervaring. Als je meer zicht krijgt op en rekening houdt met de ziels-thema's van de mensen met wie je werkt kun je ze beter helpen.

Er is nog veel over de menselijke ziel en de daaruit voortkomende bezieling wat we niet weten en begrijpen. We zullen de ziel ook nooit helemaal kunnen bevatten. Daarom is bescheidenheid voor mij het uitgangspunt bij het schrijven erover. Ik schrijf dit boek ook omdat de ziel in mijn ogen te weinig aandacht krijgt in onze voornamelijk op rationaliteit gerichte samenleving.

Als je wilt reageren op de inhoud van dit boek of met mij in gesprek wilt gaan over bezieling of zingeving, neem dan gerust contact met mij op. Je kunt dat doen via peter@kwaliteitenspel.nl of 073-6427411.

2 Ziel en persoonlijkheid

Werkelijke armoede is de verbinding met je ziel kwijtraken of daarin geen voorbeeld gehad hebben (Ans Tros).

In het college getiteld 'Bestaat de ziel?' legt filosoof Carlo Leget (Bulthuis, 2020) zijn studenten de vraag voor: Wie van jullie weet zeker dat-ie een ziel heeft? Voorzichtig gaan slechts een paar handen de lucht in. Dat komt onder andere omdat we in onze cultuur het ongreepbare voor een groot deel ontkennen. Er ligt een beetje een taboe op over de ziel praten, het kan weerstand oproepen. De ziel wordt door 'harde' wetenschappers nu niet meer serieus genomen. Als je de vraag naar het bestaan van de eigen ziel honderd jaar geleden gesteld zou hebben, zou iedereen zijn vinger hebben opgestoken.

Door de eeuwen heen heeft de ziel een hoofdrol gespeeld in vrijwel alle culturen. De Griekse filosoof Aristoteles (384 – 322 voor Christus) introduceerde de ziel als het beginsel van het leven, dat het lichaam levend maakt. Daarna is de ziel ruim twee millennia een belangrijke basis geweest voor veel wetenschappen. De Italiaanse filosoof en theoloog Thomas van Aquino (1225 – 1274) leefde in een tijd en een cultuur waarin de ziel voor iedereen iets vanzelfsprekends was. Hij zei: 'Er zijn vier dingen waar je van moet houden, waar je je liefde op moet richten: het eerste is God, het tweede is je ziel, het derde is je lichaam en het vierde de ziel van je buurman of buurvrouw.' Wat opvallend is, is dat hij de liefde voor de ziel zo belangrijk vond. De ziel had een centrale plek in de cultuur waarin hij leefde.

Het onbenoembare verwoorden

De ziel is de (niet te beschrijven) kern van de mens, een voortdurend stromende bron van waaruit de inspiratie komt en waarin de intuïtie zetelt. Andere benamingen die voor de ziel worden gebruikt zijn bijvoorbeeld 'essentie' en '(hogere) Zelf'¹. De ziel kan niet beïnvloed worden door iets van buitenaf en wordt daarom ook wel het 'vrije

bewustzijn' genoemd. Je zou de ziel ook je 'innerlijk weten', 'het licht in jezelf' of 'je persoonlijke verbinding met het goddelijke' kunnen noemen. Het begrip 'ziel' verwijst naar een dimensie die uiteindelijk een mysterie is (Wopereis, 2013).

De ziel kun je ook zien als de bron van het volkomen eigene dat je uniek maakt. Het is een geschenk dat je bij je geboorte krijgt. In de ogen van een pasgeboren baby zie je een eerste glimp van dat onvervreembare unieke, van datgene wat je een weerspiegeling van de ziel kunt noemen (Hendriks, 2013). Je ziel is je eigen goudmijn of schatkamer, waarin veel liefde, wijsheid en kracht aanwezig is, evenals je levensmissie of levensopdracht (Hoogendijk, 2016). Je kunt je eraan toevertrouwen, omdat de ziel je op zowel verstandige als liefdevolle wijze leidt op je unieke weg door het leven.

Je zou de ongrijpbaarheid van de ziel kunnen vergelijken met die van het begrip 'liefde'. Liefde is een groot woord. Als een ander vraagt: 'Waarom hou je van mij?', kun je zeggen dat die persoon er mooi uitziet of intelligent is. Maar als er met die eigenschappen iets gebeurt, is de liefde dan voorbij? Nee. Als je doorvraagt krijg je eigenlijk geen goed antwoord op wat liefde is. Je kunt dit niet 'pakken' en toch is liefde ontzettend belangrijk in ons leven. Zo is het ook met de ziel.

Bezieling

Bezieling komt voort uit de ziel en gaat samen met geraakt worden en in beweging komen. Zonder bezieling is het leven zo vlak als een landkaart. Als je bezield bent laat je je leiden door wat je hart je ingeeft, door de drijfveren van je ziel. Ook werk je dan vanuit liefde, overgave en vertrouwen, en gebruik je daarbij alle kwaliteiten die je ter beschikking hebt. Je houdt niets achter. Dat maakt je krachtig, maar tegelijkertijd ook kwetsbaar.

Bij bezieling hoort de ervaring dat deze steeds opnieuw door je heen komt: de woorden komen als vanzelf. Je spreekt zonder je met de boodschap te bemoeien, zoals een postbode die een brief aflevert,

3 Zielsthema's

3.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien welke rol de ziel kan spelen in het dagelijks leven en kwam ook de verhouding van de ziel tot de persoonlijkheid aan de orde. Bij de meeste mensen wordt de rol van de ziel in de tweede levenshelft belangrijker dan in de eerste 35-40 levensjaren. Dit gebeurt onder andere in de vorm van een passie voor specifieke onderwerpen, je zielsthema's. Op die gebieden kun je een (unieke) bijdrage leveren aan de wereld. Veel mensen weten echter niet (precies) wat hun zielsthema's zijn. Daarom staan in dit hoofdstuk de beschrijvingen van een groot aantal daarvan centraal.

Voor de overzichtelijkheid zijn de onderwerpen in dit hoofdstuk ingedeeld in twaalf 'levensgebieden'², die iedereen vroeg of laat tegenkomt. Ze zijn afgeleid van de vier natuurelementen: vuur, aarde, lucht en water. Deze elementen houden ook verband de vier basisfuncties van het menselijk bewustzijn (Jacobi, 2004): de intuïtie (vuur), het waarnemen (aarde), het denken (lucht) en het voelen (water). De levensgebieden 1, 5 en 9 horen bij het element vuur. Daarbij gaat het om inspiratie, ideeën en schepping. Het element aarde staat centraal bij de levensgebieden 2, 6 en 10. Hierbij gaat het om de praktische kant: doen en maken. Bij de levensgebieden 3, 7 en 11 gaat het om het denken en verbinding leggen dat hoort bij het element lucht. Het element water vertegenwoordigt het voelen en ervaren. Dit is de rode draad bij levensgebieden 4, 8 en 12.

Elk levensgebied omvat meerdere thema's. Hieronder staat een overzicht van de verschillende levensgebieden, met tussen haakjes de betreffende paragraaf in dit hoofdstuk:

- Levensgebied 1: ondernemen en initiatieven nemen (3.2)

- Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen (3.3)
- Levensgebied 3: communicatie en informatie (3.4)
- Levensgebied 4: zorg en bescherming (3.5)
- Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier (3.6)
- Levensgebied 6: dienstverlening en gezondheid (3.7)
- Levensgebied 7: relaties en balans (3.8)
- Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren (3.9)
- Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen (3.10)
- Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag (3.11)
- Levensgebied 11: sociale leven en groepen (3.12)
- Levensgebied 12: spiritualiteit en zingeving (3.13).

In de volgende paragrafen ga ik dieper in op de verschillende levensgebieden. Eerst zal ik aangeven waar het gebied in hoofdlijnen over gaat. Vervolgens beschrijf ik hoe de bezieling op dit gebied eruit kan zien. Deze beschrijving is afkomstig van Carla Kerklaan (Kerklaan, 2015) en wordt ook gebruikt in de Bezielingsprofielen. Na deze beschrijving volgen een of twee praktijkvoorbeelden met een toelichting erbij.

Mijn ervaring is dat de meeste mensen zich sterk in één of meerdere van deze levensgebieden herkennen. Je zielsthema's zitten daar meestal ook bij. Ze werken voor jou vaak als een magneet: je wordt er als het ware naartoe getrokken en de beschrijving ervan vind je treffend. Er is sprake van resonantie: de tekst resoneert met iets in jezelf, je eigen grondtoon. Zo heb ik het zelf ervaren en ook regelmatig van anderen gehoord. Je kunt hier ook een verband leggen met het begrip 'roeping': je voelt je geroepen om iets met deze onderwerpen te doen, omdat je ervoor in de wieg gelegd bent. In werksituaties zijn zielsthema's een belangrijk onderdeel van je identiteit als professional en geven ze jou een eigen kleur of signatuur.

De rol van de zielsthema's wordt bij de meeste mensen belangrijker in de tweede levenshelft. Bij sommigen is dat echter al veel eerder het geval. Daarnaast is het zinvol om deze thema's als jongvolwassene al

in beeld te hebben. Het gevolg daarvan is namelijk dat je jezelf beter begrijpt en dat je bij het maken van keuzes rekening kunt houden met de inhoud van je zielsthema's. Je kunt dan bijvoorbeeld knelpunten in je werk eerder signaleren, waardoor je wellicht kunt voorkomen dat je vastloopt of in een burn-out terecht komt.

Je kunt dit hoofdstuk op verschillende manieren lezen. Als je over de onderwerpen wilt lezen die jou het meeste aanspreken, kies dan de betreffende paragrafen. Als veel onderwerpen je aanspreken of je wilt een overzicht krijgen van alle thema's, lees dan het gehele hoofdstuk. Wil je dit op een gestructureerde manier doen, dan kun je het beste de aanpak volgen zoals die beschreven is in bijlage II (Overzicht eigen zielsthema's). Met behulp van de beschrijving van de verschillende levensgebieden in dit hoofdstuk, maak je dan een eerste selectie ten aanzien van je mogelijke zielsthema's en de daarbij behorende zielskwaliteiten. In hoofdstuk 4 ga ik in op de verschillende kenmerken van zielsthema's. Door na te gaan of deze kenmerken van toepassing zijn op je mogelijke zielsthema's, kun je het aantal mogelijke zielsthema's verder terugbrengen.

3.2 Levensgebied 1: ondernemen en initiatieven nemen

Op dit levensgebied gaat het om het nemen van initiatieven, het scheppend bezig zijn, waardoor mensen of situaties in beweging kunnen komen. Belangrijk daarbij is hoe je naar buiten treedt en hoe je overkomt in het persoonlijke contact met anderen. Ook hangt je houding naar de omgeving hiermee samen, hoe je reageert op alles wat op je af komt.

Als je bezieling op dit levensgebied ligt, ben je uiterst gevoelig in het contact met de buitenwereld en ben je snel geraakt, zowel door liefdevolle en positief gerichte uitingen als door negatieve uitingen

zoals woede en boosheid. Deze gevoeligheid komt voort uit je vermogen om door het uiterlijk gedrag van mensen heen te kijken. Je registreert alles waarin mensen overdrijven en niet zichzelf zijn. Je hebt het meteen door als iemand een masker opzet en zich anders voordoet dan dat hij is. Je ziet de werkelijke persoon achter dit masker en je reageert op deze echte persoon. Je kijkt door de persoonlijke presentatie heen en ziet wat erachter schuilgaat.

Toegepast op jezelf betekent dit dat je de behoefte hebt om volkomen jezelf te zijn in je presentatie. Je wilt je niet bedienen van trucjes en manieren om maar goed en passend over te komen. Je wilt je op een eigen manier presenteren, waarin je presentatie volkomen samenvalt met wie je bent. Je bent direct en vermijdt omwegen in het contact met anderen. Je kunt daarin een heel eigen stijl neerzetten. Daarbij is het belangrijk dat je erop vertrouwt dat je je kunt uiten op je eigen persoonlijke wijze, zonder de angst om afgewezen te worden door anderen. Dit vertrouwen zorgt ervoor dat je in contact blijft met jezelf en je gevoelens kunt delen met anderen.

Je neemt de wereld heel intens waar. Kleuren, geuren, geluiden en vormen, komen direct bij je binnen. Je voelt erg goed aan waar de natuurlijke leefomgeving te veel verstoord is geraakt en je kunt daar gevoelig op reageren. Je zult je dan ook in sommige omgevingen niet thuisvoelen. Als je op je waarnemingen vertrouwt, kun je ook goed aangeven wat de storende elementen zijn en wat de werking daarvan is. Je kunt heel precies aangeven wat er veranderd moet worden in een zakelijke of sociale leefomgeving om deze leefbaarder te maken.

Een vrouw (45) vertelt: 'Ik werk al een aantal jaren als adviseur op het gebied van verandermanagement en communicatie. Momenteel hobbelen ik van de ene opdracht naar de andere en heb ik het gevoel dat ik de regie in mijn werk een beetje kwijt ben. Mijn werk kost me dan ook meer energie dan dat het mij oplevert. Vragen die me bezighouden zijn: Waar ligt nu echt mijn innerlijke motivatie?'

Wat vind ik echt leuk? Welk soort opdrachten passen daar het beste bij?

Wat mij erg aansprak in de tekst over mijn bezieling is dat ik door het uiterlijk gedrag, het masker van mensen heen kijk. Ik merk meteen wanneer iemand zich anders voordoet dan dat hij is. Ik werk vaak voor politiek getinte organisaties. Daar komt maskergedrag veel voor. Door mijn gevoeligheid daarvoor beseft ik nu dat ik niet goed kan samenwerken met deze mensen. Ik zou ze graag op hun maskergedrag willen aanspreken, maar omdat het er zoveel zijn, is daar geen beginnen aan.

Ik weet nu veel duidelijker waar mijn kracht ligt en hoe ik daarmee een bijdrage kan leveren. Dat betekent ook dat lang niet elke opdracht voor mij passend is, dat ik in sommige organisaties of situaties geen toegevoegde waarde kan leveren. Daardoor kan ik nu betere keuzes maken, zodat ik weer meer energie uit mijn werk kan halen.'

Dit voorbeeld laat zien dat de grote gevoeligheid op het gebied waar je bezieling ligt, heel snel ook te veel kan worden. Met name omdat hier sprake is van een gevoelig lichaam. Je voelt bijvoorbeeld sfeer aan via je lichaam. Dat betekent dat de energie die op deze manier wordt opgepikt uit de omgeving, ook weer op een of andere manier moet worden verwerkt of afgevoerd. Dit om te voorkomen dat je daar fysiek last van krijgt, bijvoorbeeld in de vorm van stress of hyperactiviteit. In zo'n geval wordt de oorspronkelijke sensitieve kracht een zwakte en kan het zicht op dit talent vertroebeld raken.

Een man (40) vertelt: 'Enkele jaren geleden ben ik begonnen met een coachopleiding. Ik was er toen van overtuigd dat anderen coachen echt bij mij zou passen. Een vriendin had deze opleiding ook gevolgd en was daar erg positief over.'

Halverwege de opleiding ben ik ermee gestopt, omdat het mij niet lukte om de aanpak te leren waarmee werd gewerkt. De begeleiders werkten met een vaste methodiek die uit een aantal stappen bestond en die steeds in de aangegeven volgorde doorlopen moesten worden. Zij waren ervan overtuigd dat deze methodiek geschikt was voor elke coachvraag.

Het stoppen met deze opleiding was voor mij een grote teleurstelling, omdat ik er van overtuigd was dat dit de richting was waarin ik goed tot mijn recht zou komen. Ik dacht dat het probleem bij mij lag en trok de conclusie dat het vak van coach niet bij mij paste.

Als ik nu terugkijk op deze ervaring, dan kom ik tot een heel andere conclusie: de aanpak binnen de opleiding paste niet bij mijn zielskwaliteiten. Ik heb bijvoorbeeld direct in de gaten wanneer iemand niet zichzelf is en zich op bepaalde punten anders voordoet dan dat hij is. Als ik dat merk, dan wil ik dat ook ter sprake brengen. Ik kan dan geen masker opzetten en doen alsof er niets aan de hand is. Het gevolg is vaak dat het gesprek dan anders loopt dan 'volgens het boekje'. Ik kom daardoor meestal sneller tot de kern van het probleem. Deze intuïtieve en authentieke manier van werken staat haaks op de aanpak zoals die in de coachopleiding gebruikt werkt. Ik had dus gewoon de verkeerde opleiding gekozen. Maar met mijn coachkwaliteiten was niets mis! Ik ga nu op zoek naar een andere coachopleiding die wel bij mij past.'

In dit voorbeeld wordt duidelijk dat de behoefte aan authenticiteit een sterke kracht is als je bezieling op dit levensgebied ligt en dat je die niet zomaar terzijde kunt schuiven. Je hebt op het gebied van je bezieling een onafhankelijke en zelfstandige natuur. In principe ben je daarin ondernemend en heb je ook lef, maar het is mogelijk dat dit niet altijd zichtbaar is. Door je gevoeligheid kan het ook zijn dat je je regelmatig terugtrekt. Als je met anderen werkt kun je ze goed helpen om hun eigenheid en autonomie te ontdekken. Je zult hen wijzen op de mogelijkheden om zélf te beschikken over hun eigen leven.

4 Kenmerken van zielsthema's

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staan een aantal kenmerken van levensgebieden waarop je bezieling kan liggen centraal³. Deze kenmerken kunnen je helpen bij het duidelijker in beeld krijgen van het levensgebied (of de gebieden) waarop je bezieling ligt. Het gaat daarbij om energie, flow, zingeving, hoogsensitiviteit, intuïtieve wijsheid, kwetsbaarheid, vrijheid, kwaliteit, vernieuwing, het algemeen belang voorop stellen en anders zijn dan anderen. Het kijken naar de zielsthema's vanuit de invalshoeken van deze kenmerken levert vaak interessante nieuwe inzichten op. Dat komt omdat deze kenmerken je uitnodigen om steeds vanuit een ander perspectief naar een zielsthema te kijken. Daardoor word je je meer bewust van de reikwijdte van een zielsthema en de betekenis ervan voor je leven.

Je kunt dit hoofdstuk op verschillende manieren lezen, bijvoorbeeld in zijn geheel of door alleen over de kenmerken te lezen waar je meer over wilt weten. Je kunt er ook voor kiezen om verder te gaan met het onderzoeken van je eigen lijstje van mogelijke zielsthema's uit hoofdstuk 3. In dit hoofdstuk kun je aan de hand van bovenstaande kenmerken daar meer duidelijkheid over krijgen. Je kunt dat doen door de aanpak te volgen die beschreven is in bijlage II (Overzicht eigen zielsthema's). Daarbij ga je per kenmerk na of dit van toepassing is op elk van de gekozen levensgebieden. Als je alle kenmerken op deze manier beoordeeld hebt, kun je zien welke levensgebieden het hoogste scoren wat betreft het aantal kenmerken dat erop van toepassing is. Hoe meer kenmerken bij een bepaald levensgebied aangekruist zijn, des te groter de kans dat het daarbij om je zielsthema's gaat.

Dan nog enkele aandachtspunten bij het lezen van dit hoofdstuk. Als je je bewust bent van de onderwerpen van je bezieling en daar al iets

mee doet, is de kans groter dat je bepaalde kenmerken herkent. Daarnaast kan het ook met de levensfase waarin je zit te maken hebben. Als je met pensioen bent, kun je bijvoorbeeld meer behoefte hebben aan activiteiten waarbij het algemeen belang voorop staat.

Sommige kenmerken, zoals 'anders zijn dan anderen' zijn lastiger te herkennen dan andere en vragen meer zelfkennis of een groter vermogen tot zelfreflectie.

Bij het stilstaan bij de kenmerken in relatie tot je zielsthema's, kan het ook zinvol zijn om sleutelmomenten uit je leven of loopbaan erbij te betrekken. Je kunt bijvoorbeeld bekijken in hoeverre er toen een verschuiving plaatsvond in de richting van je zielsthema's en zielskwaliteiten.

Niet alle kenmerken hebben uitsluitend betrekking op zielsthema's. Sommige kunnen een kenmerk zijn van zowel je zielsthema's als van aspecten van je persoonlijkheid. In algemene zin kun je zeggen dat op onderwerpen die een zielsthema van jou zijn, meestal een groot gedeelte van de kenmerken van toepassing is, maar dat die alleen betrekking hebben op een of twee onderwerpen. De kenmerken die betrekking hebben op je persoonlijkheid komen daarentegen vaak op een heleboel gebieden tot uitdrukking. Als vernieuwend zijn bijvoorbeeld een kenmerk is van je persoonlijkheid, dan heb je die behoefte waarschijnlijk op alle gebieden waar je je mee bezighoudt. Maar ligt je bezieling bijvoorbeeld op het terrein van communicatie, dan zul je alleen op dat vlak de behoefte voelen om te vernieuwen.

4.2 Energie

De vraag waar je energie van krijgt in je werk is belangrijk en wordt bij loopbaancoaching vaak gesteld. Het lijkt een eenvoudige vraag, maar het antwoord kan behoorlijk veelzijdig zijn. Aan energie krijgen van je

werk kunnen namelijk veel verschillende aspecten zitten, die vaak ook nog met elkaar verweven zijn (van der Loo, 2019). Ik zal me daarom beperken tot enkele hoofdpunten.

Energie krijgen van je werk heeft te maken met de inhoud van je werk, met je werkomgeving of een combinatie daarvan. Bij de werkomgeving kan het daarbij bijvoorbeeld gaan om leuke collega's, flexibele arbeidstijden of veel aandacht voor persoonlijke ontwikkeling.

Als je kijkt naar de inhoud van het werk, dan zijn de zielsthema's daarbij belangrijk. Van een zielsthema krijg je energie als je ermee bezig bent. De reden daarvoor is dat je een sterke innerlijke motivatie ervaart bij dat onderwerp. Het is alsof je aangesloten bent op een energiebron, waardoor je als vanzelf in beweging komt. De voorwaarde is wel dat je daar in vrijheid en op je eigen manier mee bezig kunt zijn. Is dat niet het geval, dan kan het bezig zijn met dat onderwerp flink wat frustratie opleveren en je daardoor juist veel energie kosten. Door deze 'ruis' levert vragen naar activiteiten waar je energie van krijgt, lang niet altijd een volledig en duidelijk antwoord op.

Je kunt zeggen dat de persoonlijkheid net als de ziel bepaalde onderwerpen heeft waar deze warm voor loopt. Deze thema's trekken je aan en je krijgt er energie van als je ermee bezig bent. Het gevolg daarvan is wel dat het op basis van dit kenmerk niet goed mogelijk is om zielsthema's en persoonlijkheidsthema's van elkaar te onderscheiden.

Stilstaan bij waar je energie van krijgt is dus zowel vanuit het perspectief van ziel als van de persoonlijkheid belangrijk. Als je immers te veel dingen doet die energie kosten en waar je geen energie van krijgt, dan loop je het risico om opgebrand te raken.

4.3 Flow

Het doen van dingen waar je energie van krijgt is een voorwaarde om 'flow' te kunnen ervaren. Energie en flow hangen dus vaak met elkaar samen. De Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi deed belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar het begrip flow (Csikszentmihalyi, 2020). Volgens hem gaat het daarbij om een mentale toestand waarin je volledig opgaat in je bezigheden, waarbij je jezelf vergeet en de tijd voorbij vliegt. Het is een vorm van geconcentreerde ontspanning. Je bent erg betrokken en doelgericht bezig met iets wat je heel uitdagend vindt, maar dat nét niet te moeilijk voor je is om het met succes uit te voeren. Je hebt ook het gevoel dat je controle hebt over de activiteit of situatie. Daarnaast is het mogelijk om in een staat van flow boven je eigen kunnen uit te stijgen. Je leert sneller en kunt nieuwe inzichten krijgen.

Je weet achteraf pas of je in een flow zat: pas wanneer je je weer bewust bent van jezelf. Je kunt hier dan ook van nagenieten. Onderzoek laat zien dat flow kan leiden tot betere prestaties, meer werkplezier en voldoening. Daarnaast voel je meer zelfvertrouwen en eigenwaarde wanneer je in een flow bent.

De manier waarop flow door Csikszentmihalyi beschreven wordt, zie je ook terug in de positieve psychologie⁴. Daarin wordt flow gezien als het hoogste niveau van welzijn en welbevinden en dus van gelukkig zijn. Flow wordt daarbij bekeken vanuit de optiek van de persoonlijkheid en niet vanuit die de ziel. Dat is ook niet vreemd: Csikszentmihalyi is immers een wetenschapper. Die spirituele component is wel terug te vinden in met flow vergelijkbare concepten en ervaringen in oosterse tradities zoals het boeddhisme en taoïsme.

Een ander belangrijk verschil tussen wat ik onder flow versta in het kader van bezieling en de theorie van Csikszentmihalyi, is het gevoel van persoonlijke controle. Als je meegaat met de stroom van je bezie-

5 Ontwikkeling van persoonlijkheid en ziel

5.1 Inleiding

Na het lezen van hoofdstuk 3 en 4 zal je waarschijnlijk je belangrijkste zielsthema's in beeld hebben. Misschien heb je het verlangen om meer met deze onderwerpen te gaan doen. Dan is het zinvol om stil te staan bij de ontwikkeling van ziel en persoonlijkheid en de verhouding daartussen binnen jezelf. In dit hoofdstuk staan een aantal onderwerpen centraal die een rol spelen in dit proces.

Een gezonde ontwikkeling van de persoonlijkheid is een voorwaarde voor een evenwichtige ontwikkeling van de ziel. Voor de meeste mensen staat de eerste helft van hun leven en loopbaan vooral in het teken van de ontwikkeling van hun persoonlijkheid. Ze volgen een opleiding en gaan vervolgens aan het werk. Daarbij spelen de kwaliteiten, interesses, wensen en behoeften van de persoonlijkheid een centrale rol.

In de tweede helft van je leven en loopbaan ontstaat er de innerlijke behoefte om meer ruimte te geven aan de verlangens van de ziel: de zielsthema's en de daarmee samenhangende zielskwaliteiten. Je zou dit ook de ontwikkeling van je ziel of essentiële ontwikkeling kunnen noemen (Leurink, 2009).

Met de overgang van de eerste naar de tweede helft van je leven kan er een flinke verschuiving plaatsvinden: de persoonlijkheid staat haar tot dan toe leidende rol (gedeeltelijk) af ten gunste van de ziel. Als gevolg daarvan kan ook de oriëntatie in je leven verschuiven. Leef je vanuit je persoonlijkheid, dan ben je veel bezig met de buitenwereld

en wat deze van je verwacht. Maak je je ziel leidend, dan is je eigen binnenwereld het startpunt: wat geeft mij voldoening, waar word ik blij van?

Als je ziel meer leidend wordt in je leven, dan krijgt je persoonlijkheid een andere rol: die van dienaar. Daarbij is het van belang dat je een persoonlijkheid hebt of gaat ontwikkelen die stevig in zijn schoenen staat, zodat deze het licht van je ziel in de wereld kan brengen. Paragraaf 5.2 en 5.3 gaan daarover.

De periode van verschuiving in focus van persoonlijkheid naar ziel kan in de praktijk erg verschillend worden beleefd. Soms gaat dat heel soepel en geleidelijk, maar het kan ook confronterend of verwarrend zijn en leiden tot een midlifecrisis. Dat hangt met name af van de verschillen en overeenkomsten in interesses en kwaliteiten tussen ziel en persoonlijkheid. Hoe groter de verschillen zijn, des te meer wrijving er kan optreden. Deze komt bijvoorbeeld tot uitdrukking in de innerlijke dialoog tussen ziel en persoonlijkheid. In paragraaf 5.4, 5.5 en 5.6 kun je daar meer over lezen.

In de tweede levenshelft is het mogelijk dat ziel en persoonlijkheid op een nieuwe manier samenwerken. Dat kan niet alleen leiden tot (grote) veranderingen op het gebied van werk of de invulling van je leven, maar ook in hoe je naar jezelf kijkt (paragraaf 5.7). Er ontstaat dan een heel andere dynamiek. Soms komen je jeugd en opvoeding in een ander licht te staan (paragraaf 5.8). Ook je eigen innerlijke kind speelt een rol bij de ontwikkeling van de zielsthema's (paragraaf 5.9). Als je begrijpt hoe deze processen bij jezelf werken, kan dat een hele opluchting zijn en je helpen bij het maken van keuzes in het verdere verloop van je leven en loopbaan.

6 Bezieling op het werk

6.1 Inleiding

Arbeid is zichtbaar gemaakte liefde. Als je niet met liefde arbeiden kunt en enkel met tegenzin, dan is het beter om je arbeid op te geven en te gaan zitten bij de tempelpoort om aalmoezen in ontvangst te nemen van hen die vol blijdschap arbeiden (Kahlil Gibran).

In dit laatste hoofdstuk staat bezieling op het werk centraal en komen een aantal onderwerpen aan de orde die daarbij van belang zijn. Het is zinvol om je zielsthema's in gedachten te houden bij het lezen van dit hoofdstuk. Wellicht kom je dan aandachtspunten tegen of zaken waar je (meer) rekening mee kunt houden.

Vanuit het perspectief van de ziel gezien, zou het daarbij erg prettig zijn als alle organisaties bezieling als leidend principe zouden hantieren (paragraaf 6.2). Dat is helaas lang niet altijd het geval. Het is dan ook belangrijk om van jezelf te weten wat jij vanuit je zielsthema's gezien op het werk nodig hebt om deze optimaal tot bloei te laten komen. Enerzijds gaat het daarbij om voorwaarden die voor iedereen van belang zijn, zoals bijvoorbeeld ruimte en autonomie (paragraaf 6.4) en psychologische veiligheid en vertrouwen (paragraaf 6.5). Daarnaast zijn er voorwaarden die persoonlijk zijn en dus alleen te maken hebben met jouw specifieke zielsthema's.

Een vrouw (38) vertelt: 'Ik werk als ergotherapeut in de kinderrevalidatie. Sinds enkele maanden zit ik thuis met een burn-out. In eerste instantie dacht ik dat dit het gevolg was van een combinatie van factoren in mijn werk- en privésituatie. Om meer zicht te krijgen op mijn situatie en de mogelijkheden om daar iets aan te doen, besloot ik een traject te starten bij een loopbaancoach.

We hebben eerst gekeken naar de inhoud van mijn werk. Mijn bezieling ligt bij het werken met kinderen en op het gebied van creativiteit. Tot twee jaar geleden had ik een behandelrol. Ik voelde me erg betrokken bij de kinderen, die ik gedurende een langere periode zag. Ook kon ik mijn creativiteit prima kwijt in mijn werk. Nu heb ik een adviesrol, waarin ik veel tijd kwijt ben aan administratie en de betrokkenheid bij de kinderen veel minder is. Bovendien is de prestatiedruk groot. Alles doen op de manier zoals dat van mij gevraagd wordt, kost mij veel energie.

Als tweede punt zijn we bezig geweest met de werkomgeving: wat is daarin voor mij belangrijk en is dat er ook? Voor mij zijn vrijheid, eigen initiatieven nemen en veel zaken zelf kunnen beslissen erg belangrijk. Toen ik nog kinderen behandelde had ik die ruimte, maar in mijn huidige adviesfunctie is dat veel minder. Daarnaast is het voor mij essentieel dat ik me verbonden voel met het team waarin ik werk. Daar zit een knelpunt: ik voel me nu niet veilig in het team. Tenslotte is het voor mij erg belangrijk dat ik resultaat zie van wat ik doe. Ook dat is in mijn huidige adviesrol erg beperkt.

We hebben ook mijn privésituatie besproken. Ik ben tot de conclusie gekomen dat de rol hiervan in het ontstaan van de burn-out veel beperkter is dan ik had gedacht. Het grootste probleem ligt in de combinatie van mijn werkomgeving en de inhoud van mijn werk, die niet passen bij wat ik nodig heb. Vandaar dat ik begonnen ben met solliciteren. Het coachtraject heeft mij veel meer duidelijkheid gegeven over wat bij mij past, zodat ik nu gericht kan zoeken.'

Het onderscheiden van de inhoud van het werk en de voorwaarden die je stelt aan je werkomgeving, is erg zinvol. Veel mensen doen dat niet en dat is begrijpelijk: ze zien hun werksituatie als een geheel. Doordat inhoud en voorwaarden dan door elkaar gaan lopen, kan het zicht op wat er werkelijk aan de hand is vertroebelen. Je kunt dan

bijvoorbeeld werk hebben op het gebied van je zielsthema's, maar het toch niet naar je zin hebben. Als hulpmiddel om inhoud en voorwaarden te onderscheiden gebruiken talloze loopbaancoaches het Inspiratiespel (Gerrickens & Verstege, 2002).

Een probleem met betrekking tot werk is dat burn-outs tegenwoordig nogal vaak voorkomen (paragraaf 6.3). In veel gevallen heeft dit te maken met het ontbreken van bepaalde voorwaarden. Naast voorwaarden zijn er nog enkele andere onderwerpen die belangrijk zijn in het kader van bezieling op het werk, zoals persoonlijke relaties en samenwerken (paragraaf 6.6), leiderschap en leiding geven (paragraaf 6.7), de betekenis van kernwaarden (paragraaf 6.8) en balans in je leven (paragraaf 6.9).

6.2 Bezielde organisaties

Bezieling is niet alleen een belangrijk thema voor individuen, maar ook voor organisaties. Daarom is het zinvol om hierbij stil te staan. Een organisatie is bezield wanneer deze zich laat leiden door een ideaal, door waarden of door een unieke kwaliteit. Zo'n organisatie komt tegemoet aan de behoefte aan zin en betekenis, die in bijna ieder mens aanwezig is en die maakt dat ons werk echt van ons wordt (Schuyt, 2001).

In een bezielde organisatie is er een zekere balans tussen materiële, ego-gerichte behoeften en onstoffelijke, hogere waarden. Daarbij zullen de eerste nooit belangrijker worden dan de tweede. Gelukkig zijn er tegenwoordig steeds meer commerciële organisaties die beide kanten weten te integreren. Voor beursgenoteerde bedrijven is dat vaak een hele opgave, omdat een gedeelte van de aandeelhouders alleen kijkt naar de koers van de aandelen.

Een aantal jaren geleden was ik aanwezig bij een lezing van een manager van een grote bank. Een toehoorder stelde op een ge-