



# Ontwikkeling vanuit essentie

met het coherentiekompas

Jan-Willem A.M. Lafleur

# Inhoudsopgave

Voorwoord.....	11
----------------	----

## **1 Inleiding** 15

1.1 Verschillend begrijpen; mijn opa en ik aan de wieg van ‘verbindingsleren’ .....	16
1.2 Onderwerp en situatie; je gebruikt een coherentiekompas .....	17
1.3 De elementen en instrumenten van het coherentiekompas.....	18
1.4 Betrokken bij ‘verbindingsleren’ .....	19
1.5 De rol van doorgeven en beïnvloeden in het kompas .....	20

## **2 Verbindingsleren en mijn omgeving horen bij elkaar** 23

2.1 Herinnering aan een volmaakt gevoel .....	23
2.2 De eerste puzzelstukjes over verbindingsleren.....	24
2.3 Cognitie in tegenstelling tot ‘verbinden waarover je beschikt’ .....	25
2.4 Contrasten leiden tot inzicht en een contract.....	25
2.5 Afspraak met mijzelf om door te gaan.....	26

## **3 Op zoek naar inzicht en overzicht met behulp van energie** 27

3.1 Voelen en ervaren leverden bevindingen op over essenties.....	34
3.2 Essenties over patronen in verbindingen tussen mensen.....	35
3.3 Stellingen en gevolgtrekkingen op grond van de essenties .....	39

## 4

**Vorm je eigen unieke levenshouding**

45

- 4.1 Innerlijke balans bij tegenstelling, compassie en mededogen ..... 46
- 4.2 Leeswijzer & vragenkaart ..... 47

## 5

**Een vijfde onlosmakelijk gegeven**

49

- 5.1 Element: zoals je er nu bent ..... 51
- 5.2 Element: bewustzijn ..... 53
- 5.3 Element: cirkel van verbondenheid ..... 58
- 5.4 Element: Veld van creatie, het energieveld dat overal aanwezig is ..... 61
- 5.5 Het 'Veld van creatie' is overal; de rol ervan in de elementen ..... 62
- 5.6 Bewustzijn in relatie tot het 'Veld van creatie' ..... 62
- 5.7 Zoals je er nu bent en het 'Veld van creatie' ..... 63
- 5.8 Cirkel van verbondenheid in relatie tot het 'Veld van creatie' ..... 63

## 6

**Het coherentieprincipe, een schematische weergave van balans**

65

- 6.1 Coherentie en balans in het schema van de vier elementen ..... 66
- 6.2 De elementen in de tijd ..... 68
- 6.3 Kijk anders ..... 72

## 7

**Waarom je elkaar nodig hebt voor ontwikkeling, ook op het werk**

75

- 7.1 Waarom het goed is om van anderen over jezelf te leren ..... 76
- 7.2 Verbindingsleren in werksituaties voorkomt stagnatie ..... 77
- 7.3 Verantwoordelijkheid en verbindingsleren in werksituaties ..... 78
- 7.4 Actie en reactie op de werkvloer ..... 80
- 7.5 Resultaten van het leren zelf organiseren ..... 81
- 7.6 Vrijheid in samenwerking, onafhankelijkheid in verbondenheid ..... 83
- 7.7 Inspiratie voor samenwerken, van binnen naar buiten ..... 83
- 7.8 Groepsleermogelijkheden van binnenuit vorm geven ..... 84
- 7.9 Jouw aanwezigheid je bijdrage, invloed, macht en leiderschap ..... 85
- 7.10 Een bijdrage leveren vanuit positieve dienstbaarheid ..... 87
- 7.11 Zelf halen en brengen om te leren levert meer rendement ..... 87
- 7.12 Persoonlijk leiderschap, zelf verantwoordelijkheid nemen ..... 90
- 7.13 Delen: 'voor jezelf' veranderen naar 'voor elkaar' ..... 91
- 7.14 Je bent omgeven door waardevolle mensen die kunnen inspireren ..... 92
- 7.15 Iedereen is leraar; 'zoals je er nu bent' coach je elkaar ..... 93

## 8

**Verborgen in de cirkel van overlevering**

95

- 8.1 Wat je leert, leeft voort; je tekent het op om door te geven ..... 96
- 8.2 De bereikbaarheid van DNA ..... 96
- 8.3 Tweerichtingsverkeer met de cirkel van overlevering..... 97
- 8.4 De relatie tussen de cirkel van overlevering, DNA en leren ..... 98
- 8.5 Relatie tussen de cirkel van overlevering, DNA en de elementen en .....  
instrumenten ..... 103
- 8.6 Zoals je er nu bent; ontwikkeling in relatie tot de cirkel van overlevering .. 103
- 8.7 Bewustzijn in relatie tot ontwikkeling en de cirkel van  
overlevering; geloven helpt ..... 106
- 8.8 De vier instrumenten, in relatie tot de cirkel van overlevering ..... 107
- 8.9 Intenties in relatie tot de cirkel van overlevering ..... 109
- 8.10 DNA bepaalt de vorm van eiwitten, of vormt het energie?..... 111
- 8.11 Wat doen we met 'de ziel'? ..... 112
- 8.12 Een hoofdrol voor DNA bij tweerichtingencommunicatie ..... 112
- 8.13 Jouw kiem is: 'energie met geschiedenis en een plan' verbonden aan DNA ... 113

## 9

**Verdiepen van de theorie over verbindingsleren en balans**

115

- 9.1 Gedrag en communicatie, het effect ervan op leren ..... 118
- 9.2 Onafhankelijkheid & verbondenheid om door te geven ..... 119
- 9.3 Balans herkennen in de coherentie ..... 121
- 9.4 Doorgeven van ontwikkeling, verbinding met 'de essentie' ..... 123
- 9.5 Spanningsopbouw door verlangen en levensbehoeften ..... 124
- 9.6 Van levensbehoefte of aandrang via de instrumenten  
naar spanningsreductie ..... 125
- 9.7 Balans als voorbereiding op verinnerlijken of internaliseren ..... 127
- 9.8 Internaliseren om door te geven. .... 128
- 9.9 Kennis doorgeven begint met aansluiting vinden ..... 128

## 10

**Coherentiekompas maakt balans en verbinding zichtbaar**

131

- 10.1 Praktisch toepassen van het coherentiekompas..... 133
- 10.2 Het kompas in het 'veld van creatie' ..... 134
- 10.3 De middelen om mee op te tekenen ..... 136
- 10.4 Leeractiviteiten verbinden door energie ..... 140
- 10.5 Wanneer is het kompas in balans..... 142
- 10.6 'Zoals je er nu bent' in jouw persoonlijk coherentiekompas ..... 142
- 10.7 'Bewustzijn' in jouw persoonlijk coherentiekompas ..... 143
- 10.8 'Cirkel van verbondenheid' in jouw persoonlijk coherentiekompas..... 144
- 10.9 Jouw persoonlijk coherentiekompas in kaart gebracht..... 144

## 11

**Werken met het Coherentiekompas; toepassingen**

151

11.1	Jouw eigenheid brengt je de wereld .....	151
11.2	Talenten benutten, managen of negeren omdat ze tot last zijn.....	153
11.3	Jouw verbindingsvoorkeur neemt ruimte in .....	156
11.4	De ruimte die een kompas inneemt .....	157
11.5	Vitalistentie bestaat ook tussen twee coherentiekompassen .....	157
11.6	Vitalistentie en organisaties .....	158
11.7	Kijken met behulp van het kompas .....	159
11.8	Verbinden doe je via het hart .....	161
11.9	Ontwikkeling beïnvloeden: benut Vitalistentie .....	162
11.10	Andere toepassingen voor het coherentiekompas .....	164
11.11	Het coherentiekompas in grotere verbanden.....	165
11.12	Een groep mensen vormt een entiteit en is zo een kompas .....	165
11.13	Veranderen van koers met hulp van het coherentiekompas .....	169
11.14	Creëren met het coherentiekompas.....	171
11.15	Coherentiekompas van creatie .....	173
11.16	Kompas van creatie en doelen.....	175
11.17	Doelen worden werkelijkheid doordat je manifestaties plant .....	178

## 12

**Het kompas in je eigen leven of beroepspraktijk gebruiken**

179

Nawoord.....	188
Disclaimer .....	191
Dankwoord .....	194
Bronnen .....	196

# Voorwoord

Ontwikkeling vindt plaats zodra er de ruimte voor is of er onder druk de noodzaak van ontstaat. De ruimte voor die ontwikkeling creëer je mede zelf. *De kiem van waaruit jij jouw ontwikkeling begint, zou je de 'essentie' kunnen noemen.* Deze draag je in jezelf bij je en is onderdeel van je kern. Met jouw kiem als essentie creëer je jouw eigen 'ontwikkelwereld'. Net als de groeiende kiem is deze essentie aan verandering onderhevig, en doordat je zelf groeit, verandert de wereld waarin je leert met je mee.

Als *individu*, maar ook beroepsmatig, bijvoorbeeld als *coach, counselor, therapist of opleider*, kun je hiervan gebruikmaken. Het systeem waarmee de verandering wordt teweeggebracht, is heel bruikbaar om jezelf te helpen, of je cliënt of leerling mee te begeleiden. De ruimte voor ontwikkeling kan zowel in als buiten jezelf bestaan. Daarom blijken de omschreven principes ook van toepassing te zijn op groepen, zoals teams of afdelingen, dan wel op een heel bedrijf. Ze bieden je als *eigenaar, directeur of manager* een structuur om in gesprekken of presentaties ingewikkelde zaken op een persoonlijke manier voor iedereen toegankelijk te maken. En je vergroot de kans op succes door je plannen op deze principes te baseren.

Bij aanvang van het schrijven van *Ontwikkeling vanuit essentie met het coherentiekompas* stond een persoonlijke ervaring van mijzelf centraal. Het betreft een toestand van zijn waarin ik een volledige verbondenheid met alles om me heen ervoer. Het was een zijnstoestand die me veel rust en vertrouwen inboezemde, en deze leeftoestand ben ik 'het volmaakte geheel' gaan noemen. Dit kon ik ervaren doordat ik in contact kon staan met de wereld om mij heen terwijl ik één was met mijn verbindingsvoorkeur. Het volmaakte geheel houdt voor mij in dat ik in een toestand van innerlijke balans verkeer en mezelf als geheel kan benutten voor het maken van contact met onderwerpen en situaties, waardoor er echt sprake is van wezenlijk contact. Het gaat om een

zijnstoestand waarin voelen en ervaren voor mij de natuurlijke basis vormen voor het begrijpen van en leren over dingen, namelijk door ermee verbonden te zijn. Het is de verbinding met een groot leerproces dat 'het leven' heet.

Met het boek *Ontwikkeling vanuit essentie* wil ik je helpen bij het tot stand brengen van *jouw eigen volmaakte geheel*. Leren is daarbij het fundament waarop dit geheel, voor en dankzij jou, vorm krijgt. De omschreven uitgangspunten fungeren als de basis die duurzame ontwikkeling mogelijk maakt.

Mijn 'ontdekking' bestaat in het feit dat er voor ontwikkeling en begrip meer nodig is dan het brein alleen. Dit boek omschrijft de samenhang van de elementen die naast dat brein een significante rol bij deze ontwikkeling vervullen. Ik heb vastgesteld dat deze elementen een grote rol spelen in mijn leven en in dat van andere mensen. Behalve het inzicht dat je opbouwt via cognitie, hebben deze elementen invloed. Het lichaam inclusief hersenen vormt samen met de elementen een onlosmakelijke verbinding met elkaar en wordt gevoed door instrumenten waarover gelukkig iedereen beschikt.

Voor mij houdt leren in: zelf en samen met anderen betekenis geven aan wat je meemaakt en deze betekenis vervolgens gebruiken bij wat je daarna onderneemt. Leren bestaat voor mij ook uit aanvaarden wat niet te leren is. De essentie van wat ik leer geef ik door aan mijn omgeving en aan mijn nakomelingen. De werkelijkheid van wat ik geleerd heb blijkt soms pas achteraf. Nadat ik mijn ervaring met anderen heb gedeeld, ontstaat er een nieuwe werkelijkheid. Die bevat de waarde van het onderwerp of de situatie, en die waarde draag ik in essentie nog bij me. Dit is precies het uitgangspunt dat altijd in beweging is. Het verandert immers dagelijks en na iedere gebeurtenis waarvan je iets opgestoken hebt.

Als je zou mogen stellen dat iedereen die er nu is, in potentie alles al in zich heeft, zoals dat in een kiem het geval is, dan is het ook voor iedereen mogelijk om wat 'bedekt' is te 'ont-dekken' en te ontwikkelen wat er nu nog 'in-gewikkeld' uitziet. Wijsheid die jij in jouw kiem al in essentie met je meedraagt wordt zichtbaar voor jezelf en komt beschikbaar voor anderen.

Dit impliceert dat iedereen de mogelijkheid heeft verantwoordelijkheid te nemen voor de bijdrage die zijn of haar kiem aan de kringloop van het leven kan leveren. In deze kringloop is alles met elkaar verbonden. Dat maakt het heel logisch om je te openen voor informatie uit de kringloop die alles verbindt. Dat begint dan net als in een kiem, van binnenuit.

In dit boek tref je slechts sparszaam voorbeelden aan, omdat ik geloof dat het krachtiger werkt om in je eigen huidige situatie betekenis te geven aan wat je leest. Hierdoor is een 'denkboek' ontstaan dat onderdelen bevat die wellicht extra aandacht van je vragen tijdens het lezen. Ook zal je opvallen dat er herhalingen in zitten die, als je ze aandachtig leest, de denkbeelden iedere keer op een andere manier in een verdiepend perspectief plaatsen. Omdat stapsgewijze verdieping overeenkomt met hoe mensen ten aanzien van bepaalde onderwerpen en situaties meer te weten komen over zich-

zelf. Want ook dit laatste maakt het mogelijk dat je in andere levensfasen terechtkomt, waarin je aan diezelfde situaties of onderwerpen een diepere betekenis geeft. Dat kan ook gebeuren als je passages na een tijdje opnieuw leest. Juist dan kan het je helpen een ander licht te laten schijnen op vergelijkbare onderwerpen of situaties.

Soms kan het lastig zijn bij jezelf te ontdekken op welke punten je iets kunt leren. Daarom kan het noodzakelijk zijn anderen actief te betrekken bij jouw persoonlijk proces, waarbij het uitgangspunt is dat je kennis deelt en betekenis uitwisselt met de ander. Omdat alles met iedereen verbonden is, en omgekeerd ook, bewijs je anderen een dienst wanneer je je kennis deelt met wie daarvoor openstaat. Jezelf bewijs je zeker een dienst, doordat dit de weg opent naar informatie die je kennis over essenties van en voor jezelf vergroot. Daardoor kan de betekenis die een essentie voor je heeft, veranderen.

De gedachte waarmee Ontwikkeling vanuit essentie is geschreven, is gebaseerd op de idee dat ontwikkeling van binnenuit plaatsvindt en dat daar een dieperliggende reden voor bestaat. Die reden is het doorgeven van wat je hebt geleerd. Dit alles heeft vorm gekregen in een model dat als hulpmiddel kan worden ingezet en het *Coherentiekompas* heet. Hierbij verkrijg je stap voor stap inzicht in essentiële elementen en in de instrumenten die een bijdrage leveren aan jouw zijnstoestand. Daarnaast lees je hoe je deze elementen en instrumenten kunt inzetten om je eigen volmaakte geheel tot stand te laten komen. Vanzelfsprekend erken ik dat dit slechts één manier is om tegen ontwikkeling aan te kijken en kennis te verwerven.

Omdat het een zeer persoonlijk en voor iedereen individueel proces betreft, heb ik ervoor gekozen om u aan te spreken met je, jij of jou.

Op deze manier wil ik benadrukken dat het erom gaat wat er met jezelf gebeurt. Ik dank u alsof u hiervoor uw toestemming hebt gegeven en wens

**jou**

veel leesplezier en een blijvende bloeiende opbrengst toe voor jezelf en de mensen met wie je aan het werk gaat met *Ontwikkeling vanuit essentie met het coherentiekompas*. Bovenal wens ik je jouw eigen volmaakte geheel.

Jan-Willem A.M. Lafleur



# 1 Inleiding

Er is veel geschreven over gedrag, maar in mijn zoektocht naar waarom mensen bepaald gedrag vertonen, heb ik in de vele omschrijvingen altijd een laag gemist. Het aantal tegenstellingen, evenals de hoeveelheid verschillen en overeenkomsten, is ontelbaar, en dan ook nog eens per situatie of onderwerp anders. Het gaat daarbij om hetgeen in de mens zelf gebeurt onder verschillende omstandigheden. Dus datgene wat gedragskenmerkende voorkeuren vormt of een leer- dan wel communicatiestijl beïnvloedt. Hieruit is een instrument ontstaan dat helpt bij reflectie op het nut en de waarde van gedrag. De laag die naar mijn idee onvoldoende belicht wordt, is die van het vermogen om dankzij je aanwezigheid iets door te geven. Het leven is niet altijd het succes zoals dat in doorsnee wordt gezien. Alle tegenstellingen in dat leven zullen toch wel wat meer voorstellen? Ik heb er inmiddels ideeën en beelden bij, en het gevoel dat er meer is. Hierover gaat dit boek.

*‘Ontwikkeling vanuit Essentie’* geeft een dieperliggende reden voor menselijk gedrag en de interpretatie ervan. Het levert hierop een verfrissende kijk. Het nut van bewustzijn, relaties, emoties, ervaringen en intuïtie komt tot leven in een bruikbaar model. Je wordt uitgedaagd om met jezelf en anderen actief aan eigen en gezamenlijke ontwikkeling te werken. Je bereikt volgens deze ontwikkelingsmethode een duurzaam niveau van vooruitgang, waardoor je uiteindelijk het hoogst haalbare in het leven vanzelfsprekend bereikt. En dat is dat je doorgaat met wat je over jezelf geleerd hebt. Omgekeerd biedt het je als opleider een praktisch handvat om mensen die anders leren gemakkelijker te bereiken, wat het behalen van leerresultaten vanzelfsprekender maakt.

*‘Ontwikkeling vanuit essentie met het coherentiekompas’* is een boek dat, behalve dat het een verdieping van gedragsanalyse biedt, meteen een uitnodiging vormt om dagelijkse ontmoetingen met andere mensen tot een waardevol informatiemoment voor jezelf te gaan te zien. En te ontdekken dat jouw invloed op de wereld meer omvattend is en

verder gaat dan je kunt vermoeden. Het boek verrijkt bestaande modellen en is een unieke basis om elkaar te helpen; het zou met recht een 'samenhulpboek' genoemd mogen worden. Want zodra je met andere mensen in contact bent ontstaan er reacties in jezelf. De interactie van aansluiting voelen met tegenstellingen ontmoeten en alle facetten die daaromheen liggen kun je een rol geven, waardoor ze zinvolle betekenis krijgen in je leven. Dit alles wordt op onorthodoxe wijze, maar ook overzichtelijk in dit boek uiteengezet.

### 1.1 Verschillend begrijpen; mijn opa en ik aan de wieg van 'verbindingleren'

Als klein jongetje logeerde ik graag bij mijn grootvader. Wij hadden een vertrouwensband. Zonder dat het was uitgesproken wist ik intuïtief wat hij wel en niet op prijs stelde. Toch hadden we geregeld misverstanden, over het eten bijvoorbeeld. Opa kon mij dingen vragen die, op het eerste gezicht, heel gemakkelijk beantwoord konden worden, maar toch kostte antwoord geven mij moeite.

Mijn grootvader had de gewoonte om in de ochtend de piepers te jassen voor het avondeten. Het was een man van structuur, die een hekel had aan verspilling. Vandaar dat hij mij na het ontbijt tijdens dit dagelijkse klusje vroeg: 'Hoeveel aardappels eet jij?' Ik kan mij nog helder voor de geest halen dat we samen in de keuken stonden en ik de tuin in keek. Het bleef toen stil, want ik kon geen antwoord bedenken op deze eenvoudige vraag. Grootvader nam geen genoegen met mijn reactie. Door mijn schouders op te halen had ik laten blijken dat ik het niet wist. Toen vroeg hij het nog een keer, maar intussen begon ik me ongemakkelijk te voelen omdat ik geen antwoord kon geven op de vraag. Dat kwam vooral doordat ik merkte dat mijn grootvader zich er zorgelijk over verbaasde dat ik zo veel moeite moest doen om op een heel eenvoudige vraag te reageren. Het was voor mij immers onmogelijk hierop antwoord te geven omdat ik niet wist welke aardappel hij bedoelde. Was het die grote of de kleine, die beide al geschild op de geruite theedoek lagen? Of bedoelde hij die enorm grote waar de schil nog omheen zat? Of bedoelde hij de kleingesneden stukjes die al in de pan lagen, en die ook niet allemaal even groot waren? Hoeveel trek zou ik aan het einde van de middag hebben? En wat stond er nog meer op het menu? Als dat heel lekker was, dan zou ik liever wat minder aardappel eten. Stel dat er salade en worst bij de aardappel geserveerd zouden worden. Hoeveel sla en worst waren er dan eigenlijk om te eten? Al deze overwegingen blokkeerden mij bij het geven van een antwoord, maar uiteindelijk kwamen we er samen wel uit.

Hiervoor waren de vindingrijkheid van mijn grootvader en onze gezamenlijke aandacht nodig. Hij haalde een bord uit de servieskast, viste wat stukjes aardappel, die even daarvoor met een plons erin verdwenen waren, uit de pan en legde die op het bord. Daarna vroeg hij: 'Zo veel?' Ik wist het nog steeds niet. Zijn betrokkenheid en aandacht brachten mij tot het stellen van een wedervraag. Ik vroeg op mijn beurt wat we nog meer bij de aardappels aten. Hij vertelde dat we worteltjes, een hele blinde

vink plus sla zouden krijgen. Toen vertelde ik hem dat ik ook wel wilde weten wat voor toetje we zouden eten. Opa ging verder met vertellen over yoghurt met een appel, sinaasappel en een stevige schep suiker erdoor. Pas na alle informatie kon ik precies aangeven hoeveel er op mijn bord mocht liggen. Uiteindelijk waren we beiden blij. Mijn grootvader omdat zijn zorg ongegrond bleek dat zijn kleinzoon een eenvoudige vraag niet begreep. En ik was blij omdat ik antwoord kon geven en die avond blinde vink zou eten.

Dit waargebeurde verhaal laat zien welke essentiële punten ontwikkeling omvat. Die bestaat voor mij uit een aantal elementen plus een reeks instrumenten.

In het boek leg ik uit wat er op mij op het gebied van leren en ontwikkelen van invloed is geweest en op welke manier ik mijn omgeving daarbij nodig had. Daarnaast belicht ik de rol die eigenschappen spelen waarmee je op de wereld bent gekomen, en welk verband ik in dit dynamische geheel heb gevonden. *Waarna ik ten slotte aan jou doorgeef wat ik hierover geleerd heb.* Met behulp van de omschreven inzichten ben je in staat om alle essentiële aspecten die nodig zijn voor duurzame ontwikkeling te herkennen en deze aan bod te laten komen tijdens je eigen ontwikkeling.

## 1.2 Onderwerp en situatie; je gebruikt een coherentiekompas

In het verhaal over mij en opa wordt het onderwerp gevormd door de hoeveelheid aardappels en de situatie waarin we hierover communiceren. Als mens krijg je gedurende je leven te maken met diverse onderwerpen en situaties. De vraag is nu: hoe ga je hiermee om? Zonder dat je het weet, maak je bij het benaderen van een onderwerp of het inspelen op een situatie gebruik van een model dat *coherentiekompas* heet. Dit kompas maakt inzichtelijk wat er allemaal een rol speelt bij de totstandkoming van jouw ontwikkeling.

Tussen de manier waarop jij of een ander op dezelfde situatie reageert, bestaat verschil. Hieruit kun je opmaken dat er voor ieder persoonlijk sprake is van een ander intern proces, waarbij wederzijds een deel van de interne balans aan elkaar wordt getoond. Met die interne balans bedoel ik de mate waarin emoties, zintuigen, intuïtie en ervaringen een rol spelen.

Gaandeweg treedt er soms een wijziging op in de manier waarop een onderwerp of situatie zich aan je voordoet hoewel deze op het eerste gezicht hetzelfde lijken. Dit brengt een proces in jezelf op gang dat je interne balans beïnvloedt. Die verandering kan onder andere ontstaan doordat je verschillende interpretaties betreft bij het zoeken naar betekenis. Daarnaast gebruik je de interpretatie en betekenis die andere betrokkenen aan het onderwerp hebben gegeven. Door dergelijke informatie met elkaar te delen creëer je een situatie waarin er zelfs een tegenstelling kan ontstaan als interpretaties sterk afwijken. De veranderde balans is een teken van jouw vermogen om tot een nieuwe balans te komen. In het voorbeeld van mijn grootvader is het zo dat hij wilde weten hoeveel aardappelen er geschild moesten worden. Voordat ik een

antwoord kon geven wilde ik van hem weten wat de andere onderdelen van de maaltijd waren.

Een coherentiekompas maakt jouw interne balans inzichtelijk. Daardoor zie je wat er in jezelf gebeurt als er wat verandert in je omgeving. Wat jij verwerkt of onverwerkt bij je draagt, brengt hoe dan ook een evenwicht in jezelf teweeg. Of dit gewenst of ongewenst is maakt niet uit, maar in ieder geval geef je precies dit evenwicht door aan je omgeving. Een coherentiekompas is opgebouwd uit energiegebieden, vier elementen en hetzelfde aantal instrumenten die een rol vervullen bij de balans in het kompas. In de volgende paragraaf worden de verschillende gebieden benoemd en uitgelegd.

### 1.3 De elementen en instrumenten van het coherentiekompas

**Cirkel van verbondenheid.** Als je de situatie met mijn grootvader ontleedt kun je een aantal zaken vaststellen. Mijn grootvader en ik hadden een familiale relatie, dus we waren verbonden met elkaar. Er was sprake van een onderwerp en een situatie waarover we beiden wat te weten wilden komen. We verbonden onszelf dus met dit onderwerp. Dit is wat in het boek de ‘cirkel van verbondenheid’ wordt genoemd.

**Zoals je er nu bent.** Dat moment daar in de keuken waren we beiden aanwezig zoals we bestonden. Geboren met onvolkomenheden en talenten: ik gevormd door wat ik tot dan had meegemaakt in mijn nog prille leven en mijn grootvader met zijn geschiedenis. Dit alles voor ons beiden gekoppeld aan persoonlijke bekwaamheden, vaardigheden en beperkingen. Het onvoldongen zijn zoals je er bent. Ik noem dat ‘zoals je er nu bent’.

**Bewustzijn.** Het bewustzijn van mijn opa en dat van mij vormden zowel de hindernis om elkaar te begrijpen als de schakel naar een oplossing. Vanuit de externe en interne prikkels kostte het ons beiden moeite om hetzelfde beeld op te bouwen. Mijn interpretatie van de vraag met alle verbanden die ik erbij zag bleef voor mijn grootvader onzichtbaar. Zodra we een begin hadden gemaakt met het uitwisselen van elkaars belevingswereld kwamen we tot een overeenkomstig beeld en konden we verder.

In de situatie van mijn grootvader en mij is duidelijk geworden dat er sprake is van een buitenwereld, die invloed heeft op alles wat bij het onderwerp betrokken is. Daarmee maak ik contact via de elementen ‘cirkel van verbondenheid’, ‘zoals je er nu bent’ en ‘bewustzijn’. Daarnaast is er sprake van een binnenwereld die gevormd wordt door ‘zintuigen’, ‘emoties’, ‘intuïtie’ en ‘ervaren’, en die zal ik vanaf nu ‘instrumenten’ noemen. Deze vormen de aanleiding tot verwarring en brengen een toestand van onbalans teweeg, maar anderzijds zorgen ze ook voor verbonden-zijn en voor balans.

**Zintuigen.** Deze hebben in de context behalve het ‘zien’ ook de betekenis van gehoor, geur, smaak, tastzin, evenwicht, tijd en richting.

**Intuïtie.** Vanuit interne of externe prikkels ontvang je informatie die uitsluitend door jou als betrokkene wordt opgemerkt. Deze is voor een ander immers lastig te verifiëren. Je kunt intuïtie daarom omschrijven als het vermogen om gegevens in te winnen vanuit een onafhankelijke informatiebron. Het bewustzijn wordt door die bron direct

bereikt, waardoor je plotseling iets te weten komt zonder dat hieraan een redenering, ervaring of waarneming voorafgaat. Dit maakt de herkomst van de informatie lastig aantoonbaar.

**Emoties.** Hiertoe behoren verbaasdheid, boosheid, afschuw, angst, blijdschap, be droefdheid en liefde, maar ook alle varianten aan subemoties, zoals teleurstelling, onzekerheid en zekerheid.

**Ervaren.** Deze maakt van de prikkel van een zintuiglijke waarneming of emotie in de context van het moment een registratie. Voorbeelden hiervan zijn voelen en beleven.

**Het coherentiekompas ben jij zelf.** Alle essentiële elementen en instrumenten die deel van jou uitmaken, bestaan niet los van elkaar: ze vormen een onlosmakelijk geheel. Met elkaar zijn deze elementen en instrumenten bruikbaar om uitleg te geven aan de zin van ontwikkeling. Ze geven invulling aan het model dat ik heb ontwikkeld om samen leren, verbindingsleren en doorgeven wat je geleerd hebt, inzichtelijk te maken.

#### 1.4 Betrokken bij 'verbindingsleren'

**Verbindingsleren.** Het verschil tussen gewoon leren en verbindingsleren is dat je bij verbindingsleren duurzaam in je opneemt wat je geleerd hebt en daar ook naar leeft. Alvorens je in essentie iets leert, heb je alle *elementen* en *instrumenten* erbij betrokken. Je doorloopt verschillende fases en komt in een meestal verschillende context hetzelfde onderwerp of dezelfde situatie opnieuw tegen. Hierbij kan opvallen dat het nodig blijkt om *je te verbinden met het onderwerp of de situatie*, maar dat het ook van belang is om alle elementen en instrumenten erbij te betrekken en ermee te verbinden. Op dit laatste is de term 'verbindingsleren' van toepassing. Sla je elementen of instrumenten over of ontbreekt de verbinding tussen jou en de ander die een rol speelt bij het onderwerp of in de situatie, dan zal het betreffende thema opnieuw betekenis krijgen in je leven. Dat thema wordt verdiept zodra je met anderen deelt wat je erover hebt geleerd. Het bestendigt iedere keer wat je erover hebt geleerd en biedt je vervolgens de kans om nog iets anders erbij te leren, wat dan bijvoorbeeld een variatie op het thema is. Kenmerkend voor wat er gebeurt zodra je jouw ervaring en kennis deelt met een ander, is dat het onderwerp of de situatie iedere keer in een gewijzigde context wordt geplaatst en dat juist jijzelf er dan van leert. Vanuit de verbindingen die daarbij ontstaan leer je zelf in essentie over het onderwerp of de situatie, en dan is de cyclus van verbindingsleren rond.

Verbindingsleren is dus een manier van leren waarbij jouw gehele 'zijn' deel uitmaakt van het geheel waarin jij je bevindt.

Bij verbindingsleren worden alle elementen en instrumenten aangesproken en die krijgen een functie doordat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Daarnaast zijn ze ook met een onderwerp of situatie verbonden. Hierbij speelt de gehele omgeving met alle betrokkenen een rol. Deze rol kan bijvoorbeeld vervuld worden door een

familieid, zoals in mijn geval de grootvader. Maar het kan ook om een maatje gaan of iemand die door een bepaalde expertise of deskundigheid een actieve rol speelt, met wie je door een wederzijdse verbintenis intensief samenwerkt.

Ik heb voor het woord 'element' gekozen omdat een element in de scheikunde (in het periodiek systeem der elementen) als zuivere stof uit één soort molecuul is opgebouwd. Om die reden is het ook niet meer te scheiden of te ontleden. Een kenmerk van elementen is verder dat ze vaak in een verbinding met andere elementen voorkomen. In die hoedanigheid vormt het element als onderdeel samen met andere stoffen een nieuwe eenheid en zo een materiaal met een andere verschijningsvorm. Je zou kunnen zeggen dat het voor een element een even vanzelfsprekende toestand is om verbonden te zijn met iets anders als met zichzelf.

**De essentie van verbindingsleren.** De paragrafen hierna en hoofdstuk 2 en 3 omschrijven mijn ervaringen die hebben geleid tot het zien van verbanden en het herkennen van patronen. Het betreft dan verbanden en patronen die van binnen naar buiten zijn waar te nemen. Daarna volgt de verbinding van jezelf met jouw omgeving en kun je de verantwoordelijkheid nemen om deze toe te laten en te verkennen welke invloed deze op jouw innerlijke balans heeft. Vervolgens komt de potentie vrij van een wezenlijke verbinding, waarin *iedereen leraar en leerling tegelijk is* en je uiteindelijk aan je omgeving doorgeeft wat je van elkaar hebt geleerd.

**De doelen van *Ontwikkeling vanuit essentie met het coherentiekompas* zijn:** mensen op het idee brengen om hun eigen verbindingsvoorkeur te gebruiken met het doel contact te maken met hun omgeving, waardoor ze op de meest vanzelfsprekende manier van anderen in de omgeving over zichzelf leren. De essentie van wat je leert sla je op ten dienste van jouw volmaakte geheel. Het doel is mensen te laten wennen aan de gedachte dat je wat je hebt opgeslagen, doorgeeft aan andere mensen met wie je verbonden bent. Deze mensen gebruiken dit weer voor de vorming van hun eigen volmaakte geheel.

## 1.5 De rol van doorgeven en beïnvloeden in het kompas

**Doorgeven.** Alles wat je over jezelf ten aanzien van onderwerpen en situaties geleerd hebt, dus 'zoals je er nu bent', geef je door aan je omgeving. Met deze kennis neem je een bepaalde houding aan ten opzichte van een situatie of een onderwerp. Dit was ook zo in de situatie rond mijn opa en het onderwerp 'de hoeveelheid aardappels'. Wat wij aan elkaar *doorgaven* was de wederzijdse aandacht voor elkaar, vanuit de wens elkaar te helpen. Mijn grootvaders aandacht lag bij zijn wens mij te helpen met het formuleren van een antwoord. Ik had mijn aandacht bij mijn behoefte opa te helpen met de hoeveelheid piepers.

**In dit proces beïnvloeden we elkaar.** Ik zie iets van mijn gedrag terug in mijn grootvader en andersom geldt dat ook. Je bent verbonden met een ander en geeft iets van jezelf aan hem of haar door, wat vervolgens voor jezelf zichtbaar wordt in die ander. Bij het oplossen van een vraagstuk scheppen we een beeld bij de situatie, refereren aan eerdere ervaringen en overwinnen onze emoties. Uiteindelijk creëren we een gezamenlijke waarheid, omdat we in overleg het verschil en de mogelijke tegenstellingen tussen onze waarnemingen en inzichten vergelijken. Hiervoor gebruikten mijn opa en ik ieder de mogelijkheden die we op dat moment tot onze beschikking hadden, namelijk onze ‘verbondenheid’ en ‘zoals we er waren op dat moment’, plus ieders ‘bewustzijn’.

Wij konden zover komen door ervaringen te delen, nieuwe ervaringen op te doen en ruimte te bieden aan de beelden en de emoties die we erbij hadden. In de kern zijn dit de wezenlijke ingrediënten waar het in ‘*Ontwikkeling vanuit essentie*’ om gaat. Leren van elkaar is een essentieel onderdeel, want in het contact met de medemens ontstaat de opening om jezelf naar een ander, hopelijk hoger niveau te brengen. Er ontstaat een extra dimensie, want je geeft door wat je hebt geleerd en levert hiermee indirect een bijdrage aan de evolutie. In iedere ontmoeting schuilt de kans dat jij en de ander er ‘blijvend’ door veranderen. Wat je in essentie van de ontmoeting leert, leidt tot hetgeen je doorgeeft.

In ‘*Ontwikkeling vanuit Essentie*’ bekijk je stap voor stap welke elementen daarbij van invloed zijn en wat de instrumenten zijn die ertoe bijdragen dat je kunt doorgeven wat je hebt geleerd. Als er één ding is dat ik toen, tijdens het piepers jassen, heb geleerd, dan is het om mijzelf en anderen te helpen door mezelf open te stellen, te luisteren en mee te denken, met als doel te achterhalen waarmee de ander worstelt. Dat is een van die dingen die ik doorgeef. Dankjewel, opa Molle! (Wim Molle 1907 - 1994)