

WIE BEN JE, WAT WIL JE EN HOE BEREIK JE DAT

REMCO CLAASSEN

REMCO CLAASSEN
PRODUCTIES

Het deel IK gaat je helpen om:

- beter dan ooit in kaart te krijgen **WIE** je bent, **WAT** je wilt en **HOE** je dat bereikt.
- te ontdekken wat je talenten, je passies en je diepste kern werkelijk zijn.
- het mooiste op aarde te vinden: je eigen **IK**.

Maar... dan ben je er nog niet! Draai het boek om en het spannende spel om het voor elkaar te krijgen begint. Collega's, vrienden, burens, familie, je partner en kinderen zijn spelers op jouw pad naar geluk en succes in het leven en met het deel **WIJ** leer je slimmer met hen omgaan. Pas dit toe en vergroot zo je kansen op succes!

Remco Claassen Producties
Markt 5, 5554 CA Valkenswaard

remcoclaassen.nl
personalpitstop.nl
pitstopmbo.nl



remcoclaassen



remco.claassen.1



remcoclaassen

REMCO GLASSEN
PRODUCTIES

WAT WIE BEN JE, WAT WIL JE EN HOE BEREIK JE DAT REMGO GLASSEN

nur 807



9 789083 227979

Remco Claassen is een humoristische, rebelse spreker, trainer en auteur die zich richt op leiderschap, persoonlijke ontwikkeling en Verbaal Meesterschap. Zijn loopbaan als trainer nam een vlucht door zijn presentaties in het voorprogramma van internationale topsprekers, zoals Stephen Covey, Tom Peters en Robert Cialdini. Inmiddels wordt Remco door velen gezien als de beste managementtrainer van Nederland. Zijn trainersstijl wordt omschreven als energiek, ontwapenend, bot, speels en interactief.
www.remcoclaassen.nl



'Remco's stap van IK naar WIJ is even simpel als subliem. Dit boek is no-nonsense, los van pretenties en staat boordevol rake tips!

Rosie Vonck, hoogleraar sociale psychologie en coach/trainer

'Vol met fantastische eye-openers. Praktisch en met veel humor geschreven.'

Eelco Winkler, auteur van Eubank Notes en oprichter BSO/Origins

'Heerlijk helder. Net als Remco.'

Annemarie van Gaal



REMCO CLAASSEN

IK/WIJ

Wie ben je, wat wil je en hoe bereik je dat

REMCO CLAASSEN
PRODUCTIES

Over Remco Claassen:

Nuchter Nederland is geen land voor managementgoeroes, maar in Remco Claassen hebben we er warempel een.

Management Team

Remco Claassen schrijft zoals hij praat – helder, no-nonsense, met humor, zonder moeilijk doen en zonder pretenties.

Roos Vonk (hoogleraar psychologie en coach/trainer)

Managementfilosoof geboren in het lichaam van een cabaretier.

Jeroen Busscher (spreker, consultant en auteur)

Remco weet je van de eerste tot de laatste minuut te boeien en te raken. Wat je opsteekt, blijft je de rest van je leven bij!

Jos Burgers (bestsellerauteur en veelgevraagd spreker)

De Nederlandse Anthony Robbins, maar dan met meer humor.

Berthold Gunster (bestsellerauteur en toptrainer)

Deel je successen met me op Social Media!

En wil je af en toe een opfrisbeurt?

Waarna je alles wat je hebt geleerd nog beter en effectiever
kunt inzetten?

Kijk dan op www.personalpitstop.nl

Een paar keer per jaar huur ik een zaal met veel leiderSAP
en gaan we massaal met elkaar doorwerken aan IK-ologie,
WIJ-vorming, mission-statements en nog veel meer.

Inhoud

Voorwoord 9

1 Waar ben je gebleven? 11

2 Kluners & koplopers 18

3 Het belang van een missie 29

4 Het vullen van de trechter 44

5 Het opstellen van je shortlist 56

6 Het schrijven van je missionstatement 59

7 Het opstellen van leefregels 68

8 Het stellen van doelen 78

Tot slot 91

Voorwoord

Fantastisch dat je hebt besloten om te gaan lezen in dit boek. Misschien uit nieuwsgierigheid, wellicht met een groeiwens of zelfs uit pure noodzaak. Je hebt de stap genomen om je leven weer eens goed onder de loep te nemen. Ik zou willen dat meer mensen zo slim waren als jij op dit moment. Een gelukkig en energiek leven ontstaat niet zomaar, daar moet je echt wel wat voor doen. Maar wat? Vreemd genoeg bestaat er voor de belangrijkste opleiding op aarde geen leerplicht. Weet je welke opleiding ik bedoel? Het vakgebied heet IK-ologie! Letterlijk 'word-je-zelf'-kunde. En laat nou juist dit vak bij geen enkele reguliere onderwijsinstelling op het programma staan. We moeten in Nederland overal voor naar school; taal, rekenen, geschiedenis, autorijden, pilsje tappen, EHBO, bloemschikken noem maar op. Maar de vakken 'wie ben ik?', 'hoe haal ik het beste uit mezelf?', 'wat maakt mij gelukkig?' en 'wat voor toekomst geeft mij de meeste energie?' komen in de klaslokalen niet aan bod. Terwijl deze onderwerpen uiteindelijk het allerbelangrijkst blijken te zijn. Mijn collega-trainers, coaches en ik zien veel mensen klungelen met hun leven. Die twijfelen of ze wel de juiste dingen doen, ze hebben het gevoel dat ze misschien niet de juiste keuzes hebben gemaakt. Kortom; ze zijn niet gelukkig. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Ieder mens

heeft recht op geluk. Dit boek richt zich daar volledig op. Het gaat je helpen om opnieuw, of misschien wel voor het eerst, jezelf en je leven eens flink onderhanden te nemen. Noem het maar een persoonlijke APK. Een heerlijk verfrissende schoonmaakbeurt. Een complete make-over naar een prachtige en krachtige IK. Je bent het waard om stralend van geluk en vol energie in het leven te staan. Natuurlijk is dit boek niet in staat om alle problemen in je leven te verhelpen. Iedereen krijgt zijn portie ellende gepresenteerd. Maar dit boek kan je wel helpen om het beste uit je leven te halen. Ongeacht wat er allemaal is gebeurd in je verleden en nog gaat gebeuren in je toekomst. Je krijgt een simpel en duidelijk stappenplan om de 'kwispel in je staart' te herstellen of te versterken.

Dit boek heeft twee kanten; IK en WIJ. Het klinkt misschien ietwat egocentrisch maar we gaan beginnen met de IK-kant. Als jij namelijk niet lekker in je vel zit dan kan je ook niets betekenen voor anderen. We starten daarom met de omgang met jezelf voordat we je gaan helpen om met andere mensen om te gaan.

Adem diep in... ben je klaar? We gaan op reis naar jouw binnenste binnenste. Op weg naar een betere en energiekere toekomst. Veel plezier!

1 Waar ben je gebleven?

Waar verdwijnt toch al mijn energie naartoe? Hoe komt het dat ik me soms zo verloren voel in mijn leven? Het eerste deel van onze reis zal ons bewuster maken van de noodzaak tot ingrijpen. Na dit hoofdstuk weet je zekerder dan ooit dat er werk aan de winkel is.

Als ik mezelf voorbijloop, moet ik niet vergeten te zwaaien.

Loesje

Wie heeft het tegenwoordig niet druk? Het wordt bijna een zeldzaamheid. Het leven is hectisch en mensen hebben behoefte aan controle en balans. Veranderingen volgen elkaar in een snel tempo op. De kans is groot dat je jezelf in de chaos verliest. Je probeert krampachtig alle ballen in de lucht te houden tussen werk en privé. Maar steeds vaker merk je dat je eigenlijk voor niemand meer echt tijd vrijmaakt. Niet voor jezelf, niet voor mensen die je dierbaar zijn. Je hebt er geen tijd voor, er moet nog zoveel gebeuren...

In deze hectiek is het lastig om bij je energie te blijven. Om contact te houden met jezelf en met anderen. Om echt aandacht te hebben voor de dingen die je doet, en de mensen die je ontmoet, maar het is wel belangrijk om dit contact in stand te houden. Dit contact is namelijk de kern van het bestaan: het zorgt ervoor dat je dicht bij je innerlijke kracht blijft. Zonder het contact tussen deze innerlijke wereld, de wereld van je eigen ik, en de uiterlijke wereld, die waarin je leeft, raak je de zin van het bestaan kwijt. Het leven wordt leeg en dan krijg je de neiging om de leegte op te vullen met betekenisloze substituten.

1.1 Schaatsen of klunen?

Het is geen geheim meer dat veel mensen klunend door het leven gaan. Dat ze zichzelf volledig verliezen in de chaos en de snelheid van de veranderingen niet meer kunnen bijbenen. Ze staan niet in één lijn met zichzelf in het leven en halen er niet uit wat erin zit. Hoe komt dat nou? Hoe kan het toch dat zoveel mensen hun talent en passie nauwelijks in hun dagelijkse leven kunnen inpassen? Hoe kan het dat sommige mensen daar zelfs zover in gaan dat zij bijna ‘verdoofd’ hun leven leven? Ze klunen maar door. Hup, de schaatsen aan en vonkend de straat op. Strompelend bewegen ze zich voort, zonder ergens meer van te genieten. Ze worden letterlijk ziek van te lang niet goed in hun vel zitten. Migraine, maag- en rugklachten, hartproblemen, onzekerheid, faalangst, echtscheiding en slecht ouderschap zijn het gevolg. Inmiddels is de kans om een depressie te krijgen ongeveer 15%, met een piek rond het dertigste levensjaar.¹

1 Bron: www.gezondheidsrisicotest.nl

Ik heb het zelf moeten ervaren voor ik het begreep. Ik had twee banen die beide volledig in lijn met mijn competenties waren. Ik praat gemakkelijk, ik geniet van interactie met mensen, ik was gek op afwisseling, ik houd graag meerdere balletjes in de lucht en ben graag op pad. Vaardigheden en wensen die bij zowel mijn baan als verkoper als bij mijn hobby als cursusleider pasten. Maar van binnen ging het mis. De ene kostte energie en de andere gaf energie. Ik hield het niet meer vol. Toen kwam het moment waarop ik 'het licht' ben gaan zien. Er zijn voor iedereen beroepen die matchen met je kennis en vaardigheden. Toch wil dat nog niet zeggen dat je er energie van krijgt. Inzicht hebben in je kunnen en zijn geeft blijkbaar nog geen volledige garantie voor een gelukkig werkleven. Er is nog een component, namelijk: wat levert jou energie op? Je karakter en je competenties geven slechts ten dele aan welke baan bij jou past. De rest wordt bepaald door jouw energiemeter. En daar was ik nog nooit mee bezig geweest. Niemand had mij ooit geleerd, hoe ik moest ontdekken waar mijn passie lag. Niemand heeft mij ooit uitgelegd hoe ik *congruent* moest worden.

| *The ratrace is killing and even if you win, you're still a rat.*

| Anoniem

Congruent zijn is de basis van de IK-ologie. Wat je moet leren, is wat jou congruent maakt. Daar moet je als eerste mee aan de slag. Congruentie is voor iedereen bereikbaar is. Het is de situatie waarin

PASSIE én TALENT een OPTIMALE VERSMELTING kennen.

2 Kluners & koplopers

Hoe keer ik weer terug op het ‘juiste’ pad? Welke stappen zijn er nodig om dichterbij mijn kern te komen? Nog een paar pagina’s en je hebt een formule om snel en effectief je energiehuishouding te kunnen doorgronden.

| *Maak het beste van jezelf, want dat is het enige wat je hebt.*

| Ralph Waldo Emerson

Het is zaak om erachter te komen waar je energie van krijgt: weten wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Mensen pakken deze zoektocht op allerlei manieren aan.

2.1 Drie wegen naar inzicht

Grofweg zijn er drie stromingen in de markt van persoonlijke groei en ontwikkeling: de voelers, de denkers en de doeners.

De *voelers* sleutelen aan zichzelf via allerlei technieken: meditatie, yoga, aura lezen, chakra gooien, elfen vangen, een (spoed-)

cursus in wonderen, reiki, mandala, vingerverven en niet te vergeten het boomknuffelen. Stuk voor stuk bijzondere belevenissen, maar niet uitnodigend genoeg voor het grote publiek. De *denkers* pakken de zoektocht intellectueel aan. Ze laten zich screenen en dubbelchecken met kernkwadranten en karakterdiagnoses. Ze hangen hun roos van Leary aan de muur en zetten de uitkomst van de MBTI-score in hun agenda. Dit hoeven ze alleen maar te vertalen naar hun functieprofiel op POP en klaar is Kees.

De *doeners* houden niet van zwetsen en screenen. 'Niet lullen, maar poetsen' is hier het devies. 'Geen gezeik, aanpakken met die handel.' Iemand in deze 'doe-hoek' schreeuwde eens tegen me: 'Luister, vriend, de mens wil maar vier dingen: *to eat, to sleep, to shit and to fuck*. Voor de rest proberen ze alleen maar meer euri te scoren om een betere hut te bouwen om in: *to eat, to sleep, to shit and to fuck!*' Ik voelde me redelijk overbluft door de beste man, maar later, op de terugweg in de auto, moest ik toegeven dat zijn stelling de plank niet geheel mislaat.

Alle drie de branches bevatten een kern van waarheid. Om erachter te komen waar je energie van krijgt, zul je echt aan introspectie moeten doen. Maar je hebt ook baat bij een weloverwogen vastlegging van persoonlijke feiten. En uiteindelijk zul je ook gewoon in actie moeten komen.

IK is gebaseerd op het beste van alle drie de markten. Want uiteindelijk draait het om leven in lijn met je passies en talenten. Aan de slag dus met hart, hoofd én handen.



REMCO CLAASSEN

IK/WIJ

Wie ben je, wat wil je en hoe bereik je dat

REMCO CLAASSEN
PRODUCTIES

Inhoud

1 De psychologie van het gunnen 101

2 De wens om te veranderen 115

3 Je eigen rol 123

4 Je gedrag veranderen 134

5 Aan de slag 158

Nawoord 169

1 De psychologie van het gunnen

Waar ligt mijn invloed op de anderen in mijn omgeving? Hoe kan ik meer grip krijgen op ‘moeilijke’ mensen om mij heen? Makkelijker kunnen we het niet maken... wel leuker. Stap in de wereld van het manipu-HELPEN.

Hij was maar een vos zoals alle anderen. Maar ik heb er een vriend van gemaakt en nu is hij enig op de wereld.

Uit De kleine prins van Antoine de Saint-Exupéry

De basis voor jouw sociale slagkracht is gelegd; je hebt je verantwoordelijkheid genomen voor je eigen leven, je weet wie je bent en je hebt op papier wat je wilt. Je bent klaar om ‘de boze wereld’ in te gaan en te leven volgens je missie en leefregels. Je staat in de startblokken om je doelen te realiseren. En dan komen... de ANDEREN in zicht: ouders, partners, kinderen, vrienden, kennissen, klanten, burens, bazen, werknemers, collega’s en concurrenten. Wezens die stuk voor stuk anders zijn dan jij. Er zijn er een heleboel: groot, klein, dik,

dun en ook nog eens in verschillende kleuren. Wezens die, net zoals jij, erg betrokken zijn bij wat ze willen. Zij hebben ook een identiteit en een hele berg wensen. Nu begint het ultieme samenspel van jouw IK met al die andere IK'jes. Personen die jij nodig hebt, en personen die jou nodig hebben. Personen die je helpen, en personen die je tegenwerken. Mensen waar je invloed op hebt of denkt te hebben, en mensen die jou beïnvloeden. Het is tijd voor sociale slagkracht: de mate waarin jij in staat bent met de mensen in jouw omgeving je missie en doelen te bereiken.

1.1 De omgeving

Als jij wilt leven volgens je missie en je doelen wilt bereiken, is het van cruciaal belang dat je leert ontdekken wat belangrijk is in de omgang met anderen. Immers, als jij weet wie je bent en wat je wilt, dan heb je het daarmee nog niet bereikt. En erger is: je hebt de ander nodig om te bereiken wat jij wilt. Dit is een van de vreselijkste dingen die ik in mijn leven heb moeten leren. Ik dacht vroeger dat ik klaar was met mijn persoonlijke ontwikkeling als ik begreep wie ik was, en precies wist wat ik wilde. Maar nee. Langzaam begon het te dagen dat ik er daarmee nog lang niet was. Dat er daarna nog een heleboel moest gebeuren.

Inzicht in je energie is 'slechts' de noodzakelijke basis voor een gelukkig of succesvol leven. En dan begint het spannende spel om te werken aan je congruentie en deze in de praktijk vorm te geven. Hoe krijg je dat voor elkaar in een omgeving waar niet iedereen primair bezig is met jouw geluk? Wat moet je doen om, met die andere wezens, jouw goals te bereiken en ook nog eens jezelf te blijven? Jij mét jouw omgeving, op alle niveaus, vanaf de eerste kennismaking tot en met een langdu-

rige, solide relatie. In al jouw rollen en hoedanigheden, als ouder, als medewerker, als manager, als ondernemer of gewoon als mens onder de mensen. Je gaat het hele proces in kaart brengen, van begin tot eind. Uiteindelijk krijg je sociale slagkracht en word je een meester in de ‘kunst van het manipuhelpen’.

Nee, dit is geen drukfout. Er staat duidelijk ‘manipuhelpen’. Manipuleren is stiekem en slinks. Dat mag niet en werkt ook niet, althans niet op de lange termijn. Maar manipuhelpen is een methode waarbij je maximaal rekening houdt met de ander en toch voor elkaar krijgt wat jij wilt. Technieken die als resultaat hebben dat anderen kwispelend gaan doen wat jij wilt: de psychologie van het gunnen. Da’s mooi, hè? En nog ethisch verantwoord ook.

1.2 Twee inzichten

Aan de basis van sociale slagkracht staan twee belangrijke inzichten. Het eerste is wat mij betreft de meest essentiële regel die er bestaat met betrekking tot de mens in zijn doen en laten:

Mensen willen en kunnen wel veranderen,
maar willen niet veranderd worden
(MWEKWVMWNVW).

Dit is op zich geen revolutionair nieuws, de onderbouwing komt voort uit studies en onderzoek die al eeuwenoud zijn. Sterker nog, iedereen met een beetje levenservaring (één puberend kind, één personeelslid of één echtscheiding is al genoeg) weet gevoelsmatig meteen dat mensen zo in elkaar zit-