

Weer zin in een jaar lang lekker scheuren?

Daar gaan we dan!

In deze Omdenken scheurkalender vind je uitspraken en illustraties die je aan het denken of aan het lachen kunnen brengen. Vanwege de beperkte ruimte (een scheurkalender is natuurlijk geen boek) kunnen we slechts quotes, korte verhaaltjes en illustraties kwijt en niet al te diep op de materie ingaan. Altijd – vinden wij – hebben ze op de één of andere manier iets met omdenken te maken. Bij omdenken zijn kijken naar de feiten en het houden van een open geest belangrijke uitgangspunten. Daarnaast staat omdenken voor respect voor elkaar, inclusiviteit, verdraagzaamheid en diversiteit. En uiteraard humor en creativiteit. Achterop deze pagina kun je verder lezen wat omdenken nou eigenlijk is.

Het zal je misschien al zijn opgevallen: de scheurkalender is dit jaar een stuk dikker.

Ook hebben de zaterdagen en de zondagen (weer) een eigen pagina. Bovendien hebben we de achterkant van de scheurkalender voorzien van een kartonnen staander, zodat je de scheurkalender ook kunt neerzetten in plaats van alleen maar ophangen.

En nog een leuk weetje: dit jaar brengen we de scheurkalender voor het eerst ook uit in het Engels. Zo kunnen ook anderstaligen mee-scheuren en wie weet vind je het leuk om er een te hebben om je Engels mee op te krikken.

Wil je meer weten over Omdenken en wat we allemaal doen? Lees dan op de achterkant en achter in deze scheurkalender verder of ga naar onze website www.omdenken.nl en ontdek de wereld van Omdenken.

We wensen je veel scheurplezier in 2025!

Jeroen Callaars
Annemargreet Dwarshuis
Jan Gunster
Het Omdenken team



Wat is omdenken?

Misschien vraag je je af wat omdenken nou eigenlijk is, en waar de inhoud van deze kalender op gebaseerd is. Welnu, omdenken is een manier van denken en doen, waarbij je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is en onderzoekt wat je daarmee zou kunnen. Omdenken benadert een probleem als ruwe energie; frustratie die zijn vorm nog niet gevonden heeft. Je gebruikt de energie van het probleem voor iets nieuws.

Een probleem bestaat uit twee dingen: *feiten en verwachtingen*. Zodra je een tegenstelling ervaart tussen die twee, tussen *wat-zou-moeten-zijn* en *wat-is*, ervaar je iets als een probleem.

Omdenken is fundamenteel anders dan oplossen: daarbij kijk je naar je probleem en probeer je de werkelijkheid weer terug te brengen naar hoe het was voordat je het probleem had: naar *hoe het zou-moeten-zijn*. Omdenken is ook iets anders dan *loslaten*: daarbij laat je juist je verwachtingen los, en verdwijnt het probleem. Wanneer oplossen niet mogelijk is en loslaten niet lukt, dan kun je het probleem misschien omdenken. Maar hoe doe je dat?

Door de feiten en verwachtingen grondig te onderzoeken, kun je de stap maken van ja-maar (het is niet wat het zou móeten zijn en dat is een probleem) naar ja-en (de feiten; het is, wat het is). Vervolgens kijk je welke nieuwe mogelijkheden er ontstaan door de feiten volledig te accepteren, dus volledig 'ja' te zeggen tegen de realiteit. Als je een nieuwe mogelijkheid vindt, heb je je probleem omgedacht.





woensdag 1 januari

Je bent een mozaïek van verhalen, ervaringen en herinneringen. Koester ze allemaal, ook de pijnlijke. Die hebben je gemaakt tot wat je nu bent.

Nieuwjaarsdag

**OM
DENKEN**

donderdag 2 januari

Als we eens wat
rustiger aan zouden
doen, **zou het geluk
ons inhalen.**

Richard Carlson



vrijdag 3 januari

**Het gelukkigst
is hij die er het minst
prijs op stelt het
te worden.**

Godfried Bomans



zaterdag 4 januari

**Heel wat gesprekken
zijn slechts twee
monologen die proberen
een dialoog te voeren.**



zondag 5 januari

Ik ben goed in dingen uitstellen. **Ik heb nog huiswerk uit groep 5 dat ik misschien morgen doe.**



Morgen weer naar school



maandag 6 januari

De domme staat
vooraan om gezien te
worden. **De wijze staat
achteraan om te zien.**

Bron onbekend

Driekoningen



dinsdag 7 januari

**Als je alleen maar
gelukkig kunt worden
als de dingen zo gaan
als je gepland hebt,
zal dat je nooit lukken.**



dinsdag 28 januari

omdenken

LEVENSVRAAG

Zal ik mijn verlangens eindelijk eens centraal stellen?



Neem een getal tussen 1 en 6 in je hoofd.

Op de achterkant staat het corresponderende antwoord.

Dit is het antwoord op de levensvraag voor jou.



Zie je een ander antwoord dat op dit moment beter bij jou past?
Dan is dat natuurlijk je antwoord. Zo streng zijn we ook weer niet.

Ja

het zal het beste in je
naar boven halen

OM

1

Nee

het is te hoog gegrepen

OM

2

Ja

de enige die twijfelt ben jij

OM

3

Ja, maar

hou je hoofd erbij

OM

4

Ja

stop nu eindelijk
eens met twijfelen

OM

5

Nee

het is ondoordacht

OM

6

Wat doet Omdenken nog meer?

Al jaren leren wij mensen en organisaties hoe ze in plaats van op een ja-maar-manier op een ja-en-manier in het leven kunnen staan. Kortom, hoe ze kunnen leren omdenken.

Dat doen we door middel van (theater-)shows, workshops, trainingen, lezingen en webinars voor bedrijven, overheden, onderwijs, zorginstellingen en alle andere plekken waar mensen bij elkaar komen. In binnen- en buitenland.

Maar er is nog meer: de Omdenken Podcast (zowel in het Nederlands als in het Engels), vele boeken (van onze eigen uitgeverij), wenskaarten, planners en spellen. En natuurlijk niet te vergeten de quotes en verhalen die we delen op onze website en sociale media (Facebook, LinkedIn, Instagram).

Op de website www.omdenken.nl kun je dit alles vinden, en kun je duizenden omdenkverhalen lezen. In onze webwinkel vind je alle boeken en producten van Omdenken. Ook kun je je daar inschrijven op onze nieuwsbrieven met quotes en omdenkverhalen.

Welkom in de wereld van Omdenken!



Einde jammer hè?

Verantwoording

De meeste quotes uit deze kalender bedenken we zelf. Daarnaast maken we soms gebruik van andere bronnen en wat mensen ons toesturen. Uitspraken van anderen, die we zó mooi en passend vonden dat we ze een plekje in onze scheurkalender hebben gegeven.

We proberen zo zorgvuldig mogelijk onze bronnen te vermelden. Als er onder een quote *bron onbekend* staat, dan hebben wij de oorspronkelijke bron niet kunnen vinden. Maar het kan natuurlijk voorkomen dat een door ons vermelde bron niet klopt. Laat het ons weten. We doen ons best.

De makers van de scheurkalender:

Jeroen Callaars
Annemargreet Dwarshuis
Jan Gunster

Met dank aan:

Omdenken team
Berthold Gunster

Eerste druk, juni 2024
© 2024 **Omdenken Uitgeverij**

Duurzaam gedrukt door **drukkerij Wilco, Amersfoort**

We vinden het leuk als je inhoud uit deze scheurkalender deelt! Mocht je iets willen gebruiken dat je gaat drukken, in een training wilt gebruiken of op een website wilt plaatsen, vraag ons dan even of dat oké is, op contact@omdenken.nl.

