

De crisisrotonde

*Wat hoop jij te ontdekken?*

# **De crisisrotonde**

Een handboek om het pad naar jezelf terug te vinden.

**Jos Tobben**

Printing on demand & distributie via [www.mijnbestseller.nl](http://www.mijnbestseller.nl)  
en via alle boekhandels.

© 2021 Jos Tobben

Foto omslag: Jordy Ramakers, Bibi Tobben

Model omslag: Daphne Janssen

Tekeningen: Sandra Tobben-Mooren

Redactie: Sara Mickers

Tekst achterflap: Esther Jacobs

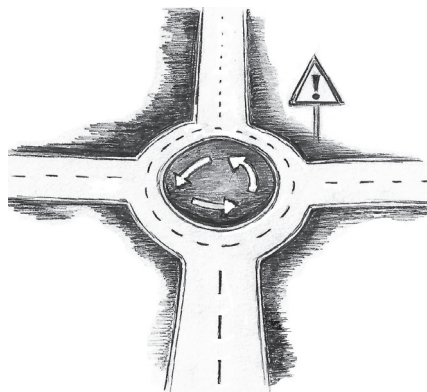
Vormgeving binnenwerk en omslagontwerp: Bert Holtkamp

ISBN: 978 94 036 2281 1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

## Voorwoord

De mens is vanaf zijn geboorte tot aan de dood 'onderweg'. Hij legt, veelal onbewust, een uniek parcours af van het levensbegin tot aan het einde van zijn bestaan. Gelukkig kan een groot deel van die weg op de automatische piloot afgelegd worden. Echter niet altijd, want soms is het nodig om bewust te besluiten voor een nieuwe richting of afslag. Kiezen is aan de orde als het



volgen van het oude vertrouwde pad, ofwel het gevoelsmatige rechtdoor gaan, niet meer het gewenste resultaat oplevert. Dan doemt een T-splitsing op en is het tijd om te ontdekken welke weg, welk pad of welke afslag wél naar het verlangde doel en prettige gevoel leidt. Het is dan tijd om stil te staan en na te denken, te wikken en te wegen. Eenmaal op een T-splitsing valt vroeg of laat de beslissing: je kiest ervoor om rechtsaf te gaan of om de afslag naar links te nemen.

Maar, soms zijn er van die momenten waarop kiezen tussen links en rechts onbegonnen werk lijkt, terwijl het inslaan van een andere richting wel noodzakelijk en mogelijk ook urgent is. Het zijn natuurlijke momenten die in aantal en omvang kunnen verschillen, maar die onlosmakelijk verbonden zijn aan iedere levensloop. De T-splitsing werkt op zulke momenten even niet. Wat er dan gebeurt, vergelijk ik met een verkeersdeelnemer die zich op een rotonde bevindt zonder te weten hoe of waar rechts te draaien om de cirkelbaan te verlaten. Het niet kunnen kiezen heeft tot gevolg dat er steeds maar rondjes gedraaid worden. In de eerste plaats is dat vervelend voor de besluiteloze bestuurder en daarnaast is het mogelijk irritant voor andere verkeersdeelnemers. Het niet kunnen, willen of durven maken van keuzes is een kenmerk van het 'even niet weten' en het draaien van rondjes is het kopen van tijd om nog geen beslissing te hoeven maken. Datzelfde geldt voor besluiteloosheid op knooppunten op het levenspad: al twijfelend en cirkelend bevind je jezelf in zo'n situatie op een zogenaamde crisisrotonde.

Let wel, ook niet kiezen is een keuze. Het 'even niet weten' is een innerlijk weten dat de tijd nog niet rijp is om te beslissen. Het uitstellen of vermijden van een keuze voelt dan beter dan het nemen van het risico dat het onbekende van de nieuwe richting met zich meebrengt. Maar, er komt een moment dat er geen andere optie is dan de knoop doorhakken. Op dat ogenblik zal je toch een beslissing nemen om in een van de nieuwe richtingen te sturen. Wat dat oplevert kan alleen maar ontdekt worden door de keuze te maken!

Loek Boumans

Montfort, 9 april 2021

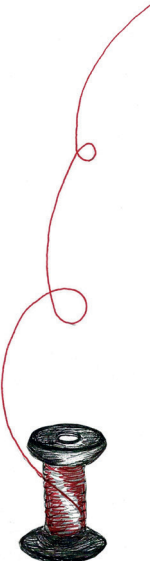
## Woord vooraf van de schrijver

Ik ben mijn carrière gestart in de techniek, waar ik mijn kennis inzette om goed te doen, met en voor mensen. Voor de buitenwereld was ik succesvol, maar in 2002 strookte het leven dat ik leidde niet langer met mijn binnenwereld.

Mijn onbehagen werd met de dag wezenlijker, totdat ik in 2003 uitgeblust was. Mijn voelen en denken waren volledig uit balans geraakt. Ik belandde op een crisisrotonde: ik kon alle kanten op, maar nergens heen. Mijn gezonde, liefdevolle thuisbasis gaf me de ruimte om mijn pad te herzien en nieuwe richting te bepalen. Ik kreeg de kans om mezelf beter te leren kennen en te ontwikkelen. Al doende ontdekte ik wat mij zolang had gedreven in het werk dat ik tot dan toe had gedaan en hoe die stimulans zich altijd al als rode draad door mijn leven had bewogen. Niet de techniek, maar de betrokkenheid, de intentie om oprechte verbinding aan te gaan en de steeds terugkerende sociale projecten tekenden mij en gaven me energie. Daar was ik écht goed in, dáár lag mijn hart.

Met dat inzicht mocht ik mezelf opnieuw ontmoeten. Ik paste mijn richting aan op mijn rode draad en begon aan een coach-opleiding. Sinds 2004 ben ik trainer en coach in persoonlijke ontwikkeling en zelfredzaamheid. Na een start als re-integratiecoach in loondienst opende ik in 2006 mijn eigen praktijk. Als zelfstandige participatiecoach en -trainer mocht ik meewandelen in dappere tochten en langs prachtige wegen van persoonlijke ontwikkeling, herstel en loopbaanontwikkelingen. Toen ik door gezondheidspech en andere belemmerende omstandigheden in 2008 opnieuw op een crisisrotonde stuitte, wist ik dat stug doorgaan geen optie was.

Ik nam opnieuw de tijd om bij te stellen en mezelf te heroriënteren. De rode draad die ik eerder had leren herkennen was er nog steeds. Ik ontdekte hoe de verbinding met anderen voor mij voortdurend samengaat met de waarde van bewust kiezen. Mijn rode draad werd zo nog completer. Wat een ervaring was het, en is het nog steeds, om te merken dat een rode draad zijn weg vindt, hoe sterk de kinken en hoe groot de rafels ook zijn. Als herkenbare kleur in die periode van bezinning gaf de draad mij de grip die ik nodig had om de regie weer in handen te nemen. Verandering was noodzakelijk en ik zou ontdekken waarnaartoe en hoe. Ik



stond weer aan het roer en gaf de moed niet op, maar wat had ik destijds graag een handboek gehad dat zou helpen vorm en inhoud geven aan een passend uniek, eigen pad.

Het zoeken en vinden van mijn hernieuwde pad heeft me veel geleerd en gebracht. Mijn rode draad is sterker, soepeler en wellicht feller van kleur dan voorheen. De kennis en ervaring die ik heb opgedaan is er om te delen met iedereen die voelt dat het tijd is om het pad vooruit zelf te kiezen. Om te delen met jou, als je durft. Toen de boekplannen al een poos in mij sudderden en passende woorden elkaar steeds meer begonnen te vinden nodigde Wouter ter Reehorst mij uit om er vol voor te gaan. Ik heb zijn advies ter harte genomen en van “Jos, gooi die steen in de vijver!” een flinke plons gemaakt. Duik je mee?

Jos Tobben

Heythuysen, 21 april 2021.

*“Jouw verhaal rekenschap geven is  
het dapperste dat je ooit zult doen.”*

*~ Brené Brown*



**Disbalans, onder- of overprikkeling, chaos, zwaarte en leegte geven een diep gevoel van onvrede. Wanneer je dat ervaart voldoet wat is niet aan je verwachtingen. Sterke verlangens en ook onbewuste behoeften blijven onvervuld aan je knagen. Het is tijd voor verandering. Maar hoe?**



## Leeswijzer

Hoe fijn zou het zijn om een handboek te hebben dat vorm en inhoud geeft aan een passend, uniek, eigen pad. Een boek dat je op zak kunt dragen, ook wanneer je met de zon op je bol fluitend geniet van je nieuwe richting, zodat je kunt bijsturen voordat je op ontwrichtende rotondes belandt. Een praktisch schrijven dat je herinnert aan jouw rode draad, keuzevrijheid, perceptie, innerlijke kracht, aanvaarding en actie. Als vriendelijke hand die jou af en toe draagt terwijl je voortdurend zelf blijft bepalen waarheen. Een handboek zoals ik je hiermee graag wil geven.

Dit handboek bestaat uit drie delen, corresponderend met de fases die je doorloopt als je een veranderingsproces aangaat. Je zou die fases werelden kunnen noemen; de verborgen, de zichtbare en de nieuwe wereld. Ieder van die drie werelden is in dit boek onderverdeeld in handzame hoofdstukken vol inzichten en praktische tips in de vorm van theorie, persoonlijke voorbeelden en concrete opdrachten. Na elk hoofdstuk worden de opgedane inzichten en praktische tips samengevat als paklijst voor jouw reis, zodat je alle bagage hebt om jezelf gesterkt te weten op je weg naar een wereld vol vertrouwen.

Die wereld is er een om in te stralen op jouw unieke manier. Verandering is een keuze die je op ieder moment mag en kunt maken. Weet dat je het in je hebt om nieuwe dingen te doen. Dat zit in mensen, dat borrelt in jou. Ben je nieuwsgierig naar jouw unieke pad? Benieuwd hoe je na de verandering doorgaat, richting bijstelt en plaats geeft aan jouw gevonden geluk? Jij bepaalt of je de uitdaging aangaat, of je zin hebt in avontuur en het lef hebt om uit de box van jouw opgedane zelfbeeld te stappen. Je mag kiezen.



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	5
<b>Woord vooraf van de schrijver</b>	7
<b>Leeswijzer</b>	11
<b>Inleiding</b>	17
<b>De verborgen wereld</b>	19
<b>1. Het begin</b>	21
Leer jezelf kennen	22
Weerstand	24
Afweermechanismen	25
Afweren herkennen	25
Voorbeelden	26
Balans	31
Toegevoegd aan jouw bagage:	34
Notities van een avonturier:	34
<b>2. Wie ben ik eigenlijk?</b>	35
Tolerantie	35
Besluiten	35
Geschiedenis	37
Verwachtingen	41
Invloeden	44
Kernwaarden	46
Toegevoegd aan jouw bagage:	48
Notities van een avonturier:	49
<b>3. Signalen herkennen</b>	51
Emoties	51
Perspectief	54
Extra filter	56
Toegevoegd aan jouw bagage:	59
Notities van een avonturier:	60
<b>4. Het oog</b>	61
Filosofie	61
Meebewegen	63
Toegevoegd aan jouw bagage:	66
Notities van een avonturier:	67

<b>De zichtbare wereld</b>	69
<b>5. Uniek landschap</b>	71
Doelen stellen	71
Verbeelding	74
Toegevoegd aan jouw bagage:	79
Notities van een avonturier:	79
<b>6. Verandering</b>	81
Het leerproces in fases	82
Gewoonten	85
Mise-en-scène	90
Toegevoegd aan jouw bagage:	97
Notities van een avonturier:	97
<b>7. Bruggen en bergen</b>	99
Platte bergen	102
Vorbij de platte berg	103
Ballonbergen	105
De heilige berg	110
Kloven	113
Eerste Hulp bij Conflict	115
Toegevoegd aan jouw bagage:	117
Notities van een avonturier:	117
<b>De nieuwe wereld</b>	119
<b>8. De coach</b>	121
Bijsturen	126
Coachen	130
Toegevoegd aan jouw bagage:	133
Notities van een avonturier:	133
<b>9. Spiegels</b>	135
Scherp beeld	136
Toegevoegd aan jouw bagage:	141
Notities van een avonturier:	141
<b>10. Vreugde</b>	143
Talent	144
Toegevoegd aan jouw bagage:	148
Notities van een avonturier:	148

<b>11. Sleutel tot slot</b>	149
De wereld aan jouw voeten	150
Verbeter de wereld en begin met jezelf;	151
<b>Een woord van dank</b>	153
<b>Over de auteur</b>	155
<b>Inspiratie</b>	157
<b>Geen losse eindjes...</b>	159
<b>De crisisrotonde</b>	161

