

Ego fluisteraar

Marjo Klaver &
Marieke Rademaker

Doorbreek je patronen en bereik
meer met minder energie



THEMA.

Voorwoord

Achter het ego liggen ongekende mogelijkheden – ontdek het!

We leven in een tijd van snelle en ingrijpende veranderingen. Op individueel niveau, in organisaties, in de samenleving en wereldwijd. Wat ons daarin steeds opnieuw opvalt, is de grote rol die het ego speelt. Zolang we geen inzicht hebben in de werking en de eigenschappen van ons ego, blijven we reageren vanuit onbewuste patronen. En onbewust gedrag stuurt de toekomst, vaak zonder dat we het doorhebben.

Wanneer het ego onzichtbaar blijft, neemt het ongemerkt de leiding. Beslissingen die vanuit dit onbewuste ego worden genomen, hebben zelden een eenvoudige of constructieve uitwerking. Ze leiden tot herhaling, polarisatie en complexiteit. De geschiedenis laat ons zien: zolang we blijven doen wat we altijd deden, blijven we krijgen wat we altijd kregen.

Wij geloven dat het anders kan.
En vooral: het begint bij jou!

Hoe meer bewustzijn we ontwikkelen over ons eigen ego, hoe beter we in staat zijn om heldere, gedragen keuzes te maken. Keuzes die niet alleen ons

eigen leven verdiepen, maar ook bijdragen aan gezondere relaties, menselijke organisaties en een wereld met meer verbinding en richting. Bewust zijn van het ego opent ruimte. Voor rust. Voor effectiever handelen. Voor een toekomst met meer kleur.

**En daar kun je nu zelf mee starten.
Verbeter de wereld, begin met het ont-dekken van je ego!**

In onze trainings- en coachingspraktijk horen we het keer op keer wanneer mensen zich bewust worden van hun ego en de impact ervan: 'Dit zou iedereen moeten weten.' Die reacties raakten ons. Ze vormden de kiem voor dit boek. We voelden de wens en de verantwoordelijkheid om onze visie op persoonlijke ontwikkeling en de rol van het ego helder, toegankelijk en toepasbaar te maken.

Dit boek ontstond niet in één keer. Aanvankelijk schreven we ieder ons eigen verhaal, ieder op ons eigen spoor. Tot onze schrijverswegen elkaar in december 2022 kruisten. En zoals dat gaat wanneer je leert kijken voorbij toeval: sommige ontmoetingen zijn niet voor niets. We herkenden in elkaar dezelfde intentie en wisten: dit willen en kunnen we samen doen.

Wat volgde, was een intens en inspirerend schrijfavontuur. Een avontuur waarin we niet alleen woorden gaven aan inzichten, maar ook regelmatig ons eigen ego tegenkwamen. Want weten is iets anders dan je bewust zijn. Juist tijdens het schrijven werden we uitgedaagd om ons ego te (h)erkennen en er niet door te worden geleid. Door steeds opnieuw te reflecteren en toe te passen wat we beschrijven, groeide dit boek samen met ons.

Onze missie is eenvoudig en tegelijk groots: meer bewust zijn van het ego toevoegen aan de wereld. Met dit boek nodigen we je uit om te luisteren en te fluisteren. Naar je ego, zonder het de baas te laten zijn. Naar je innerlijke stem, zonder te verdwalen. We hopen dat dit boek je inspireert om je hart te volgen, te doen waar je werkelijk blij van wordt en zo stap voor stap bij te dragen aan een wereld die een beetje mooier wordt.

Welkom. Dit is het begin.

Marjo Klaver & Marieke Rademaker
januari 2026

Inhoud

Inleiding	11
Ontvlechting	15
1 Ik ben ingewikkeld	17
1.1 Wees jezelf, maar wie ben IK dan?	19
1.2 Wat is het ego?	20
1.3 Het ego en het Natuurlijke Zelf	24
1.4 De vorming van je ego	26
1.5 Hoe het ego zich manifesteert	29
2 Over-leven: wij zijn ons oerbrein	35
2.1 Het brein	36
2.2 Het oerbrein	40
2.3 Het onbewuste systeem	44
2.4 Het menselijke brein	53
2.5 Het ontstaan van onbewuste overtuigingen	57

3 Help, ik ben afhankelijk	63
3.1 Het proces van opgroeien: van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid	64
3.2 Onbewuste afhankelijkheidspatronen	66
3.3 Van buiten naar binnen: verwarring over verantwoordelijkheid	70
3.4 Van binnen naar buiten: dé weg naar verantwoordelijkheid	74
3.5 Loskomen van afhankelijkheidspatronen	77
3.6 Van reactief naar proactief	78
3.7 Circel van Invloed en Circel van Betrokkenheid	85
3.8 Ontwikkelfases	90
3.9 Van moeten naar willen = 'ont'moeten	98
Bewustzijn	107
4 Het bewustzijn	109
4.1 Bewustzijn	111
4.2 Zes bewustzijnslagen	120
4.3 Emotie en gevoel	123
5 Het ego	129
5.1 Ego-patronen	131
5.2 Eigenschappen van het ego	135
5.3 Ego-delen: de manifestatie	141

Transformatie	167
6 Het leven en de elf natuurlijke principes	169
6.1 Natuurlijke principes	171
6.2 Terug naar de bedoeling	182
6.3 Het potentieel	185
6.4 <i>Flow</i> en de kracht van het hier en nu	186
6.5 We hebben gedachten, maar zijn niet onze gedachten	187
6.6 Paradigma: met welke bril kijk jij naar de wereld?	188
6.7 Aankijken + Toestaan = Loslaten	191
6.8 Authenticiteit	194
6.9 Intuïtie	195
7 De Egofluisteraar	201
7.1 Transformatie	206
7.2 De tien stappen van de Egofluisteraar	211
Dankwoord	215
Over de schrijvers	217
Inspiratiebronnen en methodieken	219
Literatuur	221

Inleiding

Stel je een leven voor waarin je niet wordt geleefd door je agenda of de verwachtingen van anderen. Waarin je met rust en vertrouwen keuzes maakt die echt bij jou passen. Zonder strijd, zonder schuldgevoel.

Dat klinkt fantastisch, toch? Het goede nieuws: het is mogelijk. In dit boek nemen wij je mee op een innerlijke ontdekkingsreis. Geen zweverig gedoe, maar een praktische en verdiepende benadering van zelfinzicht en persoonlijk leiderschap. We laten je zien hoe je ego je leven (vaak onbewust) stuurt, en hoe je deze stem of gedachten herkent, serieus neemt en tegelijkertijd je eigen koers kunt varen. Wanneer je de inhoud van dit boek kunt toepassen, wordt je leven vreedzamer, betekenisvoller en moeitelozer.

Het is Irene al zo vaak overkomen: in gezelschap voelt zij zich alleen, alsof het er niet toe doet of ze wel of niet aanwezig is. Alle mensen om haar heen lijken het heel leuk en goed te hebben, maar zij voelt zich alleen en ongemakkelijk. Ze wil eigenlijk naar huis, maar blijft toch. Want: wat zullen anderen ervan denken als ze vertrekt?

Joris wil graag dat iedereen op zijn werk het naar zijn zin heeft. Hij maakt grappen met iedereen, is attent en helpt waar nodig. Van binnen heeft hij echter een onbestemd gevoel, zelfs een beetje angstig en onrustig. Hij heeft geen idee waar dit vandaan komt, want het is leuk en gezellig met al zijn collega's. Eenmaal thuis stort hij neer op de bank en voelt zich uitgeput. Vanavond gaat hij vroeg naar bed!

Misschien herken je het bovenstaande, of iets wat erop lijkt. Je doet wat er van je verwacht wordt – op je werk, thuis, in je relaties, maar ergens wringt het. Je hebt een 'vol hoofd', je voelt je regelmatig alleen, moe, onrustig, gehaast of leeg. Je weet dat er meer in je zit, maar hoe geef je dit vorm?

Écht kunnen leven begint met de vraag: 'Wie ben ik?' Dat is een moeilijke vraag en tegelijkertijd een belangrijke vraag, die filosofen al meer dan 3000 jaar bezighoudt. Dit boek helpt je om hierover na te denken en jezelf beter te begrijpen. Je krijgt inzicht in wie je écht bent, de rol en impact van je ego en waar het gedrag van mensen vandaan komt. Wij geloven dat de wereld mooier wordt wanneer meer mensen zich bewust zijn van de werking van hun ego. Dit leidt tot meer samenwerking, minder conflict en een samenleving waarin mensen hun volledige potentieel benutten.

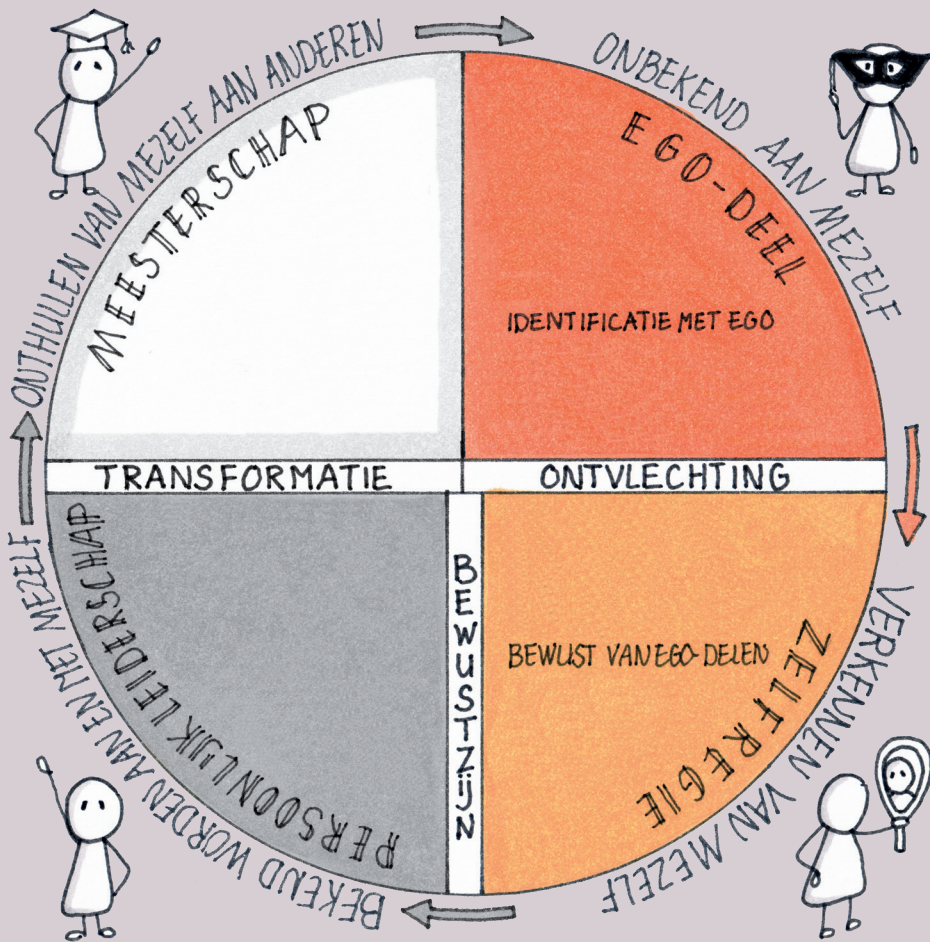
Door inzichten uit oosterse en westerse filosofie, psychologie en spiritualiteit te combineren, samen met onze lange ervaring in het coachen en trainen van teams en mensen, kregen wij steeds meer inzicht in de werking van het ego. Van hieruit hebben wij een eigen theorie en model ontwikkeld: de Ego-fluisteraar. Deze *down-to-earth*-aanpak helpt je om je doelen te behalen en energieke in het leven te staan. Als gevolg hiervan draag je bij aan een veerkrachtige, creatieve en verbonden samenleving.

Niet door harder te werken. Wel door eerlijk te zijn en écht te luisteren naar anderen en jezelf.

Het resultaat?

Meer vrijheid. Minder ruis. En het gevoel dat je eindelijk weer leeft in plaats van overleeft.

Ontvlechting



1 Ik ben ingewikkeld

Ik heb een naam

Een betekenisvolle naam

Een naam die zich wil laten kennen

In zijn volle betekenis tot zijn recht wil komen

Weg van alle opgetrokken muren

Ontmasker ik mijzelf

Tot wie ik echt ben

Soms zijn er momenten dat je het gevoel hebt dat niemand je begrijpt. Laat staan dat je jezelf begrijpt. Wat je precies voelt en wat al je gedachten willen zeggen, is niet duidelijk. Misschien ben je je niet eens bewust van deze gevoelens en gedachten. Je bent gewoon bezig met de dagelijkse gang van zaken, terwijl je mogelijk op de achtergrond wel ongemakkelijke gevoelens ervaart. Soms vraag je je af: 'Hoe kom ik van dit gevoel af? Wat kan ik anders doen? Waarom voel ik mij niet prettig? Wat maakt dat ik me zo voel?'

Allemaal vragen die ons als mens regelmatig bezighouden. Terecht, en ze zijn vaak niet makkelijk te beantwoorden. Het zijn wel vragen die belangrijk zijn om je verder te kunnen ontwikkelen. 'Ken u zelve' was al een geveugelde uitspraak in de Griekse tijd en is tot op de dag van vandaag belangrijk. Plezier en geluk in het leven beginnen bij jezelf leren kennen, je bewust worden en

betekenis geven aan al je gevoelens, emoties, gedachten, innerlijke roerselen en lichamelijke signalen. Van hieruit kun je stevig in de wereld staan en in verbinding zijn met andere mensen. Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe meer je van betekenis kunt zijn voor anderen en de wereld om je heen. Jezelf leren kennen is een grote sociale daad.



1.1 Wees jezelf, maar wie ben IK dan?

Het is zo makkelijk gezegd: 'Wees jezelf.' Regelmatig geven mensen elkaar dit advies. Maar wat wordt er eigenlijk gezegd? Je bent toch altijd jezelf?

Welk antwoord geef jij als je de vraag krijgt: 'Wie ben je?' De context waarin je deze vraag krijgt, heeft invloed op je antwoord. In een privésituatie is het antwoord waarschijnlijk anders dan op je werk. Vaak noem je je naam en volgt er misschien nog welk beroep je uitoefent en of je partner of ouder bent. Maar wie ben jij? Stel jij jezelf weleens de vraag: 'Wie ben ik écht?'

De titel van dit hoofdstuk, 'Ik ben ingewikkeld', komt voort uit het feit dat het leren kennen van jezelf soms moeilijk is. Waaruit besta je eigenlijk? Wat maakt jou tot wie je bent? Dit is ingewikkeld, omdat het vragen zijn waar je niet zomaar een antwoord op hebt.

Jezelf ontdekken is een levenslange zoektocht. Het is een reis die nooit voltooid is, omdat er waarschijnlijk altijd mysteries en vragen over zullen blijven. Het is een levensweg: gedurende je leven leer je jezelf steeds beter kennen. Soms loop je vast, soms valt er ineens iets op z'n plek. Het is ingewikkeld, omdat je lagen tegenkomt die je nog niet kende. Overtuigingen, patronen, schaduwkanten. En tegelijkertijd is het een prachtige reis, vol verwondering, opluchting, inzichten en het zien van nieuwe mogelijkheden.

Een belangrijk onderdeel van die reis is het herkennen van je ego. Het ego is het deel van jou dat zich heeft aangepast, verdedigd en gevormd om te overleven. Je ego is het deel dat maakt dat je je soms anders gedraagt dan je in essentie bent. Door je daar bewust van te worden, ontstaat er ruimte. Ruimte om werkelijk jezelf te mogen zijn.

1.2 Wat is het ego?

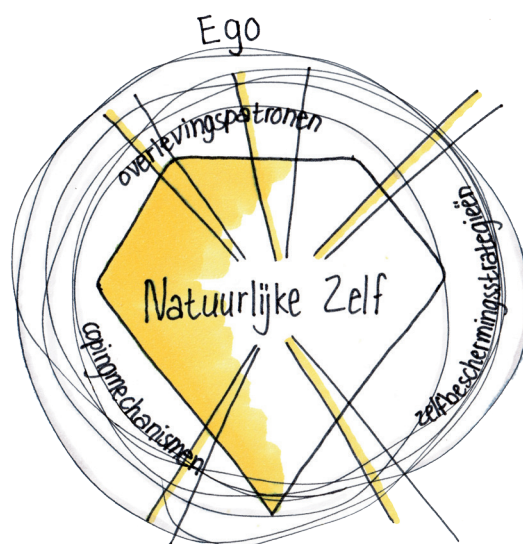
In de volksmond wordt met 'ego' vaak bedoeld dat iemand zichzelf belangrijk vindt of zichzelf op de voorgrond zet. In het alledaagse taalgebruik gaat ego vaak over trots, dominantie en arrogantie, terwijl het ego zich op veel meer manieren manifesteert.

Met het ego bedoelen wij de energetische beschermingslaag in jezelf die zich onbewust heeft ontwikkeld en je gedrag en persoonlijkheid sterk beïnvloedt, vooral als je je hier niet bewust van bent. Dit kan zich tonen door jezelf op de voorgrond te zetten (té groot maken), maar ook door jezelf terug te trekken of klein te maken – en alle varianten ertussenin.

Het begin van de ontwikkeling van je ego ontstaat al zodra je op deze wereld komt. Vanaf dat moment creëer je al een soort energie-wikkel om jezelf heen: de ego-laag. Een energetische beschermingslaag, die je beschermt tegen pijn, verdriet, gevaar of bedreiging vanuit de buitenwereld. Dat kunnen kleine pijntjes of verdrietjes zijn, maar ook hele impactvolle gebeurtenissen. Als kind ben je nog te kwetsbaar om je hiertegen te verweren. Onbewust vorm je deze beschermingslaag, vanuit jouw manier van overleven, jouw overlevingsstrategie. Vanuit deze overlevingsstrategie wordt uiteindelijk je ego gevormd. Het ego wordt mentaal verankerd en dringt diep door in je gevoelsleven, je emoties, je lichaam en uiteindelijk ook in je gedrag.

Als jongste kind in een gezin heb je misschien geleerd om je mond te houden, puur omdat je de jongste bent en jouw mening er minder toe doet. Dit kan als afwijzing worden ervaren en gaat in je onbewuste systeem zitten. Twintig jaar later zit je met een groep collega's in een vergadering en moet je jouw mening delen. Dat vind je lastig, omdat je van jongs af aan hebt geleerd om je mond te houden. Je geconditioneerde ego zit in de weg, terwijl je waarschijnlijk wel degelijk een interessante kijk op het onderwerp van de vergadering hebt en dat graag zou willen delen.

Door de beschermingslaag (wikkel) ben je niet altijd in staat om je te verbinden met wie je werkelijk bent. Wij noemen wie je in essentie bent, je Natuurlijke Zelf. Ook verbinding maken met anderen wordt hierdoor bemoeilijkt of gecompliceerd. Hierdoor laat je in bepaalde situaties gedrag zien dat voortkomt uit het ego en niet uit je Natuurlijke Zelf.



Figuur 1

Onbewust en gaandeweg in je leven bouw je beschermingen om je Natuurlijke Zelf heen. Je Natuurlijke Zelf komt meer en meer op de achtergrond, waardoor je gaat (over)leven vanuit deze beschermingen, waarin het ego zich manifesteert!

Jezelf leren kennen is soms spannend en/of pijnlijk. Maar het is vooral verrijkend en betekenisgevend. Hoe beter je jezelf begrijpt, hoe vrijer je kunt leven en hoe meer mogelijkheden en kansen er voor jou ontstaan.