

Coach jezelf naar meer inzicht, geluk en effectiviteit

INSTANT SABBATICAL



Ontdek-,
denk-
en doeboek

ELISE VERBERG

Colofon

Creatief concept Instant Sabbatical®: Elise Verberg

Ontwerp en vormgeving: Karin van Iterson | Hakijk

Tekeningen: Inge de Fluiter | Schetswinkel

Foto auteur: Rob Overmeer

Foto Drama queen: Adriaan Trouwee

Tekstadvies en redactie: Nienke van Oeveren | Boekredactie

Uitgever: Donald Suidman | BigBusinessPublishers

ISBN 9789491757433

eerste druk, februari 2017

© 2017 BigBusinessPublishers Utrecht

www.bbpublishers.nl/instant-sabbatical


Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.


Inhoud

Overzicht oefeningen	4
Inleiding	7

Deel 1 – Jezelf ontwikkelen	15
1 De basis op orde	17
2 Zelf in beweging komen	23
3 Een existentiële crisis herkennen	45
4 Je sabbatical inlassen	53

DEEL 2 – Aan de slag	67
5 Aan de slag met je zoektocht	69
6 Oefeningen selecteren	71

Voorbeeld: 

Oefening: 

Zijn	78
7 Focus	79
8 Helpende gedachten	91
9 Golven en ankers	99

Kunnen	104
10 Inzicht vergroten	105
11 Balans	113
12 Drama queen	123

Willen	132
13 Cirkelen	133
14 Vragen stellen	141
15 Kill your darlings	149

Doen	154
16 Tijd maken	155
17 Maak je plan	169
18 Thermometer	175
19 Je weet het!	181

Slotwoord	185
Literatuur	189
Over Elise Verberg	191

Alle oefeningen in Instant sabbatical

Wat is voor jou
de reden om dit boek
te pakken? 8

De basis op orde
Behoeften in beeld 19

Zelf in beweging
komen

Sociale cirkels 30
Stemmen 30
Escaleren 38
(Niet) weten 42

Ik-crisis

Stressreactie 48
Energiebron 50

**Je sabbatical
inlassen**

Tijd maken 57
Opladen 59

**Aan de slag met
je zoektocht**

Queeste formuleren 70
Queeste en aanpak 72

Focus

Topje van de ijsberg 79
Onder water 86
Willen, denken en doen -
nu en straks 88

Helpende gedachten

Klinkende stemmen 92
Helpende gedachten 97

Golven en ankers

Ups & downs 100
Veilige basis 101
Ankers 101

Inzicht vergroten

Verborgen schat 105
Bekennen 108
Feedback vragen 109

Balans

Kwaliteiten
en irritaties 113
Uitdagingen in beeld 118

Drama Queen

Rollen herkennen 123
Een andere rol innemen
129

Cirkelen

Druktemaker 133
Rustig worden 136
Invloed uitoefenen 138

Vragen stellen

Vragen staat vrij 141
Doorvragen 143
Vragenspel 144

Kill your darlings

Afscheid nemen en
doorgaan 152

Tijd maken

To do-lijstje 155
Prioriteiten stellen 160
Levenswiel 162

Maak je plan

Focus 169
Stappen bepalen 170
Stickers plakken 171
In actie komen 173

Thermometer

Reflectie 175
Brief uit de toekomst 178

Je weet het!

Ik weet het! 181
Positie innemen 182
Omkijken en weer
doorgaan 182



Inleiding

Je zit misschien niet zo lekker in je vel. Er wringt wat, maar je weet niet goed wat. Voor vrienden lijkt het alsof je alles goed voor elkaar hebt, maar toch voelt dat voor jou niet zo...

Hoe ziet 'niet lekker in je vel zitten' er eigenlijk uit? Dat kan per persoon verschillen, maar misschien herken jij je in een of meer van de volgende zaken:

- Mijn werk is niet moeilijk, maar ik kom elke avond uitgeblust thuis
- Hoe ik het ook doe, het is nooit goed genoeg
- Ik heb die interne promotie niet gekregen en voel me niet serieus genomen
- Ik verdien goed, maar als ik dit nog 30 jaar moet doen, word ik echt gek
- Jongere of minder ervaren collega's krijgen altijd de uitdagende klussen
- Waar doe ik het allemaal voor? Zo had ik me mijn leven niet voorgesteld
- Ik erger me regelmatig als mijn partner iets zegt, maar ik ben niet in staat te bedenken wat en hoe te zeggen wat ik wil
- Ik ben hartstikke tevreden en gelukkig, maar is dit het nou?

Als je ontevreden bent, niet lekker in je vel zit, uitvalverschijnselen door overbelasting vertoont of steeds in dezelfde lastige situaties belandt, kan het zinvol zijn om eens kritisch naar jezelf te kijken.

Wie ben jij? Wat is jouw doel? Wat zijn jouw stappen? Hoe ga je om met al jouw kwaliteiten, talenten, mogelijkheden en onmogelijkheden? Kortom: hoe ga jij dat doen waar je goed in bent, waar je gelukkig van wordt? Hoe ontwikkel en groei jij, gebruik je jouw krachten en talenten? Kritisch naar jezelf kijken doe je in eerste instantie door middel van een zelf-onderzoek, het verkennen van je omgeving en het eventueel inzetten van hulpmiddelen.

Je bent tot nu toe al vaak in staat geweest om jezelf door jouw leven heen te leiden. Ongetwijfeld zijn er ook momenten geweest dat je niet lekker in je vel zat en best wat hulp kon gebruiken. Je had behoefte aan een welwillend luisterend oor, een wijs advies van een geliefde of collega, een spreekwoordelijke spiegel. *Dit boek is echter nadrukkelijk niet bedoeld voor situaties dat je gespecialiseerde ondersteuning nodig hebt, zoals een huisarts, psycholoog of psychiater.* Dit boek geeft je handvatten om jezelf eens tegen het licht te houden. Inzichtelijk wordt wat jouw kwaliteiten zijn, waar je je betrokken bij voelt en waar je invloed op uit kunt

oefenen. Welke gedachten jou bezighouden en welke richting je ten diepste op zou willen gaan. Aan de hand van verdiepende oefeningen en achtergrondinformatie ga je hier zelf mee aan de slag.



Vroeger vroeg Hans altijd aan anderen wat hij moest doen. 'Vind je dit een goede baan voor mij? Wat zou jij doen? Wat is verstandig?' Nu ziet Hans dat hij alle onzekerheid wilde wegnemen door naar (in zijn ogen) wijzere anderen te luisteren. Totdat hij zag dat er anderen waren die dat niet of minder deden en 'gewoon' hun eigen keuzes maakten. Zij leken te varen op een innerlijk kompas waar Hans niet over beschikte. Sterker nog, hij gaf het stuur over zijn leven uit handen aan wie op dat moment beschikbaar was, met hem mee wilde denken, huilen, vrijen, lachen. Tegenwoordig weet hij nog steeds een heleboel niet, maar geeft hij het stuur steeds minder snel uit handen. Hans vindt het oké om het - wat dat dan ook is - even niet te weten en neemt de tijd om te onderzoeken wat hij wil, vindt, kan en mag. Natuurlijk vraagt hij een ander nog wel eens om advies of raad, maar niet meer als ultiem antwoord voor waar hij naar op zoek is. Wel voor wat het is: niet meer of minder dan wat een ander denkt, vindt, zou doen... De keuze is tegenwoordig echt aan Hans!



Wat is voor jou de aanleiding om dit boek te pakken?

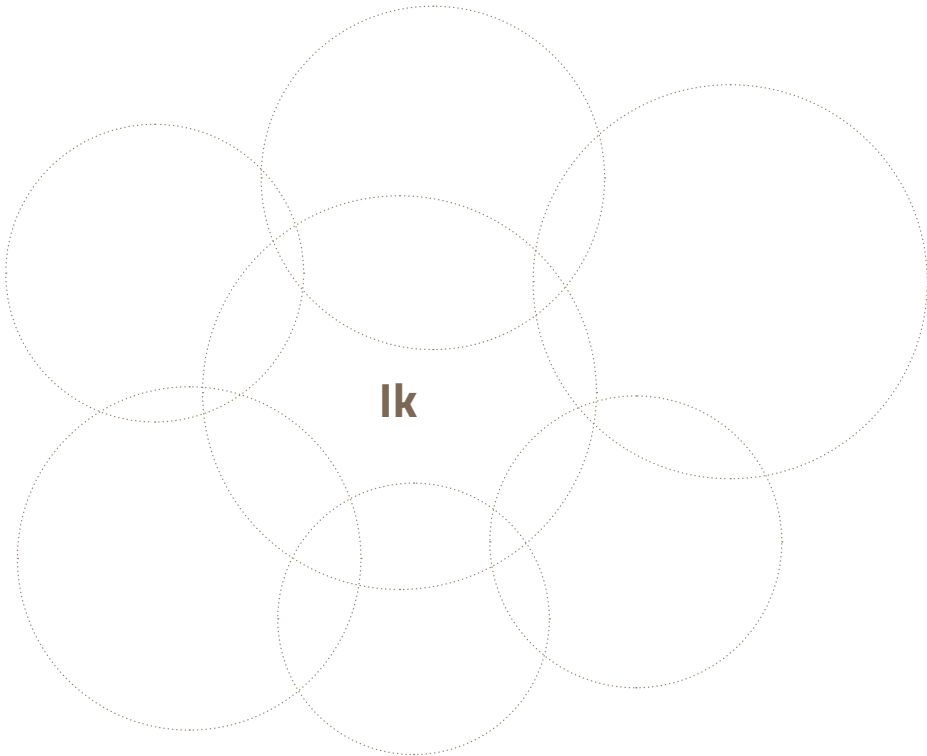
Om de antwoorden op je vragen te vinden en om een onbevredigende situatie te veranderen heb je wel tijd nodig. Dat noem ik een *instant sabbatical*; tijd om stil te staan, na te denken, te voelen, te proeven, te formuleren, te doorleven. Je hoeft er niet maanden tussenuit; je kunt zo'n tussentijd inruimen in je 'normale' week om bewust over jouw werk- en levensvragen na te denken.

O ja, naast tijd om kritisch naar jezelf te kijken heb je ook een portie lef nodig. Lef om lastige vragen onder ogen te komen en op zoek te gaan naar het echte antwoord daarop. Lef om het je jezelf te gunnen om te groeien en een nog betere, mooiere, intensere versie van jezelf te worden. Want wat is nu helemaal het ergste wat jou kan overkomen? Dat je 'op je bek' gaat? Dat anderen je niet meer willen, je gaan negeren, je stom vinden? So what! Dan heb je het in ieder geval wel geprobeerd! Bovendien, wie zegt eigenlijk dat die anderen gelijk hebben?



Sociale cirkels

Wie beïnvloeden jou nu (of nog steeds, ook al zijn ze er misschien niet meer)? Vul de namen van deze personen (of instanties) in de bollen in, waarbij jij jezelf in de middelste bol plaatst.



Het invullen van de sociale cirkels die jou beïnvloeden, kan emoties losmaken. Zo kun je opeens weer een situatie voor ogen zien die voor jou heel belangrijk was (in positieve of negatieve zin) was, of hoor je ergens een stem een waarschuwing roepen.



Stemmen

Bij het invullen van jouw sociale cirkels 'hoorde' jij misschien ook wel stemmen, omdat je bij sommige personen herinnert wat hun invloed was en misschien nog wel is. Wat zeiden of zeggen die personen? Wat zijn typerende zinnen, opmerkingen die jou hebben gevormd?

Invloedrijke persoon	Ik hoor het ze nóg zeggen

Wim ging als 8-jarig jongetje bijna veertig jaar geleden op schoolreisje naar de Efteling. In het sprookjesbos gingen de kinderen onder leiding van juffrouw Van Loon, die ook nog aan Wims ouders had lesgegeven, een hoedje van papier vouwen. Wim kon dit niet en begon te huilen. Nu nog hoort hij de stem van zijn oude juffrouw als iets moeilijk is of niet lukt: 'Met huilen los je niets op, Wim! Of je gaat in de bus zitten huilen of je vraagt het me en dan help ik je.'



Aanpassen

Er zijn een paar mensen in mijn omgeving die redelijk relaxed door hun leven gaan, niet al te veel last hebben van enorme vraagstukken of lastige relaties. Ik ben niet jaloers, maar kan af en toe wel vol bewondering naar ze kijken en zien hoe ze het doen. Bij andere mensen doen zich echter, vroeg of laat, situaties voor waarbij ze het in zichzelf voelen knellen. Als dat bij jou wel eens het geval was (is), dan herken je wellicht dat je even niet weet wat te doen. Dat jij je afvraagt wat jij nu werkelijk wilt. Niet wat je allemaal moet of hoort te doen van al die mensen in je omgeving, maar wat je ten diepste zelf wilt zijn en doen.

Zolang de druk van diegenen om je heen sterk genoeg is en zij jou onvoldoende ruimte laten om jezelf en jouw verlangens te leren kennen, leef jij in iemand anders leven, pas jij je (weer) aan en lever je een deel van jouw oorspronkelijke kracht in. En als zij jou onvoldoende ruimte geven dan neem jij dus klaarblijkelijk ook onvoldoende ruimte. Dat is niet erg, zolang je er geen last van hebt. Maar als het knelt, heb je er wél last van en ben jij de enige die daar verandering in kan brengen.

In een volwassen relatie schuurt het ook wel eens, maar dan tussen jou en anderen. Jij geeft je mening en de ander reageert daarop. Op momenten dat je niet zo sterk in je schoenen staat, kan dit als een afwijzing voelen. Als je je echter krachtig voelt, dan is zo'n reactie niet meer dan een andere mening, visie of levensbeeld. Daar kun je naar kijken en je kunt 'm naast je neer leggen als je wilt. Je handelt vanuit je innerlijke kracht, vanuit IK!

In figuur 2.3 zie je hoe het eruit ziet als je je eigen ruimte inneemt als IK! en een volwassen relatie met de personen in je sociale kringen onderhoudt. Zowel jij als anderen vinden wat; je kunt en mag je uiten, zeggen wat jij vindt en wilt. En de ander kan dat ook. Jullie kunnen het ergens samen over eens worden. Of niet. Jullie kunnen elkaar misschien niet begrijpen, het ergens fundamenteel over oneens zijn, maar dat kan tussen twee volwassenen besproken worden.

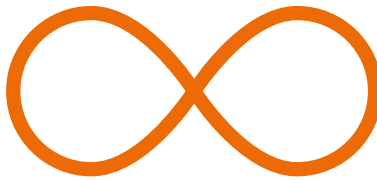


Figuur 2.3 Een gelijkwaardige relatie met je sociale cirkels

Heel lang was ik zelf heel goed in het aanpassen aan anderen, dat is een enorme kwaliteit (een aantal ervan zet ik in mijn werk in) en tegelijkertijd een enorme valkuil! Ik dacht er geen last van te hebben, totdat ik doorkreeg wat ik deed en wat de consequenties daarvan waren. Juist in contact met anderen kun je uitvinden waar je nog in je kracht bent en vanuit je kwaliteiten handelt. Of waar je doorslaat en je niet meer of veel minder effectief bent. Het vinden van die middenpositie waar je tot je recht komt, is een proces dat te vergelijken is met het vinden van je plek tussen twee uitersten.

De uitersten horen erbij en ook de eeuwige beweging daar tussen. Sterker nog, zonder uitersten geen leven. Denk maar eens aan de volgende uitersten oftewel *polariteiten*:

Zomer
Eb
Jong
Dag
Leven



Winter
Vloed
Oud
Nacht
Dood

De beweging tussen dag en nacht gaat geleidelijk; de schemering en het ochtendgloren geeft heel mooi de zachte overgang aan in de beweging van het licht naar het donker en van het donker naar het licht. Ook als het gaat over onszelf en hoe we zijn, hoe we doen, hoe we ons zelf beleven, zijn er allerlei polariteiten. Bijvoorbeeld:

Meegaand
Duidelijk
Dik
Dienstbaar
Optimistisch
Positief
Sprankelend



Onafhankelijk
Onzeker
Dun
Egocentrisch
Toneergeslagen
Negatief
Inert, traag



SCIENCE
BARBERSHOP

4 Je sabbatical inlassen

Misschien wil jij af en toe een bordje 'out of order' op de deur hangen. Niet omdat er nou zo heel veel speelt of aan de hand is. Maar gewoon omdat je het even allemaal niet weet.

Ik noem dit een instant sabbatical. Voor sommigen is een instant sabbatical een periode om op adem te komen, uit te rusten van de dagen, weken, jaren dat je in een te hoge versnelling, op een verkeerde weg of in andermans dromen aan het leven was. Voor anderen is het een korte periode om weer richting te bepalen na intensief en hard te hebben gewerkt, te hebben 'geknald'. Intensief omdat je door de stilstand geconfronteerd wordt met misschien wel meer dan je lief is. In de tussentijd maak je voor jezelf zichtbaar waar je energie van krijgt, waar je kwaliteiten liggen en hoe je die wilt inzetten. Door hier bewust mee bezig te zijn, word je een effectiever mens. Met alles wat je (niet meer) doet, tegenkomt, ontdekt, help je jezelf kalmer, bewuster en minder gespannen in het leven te staan. Je leert om fundamenteel je eigen leven te organiseren en je ontwikkelt een zelfbewust zelfbeeld en basisgevoel van voelen, denken en doen, waarop je bij stress kunt terugvallen.

Een instant sabbatical is even, een paar uur, een paar dagen, op een warmhoudplaatje sudderend door het leven gaan. Tijd waarin je misschien minder actief bent in de zaken van alledag, tijd waarin je het liefst (en soms ook totaal niet) tijd en ruimte hebt om het even allemaal niet te weten. Juist in die tijd is er ruimte voor nieuwe inzichten, voor het verwerken van emoties en opgedane ervaringen, voor ont-moeten, niets hoeft en toch ontmoet je dan juist diegene en datgene wat je weer een stap verder brengt. Kortom, een intensieve periode waarin er niets en van alles gebeurt, een time-out. Dat klinkt heerlijk toch? Hoe je daar tijd voor maakt, laat ik je in dit hoofdstuk zien.

Herdefiniëring

Een instant sabbatical is een periode (kort of iets langer) waarin je jezelf opnieuw uitvindt.

Je doet dit in eerste instantie zelf met behulp van bijvoorbeeld de vragen in dit boek.

Of misschien schakel je een coach of deskundige in of ga je er een poosje tussenuit. Zo ging Fikret drie weken naar Bali waar hij in een wellness resort verbleef, vertroeteld werd en ook dagelijks een gesprek voerde met een begeleider. Er worden in een instant sabbatical drie fasen onderscheiden:

1. Je herbezint je op wie je bent en wat je doet.
2. Je heroriënteert je op wie je ten diepste werkelijk echt bent, wat je kunt en wat je zou willen.
3. Je komt tot een herbesluit om wat je wilt ook werkelijk te realiseren.

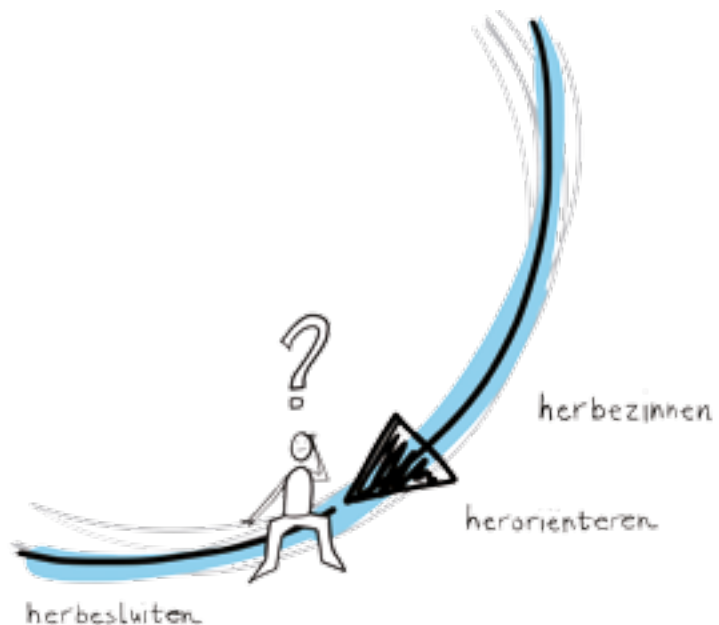
Met dit herbesluit formuleer je jouw IK! opnieuw en stap je weer in het proces van de reguliere persoonlijke groei en zelfontwikkeling. De verdiepende oefeningen in deel II helpen je om door deze drie fasen heen te gaan.

Tijdens je instant sabbatical neem je in zekere mate echt afstand van je huidige situatie en oriënteer je je opnieuw op wat voor jou er werkelijk toe doet. Het is een tijd waarin een heleboel gebeurt, soms volgen de gebeurtenissen elkaar op, soms gebeurt er een heleboel tegelijk.

Het is een periode waarin je jezelf, in al je onzekerheid of onwetendheid, op een afstand van je sociale cirkels plaatst om zicht te krijgen of wat er aan de hand is:


- Wat gebeurt er?
- Hoe verhoud je je daartoe?
- Welke positie wil je werkelijk innemen ten opzichte van jouw sociale cirkels?

Het is de periode waarin je helder krijgt wie je bent, wat jouw eigen normen, waarden en overtuigingen zijn, wat je wilt in het leven en hoe jij jezelf in relatie tot jouw cirkels van herkomst en betrokkenheid ziet. Een periode van herdefiniëring dus.




Figuur 4.1 De drie fasen van je instant sabbatical

In de *fase van herbezinning* gaat het allereerst over ontlichten. Het loslaten van opgekropte emoties, emoties waar je je misschien niet eens bewust van was, maar die je inmiddels belemmeren in het adequaat functioneren op een of meerdere terreinen van je leven. Vervolgens hoort er bij herbezinning ook een vorm van reflectie op wie je ten diepste bent en wat je doet. Door herbezinning kun je dus je eigen systeem ontlichten en ontdoen van de stress, waarna je beter kunt reflecteren op wie je bent en wat je kunt.



Alex had meegewerkt aan de reorganisatie van de divisie. Bij de plaatsingsprocedure had hij gesolliciteerd op een leidinggevende functie. De inhoud waar dat team mee bezig zou zijn sprak hem enorm aan, de leidinggevende taken nam hij voor lief. Na enkele maanden was Alex vreselijk moe. Het nog niet taakvolwassen team liet te veel gaten vallen. Hij kon het ze niet kwalijk nemen, alle kennis zat vooral in zijn eigen hoofd. De kennisoverdracht verliep niet zo soepel als hij had gehoopt. En om heel eerlijk te zijn, wilde hij ook niet alle inhoud kwijt. Slapen ging de laatste tijd ook niet lekker, te vaak lag hij te lang wakker door allerlei zakelijke beslommingen. In overleg met zijn personeelsadviseur ging Alex in gesprek met iemand van buiten de organisatie. Bij hem kon hij zijn eerste emoties kwijt en samen keken ze hoe Alex tijd kon gaan inruimen om prioriteiten te gaan stellen, allereerst voor hemzelf en vervolgens voor zijn team.

In de *heroriëntatiefase* word je je bewust van je situatie en komen nieuwe invalshoeken in zicht. Je wordt je bewust van wat jou ten diepste die unieke persoon maakt, wat jij werkelijk wilt en welke mogelijkheden je niet kon zien maar nu onderzocht kunnen worden. Het is een heroriëntatie op wat je werkelijk wilt gaan doen. Door deze bewustwording en door vanuit nieuwe invalshoeken naar jezelf, je drijfveren en verlangens te kijken, kun je een bijgestelde nieuwe toekomst voor jezelf gaan creëren.



In de volgende maanden besprak Alex regelmatig zijn persoonlijke ontwikkeling met zijn coach. Hij werkte elke week een dag thuis om lopende zaken af te handelen en zich voor te bereiden op de belangrijke afspraken in de volgende week. Bovendien plande hij op die dag ook ruimte in voor de strategische ontwikkelingen. Alex keek daarnaast scherper naar zijn eigen agenda en zijn rol in overleggen. Hij meldde zich nog af en toe een dag ziek, met name als hij te veel stress ervoer en zijn agenda niet overzag. Maar de perioden tussen dergelijke dagen duurden steeds langer.