

PAARDENKRACHT

PAAR DIE KRACHT

Sociaal-emotionele intelligentie
en leiderschap van de beste
leermeesters



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

ILSE MELOTTE

INLEIDING	9
------------------	---

Deel 1:

HET HORSEPOWER®- MODEL	17
HORSEPOWERS	19
BEN IK DAN ELKE DAG EEN ANDER PAARD?	27
VIER DOMEINEN ONDER DE LOEP	32
TWEE POLARITEITEN: ENERGIE EN INTENTIE	41
HET PAD VAN DHARMA	46
HET HORSEPOWER®-MODEL	53
WAT ZIJN MIJN HORSEPOWERS DAN?	56
HORSEPOWER® EN DE BESTAANDE MODELLEN	60
IMAGO NOG TE SOFT	66
ODE AAN WATER	70
ONS HORSEPOWER®-ONDERZOEK	74

Deel 2 :

VIER DOMEINEN ONDER DE LOEP

IK

DRAAGKRACHT EN VEERKRACHT

Eigen behoeften kennen	82
Jouw unieke talenten	91
<i>Het embryo van vitaal leiderschap</i>	97
De stille opbouw van een dichte geest	103
Schuldgevoel als sociale valuta	105
Dan blokkeer ik	108
Ik heb het te druk om...	110
Draagkracht versus veerkracht	114
Wanneer de storm blijft duren	117
Optimaal energiebeheer	118
HorsePower®-onderzoeksresultaten: Draagkracht & Veerkracht	122

DE ANDER

VERBALE EN NON-VERBALE COMMUNICATIE

De stille taal	134
Wat spanning ons wil vertellen	135
Geweldloos, niet grenzeloos	140
Wat er ook gezegd wordt zonder woorden	144
Fluid Communication	152
HorsePower®-onderzoeksresultaten: Verbale & Non-verbale Communicatie	157

DE KUDDE

EFFECTIVITEIT EN EFFICIËNTIE

Wat de kudde nodig heeft	165
Samen groeien, beter presteren	166
Onzichtbare teamwetten	171
Wie is verantwoordelijk voor slechte prestaties?	174
Een Franse grootmeester	176
Presteren is een relationeel proces	180
Energieverhoudingen	185
Fluid Performance, van potentiële naar kinetische energie	189
HorsePower®-onderzoeksresultaten: Effectiviteit en Efficiëntie	194

DE ORGANISATIE

LEIDERSCHAP EN IMPACT

Sociaal-emotionele intelligentie	209
Leiders buiten de muren	211
Impact boven invloed	217
Op het juiste pad	220
De cirkel van impact	224
Fluid Leadership, schakelen vanuit flow	229
De evolutie in de paardenwereld	233
Leiderschap in onzekerheid	235
Vertrouwen komt te voet en vertrekt te paard	237
Wat niet verwerkt is, blijft plakken	241
Kleine winter	242
HorsePower®-onderzoeksresultaten: Leiderschap en Impact	243

Epiloog :

EEN VERANDERENDE WERELD

En toen kwam de wind	257
----------------------	-----

DANKWOORD

262

Inleiding

Tussen 1992 en 2023 was ik actief in de energiesector. Ik startte als jonge werknemer in de ratrace, groeide door naar leidinggevende functies, werkte als consultant in verandertrajecten en werd uiteindelijk ondernemer. Het bedrijfsleven werd mijn natuurlijke habitat – met zijn vergaderzalen, financiële staten en transformatieprogramma's, maar ook met zijn spanningsvelden, politieke dynamieken en mensen die onderweg hun veerkracht verliezen.

In die dertig jaar observeerde ik heel wat: de kracht van samenwerking en de leegte die vaak schuilgaat achter performantie en succes. Hoe we allemaal ons best doen, maar onderweg vergeten wie we zijn en wat ons bezielt.

Mijn pad leidde uiteindelijk naar een plek waar ik opnieuw adem kon halen: de wereld van paarden. Wat begon als persoonlijke rust, werd een professioneel keerpunt. Tijdens corona richtten we Horse Act op, een ontmoetingsplaats voor mens en paard, een eenvoudige hoeve zonder maskers, enkel aanwezigheid in het nu.

Het is een bevrijding om door de ogen van een paard te leren kijken naar mensen: zonder oordeel en los van woorden. Ze lezen onze lichaamstaal, voelen intenties en reageren op wat écht is. In de kudde is geen ruimte voor ego, enkel voor afstemming en verbinding. En daar, in die eenvoud, schuilt hun natuurlijke wijsheid – essentiële informatie die we in onze menselijke kuddes vaak kwijt zijn.

De eenvoud van paarden staat in schril contrast met de complexe realiteit waarin organisaties vandaag moeten functioneren.

- Meerdere generaties werken samen, elk met hun eigen tempo, waarden en verwachtingen. Wat voor de ene vanzelfsprekend is, voelt voor de andere als traag, onduidelijk of net te direct.
- Tegelijk groeit de behoefte aan meer dan alleen processen en structuren. Bedrijven zoeken naar manieren om beter te begrijpen hoe mensen functioneren, waarom samenwerking soms vastloopt en hoe teams opnieuw in beweging kunnen komen zonder extra druk.
- Er is nood aan inzicht: in jezelf, in de ander en in de groepsdynamiek die ontstaat tussen mensen. We willen nog steeds weten wat er gebeurt, maar ook waarom het gebeurt – en hoe je van de huidige realiteit kan evolueren naar een manier van samenwerken die klopt, draagt en rendeert.
- De versnelling door technologie en AI legt extra druk op mensen en teams. Beslissingen volgen elkaar sneller op, informatie stroomt binnen en verwachtingen liggen hoog. Menselijke afstemming, emotionele intelligentie en bewust leiderschap worden cruciale tegenwichten in een wereld die steeds sneller draait.
- Ook in rekrutering en talentontwikkeling verschuift het denkkader. Waar vroeger vooral IQ en diploma's telden, en later vooral vaardigheden, wordt vandaag steeds duidelijker hoe doorslaggevend sociaal-emotionele intelligentie is. Attitude, zelfinzicht en het vermogen om te leren, samen te werken en om te gaan met spanning, bepalen of iemand duurzaam kan groeien in een rol. Met de juiste mindset en energie kunnen mensen leren *on the job* – zonder die basis blijft talent fragiel.

HorsePower® vertrekt precies vanuit die vraag: hoe breng je menselijk gedrag, energie en interactie helder in kaart, zodat samenwerking opnieuw natuurlijk, effectief en duurzaam wordt?

Sinds corona breng ik paardenwijsheid terug naar de mensenwereld. Ik maak komaf met het 'wollige imago' rond werken met paarden. Onze HorsePower®-assessments zijn SMART – wat staat voor: **S**pecifieke, **M**etbare, **A**ceptabele, **R**ealistische en **T**ijdgebonden – feedback van paarden.

Het HorsePower®-model objectiveert emotionele informatie en neutraliseert ons subjectieve oordeel. Emotionele volwassenheid (of EQ) is niet de zweverige broer van IQ, maar een broodnodige aanvulling op het rationele denken. Paarden leren ons over leiderschap, teamdynamiek, natuurlijke plek, energie, ritme en impact. En vooral: over mens-zijn te midden van onze eigen kuddes.

In dit boek spreek ik veel over de kudde. Het wordt wel duidelijk wanneer het gaat over de werking van een paardenkudde, het gedoe in onze menselijke kuddes – gezin, familie, team, bedrijf, vriendenclub enzovoort. Maar onze individuele horsepowers, de archetypische energieën die in ons onderbewustzijn aan het werk zijn, vormen samen ook een kudde, onze interne kudde. Zie het maar als een clubje unieke talenten die in jou huizen en samen jou als 'identiteit' definiëren.

De opbouw van dit boek is als volgt:

Deel 1:

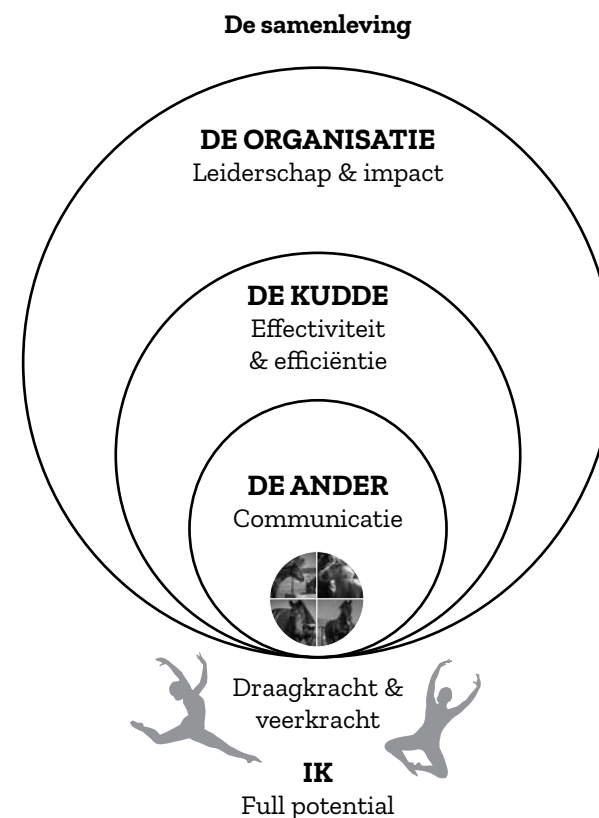
Het HorsePower®-archetypemodel – Theorie komt voor toepassing. Eerst duiken we in het kader dat helpt jezelf, anderen en het hele systeem door de ogen van paarden te zien. Wil je graag zelf je eigen 'interne kudde' laten inschalen volgens de vier archetypes? Dat kan met de online HorsePower®-test. Wat je straks leest, wordt meteen een stuk herkenbaarder.

Deel 2:

- **IK** – Hier verkennen we twee basisfundamenten van persoonlijk leiderschap: draagkracht en veerkracht. Je ontdekt hoe trouw blijven aan jezelf de sleutel vormt tot natuurlijke kracht.
- **DE ANDER** – In elke interactie staat communicatie centraal; het is de interface met de ontvanger van onze signalen, zowel verbaal als non-verbaal.
- **DE KUDDE** – De kracht van de kudde? Teamdynamiek en hoe effectiviteit en efficiëntie tot stand komen. Wat gebeurt er als rollen vervagen of verwachtingen botsen?
- **DE ORGANISATIE** – Het begin en ook het einde: leiderschap en impact. Welke keuzes maak je als leider en waarom eigenlijk? Hoe bouw je mee aan een duurzaam, waardegedreven geheel waarin resultaat en bezieling elkaar versterken?

Deel 3:

Een veranderende wereld – Tot slot kijken we breder. Welke rol speel jij in de wereld? Hoe dragen jouw keuzes bij aan collectief welzijn, inclusiviteit en maatschappelijke relevantie?



Als je dit boek nog steeds in handen hebt, is de kans groot dat je op zoek bent naar iets. Misschien ben je een leider, een ondernemer, een teamlid, iemand die gewoon even ademruimte zoekt of een horselover pur sang. Wat je achtergrond ook is, weet dat dit boek geen paardenboek is. Het gaat essentieel over jou als mens, in relatie tot jezelf, tot de anderen en tot de collectieve systemen waar je deel van bent.

Het gaat over mensen, over ons potentieel en onze schaduwkanten. Je zal verhalen lezen over **cliënten die bij Horse Act kwamen aankloppen**. Enkel de namen van de deelnemers zijn fictief. Ik ben dankbaar dat ik getuige mocht zijn van hun intieme ontmoetingen met de paarden. Sommige verhalen vertel ik zelf, andere werkte ik uit als **korte interviews** waarin deelnemers in hun eigen woorden vertellen wat ze voelden, want geen enkele stem is zuiverder dan die van de ervaring zelf.

Paardenkracht is geen handleiding maar eerder een uitnodiging om op natuurlijke wijze te gaan voelen, te vertragen en opnieuw in beweging te komen. Hoe? Door jezelf te observeren door de ogen van een paard en te begrijpen welke jouw echte plek is in de verschillende kudde waar je deel van uitmaakt. Zo kiezen we voor een betekenisvolle manier van leven, voor bewust en vloeiend leiderschap, voor impact met integriteit. Welkom in de 'piste' van **HorsePower®**.

Testing 123

Voor je verder in dit boek duikt en meer leest over het archetypemodel, kan het interessant zijn om eerst naar jezelf te kijken. Daarvoor ontwikkelden we de **HorsePower®-typetest**. Het is een korte vragenlijst van 36 meerkeuzevragen die peilt naar wat jouw 'paardenkrachten' zijn, de unieke talenten die je onderscheiden van anderen, en hoe jij deze energieën benut.

De test is een eerste spiegel, een manier om te voelen waar je potentieel ligt, wat vraagt om ontwikkeld te worden én waar je jezelf soms voorbijloopt. De vragen werden gestructureerd volgens deze domeinen van menselijk gedrag:

- **Draagkracht & veerkracht:** hoe je spanning draagt en hoe je herstelt.
- **Verbale & non-verbale communicatie:** hoe helder, afgestemd en eerlijk je jezelf uitdrukt.

- **Efficiëntie & effectiviteit:** hoe je van intentie naar resultaat beweegt, zonder energieverlies.
- **Leiderschap & impact:** hoe jij positie inneemt, richting geeft en invloed hebt – vanuit wie jij écht bent.

Wat deze typetest bijzonder maakt, is dat je bij ons **geen automatisch antwoord** krijgt. Er zit geen algoritme achter dat je in een vakje duwt. Je ontvangt binnen de **24 uur** een korte, authentieke profilering die we zelf maken, nog eens checken en je dan toesturen. Het gaat immers over jou persoonlijk.

En misschien is dat nog wel het belangrijkste: **de test helpt je om het eerste hoofdstuk van dit boek beter te begrijpen**. Wanneer je straks leest over de archetypische energieën, de dimensies en polariteiten van ons model, zal je merken: 'Oh, dit herken ik. This is me.' De theorie wordt dan concreter en de inzichten schuiven meteen op hun plaats.

Wil je de test nu al doen? Scan dan deze **QR-code**:





Deel 1

**Het
HorsePower®-
model**

HORSEPOWERS

Wanneer mensen kennismaken met het HorsePower®-model, gaan ze zichzelf anders zien. Alsof ze ineens snappen waarom ze zo snel geïrriteerd raken, zich leeg voelen of botsen met bepaalde collega's. En waarom ze in bepaalde situaties genieten en in andere vastlopen.

Om mensen te helpen zichzelf beter te begrijpen, hebben we een taal nodig die eenvoudig genoeg is om te onthouden, maar diep genoeg om te raken. Daar dienen archetypemodellen voor. Ze zijn een manier om universele energieën zichtbaar te maken – krachten die in ieder van ons aanwezig zijn, maar die we nog niet altijd durven of kunnen benoemen: ons potentieel.

Archetypes zijn ook wel oerbeelden. Ze bestaan in mythologie, in cultuur, in familiesystemen én in ons dagelijks gedrag. We herkennen ze intuïtief. Ze zetten om in beeld of taal wat we eigenlijk al weten. Dat is precies waarom ze zo krachtig werken: ze brengen naar boven wat we vanbinnen allang voelen, maar nog niet bewust vatten.

Paarden tonen ons dergelijke archetypische krachten: in hun bewegingen, hun rust, hun aanvoelen, hun scherpte, hun grenzen. Zij *belichamen* energieën. Zo kunnen wij – via hen – onze eigen innerlijke krachten herkennen: onze intuïtie, ons vuur, onze kwetsbaarheid, onze loyaliteit en verantwoordelijkheid, onze structuur. Als mensen die pure energieën zien, voelen ze deze in heel hun lichaam: 'Ah ja, inderdaad, zo doe ik, dat gevoel ken ik.... Jaja, zo ben ik.' Het expliciet benoemen van die herkenning is de eerste stap naar verandering en het loslaten van onze minder leuke kantjes.

Daarom moeten we eerst door de theorie gaan. Het is een beetje zoals in de wetenschap: je kan de schoonheid van fysica pas écht begrijpen als je eerst de wiskundige principes leert kennen. De ervaring krijgt betekenis dankzij het fundament dat eraan voorafgaat.

Zo ook met paarden en leiderschap. Wanneer iemand de piste in stapt, gebeurt er van alles – in lichaamstaal, in energie, in reacties van het paard. Maar zonder begrippenkader mis je belangrijke nuance. Je ziet wel iets bewegen, maar je begrijpt niet helemaal wat er werkelijk gebeurt. Het voelt aan, maar beseft niet.

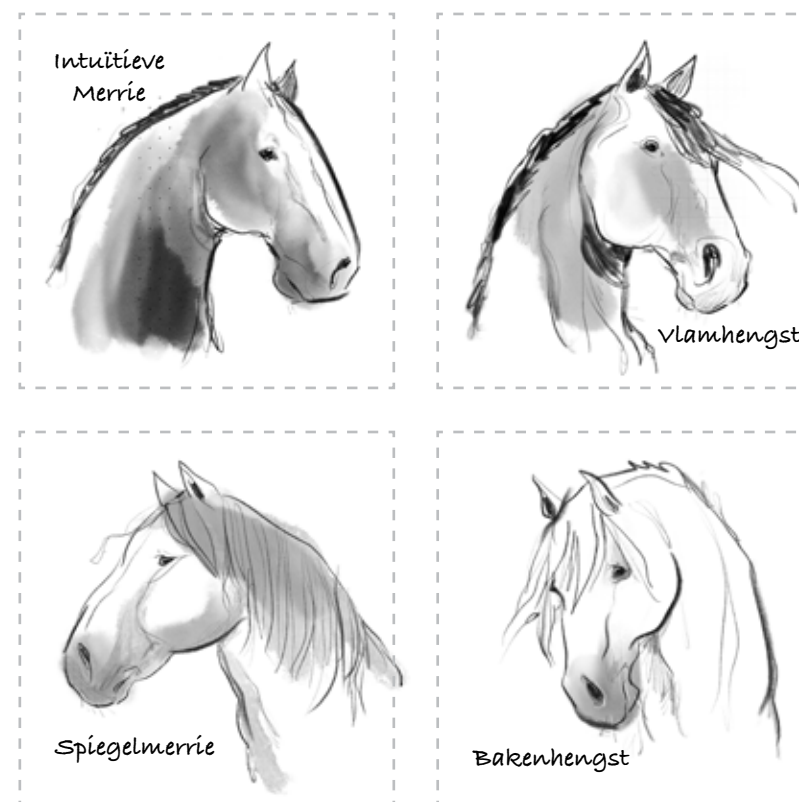
Het HorsePower®-model is wel geen saaie wiskundeles, maar eerder een stevige bril die je straks helpt om beter te zien en te herkennen. Eerst begrijpen we de onderstroom – de taal van energie en oerkrachten – om vervolgens naar de resultaten te kijken in de bovenstroom: wat we zeggen, doen en denken.

Het model functioneert zoals het assenstelsel van een grafiek: het structureert de ruimte waarin je innerlijke en uiterlijke bewegingen zichtbaar worden. Zonder dat fundament zouden de verhalen in dit boek vooral ontroeren, maar minder inzicht verschaffen. Daarom beginnen we bij de HorsePower®-eigenschappen en -axioma's – voor wie zich die wiskundelessen nog herinnert.

In de archetypes – die we de Intuïtieve Merrie, de Vlamhengst, de Spiegelmerrie en de Bakenhengst noemen – ontdek je vier energieën, vier bewegingen en vier talenten. Je draagt ze allemaal in je, maar meestal is één energie duidelijker zichtbaar. Je hebt deze primaire energie als eerste ontwikkeld omdat je ze het meest nodig had, vroeger, in dat eerste deel van je leven. Het is de basis van je denken, je verwachtingen en je aangeleerde gedrag.

Op die manier herkennen we de **primaire** en **secundaire** energieën die kleur geven aan onze natuurlijke manier van omgaan met spanning, onze stijl van communiceren, samenwerken en leiden. Soms zijn die krachten je grootste troef, op andere momenten wellicht je hardnekkigste valkuil.

De vier *horsepowers* van het model zijn genoemd naar échte paarden die bij Horse Act leven. Ze belichamen elk op een unieke manier vier menselijke kwaliteiten: intuïtie, daadkracht, reflectie en structuur. Samen vormen ze het complete spectrum. De vier archetypes heten daarom:



Door met de paarden te werken – in het echt of door het lezen van dit boek – wordt voelbaar hoe sterk deze energieën in ons verankerd zitten. Maar laat ik beginnen met ze een voor een kort voor te stellen.

Intuïtieve Merrie

- Een Intuïtieve Merrie is een paard dat je meteen tot rust brengt. Ze hoeft niets spectaculairs te doen. Een blik, een kleine beweging met haar oor, een zachte uitademing... en je voelt dat je lichaam een beetje zakt. Zij is de stille leider van de kudde. Zij is niet degene die vooraan wil staan, maar degene die achter je staat. Ze leidt door te zijn wie ze is.
- Een Intuïtieve Merrie voelt dingen heel snel aan. Ze merkt spanning op nog voor jij die spanning zelf herkent. Ze weet wanneer je onrust meedraagt, wanneer er iets niet klopt, of wanneer je even ruimte nodig hebt. En dat doet ze zonder oordeel of zonder drama. Ze toont het gewoon, op haar manier.
- Mensen die op een Intuïtieve Merrie lijken, zijn vaak heel bewuste en sensitieve mensen. Ze voelen goed aan wat er gebeurt onder de oppervlakte. Ze zien kleine signalen die anderen missen. Ze brengen rust in een groep. Ze gaan nooit sturen, maar zijn gewoon aanwezig. Ze zijn zachte mensen bij wie anderen zich veilig voelen.
- Maar er zit ook een kwetsbare kant aan die gevoeligheid. Wanneer er te veel op hen afkomt, trekken ze zich terug. Ze hebben tijd nodig om te herstellen. Ze hebben een diepe veerkracht, maar die werkt heel traag. Ze laden op in stilte.
- De Intuïtieve Merrie leert ons dat je geen harde stem hoeft te hebben om impact te maken. Je hoeft niet te duwen, geen indruk te maken. Je mag gewoon jezelf zijn en dat is genoeg. Ze laat zien dat echte kracht vanbinnen begint: bij rust en aanvoelen wat klopt.
- En misschien is dat wel haar grootste les: wanneer jij stevig in jezelf staat, maak je vanzelf verbinding met de mensen (of paarden) om je heen. Een Intuïtieve Merrie laat zien hoe mooi leiderschap kan zijn wanneer het zacht, eerlijk en afgestemd is.

Vlamhengst

- De Vlamhengst is het vuur van onze innerlijke kudde. Hij zit vol energie, ideeën en zin om te bewegen. Soms lijkt het alsof hij al drie stappen verder is nog voor hij vertrokken is. Hij speelt, experimenteert en wil vooruit. Zijn enthousiasme werkt aanstekelijk. Als je bij hem staat, krijg je automatisch zin om mee te gaan.
- Maar wie goed kijkt, ziet meer dan alleen dat vuur. De Vlamhengst heeft een sterk gevoel voor richting. Hij weet wat hij wil en hij gaat ervoor. Hij denkt groot, ziet kansen die anderen nog niet zien en durft risico's te nemen. Dat maakt hem inspirerend – en soms een tikkeltje onstuimig.
- Mensen met veel vlamhengst-energie herken je meteen. Ze bruisen van levensenergie, hebben wilde plannen, dromen en ideeën. Ze wachten niet tot alles perfect is, ze zijn snel en springen meteen. Ze kunnen een team in beweging zetten door hun enthousiasme alleen al. Anderen volgen hen spontaan, gewoon omdat het dynamisch voelt om in hun buurt te zijn.
- Maar net zoals bij vuur, zit er een valkuil in. Als de Vlamhengst té hard vooruit wil gaan, wordt het chaotisch. Dan begint hij aan tien dingen tegelijk en maakt hij er drie af. Soms gaat hij zo snel, dat hij geen tijd neemt om te horen of aan te voelen wat anderen nodig hebben. Hij kan ook in overdrive gaan: blijven gaan, blijven duwen, blijven proberen – zonder pauze en zonder even na te denken.
- Daarom heeft de Vlamhengst structuur nodig, rustpunten. Iemand die zegt: 'Wacht even, eerst dit.' De bedoeling is niet om hem af te remmen, maar om zijn vuur te richten. Want wanneer zijn energie samenkomt met een beetje orde en afstemming, gebeurt er iets moois: zijn ideeën worden werkelijkheid.

- De Vlamhengst toont ons dat creativiteit en daadkracht prachtig zijn, zolang je ze verbindt met luisteren en samenwerken. Hij laat zien hoe krachtig het is om te bewegen, om kansen te zien, om enthousiast te durven zijn – maar ook hoe nodig het is om af en toe stil te staan.
- Zijn les? **Beweeg, durf, creëer... maar vergeet niet om te voelen en te verbinden. Dan wordt vuur licht in plaats van rook.**

Spiegelmerrie

- De Spiegelmerrie is die kracht die je stil maakt vanbinnen, om je te laten luisteren naar de anderen. Ze is pure empathie en hoeft niets te doen. Ze kijkt naar je, heel zacht, en plots voel je dingen die je misschien al lang aan de kant hebt geschoven. De Spiegelmerrie heeft dat bijzondere talent om te spiegelen wat er leeft in het systeem rond je – zonder een oordeel, ze voelt gewoon alles heel goed aan.
- Ze is een gevoelige merrie-energie. Ze vangt emoties op die anderen niet eens merken. En ze doet dat niet door feedback te geven, maar door aanwezig te zijn op een heel rustige, oprechte manier. Als er iets in jou beweegt, dan zie je dat meteen terug in haar houding. Dat is haar kracht: ze laat zien wat jij diep vanbinnen voelt, maar niet altijd onder woorden durft te brengen.
- Mensen met veel spiegelmerrie-energie functioneren ook zo. Aan de buitenkant lijken ze heel erg op Intuïtieve Merries, maar toch zijn ze essentieel verschillend. Dat wordt later wel duidelijk. Spiegelmerries voelen alles heel fijn aan en pikken alle externe signalen op. Ze merken snel wanneer iemand verdrietig is, gespannen of net opgelucht. Ze leren door naar anderen te kijken. Ze hebben tijd nodig om te verwerken, om alles te laten zakken, om te begrijpen wat er gebeurt. Stilte is voor hen geen leegte, maar een plek waar ze zichzelf terugvinden.

- Maar die gevoeligheid heeft ook een keerzijde. Als alles te veel wordt, kunnen ze zich terugtrekken. Ze sluiten niet af om afstand te nemen van anderen, maar om zichzelf te beschermen. Ze hebben een veilige plek nodig om weer in balans te komen. Soms twijfelen ze aan zichzelf, gewoon omdat ze zó veel voelen.
- Ook al maken ze geen lawaai, toch is hun impact vaak groot. Ze brengen zachtheid in een groep. Ze verbinden mensen zonder dat ze op de voorgrond staan. Ze zeggen weinig, maar als ze iets zeggen, dan komt het binnen, want het is zo liefdevol. Hun eerlijkheid raakt. Hun kwetsbaarheid opent deuren en hun feedback maakt dat anderen zichzelf beter begrijpen.
- De Spiegelmerrie toont ons dat je niet luid hoeft te zijn om gehoord te worden. Dat echte verbinding ontstaat wanneer iemand jou echt ziet. En dat zachtheid geen zwakte is, maar een vorm van moed die vaak veel verder reikt dan we denken.
- Haar les? **Sta stil bij wat je voelt in de systemen of kuddes waar jij deel van bent. Durf zacht te zijn en vertrouw erop dat wat jij op-pikt, klopt.**

Bakenhengst

- De Bakenhengst is die energie die je meteen een gevoel van stabiliteit geeft. Hij staat daar, stevig, rustig, aanwezig – en je voelt: *dit komt goed*. Hij heeft een soort natuurlijk overzicht, zonder daar moeite voor te moeten doen. Hij ziet het geheel, houdt de kudde bij elkaar en brengt structuur waar nodig. Hij hoeft niet te duwen, hij is gewoon duidelijk.
- Voor een Bakenhengst draait alles om duidelijkheid en betrouwbaarheid. Hij is het type paard dat ergens naartoe wandelt met een

helder doel in zijn hoofd – geen chaos, geen twijfels, geen omwegen. Hij weet waar hij wil staan en hij staat daar dan ook. Zijn kracht zit in die transparantie: anderen kunnen op hem rekenen.

- Mensen met veel bakenhengst-energie hebben dezelfde kwaliteiten. Ze houden van plannen, structuur en duidelijkheid. Ze voelen zich goed als alles georganiseerd is. Ze nemen verantwoordelijkheid op zonder dat iemand het hoeft te vragen. Als er een crisis ontstaat, blijven zij opmerkelijk kalm. Ze denken logisch, zoeken oplossingen en zorgen dat iedereen weet wat de volgende stap is.
- Maar ook bij een Bakenhengst zit een valkuil. Soms houdt hij té hard vast. Dan wordt structuur controle. Dan worden duidelijke lijnen bijna muren. En in zijn focus op het geheel vergeet hij soms dat hij zelf ook emoties heeft die aandacht verdienen. Hij gaat door, zelfs wanneer zijn eigen draagkracht eigenlijk even pauze nodig heeft.
- Toch is bakenhengst-energie ontzettend waardevol. In teams, families, organisaties... overal waar mensen samen bewegen. Hij brengt stabiliteit waar anderen wankelen. Hij bouwt mee aan duurzame verandering, simpelweg door aanwezig te zijn op een betrouwbare manier. En als hij zijn structuur combineert met een beetje merrie-energie, ontstaat er iets heel moois: leiderschap dat helder én menselijk is.
- Zijn les? **Wees duidelijk, draag wat jij kan dragen, maar durf ook te ademen. Stabiliteit ontstaat niet uit controle, maar uit stevigheid met ruimte eromheen.**

Herken je bepaalde trekken? Ben je van alles een beetje? Dat kan zeker. We hebben allemaal de hele kudde in ons wonen.

De vorming van bepaalde energieën wordt zeker niet alleen door onze persoonlijkheid bepaald, maar ook door opvoeding, cultuur, context en

levenservaring. Wat ooit een noodzakelijke overlevingsstijl was, kan nu een belemmering geworden zijn. Dat is het punt waarop een andere horsepower vraagt om naar voren te mogen komen in je leven, om verder ontwikkeld te worden.

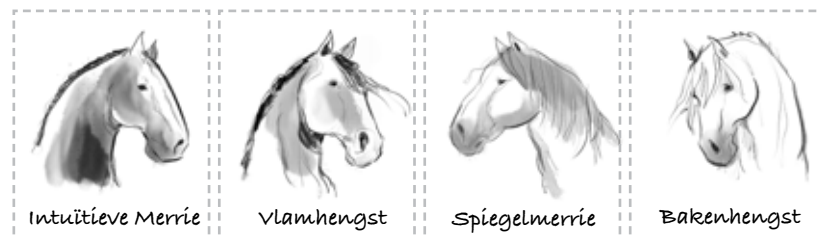
Daarmee kan het HorsePower®-model ook wel fungeren als **leidraad** wanneer je interne 'kudde' van zich laat horen. Het laat zien welke krachten je vandaag inzet en hoe je gezien wordt door anderen. Het geeft ook richting voor persoonlijke groei, andere vormen van leiderschap en meer harmonie in jouw menselijke kuddes, thuis en op het werk.

BEN IK DAN ELKE DAG EEN ANDER PAARD?

Natuurlijk niet. Maar als mensen het over persoonlijkheid hebben, klinkt het alsof je elke dag precies hetzelfde zou moeten functioneren. Zo werkt het niet – niet bij mensen en al helemaal niet bij paarden. Een paard verandert niet van karakter van de ene dag op de andere, maar zijn energie kan wél anders zijn. Soms staan ze stevig of erg beweeglijk op hun vier benen, soms wat gevoeliger of terughoudender. Hetzelfde paard, dezelfde natuur, maar een andere reactie.

Dat geldt ook voor ons mensen. Je kern blijft dezelfde, maar hoe je in de wereld verschijnt, hangt af van je energie, je stressniveau, je omgeving en wat er op dat moment in je leven speelt. Iedereen heeft goede dagen en slechte dagen – al vind ik dat zelf wat te simplistisch gesteld. Het zijn eerder schommelingen. Het leven ademt en wij ademen mee.

In dit deel herhaal ik nog even hoe de vier horsepowers zich tonen wanneer ze in hun kracht staan – op zonnige dagen – en hoe ze eruitzien op regenachtige dagen, wanneer je uit balans raakt. Want een paard dat in overdrive gaat, daar kijk je niet omheen.



Intuïtieve Merrie

- Op een zonnige dag is een Intuïtieve Merrie iemand die je graag bij je hebt. Ze straalt rust uit, alsof ze zegt: *adem maar, alles komt goed*. Ze komt met wijze inzichten en maakt zich druk om niets. Haar aanwezigheid brengt vanzelf kalmte in de groep. Ze leidt zacht op een creatieve manier, out of the box. Ze geeft subtiele signalen, waardoor iedereen voelt waarom deze richting klopt. Mensen ervaren meer appreciatie als een **Intuïtieve Merrie** in de buurt is. Je mag zijn wie je bent – en dát geeft een enorme rust.
- Maar ook een **Intuïtieve Merrie** heeft dagen waarop het te veel wordt. Dan trekt ze zich terug en wordt ze moeilijk bereikbaar. Ze raakt heel snel overprikkeld. Haar systeem heeft tijd nodig om te herstellen. Haar intuïtie wordt troebel en dat gaat haar niet af. Ze begint eerder te twijfelen dan te voelen. Grenzen aangeven lukt niet meer. Ze kan onzeker worden over wat er precies van haar verwacht wordt. Op zulke dagen heeft ze vooral ruimte nodig – geen push, geen vragen, gewoon een beetje tijd om weer bij zichzelf te komen.

Vlamhengst

- Op een goede dag spat de energie van de Vlamhengst eraf. Hij bruist, hij leeft, hij ziet kansen op plekken waar anderen alleen maar obstakels zien. Hij denkt snel en durft nog sneller te gaan. Zijn enthousiasme werkt aanstekelijk: mensen voelen zich vanzelf meegetrokken in zijn ideeën. Hij geeft een project een duw, een team een boost en een situatie net dat tikje lef dat nodig is om het in beweging te krijgen. Zijn creativiteit is groot, zijn daadkracht nog groter – en precies daardoor gaat het plots wél vooruit.
- Maar als de Vlamhengst té veel aanstaat, verandert dat vuur van gezicht. Dan gaat hij zo snel dat hij zichzelf helemaal verliest. Hij wil vooruit, maar vergeet te kijken of iemand kan volgen. Zijn enthousiasme wordt ongeduld, frustratie of zelfs woede. Zijn richting wordt duwen. Hij kan dominant overkomen, drammerig, omdat hij zó hard wil vooruitgaan. Zijn energie slaat dan door in overdrive – hij herhaalt fouten en brengt onrust in plaats van beweging. Op zulke dagen heeft hij vooral één ding nodig: even stilvallen, ademen en opnieuw kiezen welke vlam het waard is om verder te dragen.

Spiegelmerrie





- Net zoals de zon kijkt de Spiegelmerrie naar jou met een grote 'fare', een heldere blik die alles heeft gezien. Ze voelt feilloos aan wat je nodig hebt zonder dat je iets hoeft te zeggen. Ze nodigt je uit om eerlijk te zijn met jezelf, om even stil te worden en te voelen wat er echt speelt. Ze brengt verbinding zonder woorden en vaak gebeurt er in haar nabijheid iets subtiels maar groots: mensen durven eindelijk ademen, of een emotie die al lang vastzat komt zachtjes vrij. Dat is de kracht van de Spiegelmerrie: ze belichaamt empathie en opent bij anderen de deuren naar binnen door zelf heel kwetsbaar te zijn.

- Maar wanneer er te veel verwachtingen op haar afkomen, wordt het moeilijker voor een Spiegelmerrie, net zoals voor een Intuïtieve Merrie. Ook zij voelt zoveel dat het haar soms overspoelt. Dan wordt ze stiller en sluit ze zich af. Ze duwt je niet weg, maar moet zichzelf beschermen. Twijfel kan de kop opsteken. Ze kan blijven hangen in een gevoel of denken dat ze 'te veel' is. Haar gevoeligheid – die op zonnige dagen een enorme kracht is – wordt op die momenten een last die ze even alleen moet dragen. Op die dagen heeft een Spiegelmerrie vooral zachtheid nodig: geen pushen of trekken.

Bakenhengst

- Op een zonnige dag is de Bakenhengst de rots waar iedereen even tegen kan leunen. Hij staat stevig, denkt helder en houdt overzicht, zeker wanneer het druk of chaotisch wordt. Hij weet precies wat er moet gebeuren en hij brengt structuur voor zijn hele kudde: mensen voelen zich veilig wanneer hij richting geeft. In crisismomenten is hij vaak degene die als eerste weer grond voelt. Hij blijft kalm en zorgt dat anderen niet verdrinken in de storm. De Bakenhengst is dan op zijn best: duidelijk, betrouwbaar en doelgericht. *Met de Bakenhengst in de buurt komt alles goed.*
- Maar als de druk te hoog wordt, gaat een Bakenhengst verstrakken. Hij probeert alles te controleren, houdt krampachtig vast aan plannen en vergeet ondertussen te luisteren. Hij kan dan afstandelijk en kil overkomen, omdat hij geen ruimte meer maakt voor zijn eigen emoties. En net zoals bij elk sterk paard, zit daar de kwetsbaarheid: wanneer hij zichzelf negeert, verliest hij zijn natuurlijke kracht. Op zulke dagen heeft de Bakenhengst één ding nodig: iemand die hem helpt herinneren dat hij niet alles alleen hoeft te dragen en dat zachtheid geen zwakte is – ook niet voor de stoerste hengst van de kudde.

Nog even alles naast elkaar. De horsepowers zien er dagelijks uit als volgt op zonnige en regenachtige dagen:

	OP ZONNIGE DAGEN	OP REGENDAGEN
Intuïtieve Merrie 	<ul style="list-style-type: none"> • straalt rust en vertrouwen uit • brengt harmonie • voelt feilloos aan wat nodig is • leidt subtiel vanuit verbinding. 	<ul style="list-style-type: none"> • trekt zich terug • wordt moeilijk bereikbaar • overprikkeld, twijfelend • moeite met grenzen stellen.
Vlamhengst 	<ul style="list-style-type: none"> • bruist van enthousiasme • inspireert, ziet kansen • denkt groot • beweegt snel vooruit. 	<ul style="list-style-type: none"> • slaat door in chaos of ongeduld • wordt dominant of dwingend • maakt zaken niet af • blijft in overdrive hangen.
Spiegelmerrie 	<ul style="list-style-type: none"> • is authentiek • en enorm empathisch • helpt anderen reflecteren • maakt diepe verbinding met zachte kracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • overbelast en teruggetrokken • gevangen in emoties, kwetsbaar • sluit zich af • verliest effectiviteit.
Bakenhengst 	<ul style="list-style-type: none"> • stabiliteit en overzicht • leidt betrouwbaar • standvastig • geeft richting en houdt vast. 	<ul style="list-style-type: none"> • wordt star • zelfs controlerend • te veel focus op structuur • kan afstandelijk of kil overkomen.

VIER DOMEINEN ONDER DE LOEP

Wanneer mensen het HorsePower®-model leren kennen, herkennen ze zich vaak in één paard, gekoppeld aan één specifieke kudde waar ze deel van uitmaken: thuis of op het werk. In de verschillende fases van ons leven worden andere gedragingen verwacht. Het gaat er ook niet over weten wie je bent in een bepaalde rol, maar hoe je beweegt in diverse situaties. Om die beweging beter onder de loep te nemen, hebben we vier domeinen meegenomen in het model.

De domeinen tonen hoe jouw energie zich gedraagt wanneer je onder druk staat, wanneer je communiceert, wanneer je doelen probeert te bereiken, of wanneer je leiding neemt. Ze brengen nuance aan, want je bent niet altijd dezelfde versie van jezelf. Dat kan ook niet.

Je kan bijvoorbeeld heel krachtig zijn in communicatie, maar moeite hebben met veerkracht. Of je kan sterk zijn in structuur, maar kwetsbaarder in aansluiting met anderen. De domeinen helpen je om jezelf in vier spiegels te zien:

- **Hoe ga ik om met spanning?**
- **Hoe communiceer ik – met woorden én zonder?**
- **Hoe performant ben ik in wat ik doe?**
- **Hoe toon ik mijn leiderschap met impact?**

Paarden geven ons feedback over ons gedrag binnen elk van die domeinen. Hoe dat kan? Paarden laten zien hoe jouw energie evolueert in elk moment, want energie is niet statisch. Ze tonen je hoe je 'beweegt' en

hoe je op hen reageert tijdens zo'n privégesprek van paard tot mens. Je voelt het in elke vezel van je lichaam en dat maakt dat je zo'n intieme babbel met dit bijzondere dier nooit meer vergeet.

Misschien ben je in je kern een Intuïtieve Merrie – heel intuïtief en vol vertrouwen – maar merk je dat je in stress naar bakenhengst-gedrag grijpt – alles dwangmatig op orde moeten houden, structureren en organiseren om te kunnen ontspannen. Of misschien ben je van nature een Vlamhengst – heel daadkrachtig en dolenthousiast – maar zie je dat je effectiviteit soms wegvalt omdat je te veel tegelijk wil.

Door de domeinen begrijp je die verschuivingen beter. Ze geven taal aan wat je voelt, maar vaak gewoon onbewust doet. Het mooie is ook: op domeinen plakken geen labels. Ze laten gewoon zien hoe jouw energie zoekt, valt en opnieuw opstaat. Nu wordt het pas écht interessant, want we leren onze interne kudde kennen in elk van de domeinen.

Domein 1 – Draagkracht & Veerkracht

Of: hoe je spanning draagt én weer rechtkomt. Toch zijn het twee verschillende dingen, die we soms door elkaar halen. **Draagkracht** gaat over wat je kan dragen op dit moment. Het is je innerlijke stevigheid, je basis. Hoeveel spanning kan er op jou rusten voor je systeem zegt: 'Dit is te veel'? **Veerkracht** gaat over hoe je herstelt na een moeilijke situatie. Hoe snel vind je jezelf terug? Hoe vlot kom je weer in balans?

Voor paarden is het zo snel mogelijk ventileren van spanning een kwestie van overleven. Het zijn immers vluchtdieren die op elk moment die maximale snelheid moeten kunnen realiseren. Paarden checken de spanning ook bij elkaar, want ze weten dat de kudde maar zo sterk is als de som der individuen. En in hun egoloze wereld is de overleving van de soort het allerhoogste belang.

Nog voor jij zelf doorhebt dat je moe of overprikkeld bent, heeft het paard al gelezen wat jouw spanningsniveau is en hoe jij stress afvoert. En dan merk je dat onze vier archetypes elk een andere manier tonen van hoe mensen met spanning en herstel omgaan.

- **Intuïtieve Merrie – diepe draagkracht, traag herstel**

Een Intuïtieve Merrie heeft een natuurlijke stevigheid. Ze draagt in stilte en blijft lang rustig. Ze herstelt traag, maar wel heel grondig. Haar valkuil: ze sluit zich te snel af wanneer het te veel wordt.

- **Vlamhengst – snelle veerkracht, weinig pauze**

Een Vlamhengst veert bijna onmiddellijk terug. Alsof hij zegt: 'Oké, wat is het volgende?' Hij stuitert van energie en zit snel weer in actie. Maar juist daardoor leert hij soms te weinig uit wat misging – hij gaat gewoon door zonder stil te staan.

- **Spiegelmerrie – alles voelen, connecteren in stilte**

Een Spiegelmerrie voelt externe spanning meteen. Ze raakt vrij makkelijk overweldigd, maar haar herstel zit in stilte: even terugplooiën, ontprikkelen, ademen. Dat helpt haar weer bij zichzelf komen. Haar valkuil: te lang in dienstbaarheid blijven zitten en daar moeilijk weer uitstappen.

- **Bakenhengst – standvastig, maar vergeet zichzelf**

Een Bakenhengst blijft kalm wanneer de druk stijgt. Hij staat stevig en behoudt het overzicht. Hij herstelt snel en neemt opnieuw verantwoordelijkheid. Maar hij kan zijn eigen emoties negeren – hij 'doet verder', ook wanneer zijn innerlijke batterij eigenlijk leeg is.

Domein 2 – Verbale & Non-verbale Communicatie

Dit domein gaat niet enkel over wat je zegt, maar vooral over hoe je er stáát. Communicatie bij paarden heeft weinig met woorden te maken. Ze luisteren niet naar je tekst, maar naar hoe je beweegt, hoe je ademt, hoe aanwezig je bent. Mensen doen dat eigenlijk ook, maar ons brein vergeet die non-verbale informatie te interpreteren omdat we zo afgeleid zijn door het luide, verbale gekwetter. Non-verbale communicatie staat eigenlijk voor 70% van onze boodschap.

Dit domein gaat dus vooral over hoe duidelijk, eerlijk en afgestemd je bent – in je taal, je lichaamshouding, je energie. Paarden voelen meteen wanneer we niet congruent zijn in al die communicatiekanalen.

- **Intuïtieve Merrie – zacht en duidelijk zonder veel woorden**

Een Intuïtieve Merrie praat weinig, maar wat ze zegt, meent ze. Haar non-verbale taal is sterk en rustgevend. Ze hoeft niet uit te leggen wat ze bedoelt; je voelt het. Haar valkuil is dat ze terughoudend wordt en daardoor minder zal delen dan nodig is.

- **Vlamhengst – inspirerend en aanwezig**

Een Vlamhengst spreekt met vuur. Zijn woorden, zijn energie, zijn lichaamshouding... alles beweegt mee. Hij kan enorm inspireren en mensen meenemen in zijn verhaal. Zijn valkuil? Hij kan makkelijk te sterk worden in zijn expressie en minder afstemmen op het tempo van de ander.

- **Spiegelmerrie – oprecht, fijngevoelig, kwetsbaar**

Een Spiegelmerrie communiceert vanuit haar gevoel. Ze benoemt dingen eerlijk en zacht, en non-verbaal is ze heel verfijnd. Ze ziet meteen wanneer iets niet klopt. Haar valkuil is pijnlijk. Ze kan te voorzichtig worden en moeite hebben om grenzen of noden duidelijk uit te spreken.

- **Bakenhengst – helder, direct en gestructureerd**

Een Bakenhengst communiceert duidelijk en zonder omweg. Hij gebruikt heldere taal en zorgt dat iedereen weet waar ze aan toe zijn. Zijn valkuil? Hij kan te kort door de bocht gaan en daardoor afstandelijk klinken of nuance missen.

Domein 3 – Efficiëntie & Effectiviteit

In dit domein draait alles rond hoe je dingen gedaan krijgt. *Efficiëntie* gaat eerder over het goed doen, je bereikt dat doel met zo weinig mogelijk energie, tijd of middelen. *Effectiviteit* gaat over het juiste doen. Je doet wat echt nodig is en je doel wordt dus ook bereikt.

Beide begrippen worden nogal eens door elkaar gebruikt, maar hebben niet dezelfde betekenis. Het gaat dus niet zozeer over wát je wil bereiken, maar over *hoe en of je daar geraakt*. Hoeveel 'resources' spendeer je en geraak je wel aan je einddoel?

Waar dit domein dus over gaat is: hoe ga je van intentie naar resultaat? Hoe creëer je beweging zonder jezelf leeg te trekken of energie te verliezen onderweg? Of anders gezegd: je kan heel efficiënt zijn in iets dat eigenlijk niet effectief is. Pas wanneer het juiste doel helder is, wordt efficiëntie echt waardevol.

Paarden verspillen geen energie. Alles wat ze doen, heeft een reden. En zo tonen ook onze vier archetypes hun eigen manier van efficiënt en effectief zijn.

- **Intuïtieve Merrie – is efficiënt zolang er rust is en effectief door aanwezigheid.**

Een Intuïtieve Merrie is bijzonder effectief omdat ze niets forceert. Ze voelt wat nodig is en handelt pas wanneer het klopt. Daardoor verliest ze weinig energie en is ze van nature zuinig in haar

beweging. Haar efficiëntie zit in *niet te veel doen*. Onder druk vertraagt of blokkeert de Intuïtieve Merrie, waardoor haar efficiëntie afneemt, ook al blijft haar intentie zuiver.

- **Vlamhengst – is efficiënt in hoge mate en eerder wisselend effectief.**

Een Vlamhengst is snel, daadkrachtig en sterk in het op gang brengen van dingen. Hij is efficiënt wanneer hij kan focussen en delegeren: dan ontstaat er veel beweging met relatief weinig inspanning. Zijn effectiviteit lijdt wanneer hij te veel tegelijk wil. In overdrive verspilt hij energie, maakt hij dingen niet af en creëert hij onrust, waardoor de impact van zijn inzet kleiner wordt.

- **Spiegelmerrie – is weinig efficiënt zonder druk en effectief op lange termijn.**

Een Spiegelmerrie werkt in een trager tempo, maar haar stappen zijn doordacht en duurzaam. Ze is bijzonder effectief wanneer kwaliteit, verbinding en zorg voor het geheel belangrijk zijn. Haar efficiëntie is lager in acute situaties of onder druk. Bij te veel prikkels raakt ze verlamd door twijfel en valt haar effectiviteit soms helemaal weg.

- **Bakenhengst – is erg efficiënt door zijn structuur en effectief afhankelijk van flexibiliteit.**

Een Bakenhengst is sterk in plannen, organiseren en afronden. Hij werkt efficiënt, houdt overzicht en stuurt op resultaat. Zolang de context stabiel is, is hij ook zeer effectief. Wanneer omstandigheden veranderen of meer flexibiliteit vragen, kan zijn behoefte aan controle doorschieten. Dan verliest hij effectiviteit, ondanks zijn harde inzet.

Domein 4 – Leiderschap & Impact

In dit laatste domein kijken we naar hoe iemand 'natuurlijk' leiding neemt. Daarmee bedoel ik niet het soort leiding dat gebaseerd is op macht, maar op energie en aanwezigheid. Of ook: hoe jij je kudde richting geeft en in beweging zet, zonder te duwen.

Voor paarden komt natuurlijk leiderschap met drie voorwaarden: een leider is charismatisch, heeft een overvloed aan vertrouwen en communiceert altijd heel duidelijk. Intuïtief voelt de kudde welk paard de meeste levenswijsheid heeft om richting te geven, en de grootste mentale kracht om de kudde te beschermen wanneer nodig. Dat specifieke paard neemt in elke nieuw gevormde kudde automatisch de leiding op zich. Want wie afgestemd is en zichzelf blijft onder moeilijke situaties, moet wel de beste leider zijn, denkt een paard.

Elke horsepower laat een ander soort leiderschap zien. Er is geen betere of slechtere – er zijn gewoon verschillende stijlen die elk hun nut hebben in bepaalde situaties, momenten in een gesprek of fases in een project.

- **Intuïtieve Merrie – leidt vanuit innerlijke wijsheid.**

Een Intuïtieve Merrie hoeft nooit vooraan te gaan staan om invloed te hebben. Ze brengt rust, inzicht en helderheid, simpelweg door er te zijn. Haar autoriteit is zacht maar voelbaar. Soms kan een Intuïtieve Merrie te veel naar de achtergrond verdwijnen en haar positie niet innemen, zelfs wanneer het nodig is.

- **Vlamhengst – leidt vanuit visie.**

Een Vlamhengst loopt graag voorop. Hij ziet het grotere plaatje en inspireert anderen door zijn enthousiasme. Zijn kracht is richting geven en beweging creëren. Opgelet: de Vlamhengst luistert soms te weinig en volgt moeilijk. Daardoor kan hij sneller botsen met anderen.

- **Spiegelmerrie – leidt vanuit connectie.**

Een Spiegelmerrie maakt impact door haar fijngevoelige manier van aanwezig zijn, net zoals de Intuïtieve Merrie. Mensen voelen zich veilig bij haar, omdat ze ziet wat er écht speelt. Haar leiderschap is subtiel maar diep. De Spiegelmerrie kan ook wel te stil blijven en zichzelf onzichtbaar maken, waardoor haar waarde minder naar voren komt.

- **Bakenhengst – leidt vanuit verantwoordelijkheid.**

Een Bakenhengst neemt vanzelf de leiding wanneer er duidelijkheid nodig is. Hij brengt overzicht, organisatie en richting, en zorgt dat dingen gebeuren. De Bakenhengst kan ook te veel controleren of te autoritair overkomen, vooral wanneer hij gespannen is.

Kortom, er is niet één juiste manier van leiden. Leiderschap is ook niet voorbehouden aan één type mensen, al denken we vaak van wel. *Fluid Leadership* – waarover verder meer – toont hoe de vier energieën elkaar continu afwisselen, nodig hebben en bewegen in een natuurlijke flow, net zoals water. En dus kan het goed zijn dat een ware leider zich soms laat zien als Spiegelmerrie, en andere dagen meer als Bakenhengst. Soms straal je vlamhengst-vuur uit en soms beweeg je in de diepte van de Intuïtieve Merrie.

Ik herken mezelf sterk in de Intuïtieve Merrie en de Vlamhengst. Mijn erg eenzijdige scores laten dat ook duidelijk zien. Maar ik voel ook wanneer ik meer bakenhengst- en spiegelmerrie-energie moet inzetten en dat kan variëren in de loop van de dag, periode en seizoenen. Bovendien voel ik dat het privéwindow een ander stukje van mij bevraagt dan het werk. En zo komt het dat ik de ene keer duidelijk en gestructureerd kan zijn en de andere keer helemaal **vastzit** in mijn eigen gevoeligheid. Soms ga ik te snel of soms vertraag ik te veel en word ik zelfs lethargisch. Dat is niet erg, want wanneer ik me ervan bewust ben, wordt het ook meteen een eigen keuze.

TWEE POLARITEITEN: ENERGIE EN INTENTIE



HOW – energie: de beweging van vrouwelijke en mannelijke paardenkrachten

In het HorsePower®-model zitten twee belangrijke polariteiten. De eerste gaat over de beweging tussen vrouwelijke en mannelijke energie. Een polariteit die paarden heel natuurlijk belichamen:

- De vrouwelijke energie van Intuïtieve Merrie en Spiegelferrie is Yin. Ze brengen de zachte, vrouwelijke energie binnen – het Yin-gedeelte. Dat is de energie van voelen, waarnemen, vertragen, intuïtie en diepe connectie. Yin kijkt onder de oppervlakte, voelt aan wat er nodig is en werkt vanuit afstemming. Het is de kracht die ruimte maakt, nuances ziet en rust brengt.
- De mannelijke energie van Vlamhengst en Bakenhengst is Yang. Ze vertegenwoordigen de warme, actieve mannelijke energie – het Yang-gedeelte. Dat is de kracht van richting, actie, structuur, helderheid en resultaat. Yang kiest, beweegt, neemt positie in en duwt iets in beweging. Het is de energie die zegt: 'We gaan vooruit.'

Merrie-energie en hengst-energie horen samen. Ze zijn twee delen van één geheel, twee vormen die in elkaar vloeien zoals dag en nacht. Yin zonder Yang wordt te zacht. Yang zonder Yin wordt te hard.

Het Yin-Yang-symbool komt oorspronkelijk uit de Chinese filosofie, waar men al duizenden jaren begrijpt dat tegenpolen elkaar niet uitsluiten, maar juist aanvullen – iets wat wij in het Westen nog altijd niet helemaal doorgrond hebben, omdat we zo graag in 'of-of' blijven denken in plaats