



Kennis maken: *met jezelf*

05 APRIL 2020 11:04 / **PERSOONLIJKE GROEI**



ZITTEDE DAME VOOR SPIEGEL © LEO GESTEL VIA RIJKSSTUDIO

Van nieuwe dingen leren krijg je energie. Maar hoe weet je waar je echt in wil investeren? In deze rubriek vragen we steeds kenners naar hun kennis: waar doe je die op als je het simpel wil houden, en waar kan je terecht als je the whole shebang zoekt? Met deze week misschien wel de belangrijkste kennis die je kunt hebben, namelijk over jezelf.

Daar zit je dan: met misschien wel minder werk, geen reistijd meer, geen tripjes naar het museum of de kroeg en Netflix al helemaal uitgespeeld. Het beeld dat je had van de toekomst staat ineens op losse schroeven en ook als je



eigenlijk?

Het is een vraag waar de meeste mensen pas bij stilstaan als ze een concreet probleem bij zichzelf ontwaren – meestal wat later in het leven dus, vertelt Manon Miessen, trainer en coach bij **Phoenix Opleidingen**, een instituut voor opleidingen in professionele ontwikkeling en persoonlijke groei. “Je loopt tegen iets aan in je leven. Een relatie die niet werkt, een verlies waar je maar niet overheen komt. Of je werk loopt stroef en je merkt dat je steeds op hetzelfde punt vastloopt. Je ontdekt een patroon dat in je nadeel werkt. Dan ontstaat de vraag: hoe kan ik het anders doen?”

“Je ontdekt een rijkdom in jezelf, een gelaagdheid die andere opties geeft”

Maar wat heeft dat te maken met ‘jezelf zijn’? Dat is toch een sine qua non van het leven: je kunt tenslotte moeilijk iemand anders zijn. “Dat is waar en niet waar”, zegt Miessen. “Er is wel zoiets als een eigen kern. En in het opgroeien kom je omstandigheden tegen die maken dat je je aanpast. Je ontwikkelt strategieën om te leren omgaan met die omstandigheden, dat worden patronen. Daarmee verdwijnt je pure kern naar de achtergrond.”

Dat hoeft niet per se negatief te zijn. Miessen gebruikt zichzelf als voorbeeld: “Ik komt uit een heel zonnig gezin. Gezellig natuurlijk, maar dat zorgeloze werd ook wel een beetje van mij verwacht. Ik heb me daarop aangepast en heb zelf een heel zonnig karakter.” Daar heeft ze vaak baat bij, en toch blijft het belangrijk die patronen te herkennen en te zoeken naar wat daaronder ligt. “Door zo’n verwachting kan je bijvoorbeeld nare gevoelens wegstoppen in plaats van ermee om te leren gaan, zo van ‘maak je over mij maar geen zorgen’. Dat kan je later in je leven opbreken.”

Maar als je er geen last van hebt, van die patronen, als ze juist veel opleveren, is het dan nog waardevol om jezelf beter te leren kennen? Miessen is overtuigd van wel. “In het begin voelt het kwetsbaar, zo bewust kijken naar hoe je bent geworden wie je bent en waarom je doet zoals je doet. Maar je ontdekt een rijkdom in jezelf, een gelaagdheid die heel mooi is. En



LEES OOK



Kennis maken: een boek schrijven

11 MAART 2020 / **BOEKENWEEK**

Genoeg redenen om met deze essentiële vraag aan de slag te gaan dus. Maar hoe pak je dat aan?

Low-key kennismaken

Het enige dat je nodig hebt om deze reis te beginnen, is een beetje tijd en een beetje stilte. “Simpelweg gaan zitten en je bewust afvragen: hoe gaat het nou met mij? Ben ik onzeker ergens over? Zit ik lekker in m’n vel?” Daarvoor, benadrukt Miessen, is het belangrijk dat je vertraagt, de tijd neemt. “Soms dient het antwoord op die vragen zich niet direct aan, maar moet je er even op wachten.” Dit vermogen om bij jezelf stil te staan, kan je trainen zoals je spieren traint. “Hoe vaker je het doet, hoe sneller je bij dat gevoel kan komen.”

En een volgende stap is dan om die gevoelens, wat je ontdekt over jezelf, ook serieus te nemen. De waarachtigheid ervan te erkennen. Dat heeft zo z’n consequenties in relatie tot andere mensen. Want het is van belang dat je je hernieuwde kennis over jezelf ook met anderen deelt. “Stel je voor: ooit ben je een paadje gaan lopen, weg bij je kern. Dat paadje is ontstaan in interactie met anderen en geplaveid met de gewoontes die je van daaruit ontwikkeld hebt. Datzelfde paadje vormt nu de weg terug naar je kern, maar daarbij kom je dan natuurlijk ook weer mensen tegen. Dat is spannend. Je leert het op dezelfde manier af als waarop je het hebt aangeleerd.”

“Zoek iemand die kijkt naar het grotere perspectief: verleden, heden en toekomst”



onbewuste patronen gaat herkennen.” Maar ook yoga en meditatie kunnen waardevol zijn: alles waarbij de focus volledig op jezelf ligt. En je kunt een vriend vragen samen op te trekken. “Het is goed als je eerlijk leert uitspreken over wat je ontdekt hebt en dat ook van anderen te horen.”

Een tikkie intensiever

Wil je net wat meer context, dan is er een aantal boeken dat Manon Miessen kan aanraden.

- **Dit ben ik! Worden wie je bent met Transactionele Analyse** - Lieuwe Koopmans
- **Nestgeuren** - Piet Weisfelt
- **Vonken van Verlangen** – Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard

“Dat is van heel concreet en toegankelijk naar wat meer voor gevorderden. En er zijn natuurlijk genoeg andere boeken. Kijk dan bij het uitzoeken naar de methode, ik zou kiezen voor het perspectief van van systemisch werken. Zo krijg je oog voor wat je hebt aangetroffen in je systeem van herkomst – meestal je gezin dus – en hoe dat je gevormd heeft.”

LEES OOK



Het zalig **falen**, met *Isabelle Griffioen*

02 MAART 2020 / **PERSOONLIJKE GROEI**

Het diepe in

Hoe goed je ook naar jezelf kijkt, je houdt altijd wel blinde vlekken. Als je dus echt het diepe in wil, is het handig als er iemand met je meekijkt. Dat kan in de vorm van een workshop of een coachingsgesprek. Er is een veelheid aan opties, maar zoek in ieder geval, raadt Miessen aan, naar iemand die niet alleen symptomen bestrijdt, maar ook kijkt naar het grotere perspectief:



Phoenix Opleidingen, waar ze zelf aan verbonden is, heeft een mooi aanbod. “Bijvoorbeeld de workshop **Contact & Verbinding**, waarbij je verdieping in jezelf en in contact met de ander leert vinden.” Zo’n cursus duurt twee dagen en kost 450 euro. “Maar kies vooral een workshop die bij je past. De website geeft een goede indruk van wat je kan verwachten.” Dat geldt net zo voor andere gerenommeerde opleiders als het **Hellinger Instituut** of **NTI NLP in Limmen**.

“In een cursus over leiderschap of rouwverwerking, leer je ook veel over jezelf”

Want eigenlijk, zegt Manon Miessen, gaan alle workshops in zekere zin over zelfkennis. “Je vormt je in relatie tot anderen, dus ook als je leert over leiderschap of rouwverwerking of liefdesrelaties, leer je over jezelf.” Overigens ziet het aanbod van cursussen en workshops er op dit moment wat anders uit – ook hier werkt het coronavirus door natuurlijk. Op de verschillende websites vind je daar meer informatie over.

Down the rabbit hole

Wil je niet alleen diepgravend kennismaken met jezelf, maar die kennis ook toepassen in het werken met anderen, dan zijn daar verschillende opleidingen voor, in lengte variërend van enkele maanden tot zelfs jaren en in erkenning van vrijblijvende cursus tot volwaardige masteropleiding.

Phoenix Opleidingen biedt zelfs een driejarige opleiding. Die heet enigszins droogjes ‘**Driejarige opleiding in professionele communicatie**’ en is een erkende post-hbo registeropleiding. Gedurende het schooljaar heb je steeds 1 of 2 dagen per maand les en daarnaast heb je intervisiegroepen en lees je de aangeboden literatuur.

LEES OOK

Iedereen kan coachen... **NOT!** Zo vind je een goeie



Vanwaar die naam? Miessen: “Ja, dat moeten wij ook weleens uitleggen. Het doel is de deelnemers op te leiden tot begeleiders van ontwikkelingsprocessen op persoonlijk en organisatieniveau. Het zijn vaak managers, docenten, HR-medewerkers, loopbaanbegeleiders of coaches. Het gaat dus uiteindelijk om de professionele communicatie, maar daarvoor heb je allereerst zelfkennis nodig. We behandelen grofweg drie belangrijke thema’s: wie ben je zelf, wie ben je in relatie tot de ander en wie ben je in relatie tot het systeem waarbinnen je functioneert? Als je op een diep niveau inzicht hebt in wie je bent, maakt dat je effectiever en eerlijker in je werk.”

Die drie jaar is symbolisch, maar ook nodig: “Omdat veel van je ingesleten patronen in de eerste drie jaar van je leven worden opgedaan. De lengte van de opleiding is daar een echo van. Dat pad waar we het over hadden, dat je van jezelf af bewandeld hebt en weer naar jezelf toe terug kan lopen, heeft even tijd nodig.” Concreet verandert in die drie jaar hoe je met jezelf, met anderen en met je werk omgaat. Je hebt tussen de lessen door natuurlijk ook veel tijd om het in de praktijk mee te maken: waar loop je steeds weer tegenaan en hoe los je dat op door je gewoontes scherp onder de loep te nemen?

Het is dus niet een opleiding die je zomaar even meepakt: “Het vraagt een groot commitment, zo’n langdurige verbinding die je aangaat. De groep waarmee je het traject doorloopt, houdt je scherp: zij leren jou en de patronen die je wil doorbreken ook goed kennen. En jij hen.”

Om jezelf écht te leren kennen, zegt Miessen, is oefening en discipline nodig. Maar zo wordt het wel het grootste avontuur dat je maar aan kunt gaan.

PEPER HOFSTEDE

LEES MEER OVER

ZELFONTWIKKELING

PERSOONLIJK

PSYCHOLOGIE



evajinek.nl

*Dikke pret met de **boekenclub**: 'Als ontgroening moet je *Vochtige streken* lezen'*

07 FEBRUARI 2021 / **INSPIRATIE**

evajinek.nl

Pernille opent tattooshop waar alleen vrouwen werken

06 FEBRUARI 2021 / **NIEUWS**

evajinek.nl

Marie Kondo'en omdat het moet: *maak het meeste van minimalisme*

06 FEBRUARI 2021 / **PSYCHOLOGIE**

evajinek.nl

Het was een week met **weinig lichtpuntjes**

05 FEBRUARI 2021 / **GASTEN**

evajinek.nl

Nieuwe muziek van **DI-RECT!**

05 FEBRUARI 2021 / **GASTEN**

evajinek.nl

Lekker boeiend

05 FEBRUARI 2021 / **TIPS VAN DE REDACTIE**

© COPYRIGHT 2021 EVA JINEK

GEBRUIKSVORWAARDEN

PRIVACY- & COOKIESTATEMENT

