

Gezond oud worden, een vitaal leerproces!

Zelfkennis en Interactie

Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken. Welzijn (kwaliteit van leven) mag niet worden verward met welvaart (levensstandaard) die primair een financieel-economische inslag heeft. Aldus de definitie van gezondheid zoals in 1948 geformuleerd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Het wordt steeds meer een kunst om gezond te blijven in een wereld die steeds complexer, dynamischer wordt en meer eisen stelt aan het individu.

24 uur per dag, het hele jaar door is er actie, informatie, aanbod en verleiding. Presteren, communiceren, informeren en consumeren staan centraal en de verwachtingen en eisen waaraan het individu moet voldoen worden blijven maar groeien. Een belasting die op enig moment de persoonlijke belastbaarheid te boven gaat.

Vroeg of laat barst de bom.

Je komt tijd te kort. Je hebt steeds minder energie. Kortom, je houdt het niet meer vol. Het lichaam begint te protesteren. Eerst voorzichtig, maar steeds nadrukkelijker als de signalen niet worden opgepakt.

Om de **signalen** te kunnen **oppakken** heb je **mensenkennis** nodig. Kennis over jezelf om te kunnen begrijpen wat die signalen betekenen, waar ze vandaan komen en hoe je 'voordeel' kunt halen uit deze informatiestroom.

Deze informatie, feed back, wordt 'onbewust, door jou zelf geproduceerd in de vorm van signalen, klachten en symptomen.

Wat te doen als die eerste signalen zich aandienen?

- Je kunt de signalen ontkennen, ze kleiner of groter maken.
- Je kunt doen alsof er niets aan de hand is.
- Je bezoekt een deskundige.

Je kunt echter ook de tijd nemen om te onderzoeken wat deze signalen betekenen en wat je er eerst 'zelf' aan zou kunnen doen.

Deze aanpak past in het verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid.

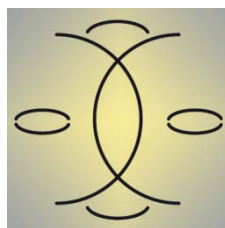
Gezond leven en werken, gezond oud worden en gezond dood gaan is voor een deel door jezelf te beïnvloeden.

De harmonische mens

Om gericht vorm te kunnen geven aan je leven, heb je een praktisch mensmodel nodig.

Catharsis Talent Management maakt gebruik van het bipolair Biontica mensmodel (www.biontica.com). De praktijk leert dat ieder mens aan de hand van dit mensmodel op hoofdlijnen te identificeren is.

Bij een juiste balans tussen de twee polen voelen we ons gelukkig en tevreden. De afstemming tussen de twee poolkwaliteiten is een dynamisch proces. Wat in de ene levensfase past kan in de volgende levensfase als onprettig, ongemakkelijk of onvrij aanvoelen.



De harmonische Bionica mens	
Blauwe BION mens	Rode TICA mens
Denken	Voelen
Doen (actie)	Laten (rust)
Snelheid	Traagheid
Spreken	Luisteren
Geven	Ontvangen
Presteren	Genieten
Gelijk hebben	Gelijk zijn
Competitie	Spelen
Gericht op het resultaat	Gericht op het proces
Aanwezig	Ingetogen

Het Nederlands **zorgsysteem** zal de komende jaren steeds meer gaan sturen op het zelf organiseren van je gezondheid. Enerzijds omdat het oude systeem niet meer betaalbaar is, en anderzijds is zelfzorg een inspanning die niet uit te besteden is, omdat iedereen op zijn eigen unieke manier daar invulling aan geeft.

De meeste mensen hebben op dit moment te weinig zelf- kennis om de signalen die lichaam en geest geven, te kunnen begrijpen en ze te kunnen vertalen naar gezonder gedrag. Daarom zal geïnvesteerd moeten worden in 'zelfkennis'. Zelfkennis is een voorwaarde om zelf de **regie** over je leven te kunnen voeren. Daar hoort passend gedrag, dat in verschillende levensfasen anders kan zijn, bij. Dat is zelfzorg.

Het denken over de toekomst van de Nederlandse gezondheidszorg, en het organiseren van deze zorg, heeft in de afgelopen jaren een dramatische transformatie doorgemaakt. We leven in tijden van grote veranderingen en turbulentie, economisch/financieel, technologisch en sociaal-maatschappelijk. Niets lijkt meer zeker.

Als een van de grootste en belangrijkste sectoren in onze economie gaan deze veranderingen niet onopgemerkt aan de gezondheidszorg voorbij. (Bron: *Diagnose 2025, Over de toekomst van de Nederlandse gezondheidszorg*, Philip J. Idenburg, Michael van Schaik, 2010)

Kabinetsbeleid:

Iedereen wordt steeds nadrukkelijker aangesproken op zijn persoonlijke verantwoordelijkheid. In de regeringsverklaring stelt premier Rutte dat mensen niet op hun afkomst maar op hun toekomst, niet op hun geloof maar op hun gedrag, niet als groep maar als individu beoordeeld worden. We geven de verantwoordelijkheid terug aan de mensen in het land...

De verantwoordelijkheid terug geven...

Impliceert dat die verantwoordelijkheid ooit afgegeven of misschien afgenomen is. De vraag die zich opdringt: *'Aan wie en vanuit welke motieven is die verantwoordelijkheid af gegeven?'*

De overheid heeft in het verleden de 'verzorgingsstaat' in het leven geroepen. Dat betekende voor de burgers aanpassen en volgen, gehoorzamen en zwijgen.

Nu vraagt diezelfde overheid, op basis van financieel-economische motieven, meer zelfzorg, zelf sturen en de gezondheid zelf organiseren. Daar past interactie en communicatie bij. Een (gezonde) trendbreuk die nogal wat beoogde en onbeoogde gevolgen zal hebben.

Om persoonlijke verantwoordelijkheid te kunnen nemen, is zelfkennis noodzakelijk. Daarom zal er op grote schaal en op korte termijn, in deze kennis geïnvesteerd moeten worden. *Welke kennis heeft ieder individu nodig om de regie over zijn eigen leven bewust te kunnen voeren?* Het beantwoorden van de volgende vragen zal dat duidelijk maken.

Wie heeft vorm gegeven aan je leven?

Ouders, familie, vrienden en vriendinnen, school en, de media bepalen in de eerste levensfase ons doen en laten, ons denken en voelen. Er ontstaat een (onbewust) mentaal emotioneel programma dat ons uitnodigt (dwingt) om het aangeleerde gedrag te vertonen.



Welke rol spelen de ouders?

De ouders representeren rood of blauw gedrag.

Afhankelijk van de opvoeding en de genetische code van het kind zal het ene kind blauw gedrag en het andere kind rood gedrag gaan vertonen.

In de interactie met de ouders zal een 'gedeelde werkelijkheid' ontstaan. Dit onbewuste vormingsproces is vroeg of laat aan herziening toe.



Welk gedrag heeft je voorkeur?

Het gedrag dat je ontwikkelt, heeft vooral de voorkeur van de ander, de goed bedoelende omgeving, de opvoeders.

Volgen en aanpassen zijn de kwaliteiten die de interactie bepalen waardoor er een 'gerichtheid op de ander' ontstaat. De IK gerichtheid wordt minder ontwikkeld.

Zelfsturen en zelf organiseren is de tweede interactieoptie. Hier is de 'ik gerichtheid' sterker ontwikkeld dan de gerichtheid op de ander.

Het ontwikkelen van voorkeursgedrag is vaak gekoppeld aan een gebeurtenis uit het verleden. Dit is het 'boeipunt' van de persoonlijke ontwikkeling.

Wat is de functie van het boeipunt?

De functie van het boeipunt is gedrag te ontwikkelen dat past in de spelregels van de interactie (wissel-werking) met de omgeving. Het gedrag vertoont of een dominantie voor 'blauw BION gedrag' en wijst dan 'rood TICA gedrag' af, of omgekeerd. Het ene gedrag is boeiend omdat het past en het andere gedrag gaat 'in de boeien'. Voor de ene kleur, en alles wat daarbij hoort, staat men open. Voor de kenmerken van de andere kleur sluit men zich onbewust af en wordt men ontoegankelijk.. Op deze manier wordt de basis gelegd van het **zelfbeeld** en **wereldbeeld**.

Wanneer loop je vast?

Je loopt vast als de gewenste gedragseigenschappen niet (meer) sporen met je genetisch programma. De wissel-werking tussen de omgevingswensen (ander) en je aangeboren talenten (ik) veroorzaakt onrust, ongenoegen, rebellie, weerstand etc.

Vastlopen is een natuurlijk proces dat kansen biedt om keuzes te maken en nieuw gedrag te gaan vertonen dat voor jezelf meer 'passend' is.

Je mag er op rekenen dat niet iedereen blij zal zijn met jouw nieuwe gedrag. Vastlopen gaat vooraf aan het zien en benutten van nieuwe mogelijkheden.

Vastlopen of het niet meer zien zitten komt in iedere levensfase aan de orde. Het is een natuurlijk signaal om 'stil te staan' en uit te zoeken waar je nog aan wenst vast te houden, wat je gaat verbeteren en wat je gaat veranderen?

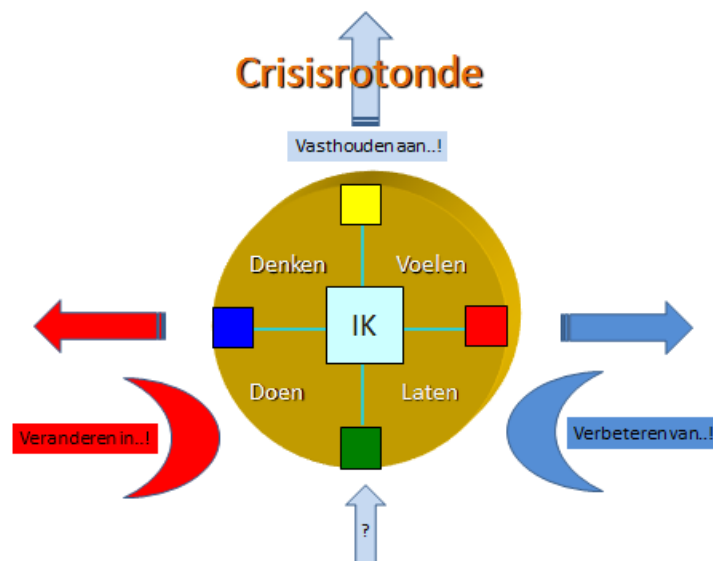
Een crisis is een gevaar voor de bestaande situatie en een gunstige gelegenheid voor een verandering.

Welke afslag ga je op de crisisrotonde nemen?

Welke afslag op de rotonde je neemt, hangt af van de richting die je gaat kiezen.

Kiezen is een ordeningsproces dat gekenmerkt wordt door stil te staan bij de bestaande situatie.

Onderzoeken aan welke zaken je nog wenst vast te houden, van welke onderdelen je afscheid wenst



te nemen, wat je denkt te gaan verbeteren en wat je gaat veranderen?

Bij het blijven vasthouden aan en het verbeteren van de leef- en werksituatie, wordt gebruik gemaakt van het bestaande mentale en emotionele programma.

Bij veranderen zal ingebroken worden in het bestaande mentale programma. Een proces dat het leven op zijn kop zet, omdat het vertrouwde patroon wegvalt en het nieuwe patroon nog ontwikkeld moet worden. Het is een verbouwing van je huis terwijl je erin blijft wonen. In deze fase is het gewoon een onaangenaam zootje.

Voor deze 'verbouwing' kies je alleen als je het echt ZAT bent.

Wanneer ben je het echt ZAT?

Je bent het ZAT (ZAT-fase I) als er ideeën ontstaan dat iets mogelijk ook anders zouden kunnen of moeten.

Dat gaat gepaard met twijfel over het bestaande..(Is dit alles..?).

De ZAT-fase wordt concreter (ZAT-fase II) als je de ontstane ideeën durft te bespreken met de mensen die het aangaat en de gevolgen zullen merken als jij ervoor kiest om hetzelfde anders te gaan doen. Voordat je de moed kunt opbrengen om verbeteringen of veranderingen bespreekbaar te maken met de personen die het aangaat heb je het eerst met anderen die er wat verder van afstaan de revue laten passeren.

Als het om ingrijpende zaken gaat die echt anders moeten, zal de urgentie hoog moeten zijn want in deze fase (ZAT-fase III) zet je door en accepteer je de gevolgen die het veranderen met zich meebrengen.

Dan is de maat vol en ben je door niets meer tegen te houden. Je kunt niet meer anders omdat je lichaam je zoveel signalen geeft dat je er niet meer onderuit komt. (www.ikbenhetzat.nu)



Op welke manier helpt je lichaam je daarbij?

De hersenen produceren nieuwe denkbeelden, je voelt emoties en fysieke signalen of klachten die duidelijk maken dat het tijd is om stil te staan bij de kwaliteit van je leven. Die gegevens staan vaak in scherp contrast met je opvattingen en gedragingen tot dat moment. Stil staan is voor mensen met een hoge snelheid al een enorme uitdaging.

Trage mensen worden door de nieuwe signalen aangespoord om actie te ondernemen en niet langer passief en afwachtend te blijven.

Dat is een fase waarin de interactie tussen oud en nieuw geboren wordt. Luisteren naar je lichaam is niet het alleenrecht van sporters. Iedereen heeft een innerlijke adviseur die aangeeft dat het tijd is...

Daar hoeft je uiteraard geen gehoor aan te geven. Maar wie niet horen wil, gaat het vaak voelen.

Voelen in de vorm van ziek, zwak of misselijk worden.

Welke klachten geven aan dat het systeem protesteert?

Wanneer iemand ziek wordt, verandert zijn wereld. Hij zit niet lekker meer in zijn vel.

Dat gaat gepaard met diverse signalen en klachten. Dat gaat ook gepaard met een taalgebruik dat wijst op storing. Het is dus niet alleen zaak om naar de interne signalen te luisteren, maar ook naar het taalgebruik.

Spreekwoorden en gezegden zijn daarbij een steuntje in de rug...

'Ik doe het van angst in mijn broek', 'Ik zie het niet meer zitten', 'Dat ligt me als een steen op de maag', 'Dat grijpt me naar mijn keel', 'Ik kan het niet meer horen', 'Daar heb ik mijn neus vol van', 'Dat raakt me in hart en nieren', 'Mijn hart slaat op hol', 'Breek me de bek niet open', 'Dat is een ondraaglijke last', 'Dat is onverteerbaar', 'Daar loop ik niet warm voor', 'Daar krijg je de handen niet voor op elkaar', 'Dat is een verstikkende gedachte', 'Van schrik verlamd'.

Mensen die hun **dynamiek verliezen** raken **oververhit**, hetgeen zich uit in:

Gehaast zijn, druk hebben en druk zijn, overdadig lachen, sportfanatisme, bluf en burn out.

Mensen die te **bezorgd** worden raken uit **balans**, hetgeen zich uit in:

Besluiteloosheid, onjuiste interpretaties, goede bedoelingen, bemoeizucht.

Mensen die niet meer **open staan** sluiten zich af, hetgeen zich uit in:

Verdriet, roken, zelfmedelijden, onbegrepen voelen, depressie.

Mensen die niet meer **durven te bewegen** worden **angstig**, hetgeen zich uit in:

Bevestiging zoeken, faalangst, vluchten, overdreven werklust, verstarring in geest en lichaam.

Mensen die de **hoop** verliezen worden **kwaad**, hetgeen zich uit in:

Woede, verslaving, geremde actie, zwarte gat, geen keuzes kunnen maken.

Wat is de functie van ziekte?

Ziekte is een gevolg van aangeboren gebrek of zwakte (pech) maar kan ook ontstaan door ongepast gedrag, of is een combinatie van beide.

Indien de gedragsfactor dominant is zijn de mogelijkheden om 'beter' te worden groot.

'Ziekte is een toestand van de mens die aangeeft dat de mens in zijn bewust-zijn niet meer in orde, niet meer in harmonie is. Hij mankeert wat, er ontbreekt iets.'

Dit verlies van harmonie (mankeren, ontbreken) manifesteert zich in het lichaam als een symptoom. Het symptoom is de gids en partner om op te sporen wat er ontbreekt.

De taal van de symptomen weer te leren kennen is een belangrijk onderdeel van 'Zelf-Kennis'.

Symptomen bieden leer- en ontwikkelingskansen zodat we dat kunnen integreren wat ons ontbreekt.

Het zijn 'kansen' in bewustwording. (Bron: De zin van ziek zijn, Dethlefsen & Dahlke, 1995)

Wanneer heb je de kans om 'bewust' zelf vorm aan je leven te geven?

Je hebt kans om bewust vorm aan je leven te gaan geven als je inzicht hebt in je leef- en gedragspatronen en als je in de juiste ZAT-fase verkeert.

Inzicht zonder urgentie om te veranderen veroorzaakt geen beweging in een andere richting. Zolang er nog winst gehaald wordt uit de bestaande situatie wordt het daarbij passend gedrag voortgezet.

Als die winst onvoldoende is komt er ruimte voor het antwoord op de vraag: **Waar word ik vrolijk van?'**

Je gevoel geeft heel duidelijk aan waar je vrolijk van wordt. Het denken reageert daar meteen op door aan te geven dat dat niet voor jou weggelegd is, en wenst vast te houden aan bestaande normen, gewoonten en patronen! De wisselwerking tussen denken en voelen biedt nieuwe mogelijkheden om 'hetzelfde, anders te doen'!

Wat ga je Af-leren en wat ga je BIJ-leren?

Bij-leren wordt eenvoudiger als duidelijk is wat er niet meer passend is. Als je het niet meer passend gedrag steeds minder of niet meer vertoont komt er ruimte vrij voor nieuw gedrag.

De interactie tussen oud en nieuw gedrag veroorzaakt persoonlijk nogal wat stress en teleurstelling. Het proces van veranderen vertoont overeenkomsten met het afkicken van drank, tabak, werk, gokken en andere verslavingen. Daarom zijn veranderingstrajecten niet altijd even succesvol. Afrekenen met oude gewoonten en routines vraagt inspanningen, vasthoudendheid en discipline.

Wat merk je er zelf van?

Strijd tussen oud en nieuw gedrag. De ene keer lukt het wel de andere keer iets minder. Het is een proces van vallen en opstaan. Van herhalen en genieten van de kleine succesjes. Kleine stappen maken brengt je dichterbij het beoogde doel. Het zelf vorm geven aan je leven is een proces van persoonlijke ontwikkeling dat zich steeds opnieuw aandient. Als je midden in het proces verstrikt raakt helpt alle wijsheid en kennis van de wereld je niet echt. Het is een doorleven en achteraf herkennen dat er weer iets uit je mentaal emotioneel programma gewist is.

Het resultaat is het gevoel van vrijheid en geluk.

'Zelfkennis en reflectie zijn uiteindelijk belangrijker dan kennis'. Prof. H.Prast, Universiteit Tilburg.

Wat gaat de ander ervan merken?

De ander gaat merken dat je anders reageert dan je voorheen 'gewoon' was te doen.

Dat je minder uitgesproken bent in de ene richting en meer open bent gaan staan voor kwaliteiten in de andere richting.

Dat wordt door de omgeving in het begin vaak als vervelend ervaren, omdat door jouw nieuw gedrag de 'oude interactie wetten' niet meer functioneren. Nieuw gedrag wordt door de ander vaak als confronterend ervaren, omdat de oude norm niet meer functioneert.

Voor mensen die gescheiden zijn of alleen leven is de privé interactie toets kans kleiner. In dit soort situaties is het verstandig iemand in de onmiddellijke nabijheid te vragen de interactie rol op zich te nemen.

Welke beweging ga jij maken?

Het menselijk gedrag wordt gekarakteriseerd door voorkeuren.

- Wat is jouw voorkeur en waar stoor jij je aan?
- Welke kleur hebben je ouders, je kinderen, je vrienden..?
- Hoe is je score op de BIONTICA-checklist?

De BIONTICA mens:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leeft, werkt en leert vanuit een bewuste harmonie met zijn denken en voelen										
Communiqueert vanuit de 'IK-positie' en nodigt de ander uit dit ook te doen										
Luistert zowel naar de externe (buitenwereld) en interne klok (binnenwereld)										
Heeft vermogen tot zelfreflectie en neemt daar ook dagelijks tijd voor										
Gaat ervan uit dat hij zijn gezondheid zelf kan beïnvloeden door 'gezond gedrag'										

Hoe werkt veranderen in de praktijk?

Duurzaam veranderen is meer dan het eenmalig proberen. Duurzaam veranderen is een continu leerproces dat steeds weer opnieuw beleefd en doorleefd moet worden. Duurzaam veranderen is alleen mogelijk als er voldoende inzicht in de gedragsfactoren bestaat en als de gedragspatronen herkend worden. Duurzaam veranderen is onlosmakelijk verbonden met ZAT-fase III. Zonder echte urgentie blijft alles min of meer bij het oude.

In het recycle leerproces worden steeds weer opnieuw acht fasen doorlopen.

Het doorlopen van die fasen wordt gekenmerkt door de 'catharsis respons'.

De catharsis respons wordt gevormd door signalen, klachten, emoties en gedachten die het organisme zelf aanmaakt.

Deze informatie speelt een belangrijke rol bij 'bewust' veranderen. Zonder bewust te zijn (luisteren naar je lichaam) kunnen we geen invloed uitoefenen op de kwaliteit van ons bestaan.

'Een catharsis is een emotionele bevrijding uit een verouderd kennis systeem, die het mogelijk maakt om te denken wat tevoren niet kon worden gedacht en gezegd'.

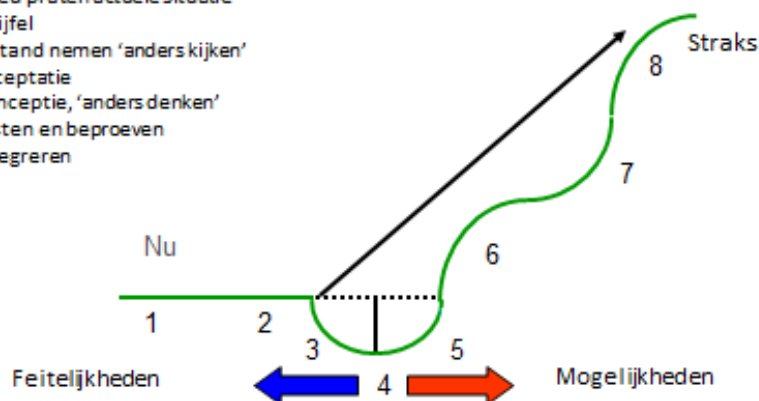
Catharsis werkt met behulp van wissel-werking en produceert een nieuw **zelfbeeld** en **wereldbeeld**. Veranderen verloopt niet rechtlijnig maar cyclisch. Fase 1 t/m 5 worden regelmatig doorlopen totdat de stap naar 'anders denken' wordt gemaakt.

Veranderen gaat gepaard met regelmatige 'terugval'. Een terugval is een positief signaal dat aangeeft dat er weer een nieuw stuk gerecycled wordt. Er is geen rede voor paniek.

Recycle leerproces

Fasen:

1. Weerstand en onvrede
2. Goed praten actuele situatie
3. Twijfel
4. Afstand nemen 'anders kijken'
5. Acceptatie
6. Conceptie, 'anders denken'
7. Testen en beproeven
8. Integreren



De praktijk

De 43-jarige medewerker Tim levert niet (meer) de afgesproken prestaties. Catharsis Talent Management (CTM, www.catharsistm.nl) krijgt de opdracht om te onderzoeken wat de vitaliteit en marktwaarde van de medewerker binnen en buiten de organisatie is.

Om die vraag te kunnen beantwoorden, wordt het dominante gedragspatroon van Tim in kaart gebracht, daarbij wordt ook gebruik gemaakt van psychometrische instrumenten. (www.2pirr.eu) Tim heeft een voorkeur voor veiligheid en comfort, relatie en gezelligheid, diepgang, wegstijgen en ontwijken, lieve vrede, gelijkwaardigheid en de vuisten ballen maar niet de confrontatie aangaan. Tim keurt vechten en vijandigheid af, net als zakelijkheid en afstand, oppervlakkigheid en, agressie. Ook kan hij niet goed omgaan met medewerkers en cliënten die hun ongenoegen uitspreken.

Als Tim in afkeursituaties terechtkomt, voelt hij zichzelf spannen en verstarren. Verlamming maakt zich van hem meester, hij raakt opgefokt, voelt faalangst, wordt onzeker, zijn handen gaan zichtbaar trillen, boosheid komt onderhuids op. Hij denkt minderwaardig te zijn, verliest zijn concentratie en flarden van het gesprek gaan aan hem voorbij en hij heeft steeds meer last van slapeloosheid. Dit zijn Tim's signalen die bij zijn catharsis respons horen. Tim is bekend met hoge bloeddruk. Hier heeft hij medicatie voor.

Deze signalen vertoont Tim reeds drie jaar. Diverse gesprekken met zijn leidinggevende en zijn huisarts hebben niets opgeleverd.

Waar heeft Tim behoefte aan?

Tim heeft behoefte aan een goede balans tussen werk en privé, en persoonlijk en maatschappelijk goed functioneren en financiële zekerheid.

Het mogelijke verlies van zijn baan tast zowel zijn ego als zijn financiële mogelijkheden aan. De urgentie neemt toe.

Aanpak Catharsis Talent Management

Door te sturen op inzicht en patroonherkenning wordt oplossingsgericht gekeken naar zijn mogelijkheden.

Zijn voorkeur patronen en afkeur patronen zijn vanaf zijn jeugd functioneel geweest maar leveren nu steeds meer ongemakken op. Zowel fysiek, als mentaal en financieel.

Tim scoort laag op mentale weerbaarheid, maar heeft dat altijd kunnen maskeren met vriendelijkheid en meegaandheid.

Natuurlijk duikt Tim eerst in zijn weerstand. Hij ventileert zijn onvrede over zijn werkgever en geeft te kennen dat de 'omstandigheden' een grote rol spelen in zijn vervelende situatie. Er klinkt echter twijfel door in zijn verhaal.

Het wordt Tim duidelijk dat zijn behoefte in de toekomst alleen gerealiseerd kan worden als hij zijn vluchtgedrag vanaf vandaag kan aanvullen met vechtgedrag. Hier past het innemen van duidelijke posities en standpunten bij, met het risico dat niet iedereen hem aardig zal blijven vinden. Zijn sterke gerichtheid op de ander zal in balans moeten komen met een concretere Ik-positie.

Hij zal moeten veranderen op basis van inzicht en urgentie en het doorschieten in vluchten, onzichtbaar en afwezig zijn, moeten af-leren. Dat lukt alleen als hij in staat zal zijn ander gedrag te vertonen als zijn catharsis respons informatie hem die 'bewuste keuze kans' bieden...

Het kost strijd, moeite en volharding om dit belangrijke leerproces door te zetten. De beloning is meer dan de moeite waard! Tim zal de interactie vooral met zichzelf dienen aan te gaan waardoor er een ander **zelfbeeld** en **wereldbeeld** ontstaat. Hij zal zijn leefkracht moeten verhogen (mentale en fysieke weerbaarheid) om zijn financiële zelfstandigheid (koopkracht) te waarborgen.

Door zijn IK positie te ontwikkelen en te tonen, kan hij op alle leefdomeinen zichzelf zijn.

Dat leeft en werkt wel zo prettig.

Resultaat

Tim heeft moeten wennen aan het idee dat de fysiologische zin van de te hoge bloeddruk ligt in een kortstondige levering van meer energie om taken en conflicten beter en energiever te kunnen aanpakken. Hij heeft inmiddels begrepen dat zijn lichaam over natuurlijke intelligentie beschikt.

Hij hoeft alleen maar te leren luisteren naar zijn lichaam en trouw te worden aan zijn gevoel. Een leerproces dat voortdurend de recycle stappen doorloopt.

Dat geeft voldoende zelfvertrouwen om zowel in zijn huidige werkring alsook binnen een andere organisatie succesvol zijn carrière te kunnen voortzetten en uitbouwen en de afgesproken prestaties waar te maken.

Beleving

Tim heeft tijdens het coaching traject van drie maanden als bijzonder prettig ervaren dat de schuld en verwijtvraag, en goed of fout geen thema waren. Het kijken naar mogelijkheden stond centraal terwijl de feitelijkheden voor Tim wel belangrijk zijn en blijven. Feiten zijn vooral als bouwstenen uit het verleden die een positieve bijdrage kunnen zijn voor zijn toekomst.



Hoe nu verder? Diagnose 2025 (Idenburg & van Schaik)

We hebben een sterk gecollectiveerd zorgsysteem, waarmee we als burgers als het ware de verantwoordelijkheid voor gezondheid en zorg hebben uitbesteed aan de staat.

Dat zal voor de burger sterk gaan veranderen.

De wereld van de zorg is sterk in beweging en is op zoek naar andere zorgvormen..

Trends als onder andere;

- meer doe het zelf zorg
- gezonder grijs: vitaler langer leven
- gezondheid is een keuze: meer aandacht voor levensstijl
- voorkomen: hogere prioriteit aan preventie
- de rekening graag: meer vraag, meerkosten

maken duidelijk dat er meer transparantie in kennis en kunde noodzakelijk is

Wat zou verstandig zijn?

Zelfkennis en **interactie**, zijn competenties, die in iedere **beroepsopleiding** en **scholing** ontwikkeld en getraind dienen te worden.

In het basis- en voorgezet onderwijs een onmisbare schakel om **talent** te **ontwikkelen** en te leren **benutten**.

Zelfkennis en interactie, zijn elementen die in ieder **Persoonlijk Ontwikkelings Plan** aan de orde moeten komen.

Ook in het kader van de **Wet Maatschappelijke Ondersteuning** en **hervorming Jeugdzorg** kan bewust gestuurd worden op deze competenties.

Gezond oud worden en daar zelf de **verantwoordelijkheid** voor nemen is een thema dat van kinds af aan centraal dient te staan.

Hier ligt een **gezonde uitdaging** voor **sportbonden** en **trainers**.

Geraadpleegde literatuur

Capra, F. (1984) *Het keerpunt, Wetenschap, samenleving en de opkomst van een nieuwe cultuur*,

Dethlefsen, A. & Dahlke, R. (1984) *De zin van ziek zijn*,

Damasio, A. (1995) *De vergissing van Descartes, Gevoel, verstand en het menselijk brein*,

Cornelis, A. (1998) *De logica van het gevoel*,

Idenburg, P. & van Schaik, M. (2010) *Diagnose 2025*,

Boumans, L. (2002) *Open laten*,

Boumans, L. (2008) *Ik wil weer van mezelf zijn*,

Boumans, L. (2009) *Leren veranderen, durven bewegen*, Wolter Kluwers, 1.5.2.1-17