

# Werken aan je koopkracht en leefkracht!

Veel coaches hebben een specifieke opleiding gevolgd en leerden zo de methoden en modellen waarmee ze hun cliënten verder helpen. Loek Boumans deed het anders. Hij ontwikkelde zijn eigen methodes en verfijnde die in de praktijk steeds verder. Hij onderbouwde ze theoretisch met twee boeken en diverse artikelen in vaktijdschriften. Met zijn in 2008 verschenen boek 'Ik wil weer van mezelf zijn – inleiding in de Zelf-Kennis-Economie' ontsloot hij zijn visie op mens en maatschappij voor een groter publiek.

## Meer invloed

Zijn ideeën zijn bedoeld voor iedereen die (meer) invloed op de kwaliteit van zijn leven wenst te hebben. Daarbij gaat het om zaken als effectief omgaan met je tijd, geld en energie, nadenken over wie je bent, sturing geven aan je geluk, balans zoeken tussen werken en genieten en het verbeteren van je relaties met je dierbaren en met jezelf.

Dat is nogal wat. Tijd dus voor een kennismaking met Zelf-Kennis-Econoom, schrijver, adviseur, trainer en coach Boumans.

“Leren, veranderen, durven en bewegen zijn de kernwoorden van mijn gedachtegoed, en niet toevallig zijn het ook werkwoorden. Je moet er wel wat voor doen,” verklaart hij. “Als je aan de slag gaat met de thema’s die ik aan de orde stel, word je bewuster van je mogelijkheden en capaciteiten. Het lijkt erop dat veel mensen het idee hebben gekregen dat de omgeving wel voor hen zorgt. Het wordt wel voor mij geregeld en ze zorgen dat ik aan mijn trekken kom, is het idee. Maar dat is slechts ten dele waar. De andere waarheid is dat je zelf aan je eigen ‘marktwaarde’ zult moeten werken. De omgeving is een stuk minder stabiel geworden dan hij was. Wie denkt: ik zit goed en dat zal zo blijven kan van een koude kermis thuiskomen. We zullen moeten leren in te spelen op veranderingen en het feit dat we in een steeds onstabielere omgeving leven.”

## Conditionering en patroonherkenning

“Zodra je bent geboren wordt je mentale programma geconditioneerd door je omgeving. Je ouders stellen voorwaarden, eisen en regels. Vertellen je, door te straffen en te belonen, hoe de wereld in elkaar zit en hoe je je moet gedragen. Dat is heel belangrijk, want zo leer je de spelregels. We kunnen daar heel lang mee aan de slag, maar vroeg of laat begint ieder lijf van binnenuit te protesteren. Je intuïtie, je persoonlijke intelligentie of hoe je het ook wil noemen, geeft aan dat er meer is en dat dingen ook anders kunnen. Zoek dit eens uit, probeer dat eens. Innerlijke nieuwsgierigheid en de drang om te onderzoeken worden steeds sterker; intuïtief voel en weet je dat je daarmee aan de slag wil. Bij sommige mensen gebeurt dat al heel vroeg, bij andere pas heel laat. Je wordt je bewuster van je mogelijkheden en capaciteiten en krijgt de behoefte om meer invloed uit te oefenen op je eigen leven. Dat kan om groei gaan, om bewustzijn, om levensgeluk, of om wat je ontwaken zou kunnen noemen; het kan vele gezichten aannemen. Het is het de vraag wat je doet met die nieuwe inzichten en drijfveren. Blijf je de bestaande patronen, met steeds meer tegenzin, herhalen? Of stap je uit de conditionering? Wat je doet hangt af van de urgentie die je ervaart. Ik noem het: in welke ZAT-fase zit je? Voel je alleen dat het anders moet, praat je er al over met anderen, of heb je het punt bereikt

dat je echt bereid bent om het anders te gaan doen. Als dat laatste het geval is, ZAT-fase III, dan wordt het interessant. Dan kunnen er dingen gebeuren.”

Vroeger, een jaar of tien geleden nog, had Boumans nog een soort zendingsdrang. Zag scherp waar het aan schortte in een organisatie, een relatie, een carrière of een mensenleven en legde het antwoord op tafel. Dat leverde soms prachtige resultaten op, maar vaak ook weerstand.

Tegenwoordig benadert hij de wereld veel meer ontspannen. “Ik dring niemand iets op. Ik kan pas iets betekenen als iemand zelf de urgentie ervaart dat er iets moet veranderen.”

*Wat kun je dan betekenen?*

“Ik zie en ervaar dat heel veel mensen de meest basale patronen die het leven kenmerken niet begrijpen. Ze zijn er ook niet in opgevoed en getraind om die te zien en ermee te werken. De interactie tussen ‘ik’ en de omgeving herhaalt zich steeds volgens hetzelfde patroon, zij het steeds in een andere gedaante. Als je dat niet snapt blijf je steeds op dezelfde manier reageren en kun je het patroon dus niet doorbreken. Vaak zie je dat de patronen van generatie op generatie worden doorgegeven. Elke generatie knecht en conditioneert de volgende. De enige manier om het te doorbreken is patroonherkenning. Als je de patronen herkent kun je uit de conditionering stappen. Dan kom je dus op het terrein van de zelfsturing en zelforganisatie, ofwel: hoe realiseer ik mijn eigen leven in plaats van de slaaf te blijven van wat anderen voor me bedacht hebben.”

“Het probleem is dat de meeste mensen helemaal niet zoveel stilstaan bij zichzelf; ze zijn veel meer gericht op de anderen. We hebben allerlei ideeën over hoe de ander in elkaar zit, maar hoe het bij onszelf zit en welke patronen we doorlopen en herhalen, daar hebben we geen kijk op.”

*Wat zijn dat voor patronen?*

“Gebeurtenissen die zich steeds herhalen, ongeacht de situatie. Bijvoorbeeld dat je altijd haantje de voorste moet zijn, altijd de leiding moet nemen, altijd moet praten, of altijd moet reageren. Dat zijn gedragspatronen die je je eigen hebt gemaakt en daardoor stuurt het patroon jou; je kunt niet anders, denk je. Mensen koppelen het vaak aan karakter: zo ben ik nu eenmaal. De vraag is dus: kun je karakter beïnvloeden? Het antwoord is ja. Maar je zult dat niet veranderen tot er een gevoel van urgentie ontstaat. Zolang je karaktereigenschappen en je patronen winst opleveren heb je niet de behoefte erover na te denken, laat staan er wat aan te doen. Dat komt pas als je je realiseert dat er bij herhaling van zetten steeds hetzelfde gebeurt en dat je niet meer aan je trekken komt, of ziek wordt, of het niet meer ziet zitten. Dan kom je in een ZAT-fase. Je hebt bijvoorbeeld altijd met veel plezier geïnvesteerd in bepaald gedrag, zoals hard werken, veel geld verdienen om een mooi huis en een fijne auto te kopen, en dan is er ineens toch die vraag: is dit alles? De zingevingsvraag. Die kan leiden tot urgentie: dat oude wil ik niet meer, er moet iets anders gebeuren.

**Weer blij worden**

“Het vergroten en benutten van kennis van je-zelf is de sleutel om de eisen die dagelijks door de omgeving gesteld worden en de wensen en verlangens die je zelf hebt met elkaar in overeenstemming te brengen. Door ‘bewust te gaan leren’ en te sturen op patroonherkenning en patroonverandering ontstaat er een nieuw fundament, dat de mogelijkheid biedt om tot een nieuwe verhouding met jezelf te komen, waardoor ook de verhoudingen met je omgeving veranderen.”

Ik heb daar verschillende instrumenten voor ontwikkeld, variërend van het Biontica-mensbeeld (ben je rood of ben je blauw, en hoe ontwikkel je de andere kant?) tot constructief omgaan met patronen, ZAT-fases en je Persoonlijk informatie Systeem.” Het resultaat: “Je komt dichterbij je ware aard. Je ontdekt wat je past en wat je niet meer past. Als je daar gevolg aan geeft werk je automatisch aan de kwaliteit van je leven. Je wordt weer blij.”

Zelfkennis in combinatie met de vaardigheid om te communiceren, maakt het mogelijk om dagelijks je levensmotieven vorm en inhoud te geven.

**Hoe is het met je zelfkennis, communicatie en motivatie..?**