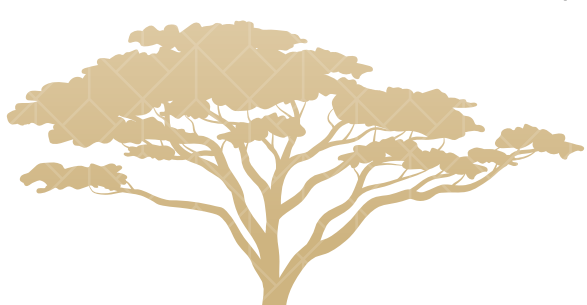


A large, stylized silhouette of a tree with a thick trunk and many branches, rendered in a light brown color. It occupies the upper left portion of the cover.

Groei sprong

Praktische levensgids
voor persoonlijke
én professionele groei

A smaller, stylized silhouette of a tree with a thinner trunk and a more rounded canopy, rendered in the same light brown color as the larger tree.

**Inclusief
online
module!**

Regi Melcherts

Colofon

1^e druk, mei 2021

ISBN 9789493171275

Tekstadvies & redactie: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Correctie: Marjoleine Schlösser-Geuze, ZonderFout.nl

Vormgeving: Sander Suk media & design

Drukwerk: Realbooks.nl

Uitgeverij: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

©2021 Strategisch Coachen Groep

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

Inleiding	6
1 Inzicht in jezelf	16
1.1 De signalen van stress en burn-out	18
1.2 De eerste stresssignalen herkennen	22
2 Erkenning ontvangen	32
2.1 De kracht van erkennen	32
2.2 Transactionele Analyse, een communicatiemodel	35
2.3 Strooks ontvangen	38
2.4 Zelfbewust ontvangen	45
3 Je energiebronnen in balans brengen	50
3.1 Je energiebronnen in kaart brengen	50
3.2 Balans en disbalans analyseren	53
3.3 Intensiteit meten	65
4 Je natuurlijke groei	74
4.1 Navigeren in je leven	74
4.2 Je vier levensfasen	77
4.3 De ecologische kijk op groei	90
4.4 Groei en ontwikkeling herkennen	93
4.5 Een nieuwe groeifase is nodig!	99
4.6 Je balans opmaken	100
5 Je innerlijke kompas benutten	106
5.1 Je kernwaarden ontdekken	106
5.2 Van discussie naar dialoog	112
5.3 Je waarden bewust leven	114
6 Kiezen om te winnen	126
6.1 Je script	126
6.2 Je ballonnen	130

6.3	Je baksteen is een onzichtbare rem	135
6.4	Sleutelmomenten	139
6.5	Kiezen voor een winnend script	145
7	Zeven gouden handvatten	154
7.1	Train je sprongkracht	156
7.2	Neem een besluit	161
7.3	Ga voor meesterschap	167
7.4	Spring als een zalm	168
7.5	Leef en werk in je Winnaarsdriehoek	176
7.6	Geef je over én spring!	185
	Nawoord	192
	Dankbaar	196
	Bijlagen	202
	Bijlage 1 Oefeningen Groeisprong	203
	Bijlage 2 Overzicht (tijdelijke) balansverstoringen	205
	Bijlage 3 Waardenlijst	207
	Opleidingen Groeisprong	208
	Over Regi Melcherts	210
	Index	214
	Inspiratiebronnen & literatuur	220

Inleiding

Veranderingen in het werk en leven komen bij iedereen voor. Mensen om je heen, je werk en je omgeving veranderen. De vragen of eisen die aan je gesteld worden veranderen. Dit kunnen geleidelijke of plotselinge veranderingen zijn. Zelf beweeg je ook; je behoeften veranderen op een natuurlijke manier van tijd tot tijd. Je gedachten en gevoelens veranderen. Ook in je gedrag verander je. Je groeit én ontwikkelt je als mens én als professional. Zo beweeg je op de paden in je leven!

‘Life is always zig-zag’

- Taxon Nkuna

Het is niet zo gek dat je zo nu en dan geconfronteerd wordt met momenten of periodes dat je tegen je grenzen aanloopt. Herken je dat je ook weleens last hebt van moeilijke, complexe, energiekostende of pijnlijke situaties? Raak je als professional, teamlid of gezinslid ook weleens van slag of gestrest? Of, dat je in een organisatie werkt en meer en meer overbelast raakt, waardoor de kwaliteit van je werk onder druk staat? Is er spanning in je organisatie? Je kunt stress voelen wanneer je tegen je grenzen aanloopt. Deze momenten kunnen je meer energie kosten dan ze opleveren.

De kapitein van je eigen leven zijn

Hoe ga je zelf om met stress? Met stressvolle gebeurtenissen? Of met de stress van anderen in je omgeving? Juist in tijden van verandering kun je stress, angst en onzekerheid ervaren. Je bent uit balans en gaat je vastklampen aan het bekende. Of je wordt afhankelijk van mensen, je werk, je status of de bekende (gedrags)patronen in je leven. Misschien voel je je slachtoffer van

de omstandigheden. Je wordt je dan steeds minder bewust van de mogelijkheden om met veranderingen om te gaan.

Je kunt je eigen regie houden met een levenshouding vanuit vrijheid en zelfbewustzijn. Zelfbewust met diepgaande inzichten in de veranderingen die plaatsvinden en de talloze mogelijkheden die je kunt benutten. Jij staat aan het stuur. Als je weet hoe je reageert en beseft welke onbegrensde mogelijkheden voorhanden zijn, kun je de kapitein én de creator zijn van je eigen leven!

Van stress naar groei

Vanuit de invalshoek van groei en ontwikkeling gezien, zijn stressvolle momenten dé mooie leermomenten in je leven en werk. Ze confronteren je met je eigen grenzen of die van anderen. Stressgevoelens dragen een belangrijke boodschap in zich en zetten je alarmsystemen aan. Je hebt regelmatig je roer om te gooien in je persoonlijke en professionele leven. Ook op de momenten dat het je juist voor de wind lijkt te gaan. Eigenlijk kun je stressgevoelens zien als welkome aankondigingen van nieuwe groei. Dat is de positieve benadering die we voorstaan in *Groeisprong*. Je doet er goed aan om je leven of werk zo nu en dan een wending te geven en een andere route te kiezen.

Overall om me heen zie ik dat de behoefte toeneemt aan inspirerende inzichten, mét praktische manieren om met plezier en krachtig in balans te blijven. Dit zien al onze docenten, coaches, mediators en ik terug in de begeleiding van persoonlijke, professionele, relationele, team- en organisatievragen. Misschien voel je die behoefte zelf ook? Je wilt waarschijnlijk antwoord op vragen als: Hoe bereik ik een nieuwe balans? Wat kan ik er zelf aan doen? Wat heb ik te leren? Wat heb ik van anderen nodig? En hoe knoop ik dit allemaal aan elkaar? De antwoorden op deze vragen vormen de rode draad die door dit boek loopt. *Groeisprong* is een praktische levensgids in veranderende tijden die je zelf kunt toepassen op je werk en in je leven.

Een praktische levensgids

Groeisprong laat je zien hoe je een groeisprong kunt maken in je persoonlijke en professionele leven. Bijvoorbeeld als je uit balans bent geraakt, of uit je kracht aan het raken bent. Je kunt de inzichten toepassen om je vraagstukken op te lossen in allerlei situaties. Deze inzichten kun je ook integreren in je leven om verdieping van je (zelf)bewustzijn te bereiken en daarbij de focus te houden op je (zelf)vertrouwen, harmonie en geluk. Ik blijf in

dit boek weg bij uitgebreide theoretische uiteenzettingen. Wél gebruik ik (wetenschappelijke) theoretische grondslagen op zo'n manier dat je ze praktisch kunt toepassen. Ik geef je inzichten vanuit meerdere stromingen, zoals ecologisch leiderschap, de Transactionele Analyse, systeemtheorie, cybernetica, attachment-theorie en creatietechnologie.

Het doel van *Groeisprong* is dat je in je kracht en vol energie goede keuzes kunt maken. Voor jezelf en in je relaties met anderen. Juist in tijden van verandering en beweging. Zo zorg je goed voor jezelf en kun je dat ook voor anderen en je omgeving blijven doen. Hoewel deze praktische levensgids zich vooral richt op ieder die preventief of herstellend wil werken aan groei en ontwikkeling, kan dit boek ook behulpzaam zijn voor professionals die mensen begeleiden bij het bereiken van een goede balans in een nieuwe fase van hun leven of werk.

10 jaar opleidingen, coaching en mediation

Sinds de start van Strategisch Coachen Groep (SCG) in 2010 heb ik duizenden mensen begeleid met verschillende achtergronden, niveaus, leeftijden en uit diverse branches. Zij brachten hun persoonlijke en professionele vragen in bij de opleidingen, coaching, leiderschapsprogramma's, mediations, intervisies en lezingen die ik in binnen- en buitenland heb geboden. Dankzij deze inbreng heb ik de unieke kans gekregen om krachtige concepten en programma's te ontwikkelen waarmee mensen, teams en organisaties hun groeisprong kunnen maken.

Dit boek richt zich op het maken van je persoonlijke en professionele sprong. Het verheugt me zeer om een aantal inzichten met je te delen. *Groeisprong* is een waardenvrije, ecologische én vooral praktische visie waarin zelfinzicht, persoonlijke en professionele leiderschapsvaardigheden bijeenkomen. Het vormt de basis om succesvolle groeisprongen te maken om in balans, in je kracht en met plezier te leven en te werken. Dat gun ik iedereen! *Groeisprong* biedt je de handvatten om praktisch en diepgaand aan de slag te gaan met je eigen persoonlijke vraag, thema of probleem. In dit boek heb ik karakteristieke verhalen uitgekozen om deze praktische levensvisie te illustreren. Alle voorbeelden en verhalen zijn ontleend aan echte mensen en echte situaties. De namen zijn overal veranderd om hun identiteit te beschermen. Omwille van de leesbaarheid heb ik het boek geschreven in de hij-vorm, je mag gerust de zij-vorm lezen.

Opbouw van dit boek

Groeisprong is opgebouwd in zeven hoofdstukken. Ik geef je alvast een beknopt overzicht van de inhoud van de hoofdstukken:

- 1 ***Inzicht in jezelf:*** Ik sta met je stil hoe je eenvoudig stress- en burn-outsignalen kunt herkennen bij jezelf en anderen. Je wordt je bewust van energievreters, energiegevers en innerlijke balans.
- 2 ***Erkenning ontvangen:*** Miskennen ontvangen kost je energie, erkenning ontvangen geeft je energie. In dit hoofdstuk wil ik je meegeven wat de kracht van het ontvangen van erkenning is. Je leert wat de vier motoren zijn, die dynamisch samenwerken voor je motivatie, energie en prestaties.
- 3 ***Energiebronnen:*** De theorie van hoofdstuk 1 en 2 komt bijeen in de Energiebloem. Dit is een unieke methode, waarmee je je eerste aanloop naar je groeisprong kunt starten. Ik sluit dit hoofdstuk af met een overzicht van veelvoorkomende disbalansen en benodigde aanpakken.
- 4 ***Je natuurlijke groei:*** Hier sta ik stil bij de natuurlijke groei van jezelf, je relaties met anderen, je werk, je team of je organisatie. Ik laat je kennismaken met de levensfasen die je doormaakt in je leven en de wetmatigheden van persoonlijke en professionele groei.
- 5 ***Je innerlijk kompas:*** Je onderzoekt jouw waarden en kernwaarden en leert hoe deze een kompas kunnen zijn om bewuste keuzes te maken om je persoonlijke en professionele missie vorm te geven.
- 6 ***Kiezen om te winnen:*** In dit hoofdstuk laat ik je zien wat verliezende en winnende patronen zijn. Winnende patronen gaan ten bate van jezelf, anderen en je omgeving. Ik geef je handvatten hoe je met winnende patronen makkelijker je doelen kunt realiseren.
- 7 ***Zeven gouden handvatten:*** Ik leer je een aantal methodes waarmee je je eigen regie in handen neemt en je toekomst creëert op een manier die bij jou past.

Inzicht in jezelf

hoofdstuk

1

Stress kan negatief zijn en ten koste van jezelf en anderen gaan. Stress kan ook positief zijn en ten bate van jezelf en anderen gaan. In dit hoofdstuk sta ik er met je bij stil hoe je eenvoudig stress- en burn-outsignalen kunt herkennen. Ik leg je uit hoe je stress eenvoudig tastbaar en hanteerbaar maakt door het invullen van het Balans-dashboard. De inzichten uit dit hoofdstuk helpen je om te bepalen waar je je focus op wilt leggen in dit boek en op welk gebied jij een groeisprong wilt maken.

Wanneer ontstaat stress bij je? Wanneer voel je angst, onzekerheid of twijfel? Stressgevoelens ontstaan in tijden van verandering. Voor de meeste mensen zijn ze tijdelijk van aard. Voor sommigen zijn stressgevoelens langdurig of chronisch. Je grip op het bestaande brokkelt af, met als risico dat je je eigen regie verliest. Dit kan heel geleidelijk verlopen. Je merkt niet of nauwelijks dat er verandering gaande is in je leven of werk. Totdat je geconfronteerd wordt met ziekte, burn-out, een echtscheiding, een conflict met je leidinggevende of een ontslag. De oorzaak van stress kan ook een acute verandering zijn, zoals een plotseling verlies van een vriend of klant, een overlijden, ongeval, of een maatschappelijke of economische crisis.

Leren zien, is zien en in-zien.

Hoe meer stress, angst en onzekerheid je ervaart, hoe krampachtiger je wordt. En hoe meer kramp er is, hoe moeilijker het wordt om open te staan en helder en positief te denken. Dit geldt voor wat je voelt, voor wat je echt wilt én voor alle mogelijkheden die er zijn om met veranderingen en hobbels op je pad om te gaan. Door een krampachtige houding kom je steeds meer in een overlevingsmodus. En je kunt al ruimschoots voordat je het doorhebt aan deze kramp gewend raken. De overlevingsmodus gaat dan zo 'normaal' voelen dat het 'schijnveiligheid' geeft. Ik zie dit bij mensen individueel, in relaties, in samenwerkingsverbanden, in gezinnen, bij teams, bedrijven en organisaties. Vaak heeft het negatieve effecten op hun geluk, plezier, vitaliteit en prestaties.





Onze realiteit is alleen datgene wat we hebben aangenomen als waarheid.

Dit besef maakt ons duidelijk dat we nog veel niet hebben geaccepteerd als waarheid.

Eenvoudigweg omdat we veel nog niet hebben leren zien.

1.1 De signalen van stress en burn-out

Wat zijn de symptomen van kramp? Wat zijn je stress- en burn-out-signalen? Als je deze symptomen en signalen miskent of ontkent, merk je te laat dat je blootstaat aan veranderingen die plaatsvinden in je leven of werk. Het gevolg is dat je minder tijd, energie en mogelijkheden hebt om goed met deze veranderingen om te gaan. En andersom: hoe beter je stresssignalen herkent, hoe meer tijd, energie en mogelijkheden je hebt om goed met de veranderingen om te gaan, te groeien, te leren en er beter uit te komen.

Geleidelijke en plotselinge veranderingen

In je leven veranderen de mensen om je heen. Het gedrag van je partner kan veranderen door een nieuwe baan, andere interesses, nieuwe vrienden, de komst van kinderen, ziekte, de plotselinge (mantel)zorg voor ouders of een groeispiong. Je vriendenkring verandert door verhuizing, echtscheiding of ruzie. Of je krijgt nieuwe bureaus uit een land waar je zelf nog niet bent geweest. Dit zijn allemaal mogelijke *stressbronnen*.

Ook de vragen of eisen die aan je gesteld worden op je werk zijn aan verandering onderhevig. Je krijgt een ander takenpakket, of je functie, positie of baan verandert. Of je beroepsrichtlijnen en regels veranderen, waardoor je je werk anders vorm te geven hebt. Je omgeving verandert. Collega's komen en collega's gaan. Je krijgt een nieuwe leidinggevende. Of de sfeer in je team verandert, de cultuur in je bedrijf, je klanten, je woonomgeving of je familie. Of het weer, de natuur, de economie, waarden en normen, geloofsovertuigingen of de media. Alles is voortdurend in beweging. Soms nauwelijks merkbaar, soms raakt het je recht in je hart.

Gelukkig verander je zelf ook. Vanaf je geboorte tot op de dag van vandaag heb je meerdere levensfasen doorleefd en dat zul je in je toekomst blijven doen. In iedere levensfase heb je unieke groei- en ontwikkelbehoeften die van tijd tot tijd veranderen. Dat betekent dat je in iedere fase problemen hebt op te lossen en levensvaardigheden nodig hebt om dat succesvol te kunnen. Je behoeften veranderen op een natuurlijke manier van tijd tot tijd. Je groeit en ontwikkelt je persoonlijk. Ook op professioneel vlak groei en ontwikkel je. In iedere loopbaanfase vinden veranderingen plaats. Zelfs als je beroep jarenlang dezelfde naam draagt, start je als junior en ontwikkel je naar medior- en seniorniveau.

Je natuurlijke groei

hoofdstuk

4

In dit hoofdstuk sta ik stil bij je natuurlijke groei. De verschillende groeifasen in je persoonlijke en professionele leven kun je weergeven in S-curves. Iedere groeifase of S-curve vertelt een uniek verhaal over jezelf, je relaties met anderen, je werk, je team of je bedrijf. Het vertelt waar je vandaan komt, wie je bent geworden, waar je op uit bent of naartoe wilt. Het vormt een wezenlijk deel van je identiteit. In dit hoofdstuk laat ik je kennismaken met de wetmatigheden van je persoonlijke groei en de levensfasen die je doormaakt in je leven. Daarna ga ik dieper in op de vraag hoe je de S-curves kunt leren lezen vanuit een ecologisch perspectief. Dit kan de S-curve van jezelf zijn of van de mensen die je begeleidt. Ik sta ook stil bij drie kenmerkende reacties aan het einde van de curve: de zalmSprong, de rotonde en de vissenkomp. Deze gaan ook hand in hand met je professionele groeifasen. Het is belangrijk te beseffen dat je eigen verhaal een unieke vingerafdruk is. Hoe duidelijker je levensverhaal is, hoe beter je sturing kunt geven aan je toekomst.

4.1 Navigeren in je leven

Als je van Utrecht naar Parijs wilt reizen, heb je voldoende brandstof, een vervoermiddel, een reisplan en goede navigatie nodig. Je kunt je leven ook als een reis zien: je levensreis. Je leeft van dag tot dag, van jaar tot jaar, je groeit en bloeit. Je groeit fysiek, mentaal, sociaal en spiritueel. Je leert wat belangrijk is voor jezelf, voor je dierbaren en je omgeving. Je pakt de uitdagingen aan die op je pad komen, je overwint tegenslagen, je leert en telt je zegeningen. Tijdens je levensreis beweeg je stap voor stap naar je bestemming en je aanschouwt tevreden dat het allemaal de moeite waard is. Net zoals voor je tocht naar Parijs heb je voldoende energie, een reisplan en een goede navigatie nodig.

Ik vertel je daarom hoe vier natuurlijke groeifasen je helpen navigeren in je persoonlijke en professionele groei. Net zoals een landkaart. Deze groeifasen helpen je om te weten waar je staat en wat belangrijke momenten zijn om een groeispiong te maken naar een nieuwe balans. Ze kunnen je duidelijkheid geven over je levensvragen, of juist over je specifieke professionele vragen. Kortom, ze bieden je houvast om inzicht te krijgen, sturing te geven aan je toekomst en je verleden betekenis te geven.

Oprechte aandacht geven aan zelfonderzoek en zelfreflectie leidt tot meer regie in je leven. Soms word je daartoe min of meer vanzelf aangezet na een vakantie, ziekmelding, ontslag, scheiding, reorganisatie, levensbedreigende ziekte of het overlijden van een dierbare. Zo'n verlies kan jou dwingen je op je verleden en toekomst te bezinnen. Maar ook zonder verstoringen van buitenaf, bieden zelfonderzoek en zelfreflectie de mogelijkheid om meer inzicht te krijgen in vroegere keuzes. Keuzes in hoe je verder wilt ontwikkelen en hoe je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je eigen leven. Je krijgt dan zicht op je motivaties, je mogelijkheden en onmogelijkheden, je kwaliteiten, je grenzen, uitdagingen en kansen. Je kunt de wetmatigheden van de groeifasen op meerdere aspecten in je leven toepassen.

Algemene levensvragen zijn bijvoorbeeld:

- Waar kom ik vandaan?
- Wat heb ik meegemaakt?
- Welke conclusies heb ik daaruit getrokken?
- Hoe ziet mijn toekomst eruit?

Specifieke vragen met betrekking tot de werksituatie zijn bijvoorbeeld:

- Wat wordt mijn volgende stap?
- Hoe bewaak ik de balans tussen werk en privé?
- Is het tijd om het roer om te gooien?
- Hoe haal ik vitaal het einde van dit project?

Je eigen verhaal

Ieder mens draagt een eigen en uniek verhaal bij zich. Het maken van je verhaal is begonnen vanaf je geboorte met alles wat je van nature hebt meegekregen aan talenten. De plaats waar je wieg heeft gestaan en het nest waarin je bent opgegroeid, hebben je groei en ontwikkeling gevoed en beïnvloed. Je hebt liefdevolle aandacht gekregen, maar kunt dit ook gemist hebben. Je hebt levenslessen, studie- en loopbaankansen gekregen, maar ook deze kunnen je zijn onthouden. Je hebt keuzes gemaakt en *je eigen levensverhaal* heeft zich gevormd. Het kan een verhaal geworden zijn waar je positief en trots op bent. Het kan ook een verhaal zijn waar je minder positief op terugkijkt.

Je eigen verhaal creëren

Je schrijft eigenlijk iedere dag aan je eigen levensverhaal. Het is een mooi besef dat je aan één kant kunt streven om je verhaal te houden zoals het is. Als je regie neemt over je eigen

verhaal, kun je het iedere dag een wending geven en er een nieuw verhaal van maken. Dat kunnen kleine verhaaltjes zijn, bijvoorbeeld een nieuw project of hobby. Je kunt ook nieuwe hoofdstukken toevoegen, bijvoorbeeld een carrièreswitch. Of een koersverandering in je verhaal maken met een nieuwe levensbestemming. Je kunt je levensverhaal zelf creëren.

*Je verleden kun je niet veranderen,
wel de conclusies die je getrokken hebt.*

4.2 Je vier levensfasen

Een van de belangrijkste uitgangspunten in *Groeisprong* is het idee dat het leven één grote, doorgaande weg is van persoonlijke groei, waarin een aantal fasen te onderscheiden zijn. Volgens Bernard Lievegoed (1905-1992) is het leven op grond van het antroposofische mensbeeld in een viertal ontwikkelingsniveaus te verdelen. Bernard Lievegoed was een Nederlands psychiater, pedagoog, hoogleraar, organisatiedeskundige en antroposoof die nauw betrokken was bij de ontwikkeling van de antroposofische beweging in Nederland. De groei- en ontwikkelingsfasen die hij onderscheidt, duren elk ongeveer 21 jaren. Als je verder inzoomt, is elke groeifase opnieuw onder te verdelen in drie kortere fasen van elk ongeveer zeven jaren. Eerst benoem ik de vier levensfasen. Bij iedere fase beschrijf ik de typering van de drie kortere fasen.

Fase 1: IK-fase, 0-21 jaar

- De lente in je leven, waarin je lichamelijke ontwikkeling centraal staat.

Fase 2: WIJ-fase, 21-42 jaar

- De zomer in je leven, waarin je mentale ontwikkeling centraal staat.

Fase 3: ZIJ-fase, 42-63 jaar

- De herfst in je leven, waarin je spirituele ontwikkeling centraal staat.

Fase 4: GIJ-fase, 63-84 jaar

- De winter in je leven: je periode van duurzame levensbalans, van het plukken van de vruchten van je leven en het 'terugschenken van deze vruchten aan de wereld'.