

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1 Mijn geïnspireerde ik	11
Grondwet De mens is een ondeelbaar individu met een lichaam, hart, verstand en ziel	12
Wet 1 Productiemiddelen vragen onderhoud	26
Deel 2 Ik in mijn eentje	39
Wet 2 Ik ben vrij om te kiezen en verantwoordelijk voor mijn eigen keuzen	40
Wet 3 De mentale schepping gaat vooraf aan de fysieke schepping	53
Wet 4 Alle keuzen die ik nu maak, hebben invloed op mijn toekomst	69
Deel 3 Ik in samenwerking met anderen	81
Wet 5 Effectieve relaties zijn gebaseerd op wederzijds voordeel	82
Wet 6 Communicatie begint met luisteren	92
Wet 7 Het geheel is meer dan de som der delen	101
Wet 8 Met vertrouwen gaat alles sneller en gemakkelijker	112

Deel 4 Ik als leidinggevende	121
Wet 9 Betrokkenheid creëert commitment	122
Wet 10 Verschillende behoeften vragen een verschillende benadering	134
Wet 11 Afgesproken resultaten vragen om rekenschap	141

Inleiding

Wind mee creëren. Is dat niet een tikje aanmatigend? Om niet te zeggen: onrealistisch en zweverig? Alsof je de natuur naar je hand kunt zetten...

Maar de realiteit is dat dat ook *kan* – tot op zekere hoogte dan. In welke omstandigheden je ook zit, het is altijd mogelijk wind mee te creëren. Al is het maar een klein beetje, net genoeg om te zorgen dat dingen een stukje gemakkelijker en eenvoudiger gaan. Hoe dat kan? Heel eenvoudig: door mee te werken met de natuur.

Dit boek gaat over natuurwetten. Natuurwetten zijn universele wetten die overal ter wereld gelden. Ze zijn voor iedereen gelijk, werken zonder aanzien des persoons, en ze gelden overal en altijd. Het meest simpele voorbeeld van een natuurwet is de zwaartekracht. Of je nu een goed of een slecht mens bent, als je van een duikplank springt, val je in het water. In China, in Nederland, in Nicaragua, waar dan ook.

Als kind hebben we moeten leren omgaan met de zwaartekracht. Dat ging letterlijk met vallen en opstaan. Maar omdat we dat geleerd hebben, kunnen we die wet nu in ons voordeel gebruiken. Als je op een smal bergpaadje loopt, werkt de wet voor je. Zolang je op het paadje blijft, is er niets aan de hand. Maar wanneer je niet oplet, je iets te ver over de rand helt, kan de wet 'zomaar ineens' tegen je gaan werken. Dat betekent niet dat de wet van de zwaartekracht is veranderd, maar wel de manier waarop jij ermee omgegaan bent.

Zo is het ook met de in dit boek beschreven wetten. Ze zijn er, of je je dat nu bewust bent of niet. Ze werken op je in, of je dat nu leuk vindt of niet. In alles wat je doet, maak je, bewust of onbewust, de keuze om de wet voor of tegen je te laten werken. Uiteindelijk draait het om dit gegeven:

*Mensen kiezen hun gedrag,
natuurwetten creëren de consequenties*

Om bij de zwaartekracht te blijven: wanneer jij een glas loslaat, is het de zwaartekracht die de consequentie van het stukvallen creëert.

Omdat je de wet van de zwaartekracht begrijpt, geef je kleine kinderen een plastic beker. Daarmee schakel je de zwaartekracht niet uit, maar kun je wel meer invloed hebben op de consequenties van de zwaartekracht.

Hoe beter je de wetten begrijpt, hoe gemakkelijker je die in je voordeel kunt laten werken. En hoe meer wind mee je dus zelf aan het creëren bent.

Het boek is opgebouwd uit vier delen.

In deel 1, 'Mijn geïnspireerde ik', gaat het over hoe jij als mens een geïnspireerd leven kunt leiden. Inspiratie heeft te maken met energie. Het draait om de bron waar jij uit put om je doelen te realiseren.

Deel 2, 'Ik in mijn eentje', gaat over de natuurwetten die jou kunnen helpen de gewenste resultaten voor jezelf te bereiken.

Deel 3, 'Ik in samenwerking met anderen', gaat over jouw samenwerking met anderen. Hoe kun je wind mee creëren wanneer je samen met anderen een klus mag klaren?

Deel 4, 'Ik als leidinggevende', gaat over leidinggeven. Het behandelt natuurwetten die gelden wanneer je als manager een groep mensen aanstuurt. Maar dat niet alleen. Leiderschap is niet beperkt tot het beroepsleven. Diezelfde wetten gelden ook wan-

neer je als ouder leiding of richting wilt geven aan je kinderen. En ze gelden ook wanneer je als sportcoach met een team bezig bent. Ze gelden in elke situatie waarin anderen naar jou kunnen kijken met een blik van ‘en wat nu?’

Deze vier delen samen stellen je in staat wind mee te creëren op alle terreinen van het leven en in iedere situatie. Dat is minder vreemd dan het lijkt. Dit boek gaat namelijk over het *creëren* van wind mee en niet over het *hebben* van wind mee. Het verschil is gelegen in één ding: actie.

Wind mee hebben is iets wat jou overkomt. Iets waar je zelf geen invloed op uit kunt oefenen. Noem het toeval.

Wind mee creëren is wezenlijk anders. Hierbij gaat het juist om de invloed die jij zelf hebt om wind mee te ‘maken’.

Hoe kan het dat twee mensen in vergelijkbare omstandigheden daar volstrekt verschillend uitkomen? Waarom is de een na een verkeersongeluk volledig de weg kwijt en geeft het een ander juist een nieuwe richting en impuls in het leven? Waarom gaan mensen verschillend om met ziekten? Waarom gaan mensen verschillend om met kansen op het werk?

Het antwoord heeft alles te maken met het vermogen om de hier beschreven natuurwetten toe te passen. De cruciale vraag is steeds: laat je ze voor of tegen je werken?

In dit boek staan twaalf natuurwetten beschreven. Zijn dat ze allemaal? Zeker niet. Sterker nog, ik denk dat we niet in staat zijn een complete lijst van natuurwetten te maken. Net zo goed als er in de natuur- en scheikunde nog steeds nieuwe fenomenen worden verklaard, zo zullen we ook met betrekking tot ‘het leven’ nieuwe ontdekkingen doen.

Deze twaalf natuurwetten heb ik gekozen omdat ze wat mij betreft heel veel invloed hebben op de resultaten die jij en ik in het dagelijks leven behalen of produceren.

Ieder hoofdstuk kent twee hoofdthema's: 'De illusie' en 'Creëer wind mee'. 'De illusie' beschrijft steeds hoe we in veel gevallen denken dat het werkt, maar ook dat de uitkomsten vanuit de illusie anders zijn dan we hopen of verwachten. Door de illusie achterna te hollen creëren we juist wind tegen.

In 'Creëer wind mee' wordt beschreven hoe de natuurwet echt werkt, hoe je vanuit de natuurwet wind mee kunt creëren.

De natuurwetten vormen een complex geheel. Op ieder moment van de dag werken ze allemaal, tegelijkertijd, op jou in. Natuurwetten schakel je niet in of uit. Wanneer je een bal omhooggooit, schakel je niet de zwaartekracht uit, maar zet je een andere natuurwet in werking die maakt dat jij in staat bent de bal omhoog te gooien. Zo is het ook met de hier beschreven natuurwetten. Zie ze niet los van elkaar, maar weet dat ze voortdurend invloed op elkaar hebben. Hoe beter je dat samenspel begrijpt, hoe meer wind mee je kunt creëren.

Ik heb dit boek samen met Petra Pronk geschreven. Zij heeft mij vanuit haar achtergrond als journaliste steeds uitgedaagd door scherpe vragen te stellen. Uit het gezamenlijke werkproces is de tekst ontstaan. In het boek kom je praktijkvoorbeelden tegen uit het leven van Petra en van mij.

Dit boek is nadrukkelijk geïnspireerd op het werk van Stephen R. Covey. De natuurwetten die aan bod komen, zijn door-drenkt van de principes die Stephen beschrijft in zijn boeken *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, *De 8ste eigenschap* en *Principle-centered leadership*.

Ik hoop dat dit boek jou inspireert en aan het denken zet. Wellicht lees je voor het slapen gaan iedere avond één wet of neem je iedere week één wet om daar eens bewuster mee aan de slag te gaan. Welke vorm je ook kiest, dit boek kan je helpen meer en vaker wind mee te creëren.

Jan Kuipers

Deel 1

Mijn geïnspireerde ik

Dit boek gaat over de vraag hoe *jij* in je leven wind mee kunt creëren.

Om het daarover te kunnen hebben moet je eerst een goed beeld hebben van wie *jij* eigenlijk bent.

Daar gaat het in dit eerste deel over.

Net als over de vraag wat ervoor nodig is om een geïnspireerd leven te leiden.

Vanuit twee natuurwetten ervaar je hoe je als mens in elkaar zit en hoe je de verschillende delen van jouw mens-zijn met elkaar kunt laten samenwerken.

Het gaat er uiteindelijk om hoe *jij* zelf invloed kunt hebben op de manier waarop *jij* met jezelf als mens omgaat.

De vergelijking

In deel I wordt het onderhoud aan jezelf vergeleken met het onderhouden van een tuin. De natuurwetten die gelden voor het onderhouden van de tuin, gelden ook voor het onderhouden van jezelf.

Grondwet

De mens is een ondeelbaar individu met een lichaam, hart, verstand en ziel

De wet

Hoe definieer je wat een mens is? Er zijn vele pogingen ondernomen om tot een sluitende definitie te komen. Ik zal niet op zoek gaan naar een definitie, maar wel een indeling gebruiken die helpt om 'de mens', en dus jezelf, beter te begrijpen.

Als mens heb je verschillende dimensies: lichaam, verstand, hart en ziel. Elke dimensie heeft haar eigen functie en samen vormen ze een ondeelbaar geheel, een unieke mix die jou maakt tot wie je bent.

Dat is geen vrijblijvende constatering. Het betekent namelijk dat je die dimensies niet naar believen in of uit kunt schakelen. Wat je ook doet en hoe je je ook gedraagt, ze *zijn* er. Altijd en overal, alle vier:

1. Lichaam – de fysieke dimensie (FQ): iedereen heeft een lichaam, een lichaam dat verzorging vraagt.
2. Hart – de sociaal-emotionele dimensie (EQ): iedereen heeft op een of andere manier behoefte aan contact met anderen.
3. Verstand – de mentale dimensie (IQ): iedereen heeft behoefte aan intellectuele uitdagingen.
4. Ziel – de spirituele dimensie (SQ): iedereen heeft de behoefte iets zinnigs met zijn of haar leven te doen.

Deze vier dimensies liggen ten grondslag aan het mens-zijn. Het is niet mogelijk om delen ervan ongestraft te negeren. Ze vormen het vertrekpunt, het fundament. Vandaar dat deze natuurwet de grondwet vormt. Om werkelijk succesvol te zijn en je ambities te realiseren zul je alle dimensies in je plannen en acties moeten betrekken. Om vanuit de grondwet wind mee te creëren moet er balans zijn tussen de vier dimensies. En dan gaat het steeds om jouw eigen, persoonlijke balans.

De illusie

Ik kan delen van mezelf negeren

De sporter die zichzelf identificeert met zijn fysieke prestaties.

De ondernemer die zijn thuisfront als sluitpost gebruikt.

De jonge moeder die haar ambities gesmoord ziet in de zorg voor haar kind.

Ze hebben één ding gemeen: hun ambitie is eendimensionaal. Een van de vier dimensies heeft de overhand genomen, ten koste van een andere dimensie. Daarmee doen ze geen recht aan zichzelf als ondeelbare mens en doen ze zichzelf (en anderen) tekort.

Het idee dat je jezelf kunt reduceren tot één dimensie, is een grandioze misvatting. Zo werkt het niet. Mensen zijn niet terug te brengen tot hun afzonderlijke delen. Lichaam, hart, verstand en ziel zijn geen knopjes die je aan of uit kunt zetten. Op het moment dat je dat wel probeert en een van de dimensies negeert, gaat het vroeger of later mis. De natuur laat zich niet manipuleren. En probeer je dat toch, dan krijg je onherroepelijk de rekening gepresenteerd.

Waarom we met de illusie willen leven

De professor die slechts oog heeft voor het intellect van zijn studenten, zal geen tijd steken in het opbouwen van een relatie met hen. Hij is er tenslotte voor de intellectuele uitdaging. Dat maakt het leven simpel en overzichtelijk.

De moeder die het gevoel heeft dat haar ambities worden gesmoord door de zorg voor haar kind, accepteert dat omdat dat de gemakkelijkste oplossing is. Of omdat ze wellicht het gevoel heeft dat dat is wat er van een moeder wordt verwacht.

De manager die zijn medewerkers terugbrengt tot 'een lijf dat moet produceren', kan dat doen omdat hij zelf het gevoel heeft

alleen afgerekend te worden op de productie die het team maakt. In deze moderne vorm van slavernij wordt de manager door zijn baas teruggebracht tot de economische bijdrage die hij met zijn team levert. En hij brengt op zijn beurt zijn mensen terug tot eendimensionale machines die vooral productie moeten maken. Daar worden ze tenslotte voor betaald. Verder moeten ze vooral niet zeuren, want dat doet een machine ook niet.

Het terugbrengen van mensen tot slechts één dimensie maakt het leven ogenschijnlijk simpeler, gemakkelijker:

- Je hoeft geen relaties te onderhouden.
- Je hoeft niet na te denken over wat anderen zouden willen.
- Je hoeft mensen slechts te beoordelen op hun productie.

Wanneer je jezelf beperkt in je aantal dimensies, lijkt dat ook voordelen te hebben. Immers, wanneer je een dimensie wegcijfert, hoef je daar geen tijd en energie in te steken. Je negeert haar gewoon. Wanneer sporters na hun sportieve carrière of mensen na hun pensioen in een zwart gat vallen, komt dat doordat ze te veel gericht zijn op slechts één dimensie. Blijkbaar omdat ze denken dat dat gemakkelijker en beter is.

Dat stemmetje van binnen

Maar wanneer je een dimensie ontkent, betaal je daar een prijs voor. En die prijs is hoog. Wanneer je een dimensie bij jezelf of een ander ontkent, geeft dat na verloop van tijd een ontevreden gevoel, bij jezelf of bij die ander. Je hebt het gevoel dat er meer in je zit dan je eruit laat komen, dat je niet je volle potentieel benut. Dit kan leiden tot boosheid, frustratie, angst of gelatenheid.

Vergelijk het met een auto. Die heeft ook vier cruciale onderdelen: de carrosserie, de motor, de wielen en de stuurinrichting. Zonder een van deze vier is rijden onmogelijk of levensgevaarlijk.

En een auto is écht een machine. Als mens ben je veel meer dan een machine opgebouwd uit verschillende onderdelen.

Door te luisteren naar dat stemmetje van binnen weet je dat er iets ontbreekt. Dat stemmetje zegt je:

- Ik kan toch meer dan dit?
- Is dit nou alles?
- Doe ik het hier nou voor?
- Is dit waarvoor ik al die jaren getraind, gestudeerd, geïnvesteerd heb?

Deze vragen zijn het signaal dat een of meer van de vier dimensies onderbelicht zijn.

Dimensies en hun behoefte

Dat stemmetje steekt de kop op wanneer niet is voldaan aan de *behoeften* die zijn gekoppeld aan de vier dimensies. Iedere dimensie kent een eigen behoefte waaraan voldaan moet worden om het gevoel van een gelukkig leven te hebben.

Voor het *lichaam* is de behoefte: *beloon mij reëel*.

Die beloning kent vele vormen. Soms is dat de beloning in de vorm van rust voor het lijf dat een grote inspanning heeft geleverd. Het lijf gaat vanzelf protesteren wanneer het die rust niet krijgt. De beloning ligt ook op het financiële, economische vlak. Mensen gaan naar hun werk vanwege de geldelijke beloning. Er moet brood op de plank komen. Daarom waren mensen bereid de mijnen in te gaan. Daarom zijn mensen bereid vuil en ondankebaars werk te doen.

Voor het *hart* is de behoefte: *behandel mij prettig*.

Behandel mij op een manier die ik prettig en plezierig vind. Op een manier die ik lang kan volhouden. Daarin zit de behoefte van mensen aan prettige, aardige collega's. Of juist de behoefte aan veel afwisseling in het werk wanneer je dat als prettig ervaart.

Voor het *verstand* is de behoefte: *gebruik mij creatief.*

Geef mij de kans mijn hersenen te gebruiken. Geef mij de kans om dat wat ik tijdens mijn studie heb geleerd, ook daadwerkelijk in te zetten. Daarom willen mensen ook graag meepraten over onderwerpen die hen direct aangaan. Omdat ze op die punten in staat zijn creatief mee te denken.

Een voorbeeld. Een Nederlandse supermarktketen had een probleem met de lengte van de rijen voor de kassa. Allerlei 'intelligente koppen' op het hoofdkantoor kwamen met mogelijke oplossingen die in de praktijk niet bleken te werken. Tot ze een aantal caissières naar hun mening vroegen. De oplossing bleek ongelooflijk eenvoudig en simpel.

Maar kun je je voorstellen wat het voor mensen betekent wanneer ze op die manier 'creatief gebruikt' worden?

Voor de *ziel* is de behoefte: *laat mij een bijdrage leveren.*

Geef mij het gevoel dat wat ik doe, ertoe doet, dat het belangrijk is. Geef mij het gevoel dat ik een radertje ben in het geheel. Misschien maar een klein radertje, maar als ik er niet ben, staat de machinerie wel stil.

Er zijn mensen die zich gemakkelijker ziek melden voor hun werk dan voor de voetbalwedstrijd op zaterdag. Gewoon omdat ze weten dat er een gat valt als ze er zaterdag niet zijn. En wanneer je dat gevoel op je werk, thuis of bij je club niet hebt, wordt ziek melden of afmelden veel gemakkelijker. De behoefte van de ziel is dan niet ingevuld.

Het stemmetje van binnen gaat protesteren wanneer een van de vier dimensies niet wordt gevoed in haar behoefte.

Jouw balans

Wat 'prettig' is, kent een heel persoonlijke invulling. De een vindt het prettig om spanning te ervaren in zijn werk en wordt for-

mule l-coureur. De ander vindt autorijden prettig en wordt vrachtwagenchauffeur.

De directeur van Lehman Bank vond 50 miljoen dollar per jaar nog niet reëel, terwijl ik met minder zeer tevreden ben – en jij waarschijnlijk ook.

De invulling van deze vier behoeften verschilt dus van mens tot mens. Daarom is het van belang om na te denken over hoe de balans er voor jou uitziet:

- Wat vind jij reëel?
- Wat vind jij prettig?
- Wat is voor jou een creatieve uitdaging?
- Wanneer vind jij dat je een bijdrage levert?

Op deze vragen zijn allerlei antwoorden mogelijk en dat is precies wat bijvoorbeeld opvoeden of leidinggeven zo lastig kan maken. Voor iedereen bestaat er een aparte balans tussen de vier punten.

Door goed te luisteren naar dat innerlijke stemmetje komen mensen soms tot verrassende keuzen in hun leven. Neem de hersenchirurg die op latere leeftijd zijn scalpel inruilde voor het stuur van een vrachtwagen – zijn jongensdroom. Of de topkok die Michelinsterren bij elkaar kookte en zijn carrière opgaf om jonge koks het vak te leren. Sterker nog: om ze de *liefde* voor het vak bij te brengen. Gewoon omdat dat hem meer voldoening gaf, ondanks het veel lagere salaris.

Maar het kan ook minder dramatisch. Het gaat niet altijd om grote switches in een carrière. Het kan ook zijn dat je op een andere manier in je eigen werk gaat staan. Na een aantal jaren kunnen mensen soms op de automatische piloot hun werk gaan doen. Tot ze zich realiseren dat ze precies doen wat ze altijd *wilden* doen, omdat ze het eigenlijk gewoon heel leuk, uitdagend of nuttig vinden.