

Thema 1

LEEFPLEZIER VERKENNEN

Module

Hoe maak je Leefplezier?

- 1 Keuzes maken en kansen benutten.
- 2 Cirkel van invloed en cirkel van betrokkenheid.
- 3 Reactief en proactief gedrag.
- 4 Dat kan ik niet of dat kan ik wel.

Inleiding

We zijn er altijd mee bezig om dat te doen waar we ons zelf goed bij voelen, niemand gaat willens en wetens zijn eigen dag vergallen.

Het waarmaken van Leefplezier is dus een actief en doelgericht proces, soms onbewust, soms bewust. Van belang is het zelf keuzes maken. Soms het opnieuw leren zelf keuzes te maken.

Keuzes maken betekent ook zelf verantwoordelijk zijn en dus verantwoordelijkheid nemen. Zie je in het maken van keuzes problemen of mogelijkheden? Kan je er iets aan doen? Of niet? Heb je invloed of niet?

Mensen gaan heel verschillend om met tegenslagen of kansen in hun leven. Wat voor de één een onoverkomelijk obstakel lijkt, is voor een ander die ogenschijnlijk in dezelfde situatie verkeert nauwelijks een probleem. Wat maakt dat de ene veel meer aankan dan de andere. Waaruit bestaat de 'levenskracht' die mensen in staat stelt moeilijkheden te overwinnen waar anderen onder gebukt gaan. Is het een gave die de een wel heeft en de ander niet. Is het iets waar je zelf aan kan werken? Is levenskracht te leren en hoe dan?

1 Keuzes maken en kansen benutten.

Verdieping

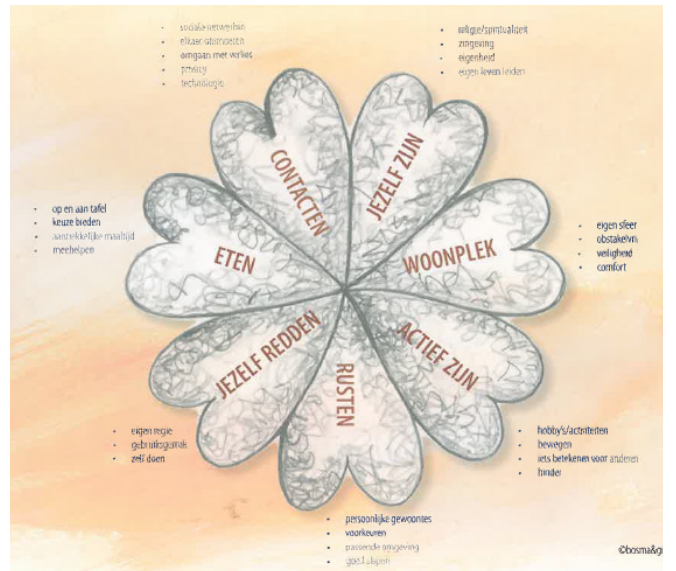
Lees uit Leefplezier voor Alledag het hoofdstuk 'De Leefplezierfabriek'. [Klik hier](#)

Wat je in dit hoofdstuk onder meer leest: "We doen en laten voortdurend van alles voor ons leefplezier. We maken vaak zonder het te beseffen, iedere dag opnieuw zelf keuzes hoe we onze energie, onze talenten en ons geld kunnen inzetten om het naar ons zin te hebben. Zo geeft iedereen heel het leven lang aan Leefplezier een eigen, persoonlijke invulling. De manier waarop is mee afhankelijk van onze eigen mogelijkheden, leefomstandigheden en levensfase".

Vragen aan jezelf of elkaar

Naam:

Leeftijd:



Wat D O E jij bewust om Leefplezier te hebben?

Welke K E U Z E S maak jij daarvoor?

Hoe ervaar jij je mogelijkheden of K A N S E N voor Leefplezier?

Ervaar je voldoende gelegenheid of K A N S voor onderstaande? En wat D O E je en wat L A A T je om:

Je mooiste boek nog eens te lezen?

K A N S

.....

.....

K E U Z E S

.....

.....

Je lievelingsmuziek te beluisteren?

K A N S

K E U Z E S

Je favoriete hobby uit te oefenen?

K A N S

K E U Z E S

Je te ontspannen?

K A N S

K E U Z E S

Lekker te slapen?

K A N S

K E U Z E S

Iets leuks met je familie of vrienden te doen?

K A N S

K E U Z E S

Je huis je thuis te maken?

K A N S

K E U Z E S

Je favoriete maaltijd te eten?

K A N S

K E U Z E S

Om het meest 'jezelf' zijn?

K A N S

K E U Z E S

Om datgene te doen waar je heel erg goed in bent?

K A N S

K E U Z E S

Om trots te zijn op wat je kan?

K A N S

K E U Z E S

Hoe is het om de vragen te beantwoorden?

.....

.....

Wat doet het overdenken van deze vragen met je?

.....

.....

Welke vragen beantwoord en deel je makkelijker of minder makkelijk?

.....

.....

2 Cirkel van invloed en cirkel van betrokkenheid.

Vragen aan jezelf of elkaar

Wat denk je: hoeveel invloed heb jij op een gebeurtenis?

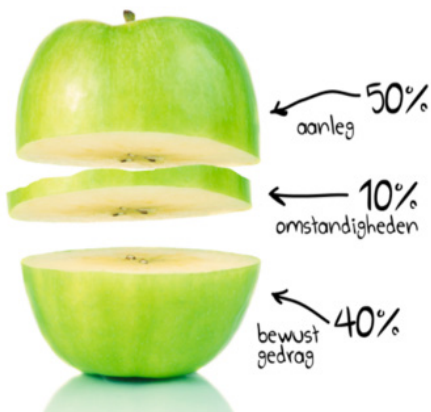
Aanleg %

Omstandigheden %

Bewust gedrag %

Voor het juiste antwoord en toelichting: [klik hier](#)

Dat blijkt 90% te zijn!



Hoeveel invloed hebben we eigenlijk?

Dr. Stephen R. Covey vertelde in zijn boek 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap' over het 90/10 principe. Een voorbeeld:

Op de snelweg krijg je te maken met een bumperklever. Je kijkt in je achteruitkijkspiegel en ziet het fanatieke gezicht van een man. Wat denk jij dan? Wat voel je op dat moment? En wat doe jij vervolgens? Blijf je voor hem rijden? Rem je misschien zelfs nog een beetje af? Steek je je middelvinger omhoog wanneer de auto jou even later passeert?

Op zich een situatie die niets betekent, totdat jij er betekenis aan geeft (jouw reactie). Welke betekenis geef jij aan het gezicht van de bestuurder in de auto achter je? Stel je voor dat hij zijn zieke kind achter in de auto heeft die met spoed naar het ziekenhuis moet. Als je dat zou weten, zou je dan ook deze irritatie (emotie) oproepen? Je zou waarschijnlijk geen irritatie voelen, maar empathie. Je zou graag je medewerking verlenen en een baan opschuiven. Het kost je geen enkele moeite.

Zie je? De situatie (prikkel) is niet veranderd: er rijdt een auto dicht op je. De betekenis die jij er echter aan geeft, bepaal je zelf en dit bepaalt hoe jij het beleeft. Jouw hele leven bestaat uit gebeurtenissen die jij betekenis geeft. Jij bepaalt dus hoe jij deze gebeurtenissen ervaart en geeft daarmee invulling en sturing aan je eigen leven. Het

¹ <http://klantbeleving.nl/geen-categorie/hoeveel-invloed-heb-jij-eigenlijk>

leven is boeiend voor boeiende mensen en saai voor saaie mensen. Jij bepaalt dit zelf.

Het 90/10 principe.

Het gaat niet om wat er in jouw omgeving gebeurt. We hebben geen invloed op het weer, dat er een economische crisis heerst, dat je wordt afgesneden in het verkeer, dat iemand jouw koffie omstoort, etc. Dat is slechts 10% van het leven. Waar we wel invloed op hebben, is hoe jij ermee omgaat, erop reageert, dat is 90%. Jouw reactie bepaalt jouw emotie, hoe jij je voelt (jouw stemming) en daarmee hoe jij in je vel zit.

Dit heeft direct invloed op jouw beslissingen en gedrag en dus op jouw resultaten. Richt je aandacht daarom op de 90% waar je wél invloed op hebt. Wel zo handig dat je dus inzicht ontwikkelt in je persoon en in je eigen gedrag. Zelfreflectie helpt hierbij!

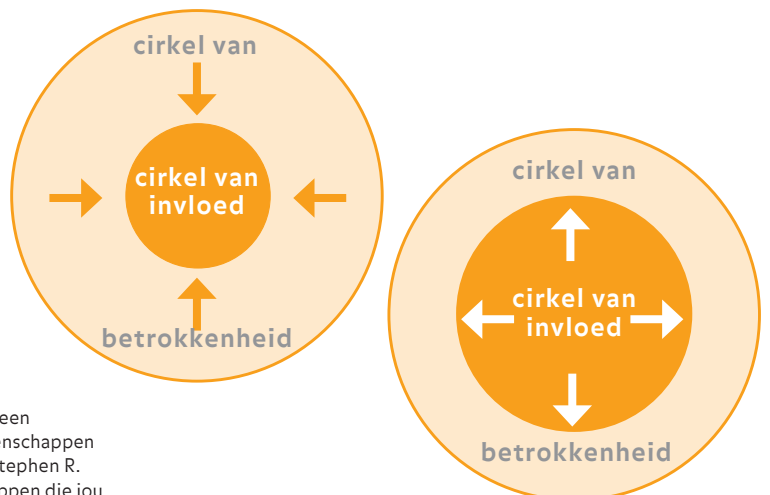
Kijk naar het filmpje [Waar een wiel is een weg](#) Jaap Bressers kwam op 21 jarige leeftijd door een duikongeval in een rolstoel terecht. Hij ging niet bij de pakken neerzitten, rondde zijn universitaire opleiding af en werd spreker. Hij geniet volop van het leven en inspireert met zijn lezingen anderen om ook net dat beetje extra uit het leven te halen. Zowel in je privé leven als op zakelijk gebied. Thema's als omgaan met verandering, toegevoegde waarde en talent benutten zijn een greep van de mogelijke onderwerpen.

Verdieping

Cirkel van invloed en cirkel van betrokkenheid.² Er zijn enorm veel zaken waar we in meer of mindere mate betrokken zijn. De gezondheid van je familie, het nationale begrotingstekort, de kredietcrisis, je doorlopend krediet, enfin teveel dingen om op te noemen.

Als je geen onderscheid maakt naar wat echt belangrijk voor je is dan kun je 'verzuipen' in zorgen en gedachten over al deze onderwerpen, rijp en groen door elkaar. Trek echter voor jezelf een cirkel om alle zaken die je écht raken en de wereld wordt al een stuk overzichtelijker. Dit is de 'cirkel van betrokkenheid'.

In de 'cirkel van betrokkenheid' kunnen zich nog veel dingen bevinden waar je amper invloed op hebt. Trek eens een cirkel om alle zaken waar je echt invloed op kunt uitoefenen: je zult zien dat er nu een overzichtelijke set ontstaat.



² Bron: Indi-go en S. Covey. Stephen R. Covey was een Amerikaans auteur. Hij schreef onder andere de 7 eigenschappen van effectief leiderschap. Sean Covey is de zoon van Stephen R. Covey. Hij schreef voor jong volwassenen 7 eigenschappen die jou succesvol maken.

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Schrijf in de cirkel van invloed enkele dingen waarmee jij jouw Leefplezier vorm kan (gaan) geven
Schrijf op een gele sticker in de cirkel van betrokkenheid enkele dingen waar jij geen invloed

op hebt en waar je je zorgen over maakt. [\(klik hier: gooi de gele sticker vervolgens weg, je hebt er immers toch geen invloed op....\)](#)

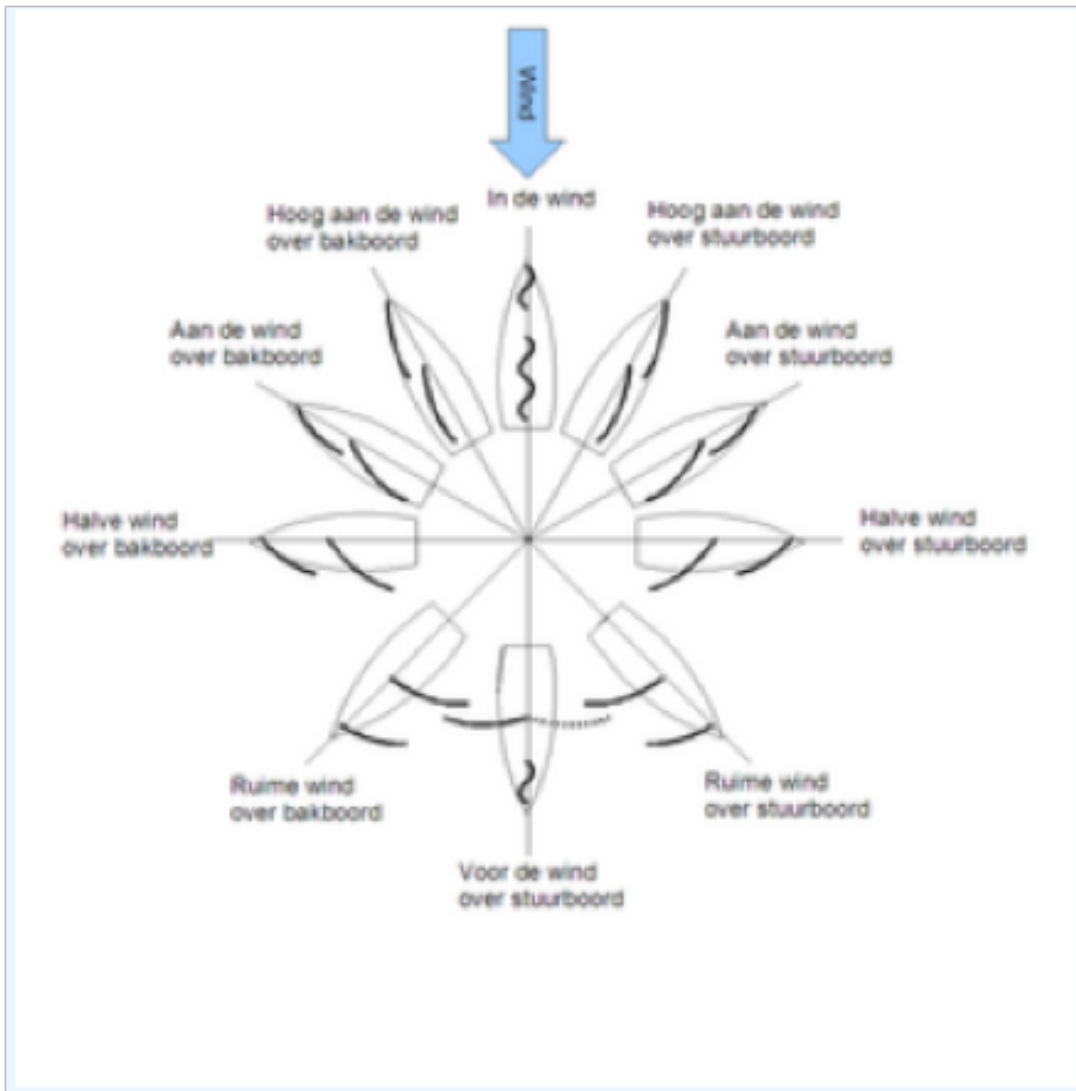
3 Reactief en proactief gedrag

Verdieping

Maar er is meer aan de hand! Ga na waar je veel aandacht en energie aan besteedt... Zijn dat allemaal zaken die binnen de binnenste 'cirkel van invloed' vallen? Indien dat niet zo is dan kun je nu

zelf de beslissing nemen om meer (of alleen maar) energie te steken in zaken waar je wel invloed op hebt. Covey noemt dat 'proactief' gedrag.




Je hebt geen invloed op de wind, maar wel op de stand van je zeilen!



Vragen aan jezelf of aan elkaar

Bij reactief gedrag en bij proactief gedrag hoort bepaald taalgebruik.

Welke van onderstaande uitspraken lijken jou reactief? Welke proactief? Wat hoor je jezelf regelmatig zeggen?



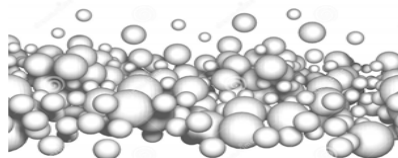



Uitspraken	Reactief of proactief?	Hoor ik mezelf regelmatig zeggen..
 <p>Ja maar..</p> <p>Zo ben ik nu eenmaal</p> <p>Ik kan het niet</p> <p>Ja én..</p> <p>Ik kan er niets aan doen</p> <p>Laat ik eens kijken of ik het anders kan aanpakken</p> <p>Hij maakt me zo kwaad</p> <p>Ik geef daaraan de voorkeur..</p> <p>Ik kan..</p> <p>Ik zou wel willen maar..</p> <p>Ik ga dit op deze manier doen</p> <p>Ik moet..</p>		

Voor de antwoorden: [klik hier](#)

<p>Reactief:</p> <p>Ja maar...</p> <p>Ik kan er niets aan doen</p> <p>Zo ben ik nu eenmaal</p> <p>Ik moet..</p> <p>Hij maakt me zo kwaad</p> <p>Ik kan het niet</p> <p>Ik zou wel willen maar..</p>	<p>Proactief:</p> <p>Ja én...</p> <p>Laat ik eens kijken of het anders kan aanpakken</p> <p>Ik geef daaraan de voorkeur..</p> <p>Ik kan..</p> <p>Ik laat me niet door zijn emoties meeslepen</p> <p>Dat gaat me lukken</p> <p>Ik ga dit op deze manier doen</p>
---	---

Vragen aan jezelf of aan elkaar.

Ben jij

 <p>De speler</p>	 <p>Of de speelbal</p>
 <p>Koolzuur</p>	 <p>Of water</p>
 <p>De passagier</p>	 <p>Of de chauffeur</p>

Voor de antwoorden: [klik hier](#)

De speelbal en de passagier zijn reactief. Soms richten mensen zich vooral op hun cirkel van betrokkenheid. Ze letten in eerste instantie op problemen in hun omgeving en op omstandigheden waar ze weinig of niets aan kunnen doen. De ene keer weten deze mensen niet hoe het anders kan en voelen ze zich vooral slachtoffer. Tegelijkertijd verwaarlozen ze de dingen waar ze wel invloed op kunnen uitoefenen. Dit noemen we een reactieve houding. Je reageert op gebeurtenissen in plaats van zelf actie te ondernemen. Taalgebruik dat erbij hoort is: ik kan er niets aan doen, zo ben ik nu eenmaal, het maakt mij zo kwaad dat ..., als ik maar ..., als ... nu maar eens. Door dit gedrag wordt de cirkel van invloed kleiner.

Reactieve mensen zijn als koolzuur: als het leven ze een beetje door elkaar schudt, bouwt de druk zich op en ontploffen ze.

De speler en de chauffeur zijn proactief. Hiertegenover staat de proactieve houding. Mensen met een proactieve houding richten zich vooral op hun cirkel van invloed. Zij nemen initiatief. Kenmerken van proactief gedrag zijn: weten wat je zelf belangrijk vindt, initiatief nemen, verantwoordelijkheid nemen, daadkrachtig zijn en zelf kiezen. Mensen met een proactieve houding hebben een positieve energie om zich heen. Ze zijn vaak stimulerend en inspirerend voor hun omgeving. Ze spannen zich in voor zaken waar ze iets aan kunnen doen. Ze vergroten daarmee hun cirkel van invloed. Waar kies jij voor? Denk je DIP of DIM (in problemen of in mogelijkheden)

Proactieve mensen zijn als water: je kan schudden wat je wil, de deksel eraf halen, maar er gebeurt niets.

Dat kan ik niet of dat kan ik wel.

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Wat denk jij van onderstaande stellingen? Eens? Of oneens?

- o Talent heb je en kan je niet kweken.
- o Je wordt slim geboren.
- o Door te oefenen, kan je alles leren.
- o Mensen hebben een talen- of een wiskundeknobbel.
- o Je kan alles worden als je in jezelf gelooft.
- o Ik kan niet tekenen, dat heb ik niet in me.
- o Iedereen kan leren tekenen.

Verdieping.

Liggen menselijke capaciteiten vast, of kunnen ze ontwikkelen? ³

Dit vraagstuk is al eeuwen oud. Vandaag de dag zijn de meeste deskundigen het erover eens dat het een wisselwerking is tussen nature (aanleg) en nurture (opvoeding). De visie die je hebt op de mogelijkheid van het ontwikkelen van kwaliteiten heeft belangrijke consequenties voor je leerhouding. Er zijn twee overtuigingen, die hieronder uitgewerkt worden.

Statische mindset / fixed mindset.

Iemand met deze mindset gaat ervan uit dat intelligentie vast staat. Dit zorgt ervoor dat hij graag slim wil over komen. Hij vermijdt uitdagingen, want dan kun je fouten maken. Hij zoekt steeds bevestiging zijn intelligentie, persoonlijkheid of karakter. Het draait om succes hebben, slim overkomen, geaccepteerd worden en een winnaar voelen. De grote angst is falen, dom overkomen, afgewezen worden en een verliezer voelen. Hij gedraagt zich defensief bij belemmeringen en geeft het al gauw op.

Inspanning is zinloos, want als je echt een genie bent, dan hoeft je je niet in te zetten. Kritiek komt over als een bedreiging, daarom negeren ze leerzame negatieve feedback. Het succes van anderen zien ze als een bedreiging. Het resultaat van de statische mindset is dat je niet echt ontwikkelt en dus minder bereikt dan mogelijk is. De statische mindset beperkt de prestaties. Het werkt destructief op de gedachten en leidt tot slechte leermethoden.

Op groei gerichte mindset / growth mindset.

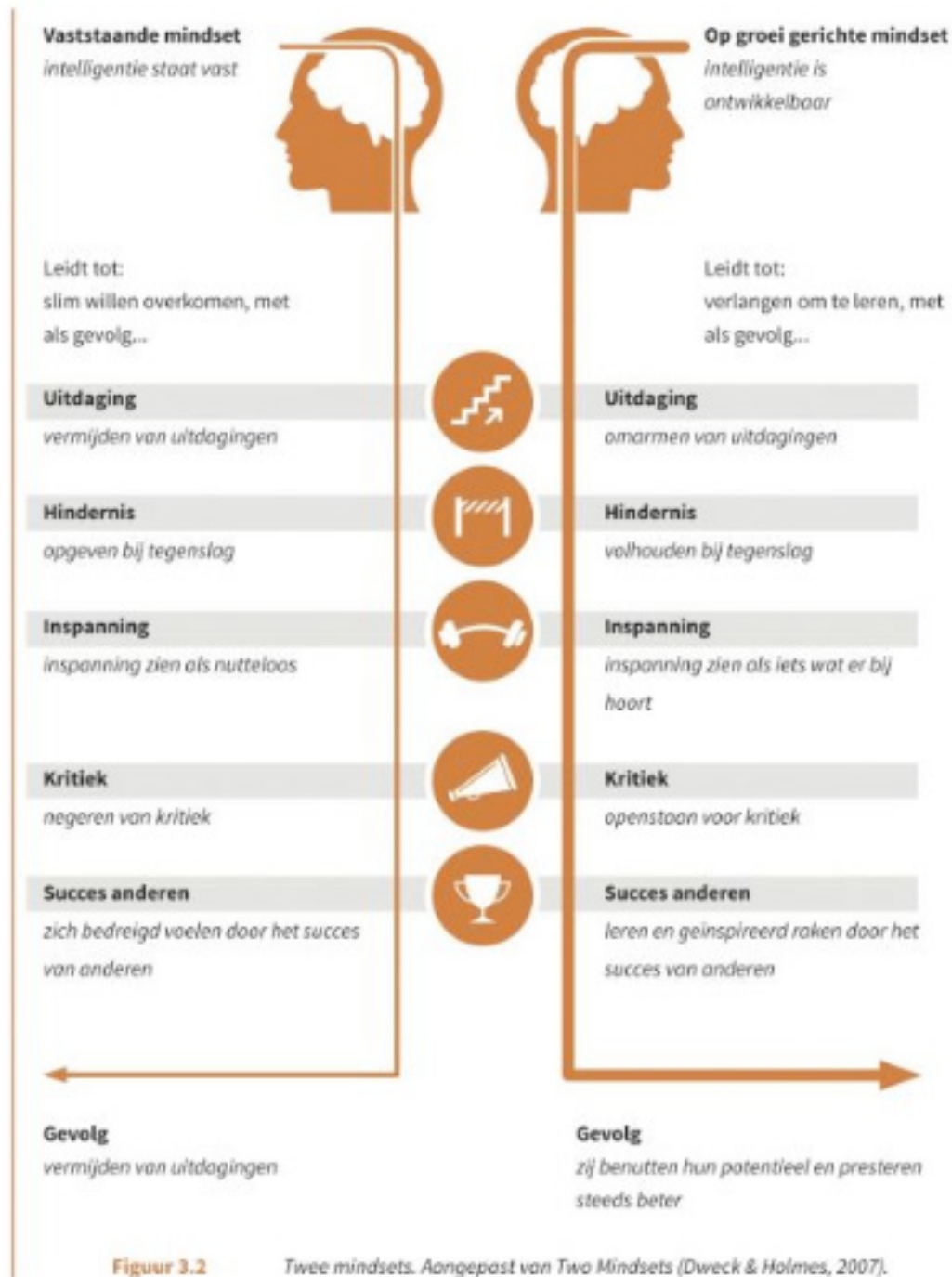
Mensen zijn verschillend als het gaat om talent, interesse en temperament, maar iedereen is in staat om te veranderen door te leren en ervaringen op te doen. Iemand met deze mindset gaat er vanuit dat je jouw basiskwaliteiten kunt ontwikkelen door er moeite voor te doen. Intelligentie is te ontwikkelen. Dit zorgt ervoor dat hij graag wil leren. Denkt hij dat hij een Einstein wordt? Nee, maar hij gelooft wel dat de ware potentie van de mens onbekend is en dat het niet te voorspellen is wat hij kan bereiken door jarenlang te werken en te oefenen. Het geloof dat kwaliteiten ontwikkeld kunnen worden kan een liefde tot leren geven.

Iemand met een op groei gerichte mindset is blij met uitdagingen en geeft niet op bij tegenslag. Inspanning is de weg tot meesterschap. De liefde om jezelf volledig in te zetten en vol te houden stelt mensen in staat om zich door de moeilijkste perioden van hun leven heen te slaan.

Iemand met een op groei gerichte mindset leert van kritiek en laat zich inspireren door het succes van anderen. Het resultaat van deze mindset is dat je een steeds hoger niveau bereikt.

Als je de mindsets begint te begrijpen, zie je hoe het een tot het ander leidt: als je gelooft dat je capaciteiten vast staan, leidt dat tot bepaalde gedachten en handelingen. Terwijl de overtuiging dat je capaciteiten ontwikkelbaar zijn, zorgt voor een grote diversiteit aan gedachten en handelingen. In schema zien de mindsets er zo uit:

³ Bronnen: <http://wij-leren.nl/mindset-talent.php> en Brein in Training, Ria van Dinteren Thema Uitgeverij van Schouten en Nelissen, 2102



Kennis over de werking van het brein kan bijdragen aan het veranderen van de mindset. Sommige mensen denken dat je slim, middelmatig of dom bent en dat altijd blijft. Maar recent hersenonderzoek laat zien dat het brein lijkt

op een spier: hij wordt sterker als je hem vaker gebruikt. Bij het leren ontstaan er nieuwe, kleine verbindingen. Hoe meer je jezelf uitdaagt om te leren, hoe meer hersencellen ontstaan. Het resultaat? Een gezonder, scherper verstand.

4



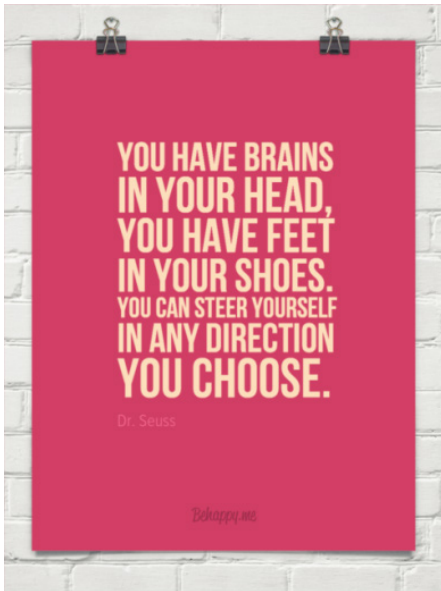
Iedereen weet dat je spieren groter en sterker worden wanneer je met gewichten traint.⁵ Je weet ook vast wel dat spieren kleiner worden wanneer je stopt met trainen. Je wordt dan minder sterk.

Onderzoekers hebben ontdekt dat delen van je hersenen ook kunnen veranderen en groter kunnen worden. Dit gebeurt wanneer je nieuwe dingen leert of iets vaak oefent. Meer over leren vind je in Thema 2 module 1 'Leren'. [Klik hier](#).

⁵ <http://mindset345.jouwweb.nl/les-3>

Veranderen van mindset is geen chirurgische ingreep. Als je mindset verandert, zijn je oude overtuigingen niet ineens weg. De nieuwe overtuigingen krijgen een plaatsje naast de oude. Als ze sterker worden, bieden ze een andere manier van denken, voelen en gedragen. Dit moet je volhouden. Het veranderen van je mindset bestaat niet uit het toepassen van een paar trucjes. Het gaat niet enkel om het toepassen van op groei gerichte methoden, maar om het veranderen van denken. Maar waar begin je? En dan? Zie het filmpje: [dromen durven doen](#)

Verwerking



Kijk eens nog eens naar de reactieve uitspraken of gedachten en de proactieve alternatieven die er zijn:

Reactief:	Proactief:
Ja maar...	Ja én...
Ik kan er niets aan doen	Laat ik eens kijken of het anders kan aanpakken
Zo ben ik nu eenmaal	Ik geef daaraan de voorkeur..
Ik moet..	Ik kan..
Hij maakt me zo kwaad	Ik laat me niet door zijn emoties meeslepen
Ik kan het niet	Dat gaat me lukken
Ik zou wel willen maar..	Ik ga dit op deze manier doen

Merk je wat een verschil het maakt?

Ga de komende week eens een onderzoek doen naar je eigen gedrag en gedachten. Op deze manier kun je vaststellen in welke mate je reactief bent en in welke mate je proactief bent. Ontdek dat je met proactieve gedachten en handelen je invloed op je omgeving kunt vergroten. Je zult merken dat je meer en meer kunt gaan leven en werken op de manier die bij jou past en dat je meer kunt bereiken!

Houd een week lang logboek bij. Een logboek is een soort dagboek die mensen gebruiken voor het bijhouden van een dagelijks proces. Atleten gebruiken logboeken om hun training te nemen. Lijners gebruiken het om hun voedingswaarden en maaltijden bij te houden. Jij houdt het bij om je eigen ontwikkeling in pro activiteit te volgen.



Lees na een week je eigen verhaal terug. Zo word je je bewust van je vorderingen en wat je nog te leren hebt.



De vingers van je hand kunnen je helpen bij het teruglezen van je verhaal:

- Duim: Waar ben je blij mee?
- Wijsvinger: Wat was je bedoeling?
- Middelvinger: Waar ben je minder blij mee?
- Ringvinger: Wat doe je altijd zo?
- Pink: Waarin voel je je klein / kwetsbaar en wil je nog groeien?



Duim: Waar ben je blij mee?

Wijsvinger: Wat was je bedoeling? Heb je bereikt wat je wilde bereiken?

Middelvinger: Waar ben je minder blij mee?

Ringvinger: Wat doe je altijd zo?

Pink: Waarin voel je je klein / kwetsbaar en wat zou je anders willen doen?
