

# Je hoofd te lijf

Van denken naar voelen

Karin Karis



# Rheida

1e druk november 2016

Ontwerp omslag en binnenwerk: Suseela Gorter / [www.suseela.nl](http://www.suseela.nl)

Illustraties: Karin Karis

Portret auteur: Marieke Bosgoed

Redactie: Roeland Dol

Drukwerk: DPN Rikken Print Nijmegen

De gebruikte persoonsnamen zijn om privacyredenen gefingeerd.

© Karin Karis 2016

Uitgever: Ki to Change / [www.kitochange.nl](http://www.kitochange.nl)

ISBN 978-90-826188-0-8

# Inhoud

- 9 Een introductie** Erik Smithuis
- 11 Voorwoord** Karin Karis
- 13 Inleiding**  
Somatics: het hele lichaam spreekt | Niet voor watjes | Je hoofd te lijf |  
Wat vind je in dit boek? | Wat levert dit boek je op?
- 19 Hoofdstuk 1: Hoe het begon bij het einde**  
Mijn afscheidsrede | Excuses | De kracht van aikido |  
Verantwoordelijkheid nemen | Centreren, ontspannen en ademen |  
Nieuwe acties in de praktijk | Samenvatting
- 27 Hoofdstuk 2: Bewust worden van je lijf**  
De scheiding tussen hoofd en lijf | Je lijf vertelt je wie je bent | Herken je  
patronen | Powerpose | Contact met je lichaam | Welke signalen geeft je lijf  
Aandacht is energie | Drie hersengebieden | Hoofd, hart, hara | Je hoofd te  
lijf | Samenvatting
- 39 Hoofdstuk 3: Bepalen van je waarden**  
Wat is in sync? | Waarden maken keuzes makkelijker | Spijt | Het start bij  
jezelf | Begin met het einde | Stel je persoonlijke missie op | De verbinding  
met het lichaam | Streefwaarden en praktijkwaarden | De waardenkloof |
- 49 Hoofdstuk 4: De anatomie van veranderen**  
Hoe reactiepatronen ontstaan | Geconditioneerde patronen | Opgebouwde  
patronen | De amygdala neemt de controle over | Je lichaam vertelt wie je  
bent | Snel denken en langzaam denken, waarom het zo moeilijk is te  
veranderen | Wat betekent dit nu voor veranderen | Samenvatting
- 61 Hoofdstuk 5: Nieuwe koers**  
Jezelf overwinnen | De stappen | Van eenvoudig naar complex | Je presteert  
op het niveau tot waarop je getraind bent | Samenvatting
- 69 Hoofdstuk 6: De krachtvelden**  
Wat beïnvloedt je? | Externe krachtvelden | De invloed van maatschappij en  
cultuur | Je gezin | Interne krachtvelden | Hoofdzaken | Samenvatting

## **79 Hoofdstuk 7: Reactiepatronen**

Het verschil tussen reactie en respons | Plotselinge impact | Op speurtocht in je lijf | Geconditioneerde patronen in de praktijk | De invloed van je mentaliteit | Samenvatting

## **87 Hoofdstuk 8: Afspraken maken**

Komen tot nieuwe acties | De afspraak | Wat ga je uit de weg? | Rol de rode loper uit | Hoe formuleer je een goede afspraak? | Andere succesfactoren | Maak je afspraak | Samenvatting

## **97 Hoofdstuk 9: Centreren, ademen en ontspannen**

Bewust worden van je keuzemoment | CENTREREN | De rol van centreren  
Wat is centreren? | Hoe pas je centreren toe? | ADEM | Je bewust worden van je adem | Adem en je autonome zenuwstelsel | Meer rust door trainen van je ademritme | ONTSPANNEN | De vicieuze cirkel van spanning en weerstand | Doorbreken van de vicieuze cirkel | Fysiek in beweging komen | Hoeveel mentale roest heb jij? | Centreren, adem en ontspanning zijn onlosmakelijk verbonden | Samenvatting

## **113 Hoofdstuk 10: Harmoniseren**

Oefenen van nieuw gedrag | Een praktijkvoorbeeld | Jouw verhaal uitwerken  
Harmoniseren toepassen in jouw lastige situatie | Irimi maken | Samenvatting

## **123 Hoofdstuk 11: Toetsen**

De twee manieren van toetsen | Onderzoeken: wat toets je? | Controleren en verifiëren: wat toets je? | Op welke momenten kun je jezelf toetsen?  
Terugkoppeling van anderen | Vier je successen! | Samenvatting

## **129 Hoofdstuk 12: Streven naar meesterschap**

Wat is meesterschap? | Ontwikkel de mindset voor meesterschap | Meesterschap is oncomfortabel | Wat is een asymptoot? | Leren houden van het plateau! | Samenvatting

## **137 Hoofdstuk 13: Uitdagingen, valkuilen en oplossingen**

Ik vind het lastig om met het ongemak in mijn lijf om te gaan | Ik voel me zo vaak uit sync | Onder druk lukt het me niet om te doen wat ik graag zou willen  
Ik kom maar niet uit mijn hoofd | Het gaat allemaal zo langzaam | Ik ervaar weerstand bij anderen doordat ik verander | Ik vind het lastig om mijn oefeningen vol te houden | Ben ik nog wel bezig met het juiste? | Mijn valkuil of uitdaging staat er niet tussen? | Samenvatting

## 149 Hoofdstuk 14: Slotwoord

Je lijf is onmisbaar voor nieuwe acties | Bepaal wat belangrijk voor je is |  
Oefenen is essentieel | Maak oefenen betekenisvol | Verdere verdieping |  
Blijf houden van het proces

## 153 Hoofdstuk 15: Het leukste hoofdstuk



# Rheia

UITGEVERIJ

## Een introductie

Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Hoewel dit vaak onderbelicht blijft in een wereld waarin voor veel mensen het denken centraal staat en aan het (bewust) voelen vaak weinig aandacht wordt geschonken. Waarom is dit het geval zou je jezelf kunnen afvragen? Waarschijnlijk omdat, met name in de laatste eeuwen in de menselijke geschiedenis, de ontwikkeling van het denken, als het hoogst haalbare wordt gezien.

Er is niets mis met het ontwikkelen van onze ratio mits we ons eigen lichaam met haar wonderbaarlijke intelligentie en haar vele kwaliteiten niet als een bijproduct gaan beschouwen. Het lichaam is veel meer dan een instrument om ons van a naar b te brengen. Ons lichaam is een zeer intelligent en vernuftig systeem, waarin zich zoveel meer afspeelt dan we ooit kunnen bevatten. Het is uniek en bovendien een bron van wijsheid om gelukkiger en met meer succes en plezier door het dagelijkse leven te wandelen. Zowel zakelijk als privé.

Karin Karis heeft hier een bijzonder boek over geschreven. Vanuit haar achtergrond en expertise nodigt zij jou uit om je lichaam als een instrument te omarmen en voor jou van dienst te laten zijn. Ze vraagt je om meer te voelen, bewuster te luisteren naar de signalen die je lijf je geeft en je intuïtie te volgen. De kennis, inzichten en ervaringen die zij deelt zijn meer dan waardevol in een tijd waar veel op je afkomt. Ze bieden richting en houvast en zijn van onbetwistbare betekenis voor iedereen die zijn ontwikkeling belangrijk vindt. In dit zeer toegankelijk geschreven boek gaat Karin met name uit van de sleutelrol die het lichaam kan spelen, zodat de balans tussen lichaam, geest en ook ziel weer volledig hersteld mag worden in deze nieuwe 21ste eeuw.

Ik wens jou veel wijsheid, inzicht en plezier toe tijdens het lezen van dit inspirerende boek. Laat dit boek het begin zijn van mooie toekomst! In liefde, gezondheid en geluk,

Erik Smithuis, oktober 2016

*Erik Smithuis is ondernemer, auteur en spreker op het gebied van ondernemerschap en persoonlijk leiderschap. Hij is oprichter van ICM Opleidingen & Trainingen, één van de 5 grootste instituten in Nederland op het gebied van leiderschap, management en communicatie. Ook heeft hij de non-profit organisatie 4YoungPeople opgericht, die talentontwikkelingsprogramma's aanbiedt voor Young Professionals.*

## Voorwoord

Als ergotherapeut in een revalidatiecentrum begeleidde ik mensen die van het ene op het andere moment geconfronteerd werden met ernstige fysieke en cognitieve beperkingen. Van een normaal leven waarin ze hun huishouden draaiend hielden, werkten en voor hun gezin zorgden, moesten ze opeens keihard vechten om hun zelfstandigheid weer op te bouwen. Leren een nieuw leven op te bouwen met de beperkingen die zij ervoeren, waarin de normale dagelijkse dingen opeens niet meer lukten of erg veel energie kostten. Het heeft me veel geleerd over de drijfveren en de ongekende kracht die we als mensen allemaal in ons hebben. Wat me in die jaren het meest gefascineerd heeft, waren de mensen die door de plotselinge heftige verandering in hun leven een transformatie doormaakten.

Naast het feit dat deze mensen hard bezig waren met herleren van vaardigheden kwamen zij als een ander mens uit hun revalidatie. Ze waren gelukkiger, ontwikkelden meer diepgang en verbinding in hun relaties en wisten beter wat belangrijk voor ze was. Ze namen meer verantwoordelijkheid voor wie ze wilden zijn en kwamen in actie waardoor hun leven veranderde. Terugdenkend zou ik zeggen dat ze meer in sync waren. Wat me het meest raakte, is dat deze mensen wat hen overkomen was, zagen als een cadeau. Een cadeau, wat ze had laten inzien waar het in hun leven om draait. Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

Ik heb zelf ook ondervonden, dat er iets in me veranderde door een heftige periode in mijn leven. Die periode leverde me, naast verdriet en de pijn, veel zelfreflectie op. Ik merkte dat het me op een andere manier naar mezelf en het leven liet kijken. Het leerde me wat belangrijk voor me is. En hoe ik verantwoordelijkheid moet nemen om daar naar te leven. Dat maakt voor mij mijn leven lichter en leuker. En belangrijker, ik sta dicht bij mezelf. Ik ben me bewuster geworden van mijn eigen pad, de richting die ik op wil in mijn leven.

De ervaringen in mijn werk en mijn privéleven riepen vragen op. Waarom zou er iets traumatisch nodig zijn voor een transformatie? Kun je ook veranderen zonder iets ergs mee te maken? Is het noodzakelijk om eerst door een diep dal te gaan of tegenslag te verduren om 'wakker' te worden en bewust te worden van de 'rat-race' waar je, vaak onbewust, aan meedoet? Omdat dat nu eenmaal is hoe het gaat? De zoektocht naar antwoorden op deze vragen heeft mijn leven totaal veranderd. Ik ben me gaan verdiepen in gedragsverandering, persoonlijk leiderschap, de principes en filosofie van aikido en leren via je

---

Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

lichaam. Maar ik heb me ook afgevraagd welke terugkerende stappen ik zelf heb gezet om te veranderen.

Door alle informatie die ik gevonden heb en de ervaringen die ik tot nu toe heb opgedaan, geloof ik dat het kan. Dat je de manier waarop je in het leven staat kunt veranderen zonder eerst iets heel ergs mee te maken. Dat je elk moment de keuze kunt maken je eigen levenspad te ontdekken. De antwoorden die ik tot nu toe heb gevonden, wil ik graag delen. Omdat ik ervaar dat je als je in sync bent je in ieder geval je eigen leven lichter en leuker maakt. En dat het logische gevolg is, dat dit zich verspreidt naar de mensen om je heen.



# Rheia

UITGEVERIJ



# Inleiding

## Somatics: het hele lichaam spreekt

Uitgangspunt van dit boek is werken via je lichaam, wat in het Engels 'somatics' wordt genoemd. Het woord komt van het Griekse woord soma, wat 'het levende organisme in zijn totaal' betekent. Somatics is een manier van kijken naar de mens als geheel. Je bestaat als mens niet uit afzonderlijke onderdelen. Maar lichaam, geest en ziel vormen één geheel. Als antwoord op dingen die je meemaakt, ontwikkel je gewoonten en manieren waarop je met anderen omgaat. Doordat je die patronen onbewust herhaalt, worden ze automatisch en vertrouwd en zie je ze na verloop van tijd terug in je houding en je manier van bewegen.

In somatics wordt dit 'shape' genoemd. Jouw 'shape' voelt vertrouwd en veilig en zorgt voor een automatische manier van reageren. Maar wat nu als die manier van reageren niet overeenkomt met jouw normen en waarden, met hoe je jezelf graag zou zien? Door je bewust te worden van die reactiepatronen is het mogelijk ze te veranderen. Binnen somatics maak je gebruik van de relatie tussen je lijf en je hoofd. Je wordt je bewust van jouw manier van reageren en kiest ervoor gedrag te oefenen dat aansluit bij wat belangrijk voor je is. Op deze manier verander je hoe je naar de wereld kijkt en hoe je erin staat. Daardoor ontstaat keuze en creëer je meer mogelijkheden in je leven.

Omdat ik leren via je lichaam als manier zie om blijvend iets in je gedrag te veranderen, vind je in dit boek veel oefeningen. Die maken je bewust van je lijf en dagen je uit om nieuw gedrag te oefenen dat aansluit bij wie je wilt zijn. Aanrader: lees deze oefeningen en opdrachten niet alleen, maar ga ze doén! Alleen dan kan er iets veranderen.

*Werk dit boek samen met iemand anders door. Je kunt dan samen de oefeningen doen, elkaar ondersteunen, uitdagen en op zoek naar oplossingen. Daarnaast is het natuurlijk ook gezelliger! Kies iemand bij wie je je vertrouwd voelt, zodat je open kunt praten over je ervaringen en de dingen waar je tegenaan loopt.*

## Niet voor watjes

'Growing up as a wise person is not for sissies'.<sup>1</sup> Dit is het begin van het boek van Terry Dobson, een aikidogrootmeester. En hoewel ik het misschien liever anders zou zien, voel ik dat hij gelijk heeft. Om mezelf te ontwikkelen en als mens te kunnen groeien heb ik moed, lef en doorzettingsvermogen nodig. Het vraagt om de moed naar mezelf te kijken, het lef om kwetsbaar te zijn en

.....  
Door je bewust te worden van je reactiepatronen is het mogelijk deze te veranderen.

het doorzettingsvermogen om steeds verder te willen komen op mijn eigen pad. Wat zich daarop ook voordoet.

Maar waarom moeilijk doen als het simpel kan? Kost het niet verschrikkelijk veel energie om steeds maar moed, lef en doorzettingsvermogen te tonen? Mijn antwoord is 'ja en nee'. Het is inderdaad niet eenvoudig om steeds weer verantwoordelijkheid te nemen voor je keuzes en acties. Zeker in het begin, als je nieuwe dingen gaat doen, kost het energie en commitment om je aan je plan te houden. Je komt uitdagingen en obstakels tegen die je testen en een beroep doen op je standvastigheid. Maar stel nou dat voor jezelf kiezen, oplevert dat je dingen van een lichtere kant kunt bekijken? Dat je makkelijker in sync komt? Dat het leven een ontdekkingsreis wordt waarin je steeds leert, in beweging bent, inzichten opdoet, nieuwe dingen uitprobeert en kunt spelen? En dat dit je, hoewel het niet altijd makkelijk is, uiteindelijk zelfs een hoop energie bespaart?

Word je enthousiast van dit vooruitzicht en wil je op zoek naar jouw moed, lef en doorzettingsvermogen? In dit boek leer je hoe je lichaam daarin een grote rol speelt en hoe je door bewustwording van je lijf meer keuzes en daarmee meer mogelijkheden krijgt.

## Je hoofd te lijf

Ik nodig je uit om het volgende experiment te doen:

*Word je, terwijl je dit leest, bewust van je houding. Voel waar en hoe je lichaam contact maakt met de stoel of de bank. Waar maakt je lichaam meer contact, waar minder? Kun je je lichaam overal voelen of zijn er delen die je niet voelt? Waar voel je ontspanning en waar spanning? Waar zet je lichaam uit bij de inademing? En voel je hoe je lijf zachter wordt bij de uitademing? Zijn er delen die kouder of warmer zijn dan anderen? Borrelt het ergens en kun je iets voelen kloppen of pulseren? Waar in je lichaam voel je veel energie? Waar minder?*

Wat merk je als je zo een paar minuten je aandacht op je lichaam hebt gericht? Voel eens wat er is veranderd. Door op zoek te gaan naar de antwoorden op de vragen hierboven, heb je je aandacht naar je voelende zelf gebracht. En daarmee opent zich een nieuwe wereld aan informatie. Een wereld die voor velen niet of nauwelijks bekend is. In dit boek wil ik je leren hoe je de informatie die je lichaam je geeft, kunt gebruiken om in sync te komen.

Je gaat op zoek naar een mogelijk nieuwe richting in je leven of verdieping als je die richting al hebt gevonden. Inzichten en kennis zijn daarvoor niet voldoende. Veranderen valt en staat met in de praktijk brengen van nieuwe acties. Mijn doel: je bewust te laten worden van je lijf, inzicht te geven in de neurofysiologie achter veranderen en je veel opdrachten te geven om nieuwe acties in de praktijk vorm te geven. Nieuwe dingen doen zorgt ervoor dat er echt iets verandert.

.....  
Veranderen valt  
en staat met  
in de praktijk  
brengen van  
nieuwe acties.

## Wat vind je in dit boek?

Het boek is opgebouwd uit twee delen.

### Eerste deel

Je weet waar je vastloopt, kent je blokkades. Maar veranderen in de praktijk blijft lastig. In het eerste deel van dit boek lees je hoe je lijf je helpt om voorbij kennis en inzichten tot nieuw handelen te komen. In hoofdstuk 1 lees je mijn verhaal. Hoe ik erachter kwam dat de manier waarop ik mezelf opstelde niet overeenkwam met wie ik wilde zijn. Dat ik niet in sync was. En je leest wat ik heb ontdekt om dat met succes te veranderen. Hoe je verbinding legt met je lichaam en je bewust wordt van alle informatie die het je geeft, leer je in hoofdstuk 2. Hoofdstuk 3 neemt je mee in bepalen van je waarden. Wat de kracht daarvan is en hoe je lichaam daar een rol bij speelt. Veranderen is niet makkelijk. In hoofdstuk 4 leer je waarom dat zo is. Je leest hoe we in ons leven automatische patronen opbouwen, waarmee we reageren op de wereld om ons heen. Je krijgt uitleg over de neurofysiologie van veranderen.

### Tweede deel

Dit deel geeft je de concrete stappen die je doorloopt om verandering in de praktijk vorm te geven. Zes simpele stappen helpen je om bewust te worden van je huidige gedrag. En stappen te zetten naar nieuw gedrag. Herhaling zorgt voor een continue groeiproces. In hoofdstuk 5 lees je hoe in sync komen start bij jezelf. En bij onder controle krijgen van je eigen reactiepatronen. De zes stappen van KRACHT worden hier geïntroduceerd en er wordt uitgelegd hoe je die kunt toepassen in je dagelijks leven. Hoofdstuk 6 laat je kennis maken met de krachtvelden die je de hele dag beïnvloeden. Je leest hoe externe en interne factoren je voortdurend uit balans halen en onderzoekt welke factoren impact op jouw balans en energie hebben. Wat jouw reacties zijn op deze krachtvelden leer je in hoofdstuk 7. Je gaat dieper in op je geautomatiseerde reactiepatronen. Je zet op een rij welke jij herkent en wanneer ze effectief zijn of je belemmeren.

In hoofdstuk 8 bepaal je hoe jij graag zou reageren en maak je een afspraak met jezelf over welk nieuw gedrag jij in de praktijk wilt oefenen. Geautomatiseerde patronen doorbreken en nieuw gedrag oefenen, is niet makkelijk. In hoofdstuk 9 leer je praktische vaardigheden die je in staat stellen om tot nieuw gedrag te komen. Hoofdstuk 10 geeft je richtlijnen hoe je vervolgens de afspraak met jezelf in de praktijk kunt oefenen. Dit is waar het echte werk plaats vindt. Omdat iets nieuws leren niet in 1 dag gebeurd is, ik kan het helaas niet mooier maken, is reflectie een belangrijk onderdeel van je leerproces. Hoofdstuk 11 neemt je mee in hoe en op welke momenten je jezelf kunt toetsen.

Als je de zes stappen onder de knie hebt en deze kunt blijven toepassen volg je het pad naar meesterschap. Wat dat is en wat je daar voor nodig hebt, lees je in hoofdstuk 12. Hoofdstuk 13 geeft een antwoord op de valkuilen en uitdagingen die je op je pad kunt tegenkomen. Ook vind je daar oplossingen. In hoofdstuk 14 zet ik nog even de belangrijkste dingen op een rij.

## **Wat levert dit boek je op?**

### **Je ontwikkelt meer focus**

Door bewust te worden wat belangrijk voor je is en jouw waarden te bepalen, ontdek je hoe ze richting geven. Ze geven je een baken, waardoor het makkelijker wordt te bepalen of de kant die je op gaat, bijdraagt aan waar je naar toe wilt. Je leert waar je je energie en aandacht op moet richten.

### **Je blijft makkelijker in balans**

Je leert welke signalen je lichaam je geeft en hoe je ze moet interpreteren. Daardoor voel je eerder wat je uit balans brengt. Je ontdekt dat zowel oorzaken van buiten, als in je eigen hoofd, je uit evenwicht kunnen brengen. Door de signalen van je lichaam te leren interpreteren en te koppelen aan je waarden kun je makkelijker bijsturen.

### **Je wordt effectiever**

Je wordt je bewust van je automatische, vaak niet effectieve, reactiepatronen en oefent met nieuwe, effectievere patronen die aansluiten bij wat jij belangrijk vindt. Zo creëer je meer keuzes voor wie je wilt zijn en wat je wilt doen. Dit verbetert je samenwerking met anderen en alledaagse dingen kosten je minder energie.

### **Je leven wordt meer ontspannen, lichter en speelser**

Sommige mensen en situaties zorgen voor spanning en weerstand. Vaak ga je die uit de weg, waarmee die spanning en weerstand een negatieve invloed op je blijven hebben. Je leert nieuwe reactiepatronen in deze situaties toe te passen. Van klanten hoor ik vaak terug dat ze die uitdagende situaties zelfs vaak leuk gaan vinden. Het worden dé situaties waarin ze kunnen testen hoe ver ze gevorderd zijn in het veranderen van hun patronen. Bedreigingen worden een positieve uitdaging, waardoor het leven lichter en speelser wordt.

### **Het uiteindelijke resultaat: in sync zijn**

Als wat je doet en de keuzes die je maakt in overeenstemming zijn met wie jij wilt zijn dan ben je in sync. Je ervaart dan balans, focus, harmonie en bent verbonden met je innerlijke kracht. Het geeft veel mensen het gevoel dat alles mogelijk is en ze de hele wereld aankunnen.

.....  
Bedreigingen worden een positieve uitdaging, waardoor het leven lichter en speelser wordt.



Rheia  
UITGEVERIJ

# Hoe het begon bij het einde

Ik neem je mee in mijn verhaal. Je leest hoe ik tot de ontdekking kwam dat ik mijn gedrag en interactie met anderen kon veranderen door inzichten in mijn hoofd te combineren met bewustwording van mijn lijf en praktische oefeningen. Mijn verhaal beschrijft hoe het proces van verandering werkt en geeft je een doorkijkje naar wat het je kan opleveren.

Je leest hoe aikido<sup>2</sup> me inzicht geeft in hoe ik mijn lijf kan gebruiken om mijn gedrag te veranderen.

## Mijn afscheidsrede

Zoals ik in het voorwoord al vertelde werd ik me bewuster van de invloed van mijn eigen gedrag. Maar daarmee was dat gedrag nog niet meteen veranderd. 'Hoe kun je nu echt tot ander handelen komen?' was de vraag waar ik graag een antwoord op wilde vinden.

Een van de eerste grote inzichten kreeg ik door een opdracht uit het boek van Stephen Covey, *De 7 eigenschappen van effectief leiderschap*.<sup>3</sup> De opdracht luidde: 'Schrijf je eigen afscheidsrede'. Of zoals Stephen Covey het noemt: begin met het eind voor ogen. Hoe wil ik door anderen herinnerd worden, welke waarden wil ik aan hun leven hebben toegevoegd en wat wil ik bereikt hebben? Een pittige opdracht. Na een avondje schrijven had ik een mooi verhaal liggen. Dat ging over inspireren, verbinden, er voor mensen zijn, uitdagen om te groeien en altijd blijven leren. Ik werd er ook nog eens heel blij van. Zou het niet mooi zijn als mensen dit inderdaad over me zouden zeggen op mijn begrafenis?

Tegelijkertijd kreeg ik een rechtse directe. Want kijkend naar wat ik had opgeschreven en hoe ik op dat moment in het leven stond zag ik opeens een gapende kloof tussen wie ik wilde zijn en wie ik op dat moment was... au! Ik kan je vertellen dat het mijn ogen heeft geopend. Om te worden wie ik graag zou willen zijn, moest ik in de praktijk echt dingen anders gaan doen: me anders opstellen, bewustere keuzes maken en ook verantwoordelijkheid nemen voor die keuzes. Ik realiseerde me, dat ik daarvoor mijn kwetsbaarheid zou moeten laten zien. En kwetsbaarheid tonen was niet een van mijn meest opvallende kwaliteiten. Integendeel: veel mensen, mezelf meegerekend, zagen mij als een bikkel. En ja, bikkels zijn natuurlijk verre van kwetsbaar.

Het einde, mijn uitgewerkte afscheidsrede, zag er echter zo veelbelovend uit dat ik heb besloten om er alles aan te doen dat te bereiken. Ik ontdekte dat het leuk en uitdagend is om op die manier in het leven te staan en ook dat het niet altijd makkelijk is. Telkens als ik een stap verder wil komen, moet ik nieuwe weerstanden overwinnen. En elke keer merk ik dezelfde reactie: ik wil daar liever niet mee bezig zijn en geef liever de omstandigheden of anderen de schuld dan dat ik zelf de verantwoordelijkheid neem. Conclusie: Het begint allemaal bij mezelf!

.....  
Ik realiseerde me dat ik daarvoor mijn kwetsbaarheid zou moeten laten zien.

## Excuses

Misschien herken je ze wel, de gedachten en excuses in je hoofd om maar geen verantwoordelijkheid te hoeven nemen. Voorbeelden daarvan kunnen zijn:

- zo ben ik nu eenmaal;
- als hij dat anders zou doen, zou ik ook anders reageren;
- hoe ze dat nu weer georganiseerd hebben;
- die onzekerheid van haar maakt samenwerken wel heel lastig.

Allemaal gedachten die er bij mij voor zorgen dat ik niet naar mijn eigen gedrag hoef te kijken. Of geen verantwoordelijkheid hoef te nemen voor mijn eigen reacties. Want verantwoordelijkheid nemen in situaties waarin deze gedachten naar boven komen betekent meestal dat ik iets moet doen wat ik niet prettig vind.

Toen ik me bewuster werd van die gedachten en excuses, merkte ik dat ze niet alleen iets in mijn hoofd veroorzaakten. Ze veroorzaakten ook iets in mijn lijf. In situaties waarin deze gedachten opborrelden, kreeg ik een knoop in mijn maag, klemde ik mijn kaken op elkaar, fronste mijn wenkbrauwen of ging met mijn armen over elkaar staan. Tijdens een aikidotraining viel het opeens allemaal op zijn plek en ontdekte ik de relatie tussen wat er in mijn hoofd gebeurt en hoe mijn lichaam reageert. Ik zag in welke rol het lichaam speelt bij gedrag. Maar ook bij gedragsverandering.

Wat er gebeurde? Nadat ik je eerste kort iets uitleg over wat aikido is, neem ik je mee naar mijn dojo in Utrecht, een paar jaar geleden.

.....  
Ik ontdekte de relatie tussen wat er in mijn hoofd gebeurt en hoe mijn lichaam reageert.

## De kracht van aikido

Veel van de inzichten en praktische handvatten in dit boek komen uit mijn aikidostudie. De principes en filosofie van aikido geven mij een krachtige leidraad om te kijken hoe ik reageer als ik onder druk kom te staan en hoe ik omga met anderen. En het blijft intrigerend om te ervaren hoe fysiek oefenen in verbinding met anderen de mogelijkheden geeft om aan jezelf te werken.

Aikido is in het begin van de vorige eeuw in Japan ontwikkeld door Morihei Ueshiba. Ook wel O'sensei genoemd, wat in het Japans 'grote leraar' betekent. Hij combineerde in aikido zijn jarenlange martiale studies. En ook zijn filoso-



fische en religieuze overtuigingen. Zijn visie was dat aikido een discipline moest zijn waarin mensen zichzelf verdedigen, zonder daarbij de aanvaller letsel toe te brengen.

De drie Japanse kanji tekens, waaruit het woord aikido bestaat, worden meestal vertaald als 'de weg van de harmoniserende energie':

ai = verbinden, samenkomen;

ki = adem, levensenergie, kracht;

do = de weg, het pad.

Het belangrijkste uitgangspunt is dat je je verbindt met de beweging van de aanvaller en je zijn kracht ombuigt in plaats van er met kracht tegenin te gaan. Hierdoor heb je weinig tot geen fysieke kracht nodig. Ontspanning, balans, respect en verbinding staan centraal in het omgaan met de ander en de energie die op je afkomt. Deze sterk filosofische achtergrond van aikido geeft de mogelijkheid om jezelf als persoon te ontwikkelen. Als je een aikido-aanval ziet als een metafoor voor feedback, tegenslag of kritiek in je dagelijks leven, kun je ontdekken wat jouw gewoontes zijn als je onder druk wordt gezet: duik je weg, ga je het gevecht aan, of sta je aan de grond genageld? In aikido heb je niets aan deze reacties en in het dagelijks leven is het precies hetzelfde. Je leert later meer over deze geautomatiseerde reactiepatronen.

Oplossen van weerstand is een van de belangrijkste doelen binnen aikido. En dat is niet alleen de weerstand van een aanval. Maar ook de weerstand die je in jezelf voelt. De aanval zet je onder druk. In de training draait het erom onder die druk niet in paniek te raken, bij jezelf te blijven, te ontspannen en de neiging te onderdrukken die ander op zijn neus te timmeren. Aikido is, net als het dagelijks leven trouwens, het meest effectief als je respect hebt voor de ander, hem open tegemoet treedt en je verbindt en harmoniseert met zijn energie. Elke aanval opnieuw streef je naar ontspanning, balans en verbinding, zowel fysiek als mentaal.

En zoals in veel Japanse disciplines (zoals judo, kendo en shodo) neemt do - het pad van meesterschap - ook in aikido een belangrijk plaats in. Door steeds weer terug naar de mat te gaan en te trainen ontwikkel je steeds meer vaardigheden om jezelf in balans te houden. Ook als de druk toeneemt. O'sensei verwoordt het als volgt: 'Het leven is altijd een uitdaging. Door te trainen test je jezelf om de grote uitdagingen van het leven aan te kunnen.'<sup>4</sup>

## Verder lezen?

Richard Strozzi Heckler	Leadership Dojo Anatomy of Change Holding the Center The Art of Somatic Coaching
Wendy Palmer	Leadership Embodiment The Intuitive Body The Practice of Freedom
George Leonard	Mastery The Way of Aikido
Pete Hamill	Embodied Leadership
Amy Cuddy	Presence
Carol Dweck	Mindset
Daniel Pink	Drive
Daniel Kahneman	Thinking Fast, Thinking Slow
Brené Brown	Kracht van kwetsbaarheid
Mihaly Csiksenmihalyi	Flow
Antonio Damasio	The Feeling of what Happens Self Comes to Mind
Koichi Tohei	Ki in Daily Life
Stephen Covey	Zeven eigenschappen van effectief leiderschap
Terry Dobson	Aikido in Everyday Life

## Verder verdiepen?

Ki to Change	<a href="http://www.kitochange.nl">www.kitochange.nl</a>
Strozzi Institute, Californië	<a href="http://www.strozziinstitute.com">www.strozziinstitute.com</a>
Leadership Embodiment Californië	<a href="http://www.embodimentinternational.com">www.embodimentinternational.com</a>

