

A woman with blonde hair, wearing a straw hat with a blue band, a colorful floral short-sleeved shirt, and white pants with a green tropical leaf pattern, stands with her hands on her hips. She is surrounded by a circular arrangement of white and pink flowers with black line-art stems and leaves. The background is a solid light green. The entire image is framed by a pink border with a decorative floral pattern on the left and right sides.

GroeiKracht

+++HOOFD UIT, HART AAN

Op een dag loop je ertegen aan: het is tijd voor verandering. Tijd om door te groeien. En weer te bloeien. Maar dat betekent oude en vertrouwde patronen loslaten en dat kan spannend zijn.

TEKST DEBORAH LIGTENBERG



Live, love, life. Dromen, durven, doen. Dit soort teksten sieren allerlei tegeltjes. En menig mens die die tekst leest, denkt: Inderdaad, ik zou mijn dromen eens moeten waarmaken. Niet langer stilstaan, maar gewoon gáán. Ontwikkelen, groeien, ook al ben ik volwassen. Maar hoe dan? Terwijl buiten alles in volle bloei staat alsof het de normaalste zaak van de wereld is, is innerlijke groei en bloei helemaal niet zo vanzelfsprekend. Het betekent loslaten van het oude vertrouwde en dat kan doodeng zijn. Elsbeth (46) worstelt ermee. “Terwijl mijn man werkte, zorgde ik voor de kinderen. Ik fotografeer graag en doe af en toe een betaalde opdracht, maar mijn prioriteit ligt thuis. Althans, zo was het. Nu mijn zoon op kamers is en mijn dochter meer uit dan thuis, heb ik het gevoel dat ik stilsta. Al jaren, als ik eerlijk ben. Terwijl mijn kinderen opgroeiden, ontwikkelde ik me niet. Het leek me best leuk om weer aan het werk te gaan, maar de tijd ontbrak. En nu er meer tijd en ruimte is, doe ik het niet. Ik durf het niet. Wie zit er nou op mij te wachten? Terug naar mijn oude baan als kraamverzorgster wil ik niet. Ik zou een opleiding kunnen doen, maar wat dan? Als ik daaraan denk, blokkeer ik gewoon. Hoe breng ik al die stemmetjes in mijn hoofd, die zeggen dat het niets wordt, tot zwijgen? Ik word doodmoe van mezelf.”

De innerlijke rechter

Het stemmetje dat Elsbeth remt in haar groei zal veel mensen bekend voorkomen. Vooral vrouwen hebben er last van. Even kort door de bocht: mannen bluffen er een eind op los en vrouwen denken tig keer over iets na. Hoeveel talenten en kwaliteiten we ook hebben, we zien het zelf vaak niet. Als we iets willen veranderen, is onze

innerlijke rechter er als de kippen bij om ons te laten weten dat het echt een heel slecht idee is. In zo’n geval zit er maar één ding op: bedenken dat het behoeden voor pijn en teleurstelling weliswaar de belangrijkste taak van die innerlijke rechter is, en vast heel goed bedoeld, maar dat hij soms gewoon zijn mond moet houden. Ga met die kritische innerlijke stem in gesprek. Waartegen wil hij bescherming bieden? Waar is hij bang voor en is dat realistisch? Zodra duidelijk is waar het pijnpunt ligt, kan daarmee rekening worden gehouden. Maar laat het vooral geen remmende factor zijn. Ga door met de voorgenomen plannen en zet het geluid wat zachter als de zelfkritiek blijft zeuren. Anders wordt het nooit wat met de groeiplannen.

Van ouder op kind

Tot zover de goede raad, want heel eerlijk: het is makkelijk praten. “Als kind zijn we afhankelijk van volwassenen voor dingen als voedsel en onderdak. Zij zijn onze veiligheid, ons universum”, aldus mindset & manifestatie coach Josje de Klerk. “Als zij ons het idee geven dat iets aan ons niet goed is, dan kiezen we er uit lijfsbehoud voor om dat te geloven en nemen we die overtuigingen aan. Stel, je moeder liep geregeld zuchtend en steunend met het nodige ongeduld om je heen te redden en zei dingen als: ‘Kinderen zijn hinderen, >

**Hoeveel talenten
en kwaliteiten**
we ook hebben, we zien
het zelf vaak niet





“**Luister naar wat je wilt** en zet het hoofd daarbij zo veel mogelijk uit”

je loopt me ook altijd voor de voeten, was je maar meer zoals je broertje...’ Als dit bij herhaling is gebeurd, bestaat de kans dat we als volwassenen op dezelfde manier over onszelf praten. Op basis van deze negatieve overtuigingen zullen we niet spontaan, met zelfvertrouwen en plezier op onze doelen afgaan. Als we iets doen en het resultaat valt tegen, dan voelen we ons mislukt, een loser, waardeloos of wat dan ook. We geloven dat zelf. En dat is zo jammer.”

Niet dat het gebrek aan groeikracht volledig op onze ouders kan worden geschoven, maar het is belangrijk om ons ervan bewust te zijn waar dat sabotagegedrag vandaan komt. De crux is vervolgens om verantwoordelijkheid te nemen. Onderzoek wat het is dat remt en doe er iets aan. Zodat de groei kan worden ingezet.

Liever proberen dan spijt

Marjo van Bussel (60) is een type dat doelen stelt, dromen najaagt en ze nog realiseert

ook. “Mijn eerste doel was een groot gezin”, vertelt ze. “Toen ik vier kinderen had, bleef ik thuis om voor ze te zorgen. Mijn doel was om er voor ze te zijn en ze zo goed mogelijk te begeleiden naar zelfstandigheid. Toen dat eenmaal was gelukt, was het tijd voor een baan. Ik werd consulente van schoonmaakmiddelen en tijdens een demo-avond voor een aantal dames die in de zorg werkten, mopperde er eentje dat ze steeds minder tijd kregen om te poetsen. Zo werd er voordat ik het wist een nieuw idee geboren: Poetszorg, poetsen met een praatje. Hulpen die de boel aan kant maken en ondertussen tijd hebben voor persoonlijke aandacht en een gesprek. Inmiddels ben ik ruim drie jaar verder en werken er 135 mensen in het bedrijf. Het belangrijkste is dat ik persoonlijk ben gegroeid. Gewoon op eigen kracht, dat is een heerlijk gevoel. Niet dat het altijd gemakkelijk was. Er waren genoeg mensen die zeiden dat ik er niet aan moest beginnen, maar dat liet ik van me afglijden. Als je daarover nadenkt, durf je namelijk niet meer. Als ik iets wil, doe ik het gewoon. Wat mensen er ook van vinden. Wat kan er gebeuren? Dat het niet lukt? Dan heb ik het in elk geval geprobeerd. Ik wil geen spijt hebben dat ik er nooit aan ben begonnen.”

Het hoofd is geen kompas

Het verhaal van Marjo past helemaal in het gedachtegoed van Peter ten Buuren, coach, trainer en co-auteur van het boek *Groei*. “Om te groeien, is eigenlijk maar één ding nodig: trouw aan jezelf”, zegt hij. “Luisteren naar wat je wilt, veel meer is het niet. Zet het hoofd daarbij zo veel mogelijk uit. Het hoofd is heel geschikt om dingen op een rijtje zetten, conclusies te trekken, maar het is geen kompas. Om te ontdekken wat je wilt en daarvoor je groeikracht in te zetten, heb je je hart nodig. Wat wil je écht? Als je daar het antwoord op vindt, komt het met dat groeien helemaal goed.

OEI, IK GROEI!

Groeidrang houdt niet op bij de kindertijd. Ons leven is een aaneenschakeling van groeicurves. Het is wetenschappelijk aangetoond dat een mens om zo’n beetje de 21 jaar een belangrijke ontwikkeling doormaakt.

- Het begint bij de periode **0 tot 21 jaar**. In dit tijdvak draait alles om nemen. Heel ik-gericht.
- Tussen de **21 en 42 jaar** ontstaat de behoefte om te gaan delen. We doen het samen, dát gevoel.
- De periode tussen de **42 en 63 jaar** staat in het teken van anderen. Het gaat hierbij om de drang om te willen schenken, iets te geven aan de mensen om ons heen. Het is de fase waarin mensen willen onderzoeken wat er echt toe doet.
- De laatste periode is die van de **63-plus**, waarin het voornamelijk draait om zingeving en van betekenis willen zijn.





MINI-GROEIPLAN

- 🍃 **Het verlangen van het hart is het beste groeimiddel.** Geef daarom antwoord op de vragen: 'Wat is mijn verlangen? Welke kant wil ik op? Waarin wil ik mezelf ontwikkelen?' Het antwoord dat volgt, is altijd goed. Want wat het hart zegt, klopt altijd.
- 🍃 **Het is belangrijk dat het groeidoel positief wordt geformuleerd.** Dus niet: 'Mijn collega moet stoppen met me te irriteren', maar: 'Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn werkplezier terugkrijg?' Stel de vraag in de ik-vorm: wat wil ik veranderen? Daar gaat het tenslotte om. De positieve lading is belangrijk omdat dit stimuleert. Negativiteit remt alleen maar.
- 🍃 **Check of het doel SMART is:** Specifiek (is het doel concreet?), Meetbaar (wat verandert er tijdens het groeiproces en als het doel is bereikt?), Aantrekkelijk (maakt het dingen zo veel beter, dat het de bereidheid om dingen anders te gaan doen waard is?), Realistisch (lukt het anderen om een vergelijkbaar doel te behalen? Dan is het dus te doen) en Tijdsgebonden (wanneer is het doel behaald?).
- 🍃 **Wat is verder nodig om het doel te bereiken?**
Hulp inschakelen? Een opleiding doen?
Met een coach praten? Doe wat nodig is.
- 🍃 **Neem zo nu en dan de tijd om het groeiproces van een afstandje te bekijken.**
Zoom vooral in op wat er moeilijk ging, want juist belemmeringen bieden de mogelijkheid om te groeien. Wat extra kan helpen, is dat wat de meeste uitdaging biedt verwoorden in een boodschap die u op een kaartje schrijft. Leg dat op een goed zichtbare plek. Of nog beter: spreek hem dagelijks hardop uit. Dat motiveert enorm. Zoals: 'Ik mag fouten maken om van te leren. Ik mag voor mezelf zorgen. Ik mag dingen anders doen dan anderen van mij gewend zijn.'



En dan niet denken dat er eerst tien cursussen nodig zijn voordat je kunt starten. Weg met alle twijfels en rationele argumenten. Aarzel niet en begin gewoon. Groei!"

De juiste mindset

Groeien is meestal geen gevoel van 'Kijk mij eens even lekker buiten mijn comfort-zone gaan'. Omdat het afscheid nemen en iets nieuws beginnen betekent, kan groeien onveilig voelen. Bedenk dat alles bij het oude laten niemand verder brengt. De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck ontdekte dat de 'vaste mindset' (oud en vertrouwd) en 'groeimindset' (verlangen om te ontwikkelen) een grote rol spelen in persoonlijke ontwikkeling. Mensen die

**Groeien kan
onveilig voelen,
het betekent immers
afscheid nemen en iets
nieuws beginnen**

falen zien als stomiteiten en belemmeringen en niet als een mogelijkheid om zich te ontwikkelen, hebben een vaste mindset. Degenen die ervan uitgaan dat kwaliteiten en vermogens kunnen worden ontwikkeld door er moeite voor te doen, hebben een groeimindset. Zij zien falen als iets positiefs, omdat ze door vallen en opstaan beter worden in wat ze doen. Ze staan zichzelf toe om te groeien en iets mooiers kunnen ze zichzelf niet geven. □

Meer over het werk van Josje de Klerk:

josjedeklerk.nl. Peter ten Buuren schreef het boek *Groei* (Uitgeverij Boom Nelissen).
Meer info: peoplecoaching.nl.

