

WAT IS GOEDE ZELFSTURING?

Zelfsturing biedt een handvat om jezelf te besturen met het persoonlijke instrument “denken-voelen-doen”. Het managen van deze driehoek geeft plezier en energie. Het geeft een gevoel te leven in plaats van geleefd te worden.

Omdat denken-voelen-doen zo automatisch en bijna tegelijkertijd verloopt is het in de praktijk lastig te onderscheiden. De meeste mensen zijn goed in staat zichzelf aan te sturen en gebruiken daarin afwisselend denken-voelen-doen. Toch kan het interessant zijn bij jezelf na te gaan welk “instrument” je het meeste gebruikt. Benader je zaken meer met denken, voelen of doen? Is het een voorkeur die je goed bevalt? Of hindert het je dat je zaken bijna altijd met bijvoorbeeld nadenken benadert, ook als het in niet alle situaties handig is.

EEN BREDER, FLEXIBEL GEDRAGSPATROON

Het is in de kern eenvoudig je gedragspatroon te verbreden.

- Wanneer je meer denkend in het leven staat, sta dan eens stil bij je voelen en doen
- Wanneer je meer doenerig in het leven staat, sta dan eens stil bij je denken en voelen
- Wanneer je meer voelend in het leven staat, sta dan eens stil bij je denken en doen.

Zelfsturing helpt je om alle aspecten van je instrument te gebruiken. Het leert je goed afgestemd te zijn op jezelf en je omgeving. Een belangrijke sleutel voor innerlijke rust en ontspanning.

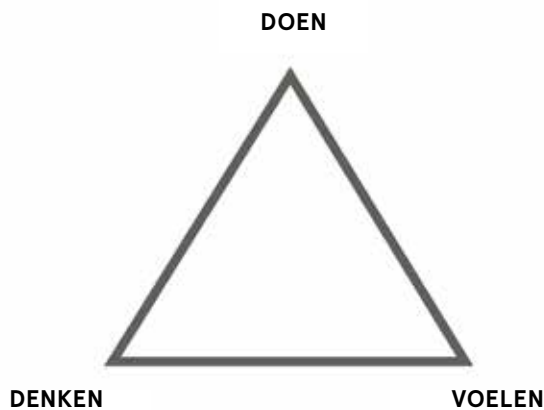
Het voordeel van een *breder* gedragspatroon is meer flexibiliteit voor wat het leven vraagt en minder kans op mentale blessures.

Een voorbeeld uit de sport:

Stel een toptennisser wint alle wedstrijden door een snoeiharde slag met de “backhand”. Hij zal aan deze kant van zijn arm en lichaam op den duur blessures krijgen, omdat hij deze kant overbelast. Bovendien zal hij eerder verliezen wanneer hij een tegenstander heeft die deze harde slag kan weerstaan.

Een voorbeeld van mentale conditie:

Stel een persoon benadert alles in zijn leven met “impulsief doen”. Door alles aan te pakken en hard te werken weet hij problemen en kritiek te voorkomen. Hij zal naarmate hij ouder wordt steeds meer moeite krijgen het hoge energie- en actieniveau op te brengen. En stel deze persoon wordt geconfronteerd met ernstige ziekte van zijn partner. Hij is totaal uit het veld geslagen en voelt zich machteloos en boos. In het begin probeert hij nog artsen onder druk te zetten om sneller te handelen. Maar gaandeweg wordt hij gedwongen andere kanten van zijn “sturingssysteem” aan te spreken, namelijk voelen en denken. Omdat hij deze kanten van zijn “sturingssysteem” niet eerder in zijn leven heeft leren kennen en gebruiken, maakt het hem vatbaar voor somberheid en uitputting.

**ZELFGESTUURD VERSUS OMGEVINGSGESTUURD**

Zelfsturing veronderstelt dat men zijn “voelsprietten” kan houden bij het eigen voelen en denken, om op basis daarvan de eigen manier van doen te bepalen. Een aantal “voelsprietten” is gericht op de omgeving of op de ander, om het eigen gedrag af te stemmen op dat van de ander.

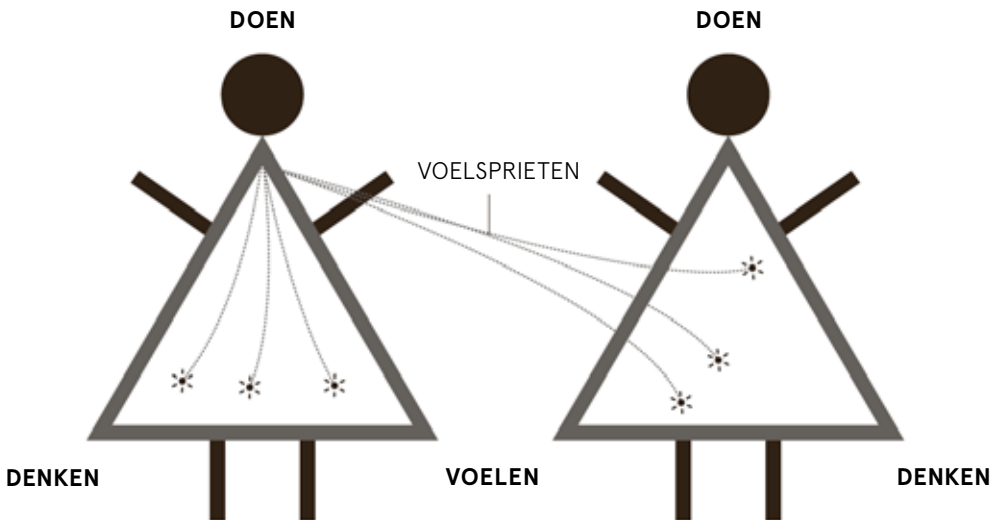
Wanneer mensen langdurig leven in “onveiligheid” is het noodzakelijk om te overleven door “de voelsprietten” geheel te richten op de bedreigende omgeving of de

bedreigende ander. Het is immers een zaak van veiligheid en leven om het eigen gedrag volledig af te stemmen op de bedreigende ander of de omgeving. Door je gedrag af te stemmen voorkom je risico's.

Een voorbeeld om dit te illustreren: een leidinggevende van een rechteam in een grote stad was zeer kundig in het aanvoelen van bedreigende en moeilijke situaties. Door goed in te spelen op het gedrag van moeilijke en onvoorspelbare “verdachten” slaagde hij er in risicovolle situaties in goede banen te leiden.

Echter het werd in zijn werk toenemend een valkuil dat hij zeer “omgevingsgestuurd” functioneerde. Hij sprong, tot ieders plezier, direct in op de behoeften van anderen. Hij had als het ware zijn “voelsprietten” teveel bij zijn omgeving. Hij kon zichzelf grenzeloos inzetten en geven voor anderen, maar vond het veel moeilijker om dingen van anderen te vragen voor zichzelf.

Door een gebrek aan “zelfsturing” stond hij niet stil bij eigen stress-signalen, wensen en behoeften. Privé kon hij zich somber en leeg van binnen voelen. Echter eenmaal in actie voor anderen, verdwenen deze klachten als sneeuw voor de zon.



ZELFGESTUURD
IN AFSTEMMING MET DE OMGEVING

Hij vroeg zichzelf af wie hij werkelijk als persoon was, zonder al die activiteiten. Een te grote mate van omgevingsgestuurd-zijn maakt mensen op de lange duur vatbaar voor klachten van fysieke en/of emotionele uitputting. Mede als gevolg van het langdurig negeren van gezonde stress-signalen.

Echter, ieder mens kent in zijn leven wel periodes waarin het nodig is meer “omgevingsgestuurd” te functioneren. Wanneer er sprake is van ziekte thuis of zorgen om de kinderen kan het nodig zijn jezelf opzij te zetten. Ook het werk bijvoorbeeld in een periode van reorganisatie kan een beroep op omgevingsgestuurd handelen. Echter een valkuil kan zijn dat dit omgevingsgestuurd functioneren doorslaat in een “way of life”. Daarom is het zo belangrijk na een periode van omgevingsgestuurd functioneren weer aandacht te schenken aan zelfsturing. Het gaat om vragen als: Wat heeft dit met me gedaan? Wat drijft me? Waar maak ik me zorgen over? Waar ben ik blij mee? Wat wil ik hiermee doen? Hoe wil ik verder met wat ik heb meegemaakt? Waar heb ik behoefte aan?

In het volgende hoofdstuk lees je per grondpatroon, oefeningen en handvatten om te komen tot een bredere inzet van het sturingsysteem “denken, voelen, doen”.

