

MEER PLEZIER EN ENERGIE CREËREN IN JE WERK

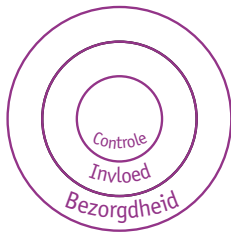
Energiek en vitaal zijn, dat willen we allemaal. Toch voelen we ons vaak futloos en leeg. Hoe kan je meer plezier en energie creëren in je werk en hoe voorkom je dat je energie lekt? We legden de vraag voor aan adviseurs uit diverse - natuurgerichte - hoeken.

door Carla Roseels, BIOvisie

Bedrijfsconsultant Wilma Blommestijn "Je wilt energie door je te focussen op wat je zelf in de hand hebt"

Wilma Blommestijn is bedrijfsconsultant. Ze begeleidt bedrijven en organisaties bij veranderingen en groeiprocessen. Ook bij BioForum ging ze aan de slag om doelen en strategieën binnen het koepelwerk voor de biologische sector uit te zetten. Wanneer het om energie gaat, werkt ze met drie modellen.

Het eerste model is het mentale model van de drie cirkels. "De binnenste cirkel



is de cirkel van de controle", legt Wilma uit. "Daar kan je alles in plaatsen wat je zelf in de hand hebt. In de tweede cirkel bevindt zich alles waar je geen rechtstreekse controle over hebt, maar waar je wel invloed op kan uitoefenen door wissel- of samenwerking. In de derde cirkel tenslotte krijg je te maken met factoren waar je zelf geen controle over hebt en ook geen invloed op kan uitoefenen. Denk aan personen of toestanden die je zelf niet kan veranderen. Neem armoede bijvoorbeeld. Als je iets aan de armoede in de wereld wil doen, kan je geld storten. Dat kan je zelf beslissen,

daar heb je controle over. Je kan je stem uitbrengen op een politieke partij die zich het lot van de armen aantrekt. Op die manier kan je proberen het beleid te beïnvloeden.

Maar dat je het heel erg vindt dat er nog steeds zoveel armoede in de wereld is, daar kan je weinig mee. Je kan de armoede zelf de wereld niet uithelpen." "Nu, hoe meer energie je besteedt aan alles wat zich in de buitencirkel bevindt, hoe meer energie je verspilt. Je gaat mopperen en alles als zinloos ervaren, want je kan er toch niks aan doen. Daardoor ga je ook steeds minder energie hebben om die dingen aan te pakken die zich in de eerste en de tweede cirkel bevinden. Het is dus erg belangrijk om je te focussen op wat je zelf in de hand hebt. Daar word je niet alleen energieker maar ook aangenamer van."

	Belangrijk	Onbelangrijk
Dringend	-Crisis -deadlines	-vraag van iemand -mails
	OPLOSSEN	DELEGEREN
Niet dringend	-randvoorwaarden -klasseren -structureren -strategie	-kletsen -mails -surfen op net
	TIJD INPLANNEN	EIND AAN MAKEN

Het tweede model dat Wilma presenteert, is het vraagteken. "Dat vraagteken staat voor de vraag naar jouw persoonlijke missie. Waarom werk jij binnen dit bedrijf of deze organisatie en wat wil jij bereiken? Welk verschil wil jij maken? Jouw persoonlijke missie staat los van je concrete takenpakket en van de grotere missie van het bedrijf. Het gaat erom waarom jij deze job uitoefent. Het

antwoord op die vraag bepaalt in grote mate of je je werk energiek en met plezier doet. Wie zijn missie duidelijk voor ogen heeft, kan kiezen en plannen, ook als hij tegen een berg werk aankijkt." Tenslotte is er het vierkantsmodel dat helpt om je takenpakket onder te verdelen in belangrijke versus onbelangrijke en dringende versus niet-dringende taken en de combinatie tussen die twee. In de linkerbovenhoek vind je alles wat belangrijk en dringend is: deadlines en crisiscommunicatie bijvoorbeeld. In de linkerbenedenhoek gaat het over taken die belangrijk maar minder dringend zijn: een strategie uitzetten, over de toekomst nadenken, brainstormen, randvoorwaarden uitwerken, en cetera. In de rechterbovenhoek gaat het over dringende, maar niettemin vrij onbelangrijke zaken: een vraag die een collega je stelt, een vergadering waar je op uitgenodigd wordt, een mail die je toegestuurd krijgt. In de rechterbenedenhoek tenslotte vind je alles wat onbelangrijk en niet dringend is: een hoop mails, kletsen met collega's, surfen op het internet.

Om wat structuur in je takenpakket te krijgen, moet je alles wat zich in de linkerbovenhoek bevindt meteen afhandelen. Van de taken in de rechterbovenhoek moet je je afvragen of jij ze wel moet doen of dat dan meteen moet. Taken uit dit vak die niet bijdragen tot jouw persoonlijke missie, moet je delegeren. De taken die zich in de linkerbenedenhoek bevinden, moet je plannen zodat je ze niet eindeloos voor jezelf blijft uitschuiven omdat er steeds andere dingen voorgaan. De 'timewasters' die zich in de rechterhoek bevinden, daar moet je vandaag nog mee ophouden."

Macrobiotisch adviseur Rik Vermuyten "Om energie te laten stromen, is polariteit nodig"

Als macrobiotisch adviseur geeft Rik Vermuyten seminars over de manier waarop je 'het werk van je leven' kan ontwikkelen. Zelf werkte hij eerst enkele jaren in de nucleaire medische sector, maar bestudeerde daarna jarenlang natuurgeneeskunde en macrobiotiek, natuurlijke landbouw en oosterse filosofieën.

Zijn vertrekpunt is de natuur. "De natuur, dat is onze oorspronkelijke staat van zijn", zegt Rik Vermuyten. "Wie in harmonie leeft met zijn natuur, heeft veel energie, stroomt

over en bruist. Net zoals de natuur zelf heel overvloedig is met energie." Maar om die energie echt goed te laten stromen, heb je nog iets anders nodig: polariteit. "Polariteit is de aantrekking tussen twee polen", legt Rik Vermuyten uit. "Plus en min of yin en yang. Die aantrekking geeft beweging, stroom, energie. Die polariteit heb je ook nodig

in je werk en uit zich als enthousiasme of bezieling. Als er geen polariteit is tussen jezelf en je werk, dan is er ook geen stroom, geen energie. Is die stroom er wel, dan komt je energie vanzelf op gang en dan schep je je eigen werk en je eigen werkelijkheid. Enthousiasme komt niet voor niets uit het Grieks (en theos einai) en betekent letterlijk 'in god zijn', of 'één zijn met het goddelijke'. Dat wil zeggen dat je kan scheppen, dat je werkt vanuit je ziel, met een welomschreven missie." Ook bij Rik Vermuyten staat het begrip missie of droom, ideaal, doel dus cen-

traal. Maar hoe weet je nu wat je eigen missie is? Rik Vermuyten: "Je weet wat je missie is, als je je tot je doelstelling aangetrokken voelt. Dat wil zeg-



gen dat je er levendig, opgewekt van wordt. Je wil meteen aan de slag gaan, zo intensief zelfs, dat je tijd en ruimte vergeet. Je werk slurpt je zodanig op dat je er helemaal in opgaat. In dat geval heb je energie over: je werkt niet

alleen aan je doel, maar je bent ook bereid vaardigheden aan te leren, je bent bereid om hindernissen te nemen.

Wat hier zo interessant aan is: terwijl je aan het werk bent, voel je je al goed. De beloning zit hem niet zozeer in het resultaat, maar wel in het proces. Dat is creatief scheppen." "Daartegenover staat werk dat je uitvoert in functie van doelen die je van buitenaf zijn opgelegd maar waar je zelf niet warm voor loopt.

Dan ervaar je je werk als een sleur, je moet jezelf ertoe dwingen, het gaat niet meer vanzelf. Je voelt je verveeld, moe, futloos, leeg. De tijd lijkt voort te kruipen en je werkt alleen nog voor de beloning die je op het einde wacht:

een diploma, een loon, een promotie. Maar het werk is helemaal niet lonend voor jezelf."

"Je missie of je doel moet geregeld veranderen", zegt Rik Vermuyten. "Verandering en groei zijn heel eigen aan de natuur. Ook zelf ben je het meest energiek als je steeds nieuwe doelen ontwikkelt en blijft groeien. Als de groei stopt, krijg je stagnatie en verval. Dan word je depressief. Belangrijk is wel dat je doelen harmonisch groeien, niet te traag maar ook niet te snel. Is je nieuwe doel te groot en daardoor onnatuurlijk, dan haal je het niet en geef je het op. Ook dat maakt futloos en depressief. Wie op een natuurlijke wijze meegroeit met zijn werk, voelt zich gelukkig, net omdat 'het lukt'." "Voelen wat jouw persoonlijke missie is, dat doe je vanuit jezelf, vanuit je hart. Wat voor jou waardevol is, daar zet je je voor in. Waarde is daarbij een belangrijk begrip. Waarde zou je ook kunnen omschrijven als essentie. Essentie is ook 'essence', brandstof: de brandstof die zorgt voor stroom, enthousiasme en energie."

Biologische landbouwers Marleen Meganck en Karel Houdmont "Buiten werken en met de seizoenen meeleven geeft energie"

Karel Houdmont en Marleen Meganck runnen samen het biologisch landbouwbedrijf Oubouros. De naam van hun onderneming is de naam van de slang die in zijn eigen staart bijt, een symbool voor de levenscyclus. In het logo van Oubouros staan ook de zon en de levensboom centraal. Die elementen maken ook prominent deel uit van de visie van Marleen en Karel op energie in hun werk. "Energie is verbonden met de aarde en met het licht", legt Marleen Meganck uit. "De mens heeft zonlicht nodig om goed te kunnen functioneren. Daarom halen we biofotonen uit het licht van de zon. Maar we kunnen slechts een beperkte hoeveelheid licht rechtstreeks uit de zon halen. Op een bepaald moment gaan we pigmenteren. Daarom is het goed dat we ook energie uit planten kunnen halen. Planten, vooral biologische die tijd krijgen om te groeien, nemen licht op uit de zon en als wij die planten eten, vullen we onze lichtvoorraad aan.

logo. Met de zon in ons hart, hebben we vuur, kracht en energie. Wij werken veel buiten, in het zonlicht, en leven ook mee met de seizoenen. Daar krijg je energie van. Wie binnen leeft, weinig zonlicht ziet en het ritme van dag en nacht of van de seizoenen is kwijtgeraakt, heeft vaak veel minder energie en kan depressief worden." Behalve de zon is ook het creatieve proces een energieleverancier voor Karel en Marleen. "Wanneer je op het land werkt, kom je allerlei hindernissen en problemen tegen. Dan moet je je creativiteit aanspreken om daar een oplossing voor te zoeken. Dat geeft voldoening. Ook het feit dat je werk ziet groeien

Vandaar dat de zon centraal staat in ons bedrijfs-

- van zaadje over de plant tot het geoogst product dat bij een tevreden consument terechtkomt - geeft veel voldoening en energie." "Tenslotte", zegt Marleen, "halen wij ook uit energie uit de samenwerking met anderen. Met een hele groep



mensen 500 kilo wortels oogsten, dat is een fantastisch gevoel. Dat creëert verbondenheid."

“Energie verliezen we door alles wat té is”, zegt Marleen. “Te weinig werk, te veel werk, te snel werken, teveel piekeren, teveel tegenslag, ... Dan raak je energie kwijt. Dan gaan we opnieuw

op zoek naar evenwicht, naar een goeie balans tussen geven en nemen. Of we proberen er anders tegen aan te kijken. Als we een tegenslag te verwerken krijgen, proberen we er onze

lessen uit te trekken en pakken we het de volgende keer anders aan. Dat geeft energie om de draad opnieuw op te pakken.”

Biologisch-dynamisch trainer Frens Schuring: “Als de boer energetisch in balans is, is de veestapel dat ook”

Frens Schuring geeft les in biologisch-dynamische veehouderij aan het Nederlandse Warmonderhof en tot voor kort ook bij Landwijzer. Hij is zelf geboren en getogen op een gemengd boerenbedrijf in Drenthe. Na zijn middelbare school studeerde hij in Wageningen natuurbeheer en veevoeding. Hij volgde ook een opleiding in Toegepaste Integrale Psychologie.



“Als kind had ik een bijzondere eenheidservaring met de natuur in een weiland achter onze boerderij. De koeien, het gras, de insecten en ik daar midden in, het viel plots allemaal samen en ik voelde me één met dat grote geheel. Toen ik jaren later op een congres in het buitenland als docent veehouderij een inspirerende ontmoeting had met een collega-specialist in grassen en een collega-specialist in bijenteelt, kwam die ervaring mij weer voor de geest en leek de puzzel in elkaar te vallen. Het doet mij ook denken aan het labyrint in de kathedraal van Chartres, dat de levensweg symboli-

seert. Ook daar liggen begin en eind van dat pad heel dicht bij elkaar. Zo zie ik die eenheidservaring die ik als kind had ondertussen als een soort voorafspiegeling van de weg die ik op werkvlak zou inslaan.”

“Ook in mijn werk speelt dat gevoel van samenvallen met, van eenheid een belangrijke rol. Flow wordt dat ook genoemd. Als je dat niveau bereikt, dan wordt het echt leuk, dat is het mooiste wat je overkomt. Ook bij mij lukt het niet altijd, soms werk je op automatische piloot of soms werk je gewoon voor het geld. Dat moet ook kunnen, maar ‘flow’ is natuurlijk geweldig. Om ‘flow’ te bereiken, moet ik mezelf heel goed voorbereiden op de les of de presentatie die ik ga geven en het dan allemaal opnieuw loslaten. Gewoon laten gebeuren. Loslaten is daarbij de belangrijkste factor, niets meer willen maar erop vertrouwen dat alles op het moment zelf als het ware opnieuw geboren wordt. Dat is prachtig.”

“Waar ik ook erg op let, zijn de patronen in mijn eigen leven of binnen de organisatie waar ik voor werk. Zijn er patronen? Kan je ze zien en kan je ze doorbreken? Een patroon van mezelf is bijvoorbeeld dat ik altijd pas op het laatst in actie schiet. Daardoor krijg ik het altijd ontzettend druk. Ik blijf passief, totdat ik keihard moet werken om de deadline te halen. Zo’n patroon ontstaat natuurlijk niet uit het niets. Meestal is een patroon een overlevingsstrategie uit je jeugdijaren die je jarenlang van pas is gekomen. Bij elk pa-

troon dat je op die manier ontwikkelt, spelen bepaalde chemische stoffen en reacties in je hersenen een rol. Via de verbindingen die je hersenen maken en de prikkels die ze doorgeven, ontwikkel je bepaald gedrag. Als je dat gedrag vaak genoeg herhaalt, ontstaat er in je hersenen een patroon dat als het ware vastgeroest is. De plaat blijft in de groef hangen, ook al ben je ondertussen volwassen en ziet je leefwereld er anders uit. Om zo’n patroon te veranderen, moet je het eerst leren zien. Vervolgens moet je ophouden met het te voeden en kan je je onder andere via visualisatie een nieuw patroon eigen maken, dat je minder energie kost.”

“Ik heb aan een honderdtal boeren les gegeven over ‘liefde in het werk’. Wat je boeren kan leren is dat hun eigen patronen of hoe ze zich voelen, ook invloed heeft op de dieren op hun bedrijf. De chemische stoffen die zo’n patroon in werking zetten hebben een elektronische lading die uitgestraald wordt en die niet alleen door mensen maar ook door dieren wordt aangevoeld. Dus, als de boer in balans is, is de kans veel groter dat zijn veestapel ook in balans is. Op die manier zijn de vitaliteit van de boer en de vitaliteit van het bedrijf en de dieren erg nauw met elkaar verbonden.”

Op de website van ecotherapeut Jaap Vermuë (www.vermue-act.com) vind je een artikel over vitale landbouw, dat eerder verscheen in Ekoland en dat aangeeft hoe je een bedrijf vitaler kan maken, zodat er meer energie stroomt. Volgens de ecotherapeutische stroming begint een vitaal product bij een vitaal bedrijf. En daarvoor heb je een vitale boer nodig, iemand die zelf goed in balans is, die met liefde, bewustzijn en eigenheid een bedrijf runt, kortom die een ziel in zijn bedrijf legt. Of: focus, missie en flow verenigd in boer, dier en bedrijf.