

Werken vanuit je kern

Professionele ontwikkeling vanuit kwaliteiten, flow en inspiratie

Je beschikt over veel kwaliteiten, bewustzijn, levenskracht en spiritualiteit. Meestal doe je hier nauwelijks iets mee. Je bent vaak niet bewust van je innerlijke rijkdom. Dit kan veranderen en je kunt net als veel anderen heel bewust kiezen om te leven en te werken vanuit je kern en je Bron. Er zijn allerlei eenvoudige manieren die je daarbij kunnen helpen. Zo maak je gebruik van je mogelijkheden en help je anderen ook in hun kracht te staan en vanuit hun kern te leven. Werken en leven vanuit je kern is vervullend, inspirerend en zinvol.



Alles draait tegenwoordig om competenties, wat kun je en hoe goed ben je. Je bent echter veel meer dan wat je kunt en doet. Je drukt je niet alleen uit via gedrag en vaardigheden. Maar ook via je denken, voelen en willen. Daarbij heb je een bewustzijn van je identiteit(en), je betrokkenheid tot het leven - wat je ook je spiritualiteit kunt noemen - en het contact met je wezen, je kern. In de afbeelding hiernaast wordt dit schematisch weergegeven. Dit model wordt wel het ui-model genoemd (zie voor meer informatie www.kernreflectie.nl). Als mens ben je multi-dimensionaal en het ui-model laat dit zien als spectrum van samenhangende expressies. Deze gebruik je om van binnen naar buiten en van buiten naar binnen te leven, te werken en te groeien.

Je bent vaak niet bewust van je innerlijke rijkdom

De kern is je unieke verbinding met de Bron, de ademhaling van levenskracht, de verbinding met het gehele universum. De kern is je tijdloze wezen dat zich om zo te zeggen uitdrukt in alle aspecten van je persoonlijkheid. Omgekeerd ontvouwt je kern zich door impulsen uit je leven. Je leven is namelijk een ademhaling van je kern naar de buitenwereld en terug van de buitenwereld naar je kern. Als deze ademhaling ononderbroken door kan gaan leef en werk je vanuit je kern.

We zijn echter vaak zo op de dingen buiten ons gericht dat deze beweging stagneert. We zijn onze kern uit het oog verloren, merken niet hoe wezen-

lijk onze kern is en welke enorme krachten daarin besloten liggen. Op momenten van optimale ervaring, de zogenaamde Flow ervaringen, straalt er echter iets van je kern door. Je ervaart dan een glimp van je kern. Het zijn die momenten waarbij je volledig opgaat in iets, totaal geabsorbeerd wordt en jezelf als het ware even verliest. Dit verliezen van jezelf, het verliezen van je denken, voelen, je het tijdsbesef etc. opent als het ware een poort naar je kern. Zo kan de enorme energie en vervulling van je kern gaan stromen in je persoonlijkheid. Dat maakt dat Flow ervaringen zo gaaf en positief zijn. Ze voeden, het zijn ervaringen van diep leren en van het diepste contact met wie je werkelijk voelt te zijn.

Bewustzijnssluis

Flow ervaringen ontstaan door langdurig volgehouden handelingen zoals muziek maken, hardlopen en fietsen. Maar ook door activiteiten waarin je heel geconcentreerd bent en al je vaardigheden optimaal en succesvol inzet. Deze succesvolle uitdaging van je vaardigheden zorgt dat je uiterst gemotiveerd en gefocust bent. Hierdoor kom je in een soort bewustzijnssluis – ook wel een nulpunt genoemd – en opent zich even een sluis naar de energie van je kern. Flow bestaat in allerlei gradaties van genieten, je energiek voelen tot aan je totaal verliezen en buiten tijd en ruimte zijn. In alle gevallen is Flow positief, niet alleen voor je ervaring maar ook op alles wat je doet. Als je in flow bent, functioneer je optimaal. Flow is dus erg belangrijk. Er zijn veel manieren om meer flow in je leven en werk te ervaren en de potentie van je gehele wezen en kern meer in te zetten. We geven een paar aspecten die kunnen helpen bij het meer werken vanuit je kern.

De vervulling van psychologische basisbehoefte

Mensen die leven en werken vanuit hun kern zijn mensen die autonoom zijn en in hoge mate hun keuzes van binnenuit maken. Keuzes die overeenstemmen met hun kern. Vanuit de Self-Determination Theory* is gedurende bijna 40 jaar onderzoek gedaan naar de factoren die bevorderlijk zijn voor mensen. Zo is ontdekt dat de vervulling van drie psychologische basisbehoeften essentieel is voor het welzijn van mensen en voor het optimaal inzetten en leven van je menselijke potentieel. Dit wordt ook wel zelf-actualisatie genoemd. Deze drie basisbehoeften zijn:

De behoefte aan competentie. Dit vertegenwoordigt het belang van het ervaren van succes in het handelen en het gevoel dat dingen je lukken.

De behoefte aan verbondenheid. Dit is de gerichtheid op het ervaren van warme en positieve contacten met andere mensen.

De behoefte aan autonomie. Dit is de oriëntatie op het ervaren van ruimte voor je eigen keuzes en het kunnen inzetten en realiseren van je idealen en het trouw zijn aan wie je ten diepste voelt te zijn.

Wanneer deze drie psychologische basisbehoeften vervuld worden, ervaar je veel positieve energie, ben je diep gemotiveerd en functioneer je optimaal. Wanneer ze echter onderdrukt worden ervaar je stagnatie. Er bestaat dan een (onbewuste) neiging tot vechten, vluchten of verstarren als manieren om verdere onderdrukking van de basisbehoeften te voorkomen. Het overgrote deel van de vervulling of onderdrukking van de basisbehoeften speelt zich onbewust af. Op elk moment is namelijk je systeem aan het ervaren in hoeverre basisbehoeften vervuld worden of niet. In elke situatie, in bepaalde contexten zoals werk, gezin of in bepaalde groepen en ook gedurende je gehele leven vormt de mate van vervulling zich tot patronen. Met andere woorden, als je lange tijd gedurende je leven je niet autonoom voelt en je behoefte aan autonomie wordt onderdrukt, ontwikkel je een niet-autonoom karakter. Je laat je dan gemakkelijk leiden door wat anderen zeggen en maak je je te afhankelijk van het oordeel van anderen.

De vervulling van de drie basisbehoeften hangt onderling nauw samen. Het gaat namelijk in je leven om autonomie in verbondenheid met het inzetten van je competentie. Als een van de drie onder druk komt staan volgen de anderen. En

omgekeerd, als één vervuld raakt volgen de anderen meestal ook.

Je kunt concreet dingen doen om je basisbehoeftevervulling te ondersteunen en te vergroten, ook in situaties die ogenschijnlijk ongunstig daarvoor zijn. De kern is namelijk de manier waarop jij zelf in je leven staat. Centraal is een positieve houding ten aanzien van je eigen mogelijkheden en het gebruik maken van eerdere positieve levenservaringen. Om de vervulling van je competentiebehoefte te ondersteunen kun je zorgen voor structuur en overzicht in wat je doet. Zoals kleinere stappen nemen in taken die je uitvoert om je

Zoek vormen van samenwerking op

vaardiger te voelen, bewuster deelvaardigheden inzetten, aanspreken van competenties die je in andere situaties hebt ontwikkeld en leven en werken van vertrouwen dat je mag en kunt groeien in je vaardigheden. Om de vervulling van je verbondenheidsbehoefte te ondersteunen is het goed om bewust contact met mensen te maken en je sociale intelligentie aan te spreken. Zoek vormen van samenwerking op. Om de vervulling van je autonomiebehoefte te ondersteunen kun je bewust aandacht besteden aan de ruimte die je neemt voor jouw inbreng, je idealen en initiatief.

Kernkwaliteiten en het inzetten daarvan

Als je werkt in een organisatie is het belangrijk dat je vaardig bent, maar veel belangrijker nog is hoe je

Het ui-model



Belemmeringen
zijn altijd intern
en innerlijk

je vaardigheid inzet. Ben je betrouwbaar, nauwkeurig, betrokken, sociaal en secuur, zorgzaam, creatief en neem je bijvoorbeeld initiatief. Het zijn je kernkwaliteiten die je vaardigheden en je competenties kleur en diepte geven. Kernkwaliteiten zijn positieve karakterkwaliteiten. Als je kernkwaliteiten inzet is dat positief voor jezelf en ook voor mensen uit je omgeving. In de laatste tien jaar is er vanuit de positieve psychologie (<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>) veel onderzoek verricht naar de aard van kernkwaliteiten en het belang ervan. Dit onderzoek toont aan dat het meer inzetten van je kernkwaliteiten bijdraagt aan je welzijn en dat van anderen. Ieder mens bezit in potentie alle kernkwaliteiten, maar welke zich ontwikkelen vanuit dit potentieel hangt af van de wisselwerking met de omgeving waardoor ze meer of minder worden ingezet. Kernkwaliteiten zijn volgens mij nooit valkuilen, en zijn altijd positief. Wel kan het zijn dat je in een bepaalde situatie niet de passende kernkwaliteit inzet. Bijvoorbeeld als je heel creatief en initiatiefrijk bent maar er is in een team op een bepaald moment rust en openheid nodig, dan is het zaak de creativiteit te verrijken met de kwaliteiten rust en openheid. Je moet dan niet minder creatief worden maar andere kernkwaliteiten erbij inzetten.

Je kunt werken aan het inzetten van je kernkwaliteiten door er bewust van te worden. Leer ze herkennen en benoemen in anderen, spreek kernkwaliteiten bewust aan en zet die gericht in. Je hebt alles van nature al in je. Je hoeft ze alleen maar in te zetten en hoe vaker en bewuster, des te duidelijker en krachtiger ontwikkel je ze.

Denken – voelen – willen

Onze maatschappij kent de overheersing van het denken. Bijna overal wordt vanuit denken gecommuniceerd en vergaderd. Echter schijn bedriegt, onze echte keuzes worden meestal gemaakt vanuit gevoel. Maar het gevoel is lange tijd naar de achtergrond gedrukt en zo zijn we in onze communicatie incompleet. We zijn namelijk denkende, voelende en willende mensen. Complete communicatie herstelt deze balans en is gebaseerd op de wisselwerking tussen denken, voelen en willen. Het is bijna vreemd als je in een professioneel gesprek aan je collega vraagt “en hoe voelt dit dan voor je”? Toch zul je zien dat als je dit vraagt er een heel natuurlijke reactie komt. Dit geldt ook voor het communiceren met oog voor de wil. De wil omvat de eigen intenties, keuzes, idealen en drijfveren. De wil is de uiting van autonome krachten en impulsen en de behoefte aan autonomie. Vraag jezelf wat je echt wil, dan maak je contact met je creatieve intenties, met je drive. Maar het is goed mogelijk dat je dit zo

weinig doet, omdat je je onzeker voelt over wat je echt wilt. Reden te meer om daar goed naar te kijken en het helder te krijgen. Communiceren met een balans tussen denken, voelen en willen is rijke communicatie. Maar deze communicatie vraagt om het te herontdekken en er in te oefenen als het ware. Denken, voelen en willen in balans, maken het werken vanuit je kern makkelijker en natuurlijk. Zo gebruik je je eigen rijke informatiesystemen en in je communicatie stimuleer je anderen om dit ook te doen.

Het inzetten van positieve emoties

Positieve emoties zijn uiterst belangrijk voor welzijn, groei en leven en werken vanuit je kern. Ze verbreden je mogelijkheden en contact met de wereld. Positieve emoties leggen ook reserves aan in je systeem die je kunt aanspreken in slechtere tijden. Negatieve emoties vernauwen je waarneming en beperken je mogelijkheden. Onze maatschappij is (onbewust) gericht op het negatieve, kijk maar naar de media, slecht nieuws is nieuws! Onderzoek wijst uit dat tegenover één negatieve emotie drie positieve emoties nodig zijn om in de groei te komen en te blijven.

Veel effecten van positieve emoties zijn al in kaart gebracht. Ze maken je bijvoorbeeld adaptief, je kunt sneller reageren, neemt meer waar en bent veel creatiever en meer contactgericht, enzovoort. Het echte geheim achter wat nu die positieve energie zo bevorderlijk maakt is echter nog niet ontdekt. Mijn visie is dat deze positieve effecten verbonden zijn met de kern. Positieve emoties openen wegen van je kern waardoor de voedende energie daarvan door je kan stromen en het gunstig effect heeft.

Het loslaten van belemmeringen

Belemmeringen leg je vaak buiten je neer. Je zegt bijvoorbeeld dat iets of iemand je belemmert. Maar dat is eigenlijk niet mogelijk. Belemmeringen zijn altijd intern en innerlijk. Ze zijn jouw reactie op een probleem dat jij ervaart. Niet het probleem, maar het ervaren ervan maakt dat je in een belemmering schiet. Bijvoorbeeld het gevoel dat iets lastig is, dat het onmogelijk is om dingen in een bepaalde tijd voor elkaar te krijgen, dat de collega's iets geheel anders willen dan jij wilt etc... Kleine belemmeringen die je vaak herhaalt vormen zich tot blokkades van onbewuste overtuigingen. Zoals bijvoorbeeld, ik ben niet goed genoeg, ik mag er niet zijn, ik word niet gezien, mijn leven heeft geen zin, ik ben kwetsbaar etc...

Dit soort diepe onbewuste overtuigingen zijn gebaseerd op het langdurig onder druk staan van je basisbehoeften. Ze werken door in alles wat je doet,

in elke keuze die je maakt en hoe je in je leven staat. Het is erg belangrijk om deze belemmerende overtuigingen en blokkades ongedaan te maken en los te laten en nadat je ze losgelaten hebt ze te vervangen door contact met je kern.

Een basistechniek hiervoor is de belemmerende overtuiging te voelen en te ervaren waar de werking ervan in je lichaam zich openbaart. Bijvoorbeeld het gevoel dat je faalt kan voelen als een verkramping in je hart of als een blok in je maag. Dat wil dus zeggen dat je lichaamsbewustzijn deze belemmering heeft opgeslagen in het celgeheugen en je zo laat voelen dat er iets niet klopt. Dan ervaar je de belemmering op die plaats. Formuleer vervolgens een intentie om deze ervaring en dit gevoel ongedaan te maken. Neem de ervaring en het gevoel en stop het bij wijze van spreken in een digitale prullenbak en druk op delete! Je bewustzijn werkt bijna als een softwareprogramma, het onthoudt, maar kan ook deleten en ongedaan maken.

Nadat je iets delete, kan een volgende laag opkomen. Meestal zijn belemmeringen opgebouwd uit honderden of wel tienduizenden ervaringen, gedachten en gevoelens. Deze moeten allemaal ongedaan worden gemaakt. Dat kan in grote brokken en soms een voor een.

Elke belemmerende overtuiging die je delete is er minder en na enige tijd komt er ruimte.

Ruimte voor nieuwe creativiteit en nieuwe keuzes. Keuzes die vrij zijn van dwangmatige patronen gebaseerd op onbewuste belemmerende overtuigingen.

Verbinden met de Bron

Om te leven en te werken vanuit je kern is het essentieel dat je er contact mee maakt. Dat je je bewust verbindt met je kern en via je kern met de Bron. De Bron is de essentie van het leven van het gehele universum. De Bron zit in alles. Om je bewustzijn te laten wennen aan het contact met de Bron kun je je voorstellen dat de Bron zich bevindt in het centrum van het Universum. Wanneer je begint met deze verbinding, stel je je daarom voor dat je naar de Bron in het universum reist. Zie de Bron als een enorm stralend licht in het centrum. Als je daar bent aangekomen ontvang je een deel van dat licht, het deel dat je zelf bent en neemt dat terug naar de aarde. Hierbij kun je de volgende intenties formuleren:

Ik vraag en mijn intentie is, om mij nu te verbinden met de Bron en de scheppende kracht van de

Universele Bron.

Ik vraag en mijn intentie is, om deze Bronenergie door mijn fysieke lichaam en fysieke omgeving te leiden.

Ik vraag en mijn intentie is, dat de Bronenergie nu mijn gehele wezen vult.

Ik vraag en mijn intentie is, dat de energie van de Bron nu mijn fysieke, emotionele, mentale en spirituele welzijn herstelt.

En zo is het!

Door dit 's ochtends en 's avonds te doen laat je de creatieve universele kracht door je heenstromen. Je verhoogt je bewustzijn en zo kun je je belemmeringen loslaten. Hierdoor komt er ruimte in je energieveld en je fysieke lichaam, ruimte waardoor je innerlijk potentieel ten volle kan ontwaken.

Concrete praktische werkvormen

Werken en leven vanuit je kern kun je leren. Het is mogelijk en zelfs eenvoudig om dagelijks bewust te werken aan het vergroten van je contact met je kern, alleen of samen met anderen, zoals collega's en mensen om je heen. Zo ontstaat veel meer ruimte voor nieuwe ideeën, nieuwe kwaliteiten, en nieuwe inzichten die essentieel zijn voor ons welzijn en dat van de gehele aarde. Deze tijd vraagt om een verandering in bewustzijn en er zijn veel praktische mogelijkheden hiervoor. Het kan speels, met humor en vanuit kracht. Leven en werken vanuit je kern is niet zwaar, niet serieus maar juist vol plezier, rijk aan flow en uiterst vervullend. Door steeds bewust aan een aspect van je kwaliteiten en het loslaten van belemmeringen te werken en je te verbinden met de Bron stroomt de kracht van je kern meer in je leven. Leven en werken vanuit je kern is belangrijk, wetenschappelijk verantwoord en is bovenal essentieel voor je welzijn! Het geeft je de basis voor een nieuwe ervaring van wie je bent, wat je kunt en wat je kunt creëren. Een rijkdom aan kwaliteiten en kracht gebaseerd op een diepe innerlijke verbinding met de ademhaling van het leven van het gehele universum. <

* <http://www.psych.rochester.edu/SDT/theory.php>

Frits Evelein is opleider in muziek, onderwijs en kernreflectie. Hij is gepromoveerd op onderzoek naar de vervulling van psychologische basisbehoeften. Hij geeft trainingen, lezingen en masterclasses in binnen- en buitenland en publiceert op het gebied van coöperatief leren en kernreflectie. Zijn nieuwste boek schreef hij samen met Fred Korthagen en heet: *Werken vanuit je kern, professionele ontwikkeling vanuit kwaliteiten, flow en inspiratie*. Voor meer informatie: info@fritsevelein.nl en www.fritsevelein.nl.



Frits Evelein