

CREATIEVE LEVENSPANNING

Inhoud

Inleiding 7

1. Ontdek je mogelijkheden 13

Drie belangrijke redenen om je leven te plannen 7

Levensgebieden 21

Zelf verantwoordelijkheid nemen 22

2. Waar kom ik vandaan? 27

Je verleden ordenen 27

1. De erfenis van je familie 30

2. Indrukken 35

3. De levenscurve 39

4. De opleiding 39

5. Hindernissen in het leven 44

3. Welke mogelijkheden heb ik? 51

Gaven, talenten en aanleg

1. Motiverende vaardigheden 53

2. Geestelijke vaardigheden 57

3. Persoonlijkheidsprofiel 61

4. Intelligentiestructuur 70

5. Het waardeprofiel 86

6. Ons lichaam 88

7. Onze wensen 96

4. Waar ga ik naartoe? 107

Puzzeldelen verzamelen 109

Een creatieve reis in de toekomst 109

Visies definiëren 120

Lange-termijn-doelstellingen 131

5. Hoe train ik mijzelf? 141

1. Het speelplan 141
2. Het prestatieplan 152
3. Zelfmotivatie 155
 1. Feestvieren 155
 2. Met alle zintuigen genieten 157
 3. Geven 159

6. Wie helpt mij hierbij? 163

- Mentoring als nieuwe en oude weg 163
- De geschikte mentor vinden 168
- Hoe begin ik? 176

Bijlage 181

Inleiding

Toen ik haar tien jaar geleden in Albanië leerde kennen, was Elvira tien jaar oud. Ze liep op blote voeten en trok een ezel achter zich aan. Ze was erg enthousiast, omdat ze voor het eerst in haar leven een buitenlander zag.

Nu is ze twintig. Ik hoor nog geregeld iets over haar en haar gezin. Ze heeft zes broers en zussen en de kans is erg klein dat ze zich verder zal kunnen ontwikkelen. Het gezin kan zich niet permitteren haar naar school te sturen. Toch krijgt ze twee middagen per maand Engelse les. De rest van de tijd moet ze voor het gezin zorgen, het huis op orde houden en eenvoudigweg beschikbaar zijn.

Is dit onvoorstelbaar? Nee, dat is het niet. Miljoenen mensen in de wereld hebben – net als Elvira – slechts geringe kansen om hun leven in vrijheid en op actieve wijze vorm te geven. Des te belangrijker is het dat wij, Europeanen die wel veel mogelijkheden hebben, leren onze kansen te benutten. Laten we proberen op een creatieve manier vorm te geven aan ons leven.

Ik hoop dat dit boek mensen motiveert om te proberen het beste van hun leven te maken, zodat de miljoenen Elvira's geholpen worden door mensen die hun leven niet z'n gang laten gaan, maar het ter wille van anderen zelf in handen nemen.

Ontdek je roeping

In de huidige tijd is het, gezien het grote aantal mogelijkheden, niet gemakkelijk om onze ware roeping te ontdekken. Dit probleem is natuurlijk ook afhankelijk van onze levenssituatie. Het maakt veel verschil of ik zeventien of achttien jaar oud ben of vijfendertig, vijftig of zestig.

Romano Guardini, een cultuur-filosoof, heeft in zijn boek “Die Lebensalter” (De Leeftijden) (Matthias-Grünwald-Verlag, 1994) zes crisissen beschreven die zich in een leven voordoen. We komen zo van de ene levensfase in de volgende terecht.

Elke crisis is potentieel zowel een kans, een gevaar, als een uitdaging. Een kans betekent dat we de mogelijkheid krijgen iets nieuws te ontdekken, mondig te worden en verantwoordelijkheid op ons te nemen voor een nieuwe levensfase, de kans om rijper en sterker van karakter te worden. Het gevaar van de crisis is dat we door de uitdaging de moed verliezen en ons slachtoffer gaan voelen. We gaan dan anderen verantwoordelijk stellen voor de vorming van ons leven. Uiteindelijk worden we mopperaars, cynici en onmondige mensen.

De eerste crisis, waar we als mens doorheen gaan, is de crisis van de geboorte – vanaf de volledige afhankelijkheid in het moederlichaam tot de eerste losmaking van de moeder. We gaan een nieuwe wereld binnen. Dit is de grootste stap die we in ons leven moeten zetten. Het goede nieuws is dat we deze drempel reeds overschreden hebben! Moeilijker kan het niet meer worden.

De tweede crisis vindt plaats in de puberteit: afscheid van het kind-zijn. We vragen ons af: “Wie ben ik?” We willen en moeten ons losmaken van onze ouders, zonder de relatie te verbreken. We willen volwassen worden, verantwoordelijkheid dragen, maar weten nog niet hoe zo’n proces verloopt. De belangrijkste vraag is hier: “Wat is mijn identiteit? Wat wil ik en wat kan ik?” De uitdaging is: mondig worden.

De derde crisis komt rond de dertig. Na de experimenteerfase – waarin we veel hebben uitprobeerd en waarin we tal van taken tot een goed einde hebben gebracht, een periode waarin we veel hebben ontdekt en idealen hebben gekregen, maar waarin we ook hebben moeten ontdekken dat idealen niet zo gemakkelijk te verwezenlijken zijn – komt het moment waarop we inzien dat we ons niet op alles kunnen richten. We willen nu iets blijvends opbouwen, aan een carrière beginnen, onze plaats in de wereld zien te vinden, en mogelijk een gezin stichten. We willen weten waar dit alles toe zal leiden. De mens voelt nu dat de volgende vijftien tot twintig jaar de “power-ja-

ren” van het leven zijn – de periode waarin men zowel lichamelijk als geestelijk de kracht heeft om zijn levenswerk op te bouwen.

Ook hier kan de vraag naar onze roeping opnieuw worden gesteld. “Waarop wil ik mij richten? Hoe kan ik uit de jaren die voor mij liggen het beste halen? Wat kan ik bereiken en hoe kan ik de realiteit met de idealen in overeenstemming brengen?”

De vierde levenscrisis, de beroemde “midlifecrisis”, komt rond de vijfenveertig. Na de opbouwfase stuiten we op grenzen en voelen we dat er een periode voor ons ligt waarin we trouw en loyaal onze taken moeten afronden. In deze tijd ontstaat de angst oud te worden en mogelijk op een zijspoor te belanden. Menigeen breekt tijdens deze crisis met hetgeen hij tot dan toe heeft bereikt en wil opnieuw jong worden, uit angst voor de nieuwe uitdaging. Maar elk mens is ervoor geschapen verder te gaan en op een nieuw niveau verantwoordelijkheid op zich te nemen. De vraag naar onze roeping luidt nu: “Wat is mijn plaats en mijn verantwoordelijkheid in onze maatschappij? Hoe kan ik mijn levenswerk voltooien, het krachtig en met gezag verder ontwikkelen, zodat het zinvol is?”

Bij de oude Grieken mocht men pas na zijn vijftigste in de politiek actief worden, zodat de maatschappij er zeker van kon zijn dat deze persoon zijn eigen levenscrisissen positief verwerkt had. Pas daarna werd hij op de rest van de mensheid losgelaten.

De volgende levenscrisis komt rond de vijfenzestig. We moeten nu dingen loslaten en leren ons levenswerk over te dragen aan iemand anders. We mogen het oud worden echter als een kans zien en niet uit angst erin berusten. De vraag naar onze roeping is hier: “Wat is mijn nieuwe taak, mijn nieuwe roeping? Hoe kan ik mijn verantwoordelijkheid uitoefenen? Hoe kan ik als mentor anderen ter beschikking staan? Hoe kan ik een bewaker zijn van onze maatschappij, iemand die verbinding legt tussen de eeuwigheid en het heden? Hoe kan ik een thuis creëren?”

De zesde crisis is het sterven. Net als de geboorte is ook dit een crisis die absoluut zeker zal plaatsvinden. We krijgen er hoe dan ook mee te maken. In deze periode nemen we afscheid van alles wat tot nu toe bestond en nemen het opstapje naar de eeuwigheid. Op het laatst wordt nú duidelijk hoe we vorm aan ons leven hebben weten te geven.

Het leven ontwikkelt zich dus in verschillende fasen, waarin we werken, ontdekken en veroveren. Wat mij daarbij zo enthousiast maakt, is het feit dat wij mensen de kans hebben om met elkaar en met God vorm te geven aan ons leven.

Dit boek is een hulpmiddel en tevens een aanzet om ons te helpen de vraag naar onze roeping te beantwoorden, en dit in de verschillende fasen en crises in ons leven. Daarvoor hebben wij, als Power Management Team, in de laatste vijftien jaar een methode ontwikkeld: de methode van de “kunstenaar in je”.

Francis Schaeffer zegt: “Er is geen groter kunstwerk dan het leven van een christen. Je kunt de begaafdheid missen om te schrijven, te schilderen of te componeren, maar iedereen heeft de gave om in zijn eigen leven creatief te zijn. In deze zin zijn wij allen geroepen om een kunstenaar te zijn en vorm te geven aan ons leven, als iets echts en moois, midden in een verloren wereld.”

In dit boek gaat het dus in deze zin om de kunstenaar in jou.

- De eerste stap bij deze methode is de vraag: Waar kom ik vandaan? Hoe verloopt de rode draad in mijn leven tot nu toe?
- De tweede stap is: Wat voor mogelijkheden heb ik? Wat kan ik? Wat zijn mijn talenten? Waar ligt mijn potentieel? Hoe kan ik mij verder ontwikkelen? Wat wil ik?
- En de derde stap is vervolgens de vraag: Waar ga ik naar toe? Op basis van de eerste twee vragen ontwerp ik een beeld van mijn perspectieven voor de komende jaren en formuleer ik een visie op mijn beroep, relaties, gemeente en vrije tijd.
- De vierde stap is dan: Hoe kan ik mijzelf daarin oefenen? Hoe kan ik deze visie en doelstellingen in de praktijk omzetten? Hoe leer ik mijn eigen coach/trainer te zijn?
- Vervolgens is de vijfde stap: Wie helpt mij daarbij?

We zoeken nu naar mannen en vrouwen in ons leven, die ons kunnen ondersteunen en trainen. Niet in de laatste plaats wil God zelf een mentor zijn die steeds ter beschikking staat en ons begeleiden wil, zodat we met zijn hulp vorm kunnen geven aan het “leven-als-een-kunstenaar”.

Hoe je werkt met dit boek

Het “kunstenaar-in-jou”-proces wordt in dit boek op interactieve wijze beschreven. Ieder hoofdstuk leidt je door een van de stappen

in het proces en stimuleert je, door een veelvoud van werkbladen, je levensperspectief te vinden.

In de hoofdstukken “Waar kom ik vandaan?” en “Welke mogelijkheden heb ik?” verzamel je puzzelstukken die je informatie geven over je geschiedenis en die duiden op de rode draad in je leven, op je sterkten en zwakten en op vele andere punten. In het vierde hoofdstuk breng je al de delen van de puzzel samen, om daaruit een totaalbeeld te vormen. Hierdoor kun je je roeping en opdracht voor de volgende levensfase concreet formuleren. In het vijfde hoofdstuk werk je een eigen trainingsprogramma uit voor het komende jaar. In het zesde hoofdstuk ontdek je hoe je een geschikte mentor vindt die je kan helpen om je trainingsprogramma daadwerkelijk uit te voeren.

Advies: Het loont de moeite dit boek niet alleen zelf door te werken, maar er ook met iemand over na te denken die je vertrouwt en aanvullende informatie over jezelf en je plannen te verzamelen. Zo'n vertrouwenspersoon kan een vriend zijn, je echtgenoot of echtgenote, je ouders of een mentor.

Kopiëren: Voor eigen gebruik mag je de werkbladen en grafieken gerust kopiëren, zodat je het boek meermalen kunt gebruiken, want het loont de moeite om het “kunstenaar-in-jou”-proces eenmaal per jaar aan te scherpen. Toch raad ik je sterk aan ook in het boek zelf te werken en het tot je eigen boek te maken. Het is opgezet om je tijdens je ontdekkingsreis te bemoedigen en te begeleiden.

Meer dan vijfduizend mannen en vrouwen in Europa hebben dit proces, in zijn ontwikkelingsfasen, al uitgetoetst en in hun leven opgenomen. Deze mensen hebben allemaal de stap gezet om het beste in hun leven naar boven te halen: scholieren, huisvrouwen, politici, zakenlieden, studenten, bedrijfsadviseurs, ambachtslieden, sporters, predikanten, moeders, vaders ... Allerlei mannen en vrouwen hebben onderkend dat ze slechts één leven hebben – en de ongelofelijke kans om dit leven vorm te geven.

Veel plezier, als je aan deze reis begint.

Ontdek je mogelijkheden

Drie belangrijke redenen om je leven te plannen

De eerste reden is dat God heel veel belangstelling voor je heeft. “Heer, u doorgrondt me, u kent me. U ziet mij of ik nu zit of sta. U verstaat mijn gedachten al van verre. U slaat mij gade of ik nu rust of werk. Wat ik ook doe: het is u vertrouwd. Voor er een woord over mijn lippen komt, weet u al, Heer, wat ik denk. U bent om me heen, u bent voor me en achter me, en uw hand ligt op mijn schouder. Dat u me zo kent kan ik niet bevatten, het gaat mijn verstand te boven. Waar kan ik u ontlopen, waar kan ik u ontvluchten?” (Psalm 139 – Groot Nieuws Bijbel).

De psalmist David heeft heel goed begrepen dat God in de hemel is en hem gadeslaat. Want als God wil weten wat David denkt, dan moet Hij van ’s morgens vroeg tot ’s avonds laat naar hem kijken. Dan weet Hij precies welke verkeerde ideeën David heeft – en ook, welke goede. Dan weet Hij ook precies wat David doet en wat hij niet doet. Voor David staat vast: God kijkt naar mij van ’s morgens vroeg tot ’s avonds laat. “Big Brother is watching you” is niets in vergelijking met God. De vraag is alleen: Waarom doet God dit?

Het antwoord geeft David zelf al vanaf het 13e vers van Psalm 139: “U weefde mij in de schoot van mijn moeder, u deed mij ontstaan. Ik dank u, want het is een wonder zoals ik ben gemaakt. Alles wat u maakt, is een wonder. Dat besef ik heel goed. Ik was voor u niet verborgen toen ik in dat duister groeide, als in het binnenste van de aarde. U zag mij toen ik nog geen vorm had, en mijn dagen waren al vastgesteld, al geschreven in uw boek, voor er één enkele was aangebroken. Hoe diep zijn uw gedachten, mijn God, en hoe oneindig in getal. Hoe zou ik ze kunnen tellen! Talrijker zijn ze dan de korrels van het zand. Telkens als ik ontwaak, ben ik nog met u bezig.”

David zegt hier met andere woorden: “God heeft zo ongeloofelijk

veel ideeën over mij dat ik ze niet tellen kan. En waarom denkt Hij zoveel over mij na? Omdat Hij mij heeft gemaakt! En omdat Hij zegt: David, je bent uniek!”

Stel je dit als volgt voor: Op het moment dat je bent ontstaan, op het moment dat de zaadcel van je vader samensmolt met de eicel van je moeder, op dát moment was er nóg een persoon bij betrokken, namelijk God zelf, en Hij heeft met spanning gekeken naar wat daar gebeurde. En toen de zaadcel en de eicel samensmolten, toen je ontstaan bent, riep Hij enthousiast: “Het is een meisje!” of “Het is een jongen!”

Vanaf dit eerste moment van je bestaan, vanaf de eerste seconde, was God enthousiast over jou, omdat Hij je heeft gemaakt. En dit enthousiasme is nooit verzwakt. Vandaag denkt Hij net zoveel over je na als gisteren, omdat Hij enthousiast over je is, omdat Hij fantastische mogelijkheden in je heeft gelegd. Hij wil Zich graag met je bezighouden en Hij heeft een plan met je leven.

De hoeveelheid gedachten, zegt David, de grote hoeveelheid gedachten van God over mij, maken duidelijk hoe waardevol God mij vindt. Mijn waarde moet ik niet zoeken in mijn prestaties, want als ik niet veel meer kan presteren omdat ik ziek ben of oud word, dan zou ik ook mijn waarde verliezen. Je prestaties bepalen niet je waarde.

“Nee,” zei David, “mijn waarde bestaat daarin dat de intelligentste, geweldigste, interessantste en machtigste Persoon van het universum over mij nadenkt, omdat Hij enthousiast over mij is.”

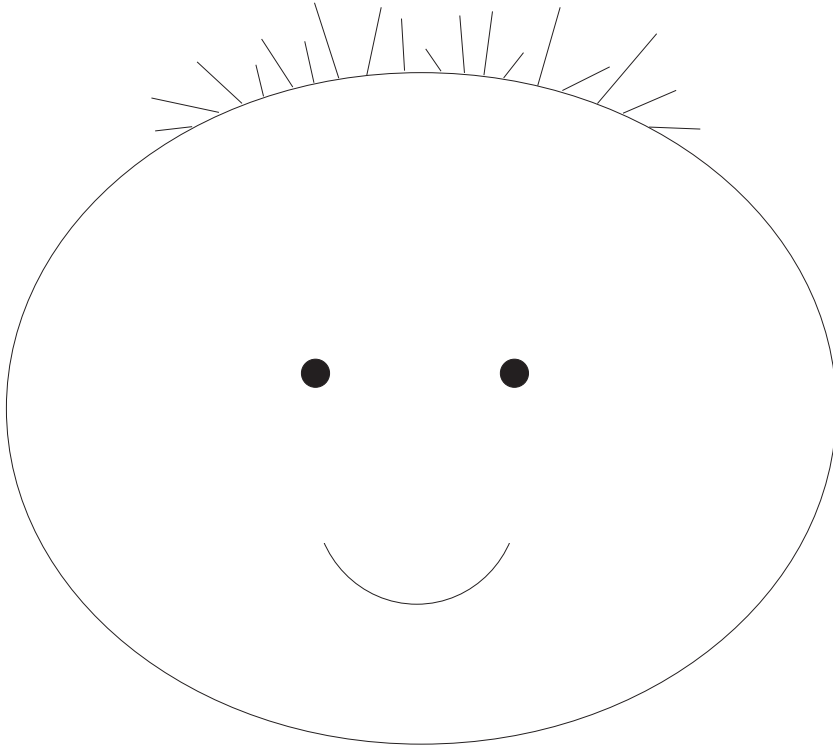
Als je zo waardevol bent, dan is het jammer als je je leven vergooit of probeert het alleen maar te vullen met het leveren van prestaties. Of het verknoeit, door het gewoon zomaar voorbij te laten gaan.

Nu je weet dat je zo waardevol bent, dan is het de moeite waard het beste van je leven te maken! Dan loont het de moeite nieuwsgierig op ontdekkingsstocht te gaan, om vast te stellen wat er in je zit en de mogelijkheden die je hebt verder te ontwikkelen en daarmee vorm te geven aan je leven.

Mag ik je uitnodigen te ontdekken waarom God zo enthousiast over je is?

Op deze bladzijde vind je een tekening. In deze tekening kun je nu

De intelligentste persoon uit het universum is enthousiast over mij en waardeert het volgende van mij:



opschrijven over welke punten van jezelf je enthousiast bent. Misschien vind je dit niet zo gemakkelijk, omdat je daarover nog niet zo vaak hebt nagedacht. Wat is er aan jou waarover je enthousiast kunt zijn? God weet dit al lang! Het is niet zijn probleem. Het gaat erom dat jij het juiste perspectief voor jezelf en je leven vindt.

Een mogelijkheid om dit te leren is de komende twee à drie weken elke avond eens rustig te gaan zitten en de volgende vraag schriftelijk te beantwoorden: “Wat is mij vandaag goed gelukt?”

Zo zul je in de loop van een paar weken een hele lijst hebben van zaken waarover je enthousiast kunt zijn. Ook kun je gewoon aan enkele vrienden vragen wat ze goed aan je vinden of wat ze in jou waarderen.

Met behulp van deze twee oefeningen zou je eigenlijk nog een bladzijde moeten kunnen vullen met kleine en grote dingen waardoor men enthousiast over jou kan zijn.

De tweede reden: Je bent geroepen om, als een kunstenaar, vorm te geven aan je leven. “Geen kunstwerk heeft grotere betekenis dan het leven van een christen. Elke christen is geroepen om in deze zin een kunstenaar te zijn. Hij mag de begaafdheid missen om te kunnen schrijven, componeren of zingen, maar elk mens bezit de gave creatief vorm te geven aan zijn eigen leven. In deze zin kan het leven van elke christen een kunstwerk zijn. “Het leven van de christenen zou iets waarachtigs en moois moeten zijn, midden in een verloren en wanhopige wereld” (Francis Schaeffer, christen en cultuurfilosoof).

Toen God de mens schiep, was het eerste wat Hij zei: “Laat Ons mensen maken naar ons beeld, als onze gelijkenis.” Dat wil zeggen dat de Schepper van alle scheppers, die in zijn wezen de drang en het verlangen heeft steeds iets nieuws te maken en te vormen, jou naar zijn beeld heeft gemaakt. Het betekent dat ook jij, diep in je, een verlangen hebt schepend bezig te zijn, vorm aan dingen te geven, dingen te maken.

Paul Tournier, arts en filosoof, zei eens: “Ik werk om het door God in mij gelegde verlangen naar avontuur te bevredigen.”

Welnu, als wij “scheppende mensen” zijn, dan hebben we ook de verantwoordelijkheid en de mogelijkheid om vorm te geven aan ons leven. Het beste wordt deze verantwoordelijkheid door Paulus beschreven in het derde hoofdstuk van de eerste brief aan de Korintiërs. Hij schrijft daar: “Want een ander fundament, dan dat er ligt, namelijk Jezus Christus, kan niemand leggen. Is er iemand, die op dit fundament bouwt met goud, zilver, kostbaar gesteente, hout, hooi, of stro, ieders werk zal aan het licht komen. Want de dag zal het doen blijken, omdat hij met vuur verschijnt, en hoedanig ieders werk is, dat zal het vuur uitmaken” (1 Kor. 3:11-13).

Het interessante aan deze uitspraak is dat God ons medeverantwoordelijk maakt voor de aanblik en de inrichting van ons levenshuis. We kunnen het ons gemakkelijk maken door gebruik te maken van hout, hooi en stro, van wat voor handen ligt, van de dingen die we al hebben, en van de mogelijkheden die we zien. Of we kunnen dat alles wegdoen en het beste maken uit wat God *ons* heeft gegeven, namelijk goud, zilver, en edelstenen. Deze dingen zijn het waard om er alles voor op te geven. Voor mij wil dit zeggen: Elk individueel mens heeft zijn eigen verantwoordelijkheid om creatief vorm te geven aan zijn leven.

De kunstenaar Michelangelo was eens bezig met het maken van een reusachtig beeld. Hij was bijna klaar en stond boven op een ladder te beitelen, toen zijn leraar en mentor Romano de hal in kwam en een mi-

nuut of tien naar zijn leerling bleef kijken. Toen zei hij: “Michelangelo, kom eens even naar beneden en ga aan de kant staan.”

Toen nam Romano een bijl van de werkbank, ging naar het grote beeld dat bijna klaar was en sloeg het in duizend stukken.

Met grote ogen van verbazing keek Michelangelo toe en vroeg zich af of zijn mentor gek geworden was: “Waarom heb je dat gedaan?”

Daarop antwoordde Romano het volgende: “Michelangelo, talent is goedkoop, maar hartstocht is kostbaar.”

En juist hartstocht hebben we nodig om onze creatieve eigen verantwoordelijkheid te benutten. Met hartstocht moeten we ons leven opbouwen, met hartstocht moeten we het beste uit onze talenten halen.

Een uitstekend voorbeeld om aan te geven hoe zich dit in ons leven ontwikkelt, is de opeenvolging binnen het oude gildenstelsel: We beginnen als leerlingen. Als leerling leert men het vak, kijkt men toe hoe anderen het doen. Men oefent, men traint, men leert de zogenaamde “basics”, de elementaire kennis. En als men dan in twee of drie jaar het vak heeft leren beheersen, maakt men zijn gezelschapswerkstuk en is men gezelschap. De gezelschap is al een vakman op zijn gebied. Stel je nu eens voor dat je de bekwaamheid zou bezitten om mensen dingen te verkopen. Dan begin je eerst als leerling de basisvaardigheden van het verkopen te leren. Je hebt voorbeelden, je leert, en je oefent. Het hangt af van de toewijding waarmee je oefent of je verder komt, of je het niveau van gezelschap bereikt en een professioneel verkoper wordt. En als je dan eenmaal gezelschap bent, gaat het verder. De mogelijkheid bestaat om je verder te ontwikkelen, zelfstandig te worden, economisch te leren denken, als ondernemer actief te worden, en anderen te vormen, om zo verder te gaan en meester in je vak te worden. Alles uiteraard binnen de grenzen van je begaafdheid.

De meester wordt ingezet om andere mensen op te leiden zodat ze op hetzelfde professionele niveau komen. Maar het gaat nog een stap verder: de meester kan tot kunstenaar uitgroeien.

Een kunstenaar is iemand die iets heeft dat veel verder gaat dan begaafdheid en ijver. Een kunstenaar schiept iets wat nog niet eerder bestond, iets geheel nieuws. Hij werpt zich met alle energie op zijn kunst.