

Jons van Limburg Stirum

Op weg van Werkman
naar Wijsman.

Voor de toepassing van zijn behandelmethoden in dit boek heeft trainer en coach GERARD van der MADE toestemming verleend.

Voor de verwerking van “De 10 gouden regels” in dit boek heeft de Belastingdienst toestemming verleend.

© Deze uitgave is verzorgd door:
Advies&Tekst, een van Limburg Stirum activiteit
Vlaardingen, april 2014

Index

Index	3
Voorwoord.....	5
Inleiding.....	7
Dankwoord	9
1. De aanleiding	12
Te veel werk	12
Te weinig rusten.....	12
Te veel overhaasten en vergeten te onthaasten ...	12
2. De werkverandering	14
3. De reorganisatie	16
De nieuwe werkomgeving	16
De nieuwe rol.....	16
4. Het effect.....	18
Gedrevenheid	18
Afspraak	18
Onvoorspelbare kwalen	19
5. Het karakter.....	20
6. De gevolgen	22
7. De angsten	24
Niet meer zichzelf kunnen zijn.....	24
Niet meer belangrijk kunnen zijn.....	24
Hoe het tempoverschil op te vangen	25
Hoe gaat hij die interessante dingen missen?	25
Geen publiekstrekker meer kunnen zijn	26
8. Het herstelbeleid	27
Onthaasten en rust nemen.....	27
De vier basisvragen als intake	28
Boeken lezen en schrijven.	31
Ja & Nee	32
Doorstroming.....	33
Heden	34
Toekomst	35
Zelfanalyse.....	36
Minder werk, meer diepgang	39
Zelfregie	39
Zelfreflectie	40
Kistje met verwachtingen	41
Focusvragen	42
Krachtmeting	44
9. “De 10 gouden regels”	46
Moeten, mogen, willen en kunnen	46
Signalen.....	47
Wat speelt er?	48
Klachten en oorzaken.....	48
Het beste medicijn	48

Contact	48
Niet alleen	49
Conflicten	49
Start	49
Terug naar af	50
Visies	50
10. De ontwikkeling	51
Vooronderstellingen	51
Verbinding	52
Dromen	52
Doelen	52
Hindernissen	52
Hulpbronnen	53
Associatie en dissociatie	53
Lichaamsboodschap	53
Taalsensitiviteit	54
Innerlijke strategieën	54
Reframing	54
Toekomst	54
11. De aanpassing	55
12. Het 1 ^{ste} stadium na het herstel	58
Ontwikkeling	58
Ego	59
Belangrijk	59
Werktijden	61
Werkpakket	61
Karakter	62
13. Het definitieve stadium	63
Ego	64
Belangrijk	64
Gezondheid	65
Ervaring	65
Chapeau!	66
Goede raad	66
Ps.:	67
14. De reacties	68

Voorwoord

*De moed tot kwetsbaarheid
is de kracht van kwetsbaarheid
is de moed tot verandering.*

Voor je ligt geen boekje, er ligt een reisverslag.
Een beleving van een ontwikkeling, van
werkmán tot wijsman, tot wijze werkmán.

Een bijzondere reis, want uniek, alleen Jons
kon deze reis op deze wijze maken.
Jons heeft mij op zijn reis 'aan boord' gevraagd.
Hij was de haven niet uit zicht of kwijt, hij wilde
alleen meer dan 'aankomen', hij wilde landen.
Leven, niet overleven. Hij had, tijdelijk, 'een
loods' nodig.

Natuurlijk wilde ik er voor hem zijn, zoals ik
hem ook niet kon weigeren toen hij mij, met het
enthousiasme en de charme van een echte
Jons, vroeg een klein voorwoord te schrijven.

Je gaat lezen over Jons, zijn reis van werk- naar
wijsman. Je leest zijn werk, zijn zoeken, zijn
vinden. Ook lees je fragmenten uit onze
gesprekken, mijn werkwijze. Wel weer door zijn
ogen, in zijn taal, op zijn wijze. Zo hoort dat
ook.

Op deze wijze wil Jons een periode verankeren
als ankerplaats voor hemzelf.
Een ijkpunt voor hemzelf. Een spiegel voor ons
als lezers.

Waar we, als we dat willen, ons voordeel mee kunnen doen.

GERARD van der MADE , Coach, trainer, spreker
www.gerardvandermade.nl

Inleiding

Werkman vertolkt de rol van de centrale figuur in dit boek. Hij is in het dagelijks leven rijks inkoper en heeft in die hoedanigheid nieuwe inkoopbronnen moeten aanboren, die de naam Specials werden toebedacht. Hieronder vallen alle inkopen, die niet ict-gebonden, opleiding gebonden en onder facilitaire inkopen te rangschikken zijn, ten behoeve van een groot overheidsapparaat.

In de zomer van 2010 werd Werkman geconfronteerd met de gevolgen van zijn enthousiasme, van zijn loyaliteit en van het geen “nee” kunnen zeggen: de burn-out. Hij had eigenlijk niet in de gaten, dat werken een economische in plaats van een emotionele activiteit is.

Dankzij een eigen inzet en een kundige begeleiding

- ✚ kan de periode als voorbij worden beschouwd,
- ✚ is Werkman inderdaad Wijsman geworden,
- ✚ is het tot stand komen van dit boek gerealiseerd en
- ✚ leidt hij een stuk plezieriger leven.

Het is tevens een boek waarmee jongere, beginnende inkopers, maar eigenlijk iedere medewerker met een groot enthousiasme gewezen worden op de gevaren, die bij een dergelijk gedrag op de loer liggen. En als je die gevaren inmiddels over het hoofd hebt gezien en er is geen sprake meer van voorkomen, echter alleen nog maar van genezen, dan zijn er wat

praktische tips in dit boek opgenomen om daar overheen te komen.

De aller belangrijkste tip: Zoek een goede coach (in Garderen ☺) of psycholoog elders in het land! Tussen hem en de patiënt moet het klikken. Dat het bewijs is geleverd blijkt uit het Voorwoord, het Dankwoord en vooral uit het eindresultaat.

De toegevoegde waarde van dit boek ligt in het feit, dat Werkman niet vanuit een ivoren toren, maar uit zijn eigen ervaring spreekt.

De toegevoegde waarde voor de lezer is, dat hij na het lezen van dit boek met de opgedane kennis meer kan luisteren naar wat de omgeving opmerkt. En dat is een mooie bescherming voor erger.

Onthoud in alle gevallen de volgende waardevolle en diepzinnige woordspeling, die op het volgende tegeltjes is geschilderd:



*rust geeft kans op inzicht
en
inzicht geeft kans op rust*