

WERKEN AAN WERKSTRESS

WERKEN AAN WERKSTRESS

Onderzoek je gedachten en
ontdek je groeivermogen

Carina Benninga
met Ceciel Fruijtier



www.s2uitgevers.nl

Uitgever: S2uitgevers

Tekstproductie: Ceciel Fruijtier, fruijtiertekst.nl

Illustraties: Birgit Smit, birgitsmit.com

Beeldredactie: Ceciel Fruijtier

Omslagontwerp en vormgeving: Tamar Verkaik, Scribent.nl

Portretfoto Carina Benninga: Sophie Gerritse

Portretfoto Ceciel Fruijtier: Laura Brederveld Fotografie

Boekverzorging: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Druk en afwerking: Printsupport4U, www.printsupport4u.nl

ISBN: 978-94-92528-03-2

NUR: 770, 734

Trefwoorden: *The Work van Byron Katie, werkstress, effectiviteit, persoonlijk leiderschap, levenskunst, persoonlijke ontwikkeling, organisatie ontwikkeling.*

Copyright © 2016 Carina Benninga

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2 Uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reproductieve verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

*Opgedragen aan Byron Katie.
Haar inzichten en methode
brachten in mijn leven
een ware ommekeer teweeg.*

Voorwoord



Als topsporter heb ik met het Nederlands dameshockeyteam de hoogst haalbare resultaten bereikt: tweemaal wereldkampioen en driemaal deelname aan de Olympische Spelen, met als hoogtepunt Olympisch goud. Die topprestaties kwamen niet zomaar aanwaaien. Het was heel hard werken, het maximale uit jezelf en het team halen. Prestatiegericht denken, er volledig voor gaan en op de piekmomenten de stress hanteren.

Topsport is hard en staat in het teken van concurrentie en competitie, jezelf continu verbeteren. In mijn loopbaan na de topsport vond ik dat niet prettig. Ik keek naar het leven in termen van winnaars en verliezers. Zowel bewust als onbewust spande ik me iedere dag in om het alsmear beter te doen. Jezelf die druk opleggen vraagt nogal wat van iemands stresssysteem.

In dit boek deel ik met u de vier vragen die mijn leven veranderden: *The Work* van Byron Katie heeft mij geleerd op een andere manier te gaan denken en leven. Dat heeft mij milder en mijn leven oneindig veel fijner en mooier gemaakt. *The Work* legt de basis voor heldere en open communicatie. Er is veel meer ontspanning en veel minder stress in mijn leven. Ik handel autonomer en authentieker en kan mijn leiderschapskwaliteiten verder ontwikkelen.

The Work vraagt je om je gedachten op te schrijven, te bevragen en vervolgens om te keren. Je zult ervaren dat je gedachten daardoor een andere plek krijgen, hun sturende invloed verliezen. Daarmee verandert je wijze van leven en werken. Je gaat hetzelfde soort situaties anders ervaren en dat leidt tot andere resultaten. Werkstress kan plaatsmaken voor werkplezier.

Zowel als directeur, bestuurder, zelfstandig ondernemer en als coach in self-leadership heb ik *The Work* in praktijk mogen brengen, de praktijk van het dagelijkse werken in allerlei organisaties. Ik pas *The Work* toe op stressvolle gedachten die je kunt ervaren in combinatie met je werk. Dat kan gaan over je eigen functioneren, je rol op de afdeling, je carrière, collega's, salaris, moeilijke beslissingen of omzettoelstellingen. Je krijgt meer inzicht in je overtuigingen en hoe deze van invloed zijn op alles wat je doet. Eén persoon die inzichten verwerft en in praktijk brengt, kan aan het begin staan van een grote verandering, kan de doorlopende keten van oorzaken en gevolgen een andere wending geven.

De idee voor dit boek werd in gesprek met Byron Katie geboren. Katie schreef worldwide bestsellers waarin zij haar waardevolle methode van zelfonderzoek met de wereld deelt. Dit boek is gebaseerd op Katies werk, de workshops en trainingen die ik bij haar volgde en de gesprekken die ik met haar voerde. Daaraan heb ik mijn ervaring en inzichten toegevoegd. Katies boeken zijn een absolute aanrader als u zich na dit boek verder in *The Work* verdiepen wilt. Ik hoop dat u net zoveel baat zult hebben van *The Work* als ik!

Carina Benninga

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Voor wie?	13
1 <i>The Work</i> van Byron Katie	17
Een stralend blauwe hemel	19
Alles is goed zoals het is	20
Houden van wat is	21
Bij je eigen zaken blijven	23
De zaken zijn zoals ze zijn	25
<i>Er is te weinig tijd</i>	27
2 We kunnen veel meer bereiken dan we denken	33
Verhalen	34
Onze werkelijkheid bestaat niet	36
<i>Er is te weinig geld</i>	38
Hartelijk waarnemen	44
Stoppen met oordelen	46
Spinoza over de dingen zien zoals ze werkelijk zijn	47
Spinoza over ons vermogen tot ware kennis	48
Je hoofd leeg en je hart open houden	49
3 Aan het werk met <i>The Work</i>: de vier vragen en de omkeringen	51
De projector	51
Gedachten onderzoeken – de vier vragen	52
Waar of niet waar?	53
<i>The Work</i> in de praktijk	57
<i>Ik moet hard werken om succesvol te zijn</i>	58

Omkeringen	60
Regendruppels	62
Omkeringen onderzoeken	63
Omkeringen formuleren	67
Jezelf ontwikkelen	68
4 Aan het werk met <i>The Work</i>: overtuigingen op papier zetten	71
Werkblad <i>Oordeel-over-je-naaste</i>	73
Tips bij het invullen	75
Welke gedachte onderzoeken?	76
Gedachten formuleren	77
Welke gedachte zit onder het gevoel?	77
1: <i>Ik ben boos op Klaas omdat hij niet naar me luistert</i>	79
<i>The Work</i> faciliteren	84
2: <i>Ik wil dat Klaas mij goede vragen stelt</i>	85
5 Effectief communiceren, besluiten en handelen	89
Werken met je eigen overtuigingen	91
De beste manier van werken	96
3: <i>Klaas zou naar mijn kant van het verhaal moeten luisteren</i>	93
Samenwerken	96
Multitasken	97
Communiceren	98
Check de realiteit	99
4: <i>Ik heb het nodig dat Klaas mij serieus neemt</i>	101
Feedback ontvangen	103
Feedback geven	105
Omkeringen leven	106

6	Overtuigingen en hun effect op teams en organisaties	109
	Mijn overtuigingen	109
	<i>5: Klaas is kort door de bocht, dominant, bevooroordeeld en onbetrouwbaar</i>	110
	Leren van verschillende overtuigingen	112
	<i>6: Ik wil nooit meer dat Klaas zijn mening geeft zonder naar mijn kant van het verhaal te luisteren</i>	113
	Openstaan voor het hier en nu	114
	Het bedrijfsleven brengt mensen samen	115
	Leiderschap	116
	Ik moet mijn doel bereiken	118
7	Groeikansen zien	125
	Mogelijkheden realiseren	126
	De realiteit omarmen	127
	Niets is zeker	128
	Vertrouwen	132
	Verlichting	134
	Nawoord	136
	Ten slotte: hoe dit boek tot stand kwam	138

Voor wie?

Dit boek is er voor iedereen die werkstress ervaart en met meer ontspanning wil werken. En zeker voor mensen die er genoeg van hebben in hun leven en werk steeds weer dezelfde patronen te zien opduiken. *The Work* van Byron Katie stelt je in staat die patronen te doorbreken door je gedachten met eerlijkheid naar jezelf te onderzoeken.

Iedereen kan *The Work* doen. Het is verbazingwekkend eenvoudig en toegankelijk voor mensen van elke leeftijd en achtergrond. *The Work* vraagt niets meer dan pen en papier en de bereidheid met een open geest vragen te beantwoorden over jezelf, anderen en de werkelijkheid. Dit boek is geschikt voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen, wil onderzoeken wat werkstress met je doet en hoe je daarmee om kunt gaan. Dit boek is bedoeld voor mensen die zich willen ontwikkelen in hun werk en persoonlijk leven.

In welke situatie toepasbaar?

Je kunt deze methode toepassen zodra je stress voelt. Het is niet de situatie zelf, maar de gedachte daarover die stress oproept. Door overtuigingen die je parten spelen te onderzoeken ga je beter functioneren, communiceren en samenwerken. Ook deze gedachte hoef je natuurlijk niet te geloven. Wij nodigen je uit om het te ervaren door *The Work* te gaan dóén. Dit boek biedt niet zozeer

1 In het bijzonder: Byron Katie & Stephen Mitchell, 2002: *Loving What is – How Four Questions Can Change Your Life* (ISBN 9780712629300), Byron Katie & Michael Katz, 2005: *I need your love – is that true?* (ISBN 10307345300), Byron Katie & Carol Williams, 2008: *Who Would You Be Without Your Story* (ISBN 1401921795)

adviezen als wel een methode van zelfonderzoek. Je hoeft niet anders te zijn dan je bent – het is juist de kunst steeds meer jezelf te worden.

Je kunt *The Work* toepassen op alle stress veroorzakende gedachten en dus op stress veroorzakende problemen uit alle mogelijke werkvelden: de zorg, onderwijs, sport, cultuur, politiek en de verschillende takken van het bedrijfsleven.

Achtergrond

Dit boek is gebaseerd op het gedachtegoed van Byron Katie¹, de trainingen en workshops die ik bij haar volgde en de gesprekken die ik met haar voerde. Met name de hoofdstukken 1, 3 en 4 putten uit Katies boek Vier vragen die je leven veranderen. Sinds 1986 heeft Katie *The Work* bij miljoenen mensen over de hele wereld geïntroduceerd. *The Work* in combinatie met mijn ervaring in topsport en mijn kennis van positieve psychologie blijkt buitengewoon effectief. Ik beschik over jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen en teams uit alle mogelijke werkvelden. Iedereen heeft overtuigingen; we kunnen nu eenmaal niet denken zonder gedachten te vormen. Zodra we met onze gedachten vooral met het verleden en/of de toekomst bezig zijn, kunnen we het grote scala aan mogelijkheden dat zich in het heden aandient nauwelijks waarnemen. Dat kan anders.

Waarom dit boek?

Sinds ik in 2001 met *The Work* aan de slag ging, is mijn leven en werk op vele manieren oneindig veel mooier. De inzichten die ik door *The Work* heb verkregen, hebben zo'n positieve impact gehad op mijn eigen leven dat ik iedereen de mogelijkheid wil bieden met *The Work* aan de slag te gaan.

Katie: “Voor je het weet gaat je gedachtetrein er met je vandoor. Ik merkte dat het geloven van je gedachten alle stress veroorzaakt – niet die gedachten of de situatie zelf. Dat geldt voor persoonlijke worstelingen in relaties, maar ook voor ons werk.”

Leeswijzer

Hoofdstuk 1 presenteert de filosofie waarop *The Work* is gebaseerd. Hoofdstuk 2 vertelt waarom we veel meer kunnen bereiken dan we ons kunnen voorstellen. Hoofdstuk 3 en 4 doen de methode zelf uit de doeken. Je vindt hier een toelichting op ‘de vier vragen en de omkeringen’ en het werkblad *Oordeel-over-je-naaste*. Hoofdstuk 5 en 6 laten vervolgens zien hoe je *The Work* kunt inzetten op verschillende niveaus: het functioneren van jezelf, het team en de hele organisatie. Hoofdstuk 7 werpt een blik naar de toekomst: hoe kunnen we *The Work* gebruiken om in de toekomst met meer plezier betere resultaten te bereiken? We sluiten dit boek af met de vraag waarom niet iedereen *The Work* doet. Het levert immers zoveel op! Je kunt er tegenop zien omdat je gedachten onderzoeken best een werk is. Ik nodig de lezer van harte uit om aan dat werk te gaan.

In dit boek zijn gedeeltes van interviews uitgeschreven. Die interviews zijn geanonimiseerd en met toestemming van de betrokkenen in dit boek opgenomen.

1

The Work van Byron Katie²

*“Wolken komen al zwevend in mijn leven,
niet langer regen dragend of storm brengend, maar
om kleur toe te voegen aan mijn hemel tijdens zonsondergang.”*

Rabindranath Tagore

Gedachten verschijnen vanzelf. Ze komen om weer te gaan, niet om te blijven. Als wolken die langs een lege hemel drijven. Ze doen ons niets, tot we ons eraan hechten alsof ze wáár zouden zijn. Hechten aan een gedachte betekent geloven dat die gedachte

waar is zonder haar te onderzoeken. Een overtuiging is een gedachte waaraan we ons vaak jarenlang hebben gehecht.

Veel mensen denken dat ze zijn wat hun gedachten zeggen dat ze zijn. Op een dag merkte Byron Katie dat ze niet ademde, maar dat ze werd geademd. Toen merkte ze tot haar verbazing ook dat ze niet nadacht, maar dat ze eigenlijk gedacht werd.

Zeg jij als je 's ochtends wakker wordt wel eens tegen jezelf “Ik denk dat ik vandaag maar eens niet ga denken”? Te laat, je bent al aan het denken!



2 Dit hoofdstuk put uit Byron Katie & Stephen Mitchell, 2002: *Loving What is – How Four Questions Can Change Your Life* (ISBN 9780712629300)

Katie werd zich ervan bewust dat ze haar gedachten geloofde en dat dát al haar stress en ellende veroorzaakte. Toen ze daarmee stopte, viel haar stressvolle beleving van de realiteit weg: de oorzaak van haar depressie van dat moment lag niet in de wereld om haar heen, maar in wat zij over die wereld geloofde.

Byron Katie ontwikkelde haar methode zonder enige kennis van filosofie, religie of psychologie. In een flits van inzicht realiseerde zij zich dat ze vasthield aan *gedachten over hoe de wereld zou moeten zijn*. Maar als

je de realiteit anders wilt hebben dan zij is, kun je net zo goed proberen een kat te leren bluffen. Hoe lang je dat ook probeert, uiteindelijk zal de kat naar je kijken en 'miauw' zeggen. Willen dat de realiteit anders is dan ze is, is hopeloos.



The Work is puur gebaseerd op de directe ervaring van één vrouw over hoe lijden wordt gecreëerd en beëindigd. Byron Katies inzicht in de geest komt overeen met inzichten uit vooraanstaand onderzoek in de cognitieve neurowetenschappen. Ook is haar methode vergeleken met onder andere de Socratische Dialoog, Boeddhistische leringen, de RET, ACT en verschillende stappenprogramma's. Het doet denken aan het gedachtegoed van de Griekse Stoïcijnen³ uit de eerste eeuw na Christus en de inzichten van de 17de-eeuwse filosoof Spinoza.

3 "Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken." Epictetus, geciteerd in het boek *Encheiridion* (Arrianus 138 n.Chr.).

Een stralend blauwe hemel

Ten opzichte van ons werk maken we niet alleen plannen, we maken ons vaak ook allerlei zorgen. We wensen dat de situatie anders is dan hij is. 'We moeten meer omzet halen', 'het team zou beter moeten samenwerken', 'ik wil beter kunnen onderhandelen' of 'ik wou dat ik meer energie had'. We willen onszelf en/of onze organisatie ontwikkelen en betere resultaten bereiken. We worden hierin belemmerd door onze eigen gedachten, zonder dat we ons daarvan voldoende bewust zijn.

Byron Katie ontwikkelde een effectieve, zeer krachtige methode om ons te bevrijden van de wolken die onze hemel verduisteren: in plaats van onbewust onze gedachten vasthouden en erin geloven, kunnen we onze gedachten actief *bevragen* en *onderzoeken*. Zo kunnen we de zaken nemen zoals ze zijn in plaats van zoals we denken dat ze zijn. Logisch dat je op die manier tot betere resultaten komt!

Zonder wolken is de hemel niet grijs, maar stralend blauw. En: die blauwe hemel is er *áltijd*, ook als wij dat niet kunnen zien omdat wolken ons het uitzicht op de blauwe lucht ontnemen.

Onze gedachten onderzoeken kan in eerste instantie weerstand oproepen: het is confronterend. Want om onze wolken te verdrijven, richten we ons juist op de gedachten die de meeste pijn, verdriet, boosheid of angst genereren. *The Work* vraagt ons die gedachten volledig toe te laten en de bijbehorende gevoelens te doorvoelen. *The Work* is geen cognitieve oefening waarbij alleen het hoofd aan het werk wordt gezet. De kracht van *The Work* zit hem in het toelaten en doorvoelen van de gevoelens die onze gedachten oproepen. Als we dit werk oppakken, blijkt het bevrijdend te werken

en breekt een hartelijke lach door. Dus in tweede instantie is *The Work* juist erg leuk om te doen. Totale vrijheid zonder angst is volgens Katie ons geboorterecht.

*Katie: "Angst heeft maar twee mogelijke oorzaken: de gedachte dat ik kwijtraak wat ik heb of de gedachte dat ik niet krijg wat ik wil. In beide gevallen is dat verhaal het ergste wat me kan overkomen."*⁴

Alles is goed zoals het is

Toen ik me verdiepte in *The Work*, heb ik geleerd dat vechten met de realiteit kansloos is. En dat onze beleving van de werkelijkheid, onze eigen realiteit waarin we vastlopen, door onze gedachten wordt gecreëerd. Alle stress ontstaat door gedachten en overtuigingen óver een situatie en niet dóór de situatie zelf.

Alles is goed zoals het is – al kunnen wij dat niet altijd zien. De realiteit is altijd vriendelijker dan onze gedachten erover. Ook als we opstaan en het regent terwijl we hadden verwacht dat de zon zou schijnen. Op zo'n moment balen we misschien, maar we snappen ook wel dat het goed is voor de planten in de tuin. En dus ook voor ons, omdat we ons prettig voelen bij dat vitale groen.

Katie: "Ik heb geleerd dat verwarring het enige lijden is. Je raakt in de war als je je verzet tegen wat is. Als je volkomen helder bent, wil je niets anders dan wat is. Dus als je iets anders wilt dan wat is, kun je ervan op aan dat je erg in de war bent."

Als onze onderneming failliet gaat of persoonlijk leed ons treft, kunnen we ons niet voorstellen dat het goed is zoals het is. We

⁴ Zie *Question your thinking, Change the world – Quotations from Byron Katie*, 2007 (ISBN 9781401917302)

kunnen de realiteit namelijk niet in al haar facetten begrijpen. Alles en iedereen is een schakel in de keten van het oneindige geheel, dat we geen van allen kunnen overzien.⁵

Als we iets niet begrijpen, zijn we vaak geneigd daarin de hand van een hogere macht te zien. Waarom viel die dakpan op iemands hoofd? We zien de hand van God (was het een straf?) of een speling van de natuur (het waaide hard). De realiteit is dat we, als deel van het geheel, het geheel zelf nooit in haar totale volledigheid kunnen aanschouwen en doorgronden.

Byron Katie baseert haar filosofie *'Loving what is'* niet op spiritualiteit, maar op de ervaring dat je eronder lijdt als je vindt dat de realiteit anders moet zijn dan hij is. We kunnen weten dat de realiteit goed is zoals die is, omdat we spanning en frustratie ervaren als we ertegen strijden. Zodra we stoppen om de realiteit te willen veranderen, wordt actie eenvoudig, vloeiend, vriendelijk en zonder angst.

Ingeborg Bosch: *"Niet wat ons overkomt maakt dat we ons voelen zoals we ons voelen, maar hoe we ermee omgaan."*

Houden van wat is

Vaak zeggen mensen: *"Hoe kun je zeggen dat de realiteit goed is?! Hoe zit het dan met oorlog, verkrachting, ziekte, armoede, geweld en kindermishandeling? Als de realiteit goed is zoals die is, is dat dan allemaal ook goed?"*

Byron Katie zegt niet dat we ons niet zouden moeten inspannen om een positieve bijdrage te leveren aan het geheel. Als je voelt dat

5 Zie Jan Knol, 2008: *Spinoza – uit zijn gelijkenissen en voorbeelden*, p.45 (ISBN 9028421947)

6 Ingeborg Bosch, 2010: *PRI en de kunst van bewust leven – ontwar je emoties en leef ten volle* (ISBN 9789045029849)

je je wilt inzetten voor een rechtvaardiger en eerlijker wereld, dan is dat wat er is. Dan is dat wat jij kunt doen. Maar het is niet goed om als mens te lijden omdat je gelooft dat iets niet zou moeten zijn zoals het is, terwijl het nu eenmaal wel zo is. Dat veroorzaakt strijd, zowel binnen als buiten jezelf.

Etty Hillesum: *“Een vrede kan alleen een echte vrede worden later, wanneer eerst ieder individu vrede in zichzelf vindt en haat tegen medemens van wat voor soort ras of volk ook uitroeit en overwint en verandert in iets dat geen haat meer is, misschien op den duur zelfs liefde, of is dat misschien wat veel geëist. Toch is het de enige oplossing.”*⁷

Byron Katie stelt dat als volgt. Kun je overal ter wereld de oorlog uitbannen? Door je gedachten te onderzoeken kun je beginnen die voor één persoon uit te bannen: jezelf. Dat is het begin van het einde van oorlog in de wereld. De vraag is dus: hoe kan ik de oorlog in mezelf beëindigen? Kan ik ophouden mezelf en daarmee ook anderen te mishandelen met mijn gedachten en daden? Anders ga ik in mezelf door met precies dat, wat ik in de wereld wil beëindigen.

Etty Hillesum: *“Ik zie werkelijk geen andere oplossing dan in je eigen centrum te keren en daar uit te roeien al die rotheid. Ik geloof er niet meer aan dat we in de buitenwereld iets verbeteren kunnen, wat we niet eerst in onszelf moeten verbeteren.”*

Sommigen van ons hebben geleerd te accepteren wat is. *The Work* nodigt je uit om verder te gaan: te houden van wat is. Het is niet nodig om te wachten totdat mensen of situaties veranderen om vrede en harmonie te kunnen ervaren. De vier vragen en de omke-

⁷ *Het verstoorde leven – dagboek van Etty Hillesum 1941-1943* (ISBN 9789460037269)

ringen genereren begrip voor jezelf en voor anderen. *The Work* creëert innerlijke rust en vrede, openheid, creativiteit en flexibiliteit. Allemaal factoren die ertoe leiden dat je betere resultaten kunt bereiken en effectief kunt communiceren en samenwerken.

The Work maakt je eerlijk naar jezelf, geen drama's, geen verhalen. *The Work* brengt je naar je hart. Het brengt je ten volle tot bloei en maakt je vrij. Daarom houd ik me er sinds 2001 mee bezig. Het ontvouwt zich keer op keer en blijft verrassen hoe diep het gaat.

Katie: *"Het stoppen van de eigen oorlog, het eigen lijden, is een levenstaak."*

Bij je eigen zaken blijven

Volgens Byron Katie kun je in het universum drie soorten zaken vinden: de mijne, de jouwe en die van God. Dat Katie het woord 'God' gebruikt, betekent niet dat zij een bepaalde religie propageert. Voor Katie betekent het woord *God* 'realiteit'. Realiteit is God, omdat zij *bepaalt*. Alles waar ik, jij of anderen geen controle over hebben noemt Katie *Gods zaken*.

Onze stress wordt voor een groot deel veroorzaakt doordat we mentaal buiten onze eigen zaken leven. Als ik denk '*ik wil dat mijn baas mij waardeert*', '*mijn collega zou anders moeten reageren*' of '*het team moet beter functioneren*', dan zit ik in andermans zaken. Ik zit in Gods zaken wanneer ik mij zorgen maak over beurskoersen, mogelijk ontslag, of als ik denk dat ik geen werk zal kunnen vinden dat ik leuk vind.⁸ Alle zaken waarop ik of de ander geen invloed kan uitoefenen, zijn Gods zaken. Op het moment dat ik mij mentaal in andermans of Gods zaken begeef, is het gevolg stress en afscheiding. Afscheiding van de realiteit, jezelf en de ander.

⁸ NB: Wat er daadwerkelijk in de toekomst gebeurt, is Gods zaak. Hoe ik mij daarover voel, is mijn zaak.

Katie merkte dat als ze mentaal in andermans zaken zat, ze onmiddellijk een gevoel van eenzaamheid ervoer. Zoals bij de gedachte 'mijn collega's zouden mij moeten begrijpen'. Bovendien merkte ze dat ze iedere keer dat ze in andermans zaken zat, eenzaamheid en pijn voelde. En dat ze die nare gevoelens niet had als ze zich uitsluitend met haar eigen zaken bemoeide.

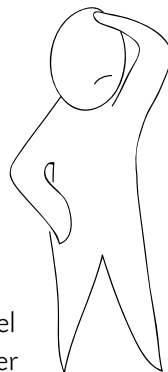
Katie: "Je kunt een ander niet teleurstellen. Een ander kan jou niet teleurstellen. Je vertelt jezelf het verhaal over hoe iemand je niet geeft wat je wilt en je stelt jezelf teleur."

Als je de drie soorten zaken goed genoeg kunt onderscheiden om uitsluitend bij je eigen zaken te kunnen blijven, geeft dat je leven een vrijheid die je je nauwelijks kunt voorstellen.

We maken ons steeds maar druk waarom die collega niet naar ons luistert. Of dat onze baas ons niet waardeert. We nemen het mee naar huis en vervolgens zit die baas bij ons thuis aan tafel. Want mijn gedachten over wat die baas zou moeten zeggen of doen bepalen mijn humeur, hoe ik aan tafel zit en hoe ik op anderen reageer. Die gedachten bepalen of ik mij opgewekt of terneergeslagen voel. Ze bepalen zodoende zelfs of ik wel of geen interesse heb in wat mijn kinderen te vertellen hebben! Terwijl wat mijn collega wel of niet doet, mijn zaken niet zijn. Ik weet niet waarom hij iets wel of niet doet. Dat zijn zijn zaken. Wat ik met mijn gedachten doe, dat is mijn zaak. Wat een vrijheid en energie levert het op als ik me niet met zijn zaken bemoei! Dan heb ik een hoop tijd en aandacht over voor andere dingen.

De volgende keer dat je stress of onbehagen voelt, vraag jezelf dan af in wiens zaken je zit. Waarschijnlijk barst je in lachen uit als je merkt hoe vaak je in andermans zaken zit en hoe weinig je je eigenlijk met je eigen zaken bezighoudt.

IK VOEL ME ROT,
OMDAT JIJ ZIEK BENT?



Bijna allemaal zitten we een groot deel van onze tijd in andermans zaken. We zijn steeds maar bezig met wat anderen denken of zullen doen. Of wat ze van ons vinden. Hoe fijn zou het zijn als we meer met onszelf bezig zijn! Dat scheelt enorm veel energie. Bovendien hebben we dan veel meer ruimte voor een ander. Zo gaan we vanzelf effectiever functioneren en samenwerken.

De zaken zijn zoals ze zijn

We lopen vast als we een gedachte geloven die in strijd is met wat is. We komen muurvast te zitten als we blijven vinden dat de werkelijkheid er anders uit zou moeten zien dan de gegeven realiteit.

De dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Het moest kennelijk gebeuren want het gebeurde, en niets ter wereld kan dat veranderen. Dat betekent niet dat je alles maar moet gedogen of goedkeuren. Het betekent dat je zonder weerstand naar de werkelijkheid kunt kijken, zonder de verwarring van je innerlijke strijd.

Niemand wil ontslagen worden of een auto-ongeluk krijgen. Niemand wil dat zijn onderneming flopt. Maar als deze dingen gebeuren, helpt het dan om daar mentaal tegen te strijden? En het helpt al helemaal niet om ons zorgen te maken nog vóórdat deze

dingen gebeuren. Tegen beter weten in doen we dat toch. Onze gedachten volgen elkaar in ons hoofd vanzelf op en we lijken die voortdenderende trein van gedachten niet te kunnen stoppen.

Katie: "Vraag een zaal vol mensen wie zich zorgen maakt of hij in de toekomst voldoende geld heeft, en zeker de helft van de aanwezigen zal zijn hand opsteken. Vraag diezelfde zaal wie zich tien jaar geleden zorgen maakte of hij in de toekomst voldoende geld zou hebben. Ongeveer evenveel mensen zullen hun hand opsteken. Nu volgt een interessante vraag: wie heeft op dit moment voldoende geld?"

Zie zo'n zaal voor je. Een zaal vol weldoervoede, goedgeklede mensen. Feitelijk heeft iedereen die daar in die zaal aanwezig is voldoende geld: niemand slaapt onder een brug, niemand heeft honger, niemand is naakt.

Zorgen over geld maken blijkt tegelijkertijd even ingeburgerd als onzinnig: een groot deel van de mensen die daar zit, maakt zich nu zorgen over geld en deed dat tien jaar geleden ook. En toch zit die zaal vol welvarende mensen die de afgelopen tien jaar genoeg geld hadden."

Onze gedachten maken de zaken ingewikkelder, groter of kleiner dan ze in realiteit zijn. Meestal gaan we zo volledig op in het verhaal dat onze gedachten ons vertellen, dat we de werkelijkheid niet zien zoals die is. Wat gebeurt er, wat is er écht?

We zetten onszelf klem door te denken dat we weten en voelen wat er is. *The Work* laat ons ervaren welke gevoelens onze gedachten genereren. Zo ervaren we dat stress wordt veroorzaakt door onze gedachten en niet door de realiteit. *The Work* helpt ons om de zaken te zien zoals ze zijn, zonder al die gedachten en verwarrende gevoelens. Zo kun je de zaken scherp waarnemen en met vrijheid van geest handelen en zaken doen.

Er is te weinig tijd

In dit boek illustreren een aantal interviews hoe *The Work* in de praktijk werkt. In hoofdstuk 3 en 4 licht ik vraag voor vraag toe hoe deze methode te werk gaat. In dit eerste voorbeeld onderzoeken we een gedachte die menigeen in werk en zakendoen parten speelt: *er is te weinig tijd*. Zo denken we vaak dat we te weinig tijd hebben om:

- ons werk echt goed te kunnen doen;
- alles wat de baas wil te kunnen realiseren;
- alles af te stemmen;
- onszelf goed te informeren;
- alles te doen wat we willen doen;
- naast werk en gezin voldoende aandacht te hebben voor ons sociale netwerk;
- enzovoort.

Jarenlang leidde Rita met veel plezier en hart voor de zaak een belangrijke vestiging van het bedrijf. Uiteindelijk werd ze gevraagd om in plaats van vestigingsdirecteur algemeen directeur te worden. Twee jaar later overweegt ze haar baan op te zeggen en de organisatie te verlaten. Ze wordt achtervolgd door het gevoel 'Ik heb geen tijd genoeg om te doen wat ik moet doen, er is te weinig tijd.'

Er is te weinig tijd. Is dat waar?

Absoluut: ik wil veel meer doen dan ik in de tijd die mij gegeven is kan realiseren. De tijd gaat zó snel. Voordat de projectplannen zijn uitgewerkt is het alweer zomer. Dan kunnen we het na de zomer gaan implementeren.

Voordat je het weet is het Kerst en dan is er niemand meer en voordat je het weet zitten we al in volgend jaar. Bizar, echt ongelooflijk. Er is te weinig tijd om mijn werk goed te doen.

Niet in het verhaal gaan. Gewoon de vraag beantwoorden. 'Er is te weinig tijd': is dat waar?

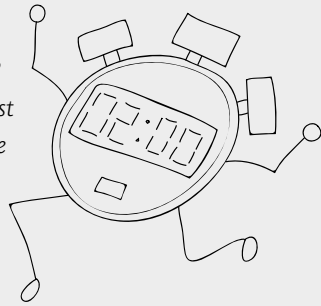
Ja.

Kun je absoluut weten dat dat waar is?

Ja, het voelt wel zo.

Hoe reageer je wanneer je deze gedachte gelooft?

Gehaast. Ongelooflijk onrustig. Ik voel me opgejaagd, zoekend: wáár kan ik zo snel mogelijk de antwoorden halen? Ik voel me een soort toeterend, gehaast voertuig. En ik voel een soort van lichte wanhoop: hoe moet ik het in godsnaam allemaal redden?! En dan weet ik het allemaal even niet meer. Soort van paniek. En dan ga ik zenden: ik ga vertellen wat er moet gebeuren om het allemaal zo snel mogelijk voor elkaar te krijgen, in plaats van dat ik de tijd neem om naar iedereen te luisteren en de strategie te bepalen. Ik heb de handschoenen aangetrokken en ben aan het werk gegaan. Snel, snel!



Ik ben minder blij. Niks mag meer tijd kosten. Alles moet sneller. Ook om me heen moet dan alles snel snel. Geen tijd voor een beetje diepgaander contact. Al met al: als ik die gedachte geloof, voel ik me gehaast en onrustig.

Hoe behandel je de mensen om je heen wanneer je deze gedachte gelooft?

Mijn collega's: gejaagd. Geen tijd voor heldere uitleg. Klanten: ik laat het niet zien. Niks aan de hand, ik vertel er niet over. Maar ik denk wel dat ik dan net iets te weinig aan ze vraag. Ik zou net even iets meer tijd voor ze kunnen nemen. Ik neem te weinig tijd voor wat net buiten de core business ligt.

Hoe behandel je je werk, je baan, je business wanneer je deze gedachte gelooft?

Mijn baan vraagt juist van mij om strategisch te zijn. Ik doe mijn baan gewoon niet goed. Ik doe de strategie geweld aan eigenlijk... Ik denk onvoldoende na. Ik doe mijn baan tekort; omdat ik te gehaast ben leg ik er niet alles van mezelf in wat nodig is om een wijze route uit te stippelen.

Wat kost het je, financieel en persoonlijk, wanneer je de gedachte gelooft: 'er is te weinig tijd'?

Wat het me persoonlijk kost? Dat ik dingen te snel afraffel. Dat ik niet de tijd neem om volledig te geven wat ik in me heb. En ik sta te weinig stil bij wat me werkelijk dierbaar is. Dan handel ik te snel, dan doe ik dingen in plaats van aandacht te hebben voor wat me echt dierbaar is.

Zakelijk gezien denk ik niet genoeg plannetjes uit hoe het bedrijf genoeg kan verdienen. Waardoor we in de toekomst gezond zijn en gezond blijven. Ik ga op de kleine dingen zitten in plaats van op de grote strategische projecten.

Voor mijzelf heb ik het gevoel: nu moet ik heel snel mijn pensioen opbouwen, want ik heb geen pensioen. Ik ben voor mijn gevoel al bijna met pensioen terwijl ik nog heel wat jaren voor me heb liggen! Ik sla in gedachten

al die jaren over waarin geld te verdienen is, waarin ik rustig mijn pensioen kan opbouwen. Waarin ik geld kan verdienen voor de studie van de kinderen ook.

Wat vrees je dat er zal gebeuren met je baan of je werk, wanneer je deze gedachte niet zou geloven?

Als ik deze gedachte niet zou geloven, denk ik dus dat ik voldoende tijd heb. En de vraag is waarvoor ik dan bang ben? Dan moet ik het dus kunnen neerzetten. En: ik kán het helemaal niet neerzetten... De gedachte 'er is te weinig tijd' is dus eigenlijk gewoon een excuus... Want ik vrees dat ik het eigenlijk helemaal niet kan, die strategie uitzetten. Bedrijfsprocessen en zo. Volgens mij kan ik dat helemaal niet. Dat vrees ik... Ik vrees het niet eens, ik weet het wel zeker, dat ik niet competent ben om deze baan te doen.

Dat is een andere gedachte die het waard is om te onderzoeken. Maar nu beperken we ons tot één enkele gedachte en gaan door met het onderzoek. Wie zou je zijn zonder de gedachte: er is te weinig tijd?

Dan ben ik heerlijk in het hier en nu. More alive. Opener. Meer contact makend met anderen. Liefdevoller. Onderzoekend. Blij.

Dan luister ik goed wat mijn collega's nodig hebben. Dan zou ik strategie kunnen ontwikkelen, zien waar we naartoe moeten. Dan kan ik ze enorm goed advies geven. Ik zou projecten opzetten. Gewoon meedenken. We hebben zoveel expertise in huis, we kunnen echt prachtige dingen maken. Ja, dat zou ik allemaal doen.

Oké, laten we de gedachte omkeren en per omkering drie concrete voorbeelden zoeken. Eerst de omkering naar het tegenovergestelde: er is voldoende tijd. Kun je daar voorbeelden bij vinden?