

A watercolor illustration on a textured, light brown background. On the right side, a large tree with a thick, brown trunk and green leaves stands prominently. A small, yellow, rectangular object is tucked into a hollow in the tree's trunk. A path, drawn with dark, expressive lines, winds from the bottom left towards the center of the image. Several green leaves are scattered in the air around the tree. The overall style is artistic and hand-drawn.

LEVENS ECHT

Gids voor ontwikkeling

Renate O'Prinsen

INHOUD



VOORWOORD	9
DE AANLEIDING	13
OP LEVENSREIS	19
HET KOMPAS	175
NAVIGEREN	181
NAWOORD	189
LITERATUURLIJST	193

VOORWOORD



DIT BOEK GAAT OVER HET ÉCHTE LEVEN MET ALLES EROP EN ERAAN.

Als je wilt groeien als mens, duurzame relaties en organisaties wilt bouwen of het verschil wilt maken in een rol als manager/leidinggevende, ben je gebaat bij dit boek. Het helpt je bewust en vrij in leven en werk te staan, je eigen leider te zijn en tevens het leiderschap in anderen te versterken.

De sleutel tot verandering en ontwikkeling zit in jezelf. Door vanuit je hart in contact te staan met jezelf en je omgeving, kun je voelen en zien wat er werkelijk is. Antwoorden die vanuit je hoofd komen of door anderen worden gegeven, maken dat er iets aan de oppervlakte gebeurt, maar niet vanbinnen. Zelfobservatie draagt bij aan wérkelijke verandering: naar jezelf kijken in plaats van de verwachting hebben dat de ander of de situatie verandert.

In boeken en visiedocumenten wordt er meestal rationeel en theoretisch geschreven over thema's die raken aan cultuur, leiderschap en waarden. Dit kan inspiratie geven en perspectief bieden. De worsteling en uitdaging zit in het vertalen hiervan naar het dagelijks handelen. Met de uit het leven gegrepen verhalen, wil ik deze worsteling zichtbaar en bespreekbaar maken en handreikingen bieden voor effectief en waarachtig gedrag.

Met behulp van de verhalen uit het hoofdstuk **Op levensreis** en bijbehorende reflectievragen uit deze gids voor ontwikkeling, kun je zelf op ontdekking gaan en antwoorden en handvatten vinden die voor jou van betekenis en waarde zijn. Neem de tijd en maak ruimte om een en ander op je te laten inwerken en ga ermee aan de slag. Ook nodig ik je uit om met mensen in je privé-omgeving of op het werk hierover in gesprek te gaan om tot verbinding en verdieping te komen.

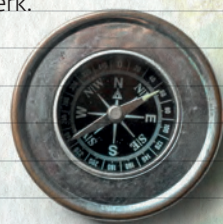


Verderop in dit boek vind je onder het hoofdstuk **Het kompas** de theorie en het gedachtegoed onder de verhalen. Het lezen hiervan levert je wellicht extra inzichten op. In het hoofdstuk **Navigeren** vind je aanvullende handreikingen voor jouw pad van persoonlijke en professionele ontwikkeling.

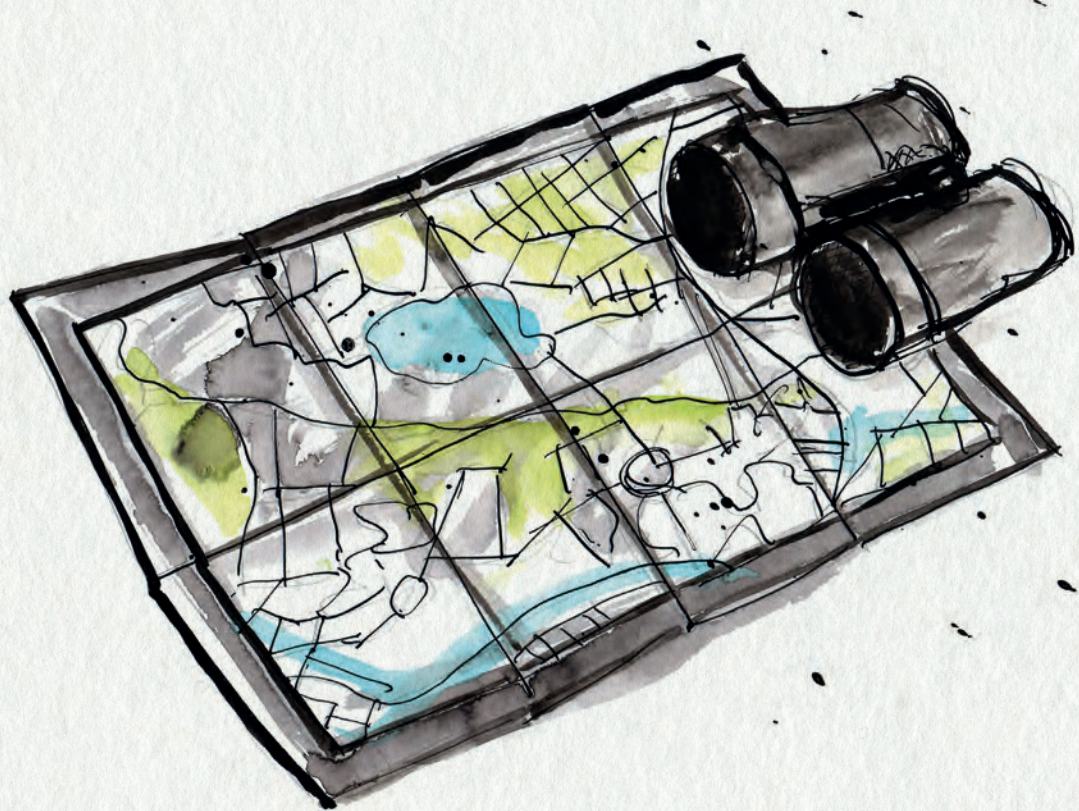
Dit boek en de werkelijk gebeurde verhalen, zijn met name bedoeld om te inspireren in de hoop en in het vertrouwen dat het jou helpt, heelt of ondersteunt en je meer vrijheid geeft in liefde, leven en werk.

Goede reis door mijn boek.

Renate O'Prinsen



OP LEVENGREIS

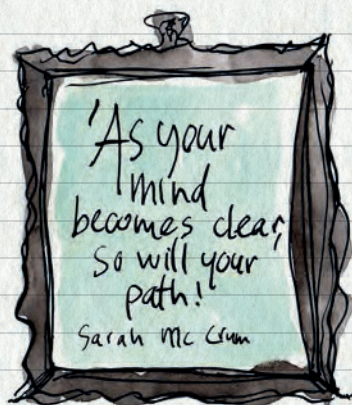


De persoonlijke verhalen uit dit hoofdstuk gaan over het leven, de liefde en het werk: werelden die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om dit zichtbaar te maken, leg ik in mijn verhalen nadrukkelijk de verbinding tussen deze werelden.

TITEL	PAGINA
1 Stop je verhaal Thema: Verwachtingen	23
2 Een verloren wedstrijd met winst Thema: Constructief aanspreken	27
3 Als we maar niet weer... Thema: Verantwoordelijkheid en patronen	31
4 Ontrouw Thema: Vrijheid in relaties	35
5 Bomen groeien niet door te denken Thema: Aangeleerd gedrag	39
6 Als alles wegvalt Thema: Kwetsbaarheid en controle	43
7 Samenwerken met draken Thema: Beschermingsmechanismen	47
8 Gedoofde vlammen in loopgraven Thema: Balans in leven en werk	51
9 Beperkt onbevangen Thema: Het kind in jou	55
10 Ver hart Thema: Aanpassen en identiteit	59
11 Van cruiseschip naar roeiboot Thema: Crisissen en lef	63
12 It's not about me Thema: Van betekenis zijn	67
13 Vasthouden of meenemen Thema: Loslaten	71

TITEL	PAGINA
14 Gescheiden werelden	75
Thema: Angsten versus verlangens	
15 Een kras op je grammofoonplaat	79
Thema: Emoties en lading	
16 Over nemen	83
Thema: Aannames en overnemen	
17 Geluk hebben of geluk zijn	87
Thema: Geluk	
18 Angst voor zweverigheid	91
Thema: Openheid en verbinding	
19 Dansen en sjansen	95
Thema: Herinneringen en liefde	
20 Ontsnappen uit de gevangenis	99
Thema: Passie en zelfvertrouwen	
21 Écht zien wat er is	103
Thema: Vragen stellen en aandacht	
22 Onkwetsbaarheid	107
Thema: Vertrouwen en fouten maken	
23 Vind je het nog leuk?	111
Thema: In contact staan met jezelf	
24 In de modder naar het goud zoeken	115
Thema: Licht én schaduw	
25 De reset	119
Thema: Veerkracht en wijsheid	
26 Angstcultuur	123
Thema: Waarden versus sabotage	
27 Mislukt	127
Thema: Oordelen en anders kijken	
28 Over de rand voorwaarden	131
Thema: Klagen versus de regie pakken	

TITEL	PAGINA
29 Van lijderschap naar leiderschap	135
Thema: Bewijzen versus toelaten	
30 Het is nooit te laat om niets te doen	139
Thema: Stil zijn en vertragen	
31 Stand punt	143
Thema: Overtuigingen versus creativiteit	
32 Spiegeltje, spiegeltje...	147
Thema: Liefde versus projectie	
33 In het ongemak bevindt zich de parel	151
Thema: Veiligheid en reflectie	
34 Van angst naar wijsheid	155
Thema: Onthechten en talent	
35 De bedoeling	159
Thema: Missie en consistentie	
36 Doe normaal	163
Thema: Gestolde normen	
37 Over blaren en stinkende sokken	167
Thema: Gezamenlijk en menselijk	
38 De architect	171
Thema: Onconventioneel	



STOP JE VERHAAL



Hij draaide zich nog een keer om, zwaaide en keek me liefdevol aan. "Hij ziet jou echt", zei mijn vriendin die het zag gebeuren. Het was mijn vader die net even langs was geweest voor een kop koffie en weer vertrok. Hij zag mij en ik zie hem. Ik kan hem zien, omdat ik gestopt ben met het maken van het verhaal over wie hij had moeten zijn.

Papa was mijn held. Een grote man die zijn leven lang hard heeft gewerkt, met zijn handen alles kon maken en een groot gevoel voor humor heeft. Wij hadden niet veel woorden nodig om plezier te hebben, maar die weinig woorden werden later bijna een breekpunt in onze relatie. Mijn moeder overleed op heel jonge leeftijd en ik had allerlei verwachtingen van mijn vader. Ik wilde de band behouden die was ontstaan tijdens de ziekte en het samen verzorgen van mama, ik wilde op mijn manier zijn liefde voelen en dat hij zich uitte, maar dit was een kant van papa die er op deze manier niet was en dat maakte mij verkrampd en verdrietig.

Jaren later kwam het besef dat ik iets van hem vroeg en eiste, maar dat dit mijn normen waren. Normen waar hij onmogelijk aan kon voldoen. Ik pijnigde mezelf en ontnam me de vrijheid om gelukkig te zijn. Toen ben ik het verhaal gestopt, gestopt met geloven in wat ik dacht dat het moest zijn, maar ik ging ervan uit dat hij vanuit goede intenties deed en nog doet wat binnen zijn vermogen ligt. Ik ging ervan uit dat hij intens veel van mij houdt, maar dit op een andere manier uit dan het letterlijk uitspreken ervan. Ik kon zijn non-verbale uitingen zien, de onmacht en ook de liefde in zijn ogen. Door de plaatjes die ik had gemaakt los te laten, kon ik zien en voelen wat en wie hij echt is.

Dit verhaal en deze ervaring staat voor mij symbool voor wat er in organisaties en het werkende leven vaak gebeurt: "Ik zoek die collega niet op, want in het verleden..." of "Ik heb van horen zeggen...". Veel ontmoetingen vinden niet plaats, omdat ze gebaseerd zijn op aannames

en verwachtingen, constructies en verhalen gemaakt in het hoofd. We checken ze niet, zijn niet bereid onze verwachtingen bij te stellen of te vergeven en houden hiermee ons (verzonnen) verhaal in stand en zien het keer op keer bevestigd, omdat dit de enige manier is waarop we nog kunnen kijken. Dit leidt tot irritatie, spanning, staat de samenwerking in de weg en draagt zeker niet bij aan waar je met elkaar binnen je organisatie voor staat.

Stop het verhaal dat je maakt. Dat is een keuze die je iedere dag en ieder moment hebt, zodat ook jij je collega echt kunt ontmoeten en er ware verbinding ontstaat. Wees bereid de waarheid achter je eigen verhaal te onderzoeken. Stel jezelf de volgende vragen: waarom houd ik dit in stand, wat brengt het mij door hieraan vast te houden? Stap uit de oppervlakkigheid en omarm wat er binnen in jou en ook bij de ander wérkelijk is, zowel in de schaduw als in het licht.

Zet minder powerplay en angst in, maar ga voor onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen, van waaruit vrijheid, verbinding en creativiteit kan ontstaan. Ik geloof erin dat hier de sleutel ligt naar meer plezier en betekenis in leven en werk.



REFLECTIE- VRAGEN

Welke verhalen over hoe iets zou moeten zijn houd jij voor jezelf in stand?

Wat levert het vasthouden aan deze verhalen jou op en ben je bereid ze los te laten?



Richt je bij een ander op wat er wel is in plaats van wat er niet is en blijf vanuit mededogen en liefde naar deze persoon kijken.

Leg jouw normen en verwachtingen niet op aan een ander, want dan raak je teleurgesteld en zet je de relatie en het met en van elkaar leren vast.

HAND- REIKINGEN



‘Het boek van Renate is erg doorleefd en kijkt vanuit veel verschillende hoeken naar diverse levensgebieden.

De verhalen die Renate deelt zijn allesbehalve abstract. Ze zijn zeer herkenbaar en zorgen daarom voor een energetische reactie in ons lijf. Dat is wanneer de transformatie gebeurt.’

Jan Bommerez



9 789462 664814 >

LEVENS ECHT gaat over het échte leven met alles erop en eraan. Aan de hand van persoonlijke en oprechte verhalen neemt Renate je mee en verbindt zij de werelden van leven, liefde en werk met elkaar. Door middel van reflectievragen en handreikingen krijg je de mogelijkheid om op ontdekkingsreis te gaan en de beste versie van jezelf te worden.



Het echte en dieper leren begint met stilstaan; voelen en zien wat er is, hier eerlijk over zijn en dit recht in de ogen kijken. In de waarheid van je eigen leven gaan staan en jezelf weer herinneren wie je bent. Dat is het begin van de weg naar huis en je moet thuis zijn om ook een ander te kunnen ontvangen.

Dit boek helpt je bij het vinden van jouw weg naar huis en bij het aangaan van betekenisvolle verbintenissen.

Als je wilt groeien als mens, duurzame relaties en organisaties wilt bouwen of het verschil wilt maken in een rol als manager/leidinggevende, ben je gebaat bij dit boek. Het helpt je bewust en vrij in leven en werk te staan, je eigen leider te zijn en tevens het leiderschap in anderen te versterken.

O'Prinsen 
& Partners
wérkelijk veranderen