

YodTum!

Kompas naar natuurlijk leiderschap

Yolanda Dol

Ontdekken wie je
werkelijk bent

Oog in oog met je
overlevingsstrategie

YodTum!

Your own door to unique manifestation

Kompas naar natuurlijk leiderschap

Yolanda Dol

F i r m a m e n t

Voor iedereen

die zichzelf in de ogen durft te kijken, en in zijn ziel.

Voor wie wil sprankelen. Wil leven naar wat je wezenlijk drijft en vervult.

Voor wie wil weten wat zijn unieke betekenis is, het doel in zijn leven.

Voor diegene die een succesvol leven leidt, maar toch niet helemaal tevreden is.

En voor iedereen die wel oké is, maar zich niet altijd oké voelt.

Die soms even niet meer weet van waaruit en waartoe
of waarom en waarvoor.

Voor wie wil weten hoe je het beste uit jezelf kunt halen,

hoe je anderen kunt inspireren, 'gewoon' door te zijn wie je bent.

Voor wie 'gewoon zijn wie je bent' nog niet zo eenvoudig is,
maar wel het gevoel heeft dat het hier uiteindelijk om gaat.

Voor degene die bereid is de held in zijn eigen levensverhaal te gaan spelen,
zijn innerlijke draak te verslaan en een nieuwe weg te gaan.

Om uit te komen waar je thuishoort. Bij jezelf.

En voor iedereen die hierbij wel een persoonlijk kompas kan gebruiken,
schrijf ik dit boek. Een uitnodiging om te ontdekken wie je werkelijk bent.

Yolanda Dol

© Firmament BV, 2012, Ouderkerk aan de Amstel
digitale heruitgave 2018, Amstelveen

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Any part of this book may only be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or
any other means with the written permission of the publisher.*

*De meest inspirerende en succesvolle mensen
zijn 'gewoon' zichzelf*

Yolanda Dol

Welkom

Ieder van ons draagt een prachtige intentie voor de wereld in zich, die jou meer dan wat ook inspireert en je leven richting, doel en betekenis geeft.

Die diepgevoelde inspiratie die voor ieder van ons uniek is, is waar we in dit boek naar op zoek zijn. Het vinden van je bezieling.

Je ontdekt wat je ten diepste drijft en vervult én wat je ervan weerhoudt om daarnaar te leven.

Wie zijn grootste verlangen volgt en zijn daaraan toegewijde innerlijke kracht inzet, inspireert zichzelf en anderen als vanzelf. Dat is de belofte van YodTum.

Inhoud

<i>Voor iedereen</i>	3
<i>Welkom</i>	5
<i>YodTum in vogelvlucht</i>	9
<i>Ons leven als reis</i>	13
<i>Onze reisgenoten: Jasper, Mila & Yvonne</i>	17
WIE IK WERKELIJK BEN	21
Oog in oog met je bezieling	
<i>Door de ogen van het kind</i>	23
<i>Je Grootste Verlangen</i>	27
<i>Je Innerlijke Kracht</i>	35
<i>Je Natuurlijk Leiderschap</i>	41
HOE IK MIJ REGELMATIG MANIFESTEER	45
Oog in oog met je overlevingsstrategie	
<i>Spiegelende systemen</i>	47
<i>Je Grootste Angst</i>	51
<i>Je Stiekeme Arrogantie</i>	57
Vechter of Vluchter?	64
Jij die weet wat goed of fout is	66
<i>Je Overlevingsstrategie; de pijnlijke paradox</i>	69

KLAAR VOOR DE KEUS	77
De moed om jezelf te zijn	
<i>Je innerlijke strijd zien</i>	79
Het managen van je overlevingssysteem	83
Help, mijn ego wordt steeds slimmer	87
<i>Beter of Bitter?</i>	89
<i>Overstijg je eigen perspectief</i>	95
<i>Bestemming in zicht!</i>	97
YODTUM WERKBOEK	101
Aan de slag met je eigen YodTum onderzoek	
WIE IK WERKELIJK BEN	103
<i>Door de ogen van het kind</i>	103
<i>Mijn Grootste Verlangen</i>	111
<i>Mijn Innerlijke Kracht</i>	119
<i>Mijn Natuurlijk Leiderschap</i>	122
HOE IK MIJ REGELMATIG MANIFESTEER	127
<i>Mijn Grootste Angst</i>	127
<i>Mijn Stiekeme Arrogantie</i>	135
<i>Mijn Overlevingsstrategie</i>	144
<i>Beter of Bitter?</i>	145
<i>Mijn eigen YodTum!</i>	151
<i>De YodTum van Jasper, Mila & Yvonne</i>	154
<i>Kies je eigen YodTum traject</i>	158

YodTum in vogelvlucht

Dit boek neemt je mee langs de pijlers van het YodTum model, dat je oog in oog brengt met wie je werkelijk bent én met hoe je je regelmatig manifesteert. Twee spiegelende systemen die ieder van ons aansturen, al zijn we ons daar meestal niet van bewust.

YodTum is een helder instrument tot zelfonderzoek dat je naar je bezieling en inspiratiebron leidt en laat zien wat je wezenlijk drijft. Wat je unieke kracht is en hoe je daarmee kunt inspireren door 'gewoon' te zijn wie je bent.

Tegelijk ontdek je wat je overlevingsstrategie is; de manier waarop je gewend bent je succesvol door het leven te slaan. En waarmee je paradoxaal genoeg vaak het omgekeerde bereikt van waar je op uit bent. Omdat je overlevingsstrategie de spiegel is van wie je werkelijk bent.

Het inzicht in hoe jij je manifesteert in je overlevingsstrategie én welke reacties je hiermee oproept, geeft je de mogelijkheid op te houden met gedrag dat uiteindelijk niet productief voor je is.

YodTum brengt de twee spiegellende systemen in zicht die ieder van ons in zich draagt.

1. Wie je werkelijk bent;

je natuurlijk leiderschap waarmee je jezelf én anderen inspireert.

Met als pijlers:

- **je grootste verlangen:**

dat wat jou ten diepste drijft, de waarde die jij meer dan alles verwezenlijken wilt in je leven; het ideaal dat je voor ogen hebt.
én

- **je innerlijke kracht:**

het vermogen dat je in je draagt om jouw grootste verlangen zichtbaar te maken in de wereld.

2. Hoe jij je regelmatig manifesteert;

je overlevingsstrategie, waarin je heel succesvol bent, maar die je nooit compleet zal vervullen.

Met als pijlers:

- **je grootste angst:**

de gedachte dat jouw grootste verlangen niet verwezenlijkt wordt; je grootste schrikbeeld!
én

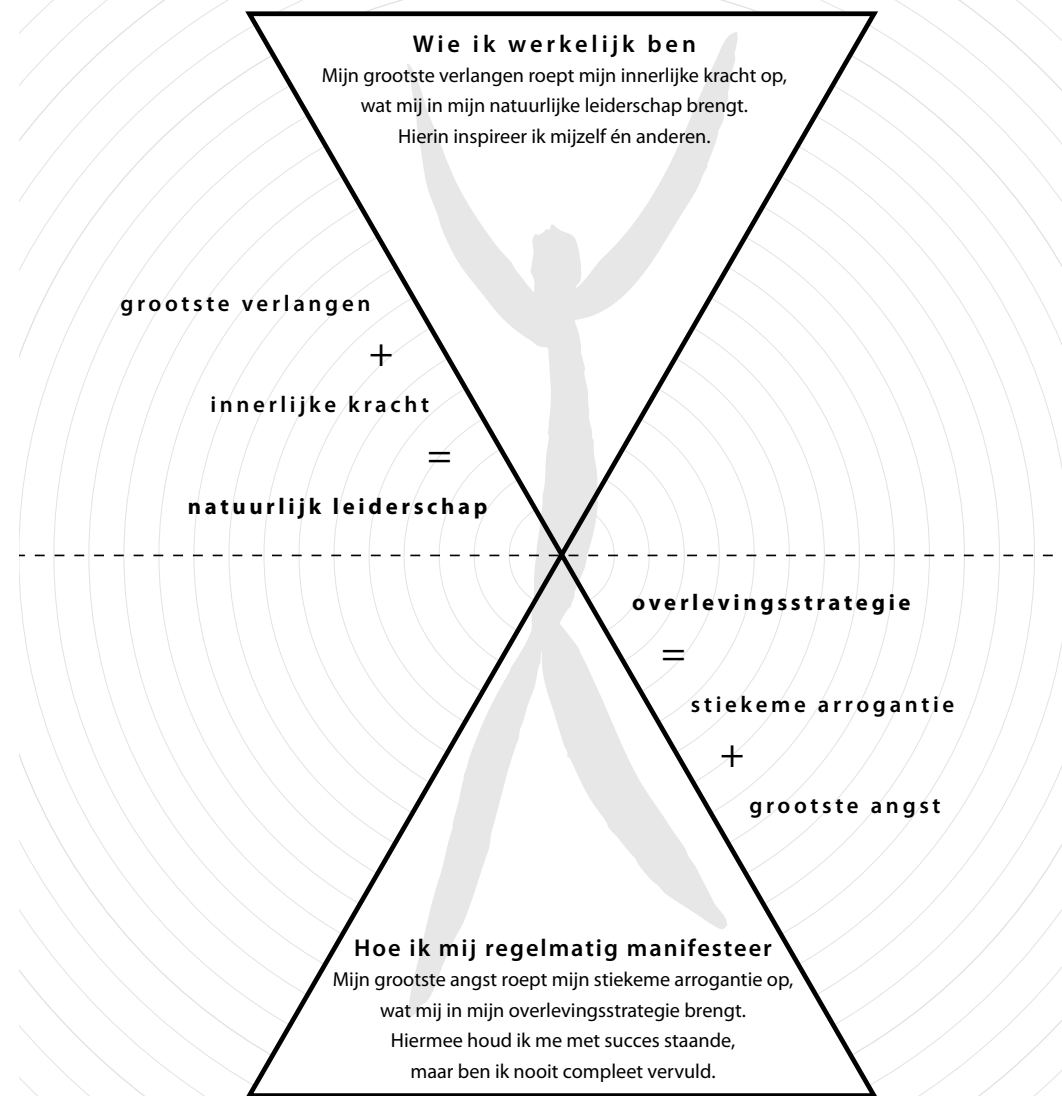
- **je stiekeme arrogantie:**

het specifieke talent en wapen waarmee je je grootste angst te lijf gaat en je jouw grootste verlangen alsnog gaat verwezenlijken.

Het YodTum traject kan confronterend zijn en is altijd onthullend; zelfs als je dacht jezelf heel goed te kennen... Door de twee systemen in jezelf te doorzien, en je persoonlijke pijlers te doorgronden, geef je jezelf keuzevrijheid om steeds meer te leven vanuit wie je werkelijk bent. Je hebt het kompas hiervoor in handen.

YodTum!

Kompas naar natuurlijk leiderschap



Our deepest fear is not that we are inadequate.

Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.

It is our light, not our darkness, that most frightens us.

We ask ourselves, who am I to be brilliant,

gorgeous talented and fabulous?

Actually, who are you not to be?

uit: *A Return to Love*, Marianne Williamson

Ons leven als reis

Al eeuwenlang worden wij aangetrokken door verhalen, boeken en films waarin de hoofdpersoon een reis doorleeft waarin zijn unieke betekenis en doel helder wordt. Waar hij met vallen en opstaan, en door volharding, de innerlijke kracht ontwikkelt om uiteindelijk zijn 'bestemming' te bereiken.

Wellicht trekken deze verhalen ons zo aan omdat we diep van binnen weten dat deze reis ook de onze is. We dromen ervan om ook zo'n duidelijke identiteit te hebben. Om onze unieke betekenis en het doel van ons leven te kennen.

In vele mythische vertellingen uit evenzovele culturen wordt de zoektocht naar betekenis en doel van je leven verbeeld door de Heldenreis. De archetypische Held moet duistere obstakels het hoofd bieden, draken verslaan en door wilskracht aardse krachten overwinnen; allemaal metaforen voor zijn eigen angst en twijfel. Door het doorstaan van al deze beproevingen, en het weerstaan van de verlokkingen die hem van zijn pad afleiden, ontwikkelt de held zijn innerlijke kracht.

Hij kent zijn bestemming en wordt geleid door een groots verlangen; een duidelijke code van innerlijke waarheid.

Niet alleen voor de held zelf, maar ook voor ieder ander is helder wat zijn unieke rol en betekenis in de wereld is. Hij is een held, niet door het bereiken van het einddoel, maar door wie hij in de loop van zijn reis geworden is. Zichzelf.

En onze intuïtie is juist, deze reis is ook de onze. Ieder van ons is op weg naar zijn eigen betekenis en doel, en kan zichzelf en anderen pas werkelijk inspireren als hij die eenmaal gevonden heeft.

Wellicht kunnen we inspiratie opdoen bij hedendaagse helden als Nelson Mandela, de Dalai Lama en Moeder Teresa. Waarom inspireren zij zoveel mensen en roepen zij alom respect op? Wat hebben zij gemeen?

Net als de helden uit de mythen laten zij ons zien wat je als mens kunt volbrengen.

Hun grootsheid is zichtbaar geworden door wat zij in de wereld hebben neergezet. Ze laten zien wat er kan gebeuren als je je unieke betekenis kent, en je innerlijke angst en twijfel – de draken op je pad – stap voor stap hebt verslagen.

Zij kennen hun bestemming en worden geleid door een groots verlangen; een voor hen essentiële waarde in het leven. Zij zijn volkomen toegewijd aan die waarde die zij meer dan wat ook verwezenlijkt willen zien in de wereld. Voor Nelson Mandela is dat gelijkwaardigheid, voor de Dalai Lama vredelievendheid en voor Moeder Teresa was dat naastenliefde.

Zij zijn zelf het lichtende voorbeeld van deze waarde. Hun identiteit is ermee samengesmolten. Zij *zijn* gelijkwaardigheid, vredelievendheid en naastenliefde. Voor iedereen zichtbaar en schijnbaar moeiteloos. Wat de gevolgen ook zijn en hoe hun omgeving ook reageert; zij blijven staan in die waarde. Zij belichamen hun grootste verlangen.

Vanuit hun toewijding aan dit verlangen vervullen zij hun natuur-

lijke leiderschapsrol; zij inspireren anderen met hun innerlijke kracht, gewoon door te zijn wie zij zijn.

En al hebben deze leidersfiguren een meesterschap bereikt dat ons misschien nog ver weg lijkt, in wezen hebben zij niets anders dan wat wij allemaal in ons hebben.

Ieder van ons draagt een prachtige intentie, een groots verlangen, voor de wereld in zich. Een waarde die je boven alles inspireert en je leven richting, doel en betekenis geeft. Het 'leven' van die diepgevoelde intentie is waar mensen het over hebben wanneer zij spreken over *bezieling* en *authentiek* zijn. Het samenvallen met die intentie geeft je het gevoel dat alles om je heen op zijn plaats valt.

De vraag is wat ons tegenhoudt om vanuit ons grootste verlangen te leven.

Misschien zijn we te veel verward in onze angst. Angst dat we ons grootste verlangen nooit kunnen verwezenlijken of nooit bewaarheid zien worden.

Die angst doet ons vechten als een leeuw, waardoor we de mooie waarde die wij voorstaan zo heftig aan anderen opdringen dat zij hem helemaal niet willen. Of zelfs bang voor ons worden. Of we gaan vanuit twijfel aan onze innerlijke kracht juist vluchten, waardoor anderen niet eens kunnen zien welke mooie intentie wij te bieden hebben.

Sommige mensen zijn het contact met hun eigen grootsheid zo zeer kwijtgeraakt, dat ze zich spiegelen aan andere mensen en willen zijn zoals die zijn.

Maar als je hardnekkig iets probeert uit te dragen wat niet *echt* bij jou hoort, komt nooit uit de verf wie jij werkelijk bent en raak je zeker teleurgesteld in jezelf.

Vechten of vluchten, iemand anders proberen te zijn dan wie je werkelijk bent; het zijn allemaal signalen dat we nog op weg zijn, dat we onze innerlijke twijfel en angst nog niet overwonnen hebben. Dat we nog niet (durven) zijn wie we werkelijk zijn.

Dit boek ondersteunt je op jouw weg, door je te leiden naar wat jou wezenlijk drijft en vervult.

In YodTum onderzoek je wie je werkelijk bent; je ontdekt je grootste verlangen en je innerlijke kracht die je in je natuurlijk leiderschap brengen. Van waaruit je jezelf en anderen als vanzelf inspireert.

Ook ga je zien wat je tegenhoudt om te zijn wie je werkelijk bent en waarom de gebeurtenissen die je meemaakt precies bij jou horen; hoe jij het leven tegemoet treedt en hoe het leven dan op jou reageert. Je ontdekt de rode draad in jouw levensverhaal, die je leidt naar je bestemming; jouw unieke betekenis en doel in het leven.

Ik noem het een reis, maar noem het zoals je wilt...

... het enige wat je ervoor nodig hebt is de moed om jezelf te zijn.

Onze reisgenoten: Jasper, Mila & Yvonne

Als we van plan zijn een reis te maken is het vaak inspirerend om ervaringen te horen van mensen die zo'n reis al eens gemaakt hebben. Ook al weten we dat wij onze eigen wensen hebben en dat ons pad verschillend zal zijn.

Graag introduceer ik Jasper, Mila en Yvonne.

Drie mensen die hun eigen YodTum traject hebben afgelegd, waarin ze hun persoonlijke YodTum ontdekten. Zij stonden oog en oog met hun bezieling, maar ook met hun overlevingsstrategie.

We volgen hun groeiende zelfinzicht door het boek heen.

Aan de hand van hun verhalen krijgen de centrale begrippen van YodTum kleur in de dagelijkse praktijk. Zoals ze ook voor jou persoonlijk tot leven kunnen komen als je jezelf de vragen stelt uit het YodTum Werkboek achterin dit boek. Waar je je eigen YodTum kunt onderzoeken en ontdekken.

Jasper is een slimme man van vierendertig met een stevige positie in het bedrijfsleven. Ondanks zijn jong verworven managementfunctie baart het hem zorgen dat hij niet verder lijkt te komen in zijn carrière. Hij weet werkelijk niet waarom het hem niet lukt om

zijn volgende logische positie te verwerven. Jasper wijt dat stiekem aan het gebrek aan inzicht van zijn 'domme' bazen.

Mila is schrijfster, een artistieke vrouw van drieënveertig die je regelmatig het gevoel geeft dat ze onbeïnvloedbaar is, omdat ze sowieso haar eigen gang gaat. Zelf ervaart ze het als heel lastig dat ze geen keuzes kan maken. Ze kan eeuwig blijven twijfelen en als ze kiest, denkt ze meestal nóg dat ze de verkeerde keus gemaakt heeft. Ze vertelt dat dit haar en haar omgeving hevig frustrereert en het haar regelmatig in onhoudbare situaties brengt. Mila denkt dat ze zichzelf dwarsboomt door haar 'pietluttigheid', haar perfectionisme. Iets wat ze kwijt moet zien te raken!

Yvonne is een ondernemster van eenenvijftig, die gelukkig is omdat ze al jarenlang haar eigen ideaal kan volgen: bewustwording ondersteunen. Zij kan doen waarvoor ze staat, maar begrijpt niet waarom de weg zo zwaar is. Zij doet haar best om zich in te zetten voor het geheel, maar onderweg verliest zij behoorlijk wat mensen. Iets wat haar buitengewoon raakt.

— YODTUM WERKBOEK

Start je persoonlijke YodTum onderzoek

Achter in dit boek vind je het YodTum Werkboek. Parallel aan de theorie kun je hier je eigen YodTum zelfonderzoek doen.

Na ieder hoofdstuk krijg je vast een glimp van de opdrachten als voorproefje, want ook als je de Werkboekvragen niet meteen beantwoordt, kan het lezen daarvan je persoonlijke onderzoeksproces stimuleren. Maar het echte werk doe je achterin!

De opdrachten nodigen je uit om jezelf te onderzoeken, je bezieling te vinden én om je overlevingsstrategie onder de loep te nemen.

Aan het eind kun je je persoonlijke YodTum invullen. Jouw kompas naar natuurlijk leiderschap en leven vanuit je inspiratie.

— ZIE WERKBOEK PAGINA 101

WIE IK WERKELIJK BEN

Oog in oog met je bezieling

Door de ogen van het kind

Wie je werkelijk bent, ligt al van jongs af aan in jezelf besloten. Meestal heb je er ook al meermalen een glimp van gezien en weet je onbewust wel wat jou meer dan wat ook raakt of vleugels geeft.

En al zijn er natuurlijk veel dingen die ons kunnen inspireren in het leven, iedereen heeft één speciale waarde die er altijd bovenuit steekt. Deze waarde hoort specifiek bij jou. Hij raakt en inspireert je meer dan alle andere. Je zult ontdekken dat die waarde je hele leven kleurt. Het is je grootste verlangen dat juist deze waarde voor iedereen vervuld wordt. Bijvoorbeeld dat iedereen 'vrij is' of iedereen 'zich verbonden voelt'. Dit is jouw diepste drijfveer in het leven en stuurt aan wie jij werkelijk bent. Daarom is je grootste verlangen zo'n leidend principe in het YodTum onderzoek.

We ervaren van kinds af aan al hoe belangrijk deze specifieke waarde voor ons is. Maar vaak kunnen we dit, ook later als volwassene, nog niet benoemen – omdat we er ons niet van bewust zijn dat wij vanuit dit verlangen naar de wereld kijken.

Hoe je een gebeurtenis interpreteert, als krenking of als geluk, als

mislukking of succes, maakt de ervaringen in je leven zo persoonlijk. De betekenis die jij toekent aan wat je meemaakt, zegt alles over hoe jij in het leven staat en hoe jij het leven ziet.

En omdat ieder van ons door een andere waarde geraakt en gedreven wordt, je eigen grootste verlangen, zal jij alles wat jij meemaakt in je leven daaraan afmeten.

In het gezin waarin vader én moeder fulltime werkten, kan het kind dat het meest geraakt wordt door de waarde ‘verbinding’ – ‘verbinding’ als grootste verlangen heeft – de ouders enorm gemist hebben: ‘mamma en pappa waren er nooit.’ Terwijl het kind dat (onbewust) gedreven wordt door de waarde ‘vrijheid’, juist enorm heeft genoten van de mogelijkheden die de thuissituatie bood: ‘wij mochten alles.’

Je kijkt dus al op heel jonge leeftijd door je unieke filter naar de wereld. Het onderzoek naar dit filter wijst je de weg naar wat jou het meest van alles raakt, je grootste verlangen. Er zijn momenten in je leven dat deze waarde je wakker lijkt te schudden, in voorvallen die je je bent blijven herinneren.

Het naar boven halen van wat je als kind al opviel, wat je als pijnlijk en wat je als vreugdevol hebt ervaren, geeft je bijzondere aanwijzingen voor wat jou in je leven raakt en drijft – én wat je het meest van alles beangstigt. Je grootste verlangen en je grootste angst; pijlers van de twee systemen waar we, zoals we zullen zien, (onbewust) door aangestuurd worden.

Daarom gaan we allereerst terug naar je jeugd. Welke situaties zijn je speciaal bijgebleven? Wat raakte je, wat zag je? Wat was het dat je geweldig vond en wat was heel naar? Welke conclusies trok jij daaruit? Wat vond je belangrijk, wat viel je altijd meteen op?

Het gaat er niet om de ander te beoordelen, de ouders die iets goed of fout deden, de leraar of klasgenoot die je pestte... Het gaat puur om het naar boven halen van de ervaringen van jouzelf als kind.

We don't see things as they are, we see things as we are.

Anaïs Nin

Als volwassenen interpreteren we gebeurtenissen intussen al jarenlang op onze eigen manier. We hebben een overlevingsstrategie ontwikkeld om ons te wapenen tegen situaties waarin we gekrenkt denken te worden. Én een strategie om meer te krijgen van wat ons gelukkig maakt. We zijn al vanaf onze jeugd op weg om de waarde waar we het diepste in geloven tot bloei te brengen. Om ons grootste verlangen waar te maken.

Als je een autobiografie zou schrijven, of terugkijkt op je leven tot nu toe, dan zie je dat jou telkens eenzelfde soort gebeurtenissen raakt, positief of negatief. Je ziet een thema opdoemen uit de verhalen over je leven. Niet voor niets heb je bepaalde gebeurtenissen onthouden. Wellicht omdat ze je dat totale gevoel van geluk gaven. Of juist omdat het een diepe teleurstelling of krenking voor je was. Het lijkt wel of die ervaringen je iets willen zeggen. En bovendien of je, als je niet van die ervaringen leert, gedoemd bent om ze te herhalen. Je kunt je ervaringen zien als levenslessen die je iets willen vertellen over de keuzes die je maakt.

Het herkennen van de rode draad in je levensverhalen leidt je naar het doorgronden van hoe je in elkaar zit. Wat je ten diepste inspireert en welke kracht je in je hebt om je daarnaar te richten. Én welke overlevingsstrategie je hebt ontwikkeld om jezelf tegen de meest gevreesde krenkingen te beschermen.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Door de ogen van het kind

Kijk door de ogen van jouzelf als kind.

- Beschrijf 2 vreugdevolle momenten uit je jeugd.
- Beschrijf 2 pijnlijke momenten uit je jeugd.

De woorden die vaak voorkomen in je verhalen of voor jou veelbetekend zijn, laten je zien wat belangrijk is in je leven. Zij voeren je naar de rode draad in je leven.

— ZIE WERKBOEK PAGINA 103

Je Grootste Verlangen

Om te weten te komen wie je werkelijk bent, onderzoek je allereerst de belangrijkste pijler daarvan: je grootste verlangen. Je grootste verlangen is de waarde waarnaar jij je boven alles richt. Dat wat je bezielt en in essentie drijft. De waarde die jou gelukkig maakt en vervult. Je zult ontdekken dat die waarde je hele leven kleurt; omdat het ook de intentie is van waaruit jij handelt en waarop je jouw beslissingen baseert. Het is je diepste drijfveer.

Hoe weet je nu wat *jouw* diepste drijfveer is?

Een manier om de ervaring van je grootste verlangen op te roepen, is om je voor te stellen hoe de wereld eruit zou zien als jij hem geschapen zou hebben. Je ideale wereld. Jouw paradijs, je hemel op aarde. Een krachtige manier om dit te doen is een visualisatie-oefening. Je doet even je ogen dicht, roept je ideale wereld op en laat op je inwerken wat in die ideale wereld voor jou essentieel is. Wat gebeurt daar? Wat doen mensen, en welke waarden bepalen hoe ze met elkaar omgaan? Wat is voor jou het belangrijkste wat er in die wereld is? Zonder wat zou het geen paradijs of ideale wereld kunnen zijn?

Wat roept in jou een gevoel op van geluk en van 'alles is zoals het moet zijn'?

Deze vragen brengen je naar je grootste verlangen...

Je grootste verlangen is geen verlangen alleen voor jezelf, het is een ideaal dat jij voor iedereen verwezenlijkt wil zien.

Het staat voor je diepste overtuiging over hoe het leven zou moeten zijn. Daarmee legt je grootste verlangen tegelijk ook jouw commitment, jouw toewijding aan de wereld bloot. En je commitment om zelf naar dit beeld te leven. Gewoon omdat je er volledig in gelooft.

Eigenlijk is je grootste verlangen datgene waar alles bij jou in wezen altijd om draait. Datgene wat je vleugels geeft als je het verwezenlijkt ziet, maar ook dat wat je hevig frustreert als het in het gedrang komt of niet aanwezig is.

Niet dat je dat zelf bewust in de gaten hebt; eerder verbaast het je dat het bij anderen daar *niet* om lijkt te draaien. Dat zij het zelfs helemaal niet belangrijk lijken te vinden. En als je dat bespeurt, zal *jij* je telkens weer geroepen voelen om voor die waarde op te komen. Bijvoorbeeld voor 'verbinding' of 'vrijheid'.

Je merkt het meteen wanneer je grootste verlangen in het geding is of in het gedrang komt. Het raakt je meer dan wat ook.

Je bent je hiervan alleen vaak nog niet bewust. Maar als je eenmaal weet welke waarde jouzelf meer dan wat ook raakt, zal dat veel situaties in je leven verhelderen. En je van veel misverstanden, teleurstellingen, boosheid en frustratie verlossen. Zoals we verderop gaan zien.

Om er achter te komen wat jouw grootste verlangen is, hoef je niet naar iets verhevens te zoeken. Of naar iets buiten jezelf. Je grootste verlangen zit al binnenin je. Je voelt het vanzelf wanneer jouw

grootste verlangen wordt 'aangeraakt' en je jouw diepste drijfveer op het spoor bent. Iedereen herkent de geluismomenten waarin het er was of is. De momenten dat je jouw bezieling ervaart.

Besef steeds dat ieder mens uniek is en zijn eigen grootste verlangen heeft, dat anders is dan het grootste verlangen van een ander.

In tien jaar YodTum praktijk ontdekten we wel drie stromingen in soorten grootste verlangens:

- grootste verlangens die op liefde en verbinding gericht zijn;
- grootste verlangens die op wijsheid gestoeld zijn;
- grootste verlangens die met de wens tot groei en vooruitgang te maken hebben.

Onze reisgenoot Jasper vertegenwoordigt de stroming 'liefde en verbinding', Mila de stroming 'wijsheid' en Yvonne de stroming 'groei en vooruitgang'.

Juist omdat ieder mens vanuit zijn eigen grootste verlangen naar de wereld kijkt, zijn er vaak misverstanden tussen mensen en begrijpen we elkaar soms niet. We lijken ieder vanuit verschillende werelden te komen. En in zekere zin is dat ook zo. We kijken ieder vanuit onze eigen, ideale wereld.

Daarom is het zo verhelderend als we gaan zien vanuit *welk* perspectief ieder van ons kijkt. Zeker als we partners, familieleden of teamgenoten zijn...

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

⌘ **Het Grootste Verlangen van Jasper**

Als Jasper zich zijn ideale wereld voorstelt, is dat een wereld waarin iedereen kan en mag meedoen. Alle mensen zien elkaar als gelijkwaardig, niemand heeft of verlangt macht over een ander. We voelen ons verbonden met elkaar.

Het leven zou voor hem ondraaglijk en zinloos zijn als deze situatie niet echt zou kunnen bestaan. Als iedereen elk moment door een ander kan worden overschaduwd. Als sommige mensen zich machteloos voelen of buitengesloten worden.

De diepte die Jasper ervaart bij de waarde gelijkwaardigheid, zijn strijd-lust als hij over het uitoefenen van macht praat en zijn woede als er sprake is van machteloosheid, maakt het voor hem zonneklaar. Opeens ziet hij zijn leven als een keten van momenten waarin hij ervoor strijdt de gelijkheidwaardigheid op het speelveld in stand te houden. Opdat iedereen mee kan doen en zich met elkaar en met het leven verbonden voelt.

Het Grootste Verlangen van Jasper

Wij zijn gelijkwaardig.
Iedereen mag en kan meedoen.

⌘ **Het Grootste Verlangen van Mila**

Mila haalt in haar jeugdherinneringen naar boven dat ze als kind haar grootste geluksamomenten ervaart als zij 'er helemaal mag zijn'. Als ze haar stem kan laten horen, pratend of zingend, en zij zelf ook de stem van ieder ander in zich opneemt. Als zij er kan uitzien zoals ze wil, kan

dragen wat zij als schoonheid ervaart, en iedereen haar accepteert zoals ze is. Zoals zij ook de ander steeds ziet en waardeert in zijn of haar eigenheid. In die geluksamomenten blijkt Mila's grootste verlangen zich te openbaren: dat ieder mag zijn wie hij is, en dat aan de eigenheid van ieder en alles recht wordt gedaan.

En zij ontdekt dat het haar tot in het diepst van haar ziel pijn doet, als er aan de eigenheid van haarzelf of die van een ander géén recht wordt gedaan.

Het Grootste Verlangen van Mila

Ieder mag zijn wie hij is.
We doen recht aan de eigenheid van alles
en van iedereen.

⌘ **Het Grootste Verlangen van Yvonne**

In 'haar paradijs' ervaart Yvonne eenheid met ieder ander. Iedereen weet er 'dat wij allemaal uit dezelfde bron komen, dezelfde bestemming hebben en dezelfde reis maken, dat alleen ons pad verschilt'. Vanuit dit weten ervaren mensen eenheid en compassie met elkaar én met ieders worsteling op zijn weg.

Yvonne is blij verbaasd dat we, om dit grootse gevoel van eenheid met elkaar te ervaren, ons alleen maar 'bewust' hoeven te zijn. We 'herinneren' ons deze eenheid als we bewust zijn. Voor Yvonne is dat zonneklaar.

Yvonne ervoer als kind haar geluksamomenten als ze zich helemaal één voelde met iemand anders. Als ze die ander helemaal kon begrijpen en hem of haar 'helemaal in zich op kon nemen'.

Haar grootste verlangen groeide: om zich altijd met ieder ander één te voelen, en dat iedereen zich van die eenheid bewust is.

Als kind al raakte het Yvonne elke keer als de ander afstand nam van de eenheid die zij tussen hen ervoer. Zoals toen haar vriendinnetje niet meer met haar wilde spelen, omdat Yvonne had gezegd dat ze haar nieuwe jurk niet mooi vond.

Het Grootste Verlangen van Yvonne

Wij zijn één.

Wij zijn ons bewust van onze eenheid.

Het is frappant hoe van slag iemand is als hij ervaart dat zijn grootste verlangen niet verwezenlijkt wordt. En helemaal als hij zich (onbewust) voorstelt dat zijn grootste verlangen nooit verwezenlijkt zal worden.

Voor Jasper is dat de gedachte, het gevoel of de ervaring dat er geen gelijkwaardigheid is. Dat sommige mensen macht hebben, terwijl anderen niets in te brengen hebben. Voor Mila: dat er geen recht gedaan wordt aan ieders eigenheid. Of in het geval van Yvonne: dat wij de eenheid met elkaar niet ervaren.

Mensen kunnen dan een enorm gevoel van frustratie, weerstand, ongelooft, zinloosheid of hopeloosheid ervaren. De (onbewuste) angst dat ons grootste verlangen niet gerealiseerd wordt, is iets waar we steeds opnieuw tegenaan lopen. Omdat we er meer dan voor wat ook, bang voor zijn. Die angst ontnemt je je energie, kan in het uiterste geval tot een burn-out of midlifecrisis leiden. Omdat het raakt aan de zingeving en het doel van je leven. Aan je grootste verlangens.

Als je niet meer weet 'waarvoor' en 'waartoe' je leeft, en het leven er niet meer toe lijkt te doen, heb je bijna altijd het vertrouwen verloren dat je grootste verlangens ooit verwezenlijkt wordt.

Hier komen we later in het boek op terug, als we de grootste angst gaan verkennen.

Gewoonlijk zijn we ons er niet van bewust wat het is dat ons telkens weer zo van slag brengt. Of wat het is dat ons juist bezieling geeft. Als je eenmaal doorziet waardoor je aangestuurd wordt, kun je ervoor gaan kiezen om te leven naar wie je werkelijk bent.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Mijn Grootste Verlangen

Om je grootste verlangens op het spoor te komen, geeft het werkboek een visualisatieoefening + een schrijfpdracht waarin je je ideale wereld kunt oproepen.

De onderzoeksvragen laten je nagaan welke waarden voor jou essentieel zijn in het leven.

Deze reflectie helpt je om je grootste verlangens te formuleren.

- Stel dat je op aarde bent met een opdracht, hoe zou die dan luiden?

— ZIE WERKBOEK PAGINA 111

Je Innerlijke Kracht

Ieder mens heeft een uniek, groots talent of vermogen. En denk in dit kader niet aan briljant vioolspelen of voetballen, maar aan een kracht die jij van jongs af aan in je draagt om je grootste verlangens te verwezenlijken; dat wat jij het allerbelangrijkste vindt in het leven. Dit speciale talent noemen we in YodTum: je innerlijke kracht.

Het is iets wat in zijn specifieke invulling helemaal bij je hoort, net als jouw persoonlijke grootste verlangens – waar het dan ook direct uit voortkomt. Samen bepalen deze twee pijlers wie je werkelijk bent.

Vaak kun je je innerlijke kracht zelf niet 1,2,3 zien of benoemen. Je durft er vaak niet in te geloven; het kan zo groots lijken, dat je denkt: 'dat kan ik toch niet zijn!' Of zoals Marianne Williamson het zegt: 'Who am I to be brilliant, gorgeous talented and fabulous?' Of jouw innerlijke kracht kan je juist zo normaal voorkomen, dat je verwacht dat iederéén dat heeft, en je denkt: 'Dat is toch niet speciaal iets van mij!'

Het punt is dat het voor jou volkomen normaal en *wezenlijk* is om dit talent in te zetten. 'You cannot not do'; je *moet* het doen. Het hoort bij wie jij werkelijk bent.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

⌘ De Innerlijke Kracht van Jasper

Jasper ontdekt al snel wat zijn innerlijke kracht is. Die zet hij immers al in vanaf zijn vroegste jeugd, toen hij de machtsverhouding bestudeerde tussen zijn ouders en zichzelf. Hij zag hoe zijn vader net even iets meer te zeggen had dan zijn moeder. De pijn die dat bij hem veroorzaakte, maakte dat hij zijn moeder ging steunen. En als Jasper het voor haar opnam, waren zij samen weer net iets sterker dan zijn vader.

Op zijn vierde had Jasper een nieuw onderzoeksterrein: de kinderen op het schoolplein. Ook hier zag hij duidelijke machtsverhoudingen, en om te zorgen dat iedereen mee kon spelen, moest hij écht slim zijn. Want dat hij moest opkomen voor de gelijkwaardige inbreng van iedereen, dat sprak voor hem voor zich.

De innerlijke kracht van Jasper is het analyseren van de verhoudingen op het speelveld. Hij kan heel goed de verschillende krachten van mensen in kaart brengen en aangeven hoe ze op elkaar inwerken en tot hun recht kunnen komen. En niet alleen de verhouding tussen twee mensen zoals zijn vader en moeder, het gaat hem natuurlijk om het hele speelveld; twintig kinderen op het schoolplein... Jasper is er briljant in.

Als hij zijn krachtenanalyse inzet en ten goede laat komen aan de gelijkwaardige inbreng van een ieder, toont Jasper zijn natuurlijke leiderschap. Het is Jasper er om te doen dat er een gevoel van gelijkwaardigheid ontstaat en iedereen zich met elkaar verbonden voelt.

Dat was vroeger al zo toen hij wilde dat alle kinderen konden meespelen op het schoolplein en dat is het nu in zijn werklevens nog steeds.

Menig ingewikkelde politieke of strategische kwestie, waar veel partijen

bij betrokken waren maar toch overeenstemming nodig was, kon Jasper als enige oplossen. Hij is een ster in het overzien van de krachten in het speelveld, alle betrokkenen om de tafel brengen en overeenstemming tussen hen te bereiken.

Tijdens onderhandelingsgesprekken kan en durft Jasper heel gemakkelijk de kracht- en machtsverhoudingen in het speelveld te benoemen – die natuurlijk per situatie verschillen – en zichtbaar te maken wat haalbaar is en wat niet.

Omdat hij dit alles doet vanuit respect voor ieders positie en vanuit zijn gevoel voor gelijkwaardigheid, willen ook de partijen die in de situatie het minst te winnen hebben, zich inzetten voor een oplossing. Zij voelen zich gelijkwaardig behandeld door Jasper, voelen zich met elkaar verbonden én verantwoordelijk voor de situatie. Door hem kunnen ze de realiteit van de krachten in het speelveld erkennen zonder zich daarin machteloos te voelen of boos te worden.

De Innerlijke Kracht van Jasper

‘Ik breng evenwicht en gelijkwaardigheid in het speelveld.’

Jasper is: De Gelijkwaardigheid Brenger.

Natuurlijk Leiderschap voor Jasper

‘Ik analyseer de krachten in het speelveld en zorg dat er evenwicht en een gevoel van gelijkwaardigheid ontstaat, waardoor iedereen inbreng heeft en zich met elkaar verbonden voelt.’

⌘ De Innerlijke Kracht van Mila

Mila's grootste verlangen is dat iedereen mag zijn wie hij is. Recht doen aan de eigenheid en daarmee aan de schoonheid van ieder, is wat zij ten diepste wenst. Omdat ze denkt dat anderen datzelfde gevoel dat er recht wordt gedaan willen ervaren, gaat ze zelf aan iedereen en alles recht doen. Recht doen is haar innerlijke kracht, die ze van jongs af aan ontwikkelt en stimuleert.

Dit doet ze door haar voelsprietten aan te zetten, zich in te leven, te voorvoelen en te doorvoelen. Haar gevoeligheid voor de eigenheid van ieder mens en alle dingen maakt dat zij steeds beter wéét of er recht wordt gedaan. Haar scanner of aan iets recht gedaan wordt staat altijd aan!

Het zal niemand verbazen dat Mila's meest pijnlijke ervaringen die zijn waarin geen recht wordt gedaan aan háár eigenheid. Wanneer zij niet wordt gezien of geaccepteerd in wie zij is, als haar 'schoonheid' niet wordt herkend of erkend. Bijna net zo pijnlijk als die situaties waarin zij zelf geen recht aan de eigenheid van iemand of iets doet. De intentie die zij in zich draagt is: recht doen. Aan iedereen en alles.

De Innerlijke Kracht van Mila

'Ik herken de eigenheid en schoonheid van alles en van iedereen en maak die zichtbaar.'

Mila is: De Recht Doener.

Natuurlijk Leiderschap voor Mila

'Omdat voor mij in de eigenheid de schoonheid zit, doe ik recht door de eigenheid van iedereen en van alles te onderzoeken en zichtbaar te maken.'

⌘ De Innerlijke Kracht van Yvonne

Al toen zij heel klein was, vroeg Yvonne zich af wat andere mensen dachten en waarom ze deden wat ze deden. Vooral als dat anders was dan wat zij zou doen. En dat vraagt Yvonne zich nog steeds af. Ze heeft pas rust als die ander aanvoelt als zichzelf.

Yvonne's grootste verlangen is: dat wij ons bewust zijn van onze eenheid, en wij die eenheid met elkaar ervaren. Meer dan wat ook, wil zij zelf de eenheid met de ander ervaren. Zodra zij de ander niet begrijpt, gaat ze die eenheid proberen te vinden. Met heel haar bewustzijn.

Als een detective die het mysterie ontrafelt, gaat zij op zoek. Zij probeert jouw bewustzijn te bevatten. Van waaruit en waartoe je handelt, hoe je denkt en tot je daden komt. Ze vraagt je de oren van het hoofd. Ze laat je ervaren dat ze je begrijpt en met je meevoelt. Yvonne kan vanuit haar innerlijke kracht ook werkelijk vanuit jouw perspectief meedenken en meevoelen. Daardoor voel je je één met haar.

Yvonne doet haar leven lang alles om de eenheid met ieder ander te ervaren. En laat jou de eenheid met haar ervaren. Ze doet dat door een niveau van bewustzijn te creëren dat het hare overstijgt en dat van de ander ook omvat. Het is haar innerlijke kracht om de ander in het 'overstijgende bewustzijnsveld' uit te nodigen.

Zoals iemand eens tegen haar zei: 'In die overstijgende staat kon ik dingen van mezelf zien en ervaren die ik nog nooit van mezelf had gezien.'

De Innerlijke Kracht van Yvonne

'Ik nodig je uit in een overstijgend bewustzijn, daar waar wij de eenheid ervaren.'

Yvonne is: De Eenheid Vinder.

Natuurlijk Leiderschap voor Yvonne

'Vanuit mijn verlangen dat ieder eenheid ervaart, vind ik het overstijgend bewustzijn en nodig ik jou daarin uit.'

Je Natuurlijk Leiderschap

Wanneer je je innerlijke kracht inzet om je grootste verlangen te verwezenlijken, vertoon je je natuurlijke leiderschap, waarin je jezelf én anderen als vanzelf inspireert.

Jasper inspireert met zijn natuurlijk leiderschap als hij de krachten in het speelveld analyseert en zorgt dat er een gevoel van gelijkwaardigheid ontstaat, waardoor ieder inbreng heeft en zich met elkaar verbonden voelt.

Mila is inspirerend als zij de eigenheid van mensen en dingen onderzoekt en zichtbaar maakt, waardoor alles in zijn eigenheid en schoonheid gezien en gewaardeerd wordt.

En Yvonne's inspirerende kracht gaat over het vinden van een overstijgend bewustzijn waardoor mensen eenheid met elkaar ervaren.

We noemen dit je natuurlijk leiderschap, omdat het je als vanzelf afgaat. Je bent er een voorganger in: in gelijkwaardigheid bewerkstelligen, recht doen aan eigenheid of bewustzijn van eenheid teweegbrengen.

Hoe herken je nu je eigen innerlijke kracht en jouw natuurlijk leiderschap?

Je hebt jouw innerlijke kracht al vanaf dat je heel klein was steeds verder ontwikkeld, omdat je jouw grootste verlangen probeerde te vervullen. Je bent er heel goed in geworden, omdat je er al zo lang, met passie, mee oefent. Je hebt je innerlijke kracht in de loop der jaren steeds meer verfijnd. En omdat je natuurlijke leiderschapsrol je zo van nature gegeven lijkt, is dit ook een rol die anderen jou als vanzelf toebedelen, omdat zij jou hierin als lichtend voorbeeld of 'leider' zien.

... De één bewaakt dat ieder gelijkwaardig wordt behandeld, de ander staat ervoor dat iedereen zijn eigenheid mag vieren, en weer een ander zorgt dat je je één met de ander blijft voelen...

... En jij inspireert ons om ruimhartig te delen, jij dat ieder een plek heeft en jij dat iedereen gehoord wordt; jij nodigt uit om meerwaarde te creëren en jij laat ons zien dat het leven een groeiend proces is – enzovoort...

Zo heeft ieder zijn inspirerend vermogen vanuit zijn eigen natuurlijk leiderschap, waarin hij als vanzelf bijdraagt aan het geheel.

Om te ontdekken wat jouw eigen innerlijke kracht is, kun je geluksmomenten onderzoeken waarin jijzelf in je natuurlijke rol was. Een rol die je moeiteloos afding, omdat je je grootste verlangen volgde. Roep die ervaringen in je leven op waarin je jouw bezieling voelde. En waarin jouw bezieling ook anderen aanraakte.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Mijn Innerlijke Kracht & Natuurlijk Leiderschap

In het werkboek ga je terug naar twee geluksmomenten uit je leven die jouw innerlijke kracht en natuurlijk leiderschap verhelderen.

Onderzoeksvragen die je leiden naar het verwoorden van je eigen innerlijke kracht zijn onder andere:

- Wat gaat jou moeiteloos af?
- Waar kom je automatisch voor op?
- Waar voel jij je een voorganger in?
- Wat laat jij anderen zien?

Onderzoeksvragen die je leiden naar het verwoorden van je natuurlijk leiderschap zijn onder meer:

- Wat voelt voor jou als je natuurlijke rol, wat is natuurlijk gedrag voor jou?
- Welke rol krijg jij vaak automatisch toebedeeld door anderen, waar spreken ze jou altijd op aan?

— ZIE WERKBOEK PAGINA 119 & 122

HOE IK MIJ REGELMATIG MANIFESTEER

Oog in oog met je overlevingsstrategie

Spiegelende systemen

'Hoe je je regelmatig manifesteert' is de spiegel van 'wie je werkelijk bent'.

Hoe onlogisch het ook klinkt, we leven bijna allemaal het grootste deel van onze tijd *niet* vanuit wie wij zijn en wat ons werkelijk drijft en gelukkig maakt. Maar vanuit onze overlevingsstrategie, die ons nooit compleet zal vervullen.

Deze overlevingsstrategie is de manier waarop we ons met succes staande houden in het leven. Maar hoe comfortabel we ons hierin ook kunnen voelen, hij houdt ons onbewust gevangen in een gevoel van 'overleven'.

Onze overlevingsstrategie is vaak zo'n vanzelfsprekend deel van onszelf geworden, dat we denken dat dit is *wie we zijn*. Bij de meeste mensen is deze manier van zijn ook meer zichtbaar dan wie ze werkelijk zijn.

We gebruiken dit mechanisme maar al te vaak en kennen het ook goed. We weten immers best wel 'hoe wij de dingen doen'. Het systeem treedt vanzelf in werking als je (onbewust) je grootste angst

ziet opdoemen. De spiegel van je grootste verlangen. En dat gebeurt meermalen per dag. Juist omdat je overlevingsstrategie veelvuldig en automatisch tevoorschijn komt, denk je dat dit zo bij je hoort, dat dit is wie je bent.

Het onderzoek naar je overlevingsstrategie legt bloot wat je blinde vlek en je valkuil is. Het laat zien hoe je met jouw manier van doen keer op keer eenzelfde reactie bij anderen oproept. Want hoe succesvol je jezelf zo ook voelt, je zult ontdekken dat dit systeem zich uiteindelijk tegen jezelf keert. Omdat je hierin saboteert wat jou wezenlijk gelukkig maakt.

Om te zien hoe dat bij jou in elkaar zit, is het nodig om je overlevingsstrategie stevig onder de loep te nemen en oog in oog te gaan staan met de pijlers ervan: je grootste angst en je stiekeme arrogantie. Dat is soms confronterend, maar essentieel als je grip wilt krijgen op je overlevingsstrategie. En dit systeem steeds beter wil leren managen.

Als je wilt ophouden met gedrag dat uiteindelijk niet productief voor je werkt, ga je op zoek naar je grootste angst en het wapen waarmee je die angst gewend bent automatisch te lijf te gaan: je stiekeme arrogantie.

Houd de spiegeling voor ogen. De twee systemen die ieder mens aansturen, de kern van het YodTum model.

Je gaat zien hoe je grootste angst raakt aan je grootste verlangen. Want je grootste angst gaat over het ergste dat je je kunt voorstellen: dat je grootste verlangen nooit verwezenlijkt wordt.

Je stiekeme arrogantie verwijst naar je innerlijke kracht omdat het daarvan een afgeleide is; het is een verwrongen versie ervan.

Je stiekeme arrogantie is die kwaliteit in jezelf die je ervaart als iets

waarin jij beslist beter bent dan ieder ander. 'Stiekem', omdat je je innerlijke kracht 'misbruikt' en vervormt om je grootste angst te verjagen; niet iets waar je graag voor uitkomt.

Je Grootste Angst

We beginnen dit onderzoek met je grootste angst, de motor achter je overlevingsstrategie. Als je die angst bij jezelf gaat herkennen, krijg je de mogelijkheid om hem elke keer dat je hem tegenkomt bewust aan te kijken en na te gaan of hij wel reëel is. Hierdoor krijg je keuzevrijheid: ga je je overlevingsstrategie in óf roep je die reflex een halt toe en ga je handelen vanuit wie je werkelijk bent.

Je grootste angst is de spiegel van je grootste verlangen: het is de angst dat je grootste verlangen niet verwezenlijkt wordt. In die zin is je grootste angst ook jouw gevoelige snaar, die je steeds opnieuw herinnert aan jouw belangrijkste waarde en drijfveer.

Stel je voor dat wat jij het allerbelangrijkste in het leven vindt, dat wat jou het allermeele raakt, nooit verwezenlijkt zal worden. Niet voor jezelf en niet voor wie dan ook. Het idee dat onze ideale wereld niet haalbaar is, geeft ons een groot gevoel van zinloosheid of hopeloosheid. Het gevoel dat onze levensmissie mislukt – ook als we ons nog niet bewust zijn wat die is – raakt ons diep in ons gevoel van eigenwaarde.

Onbewust worden we voortdurend geraakt in onze grootste angst.

Omdat je alles wat je meemaakt, afmeet aan jouw grootste verlangens. Zodra dat in gevaar lijkt te zijn, laat je je zonder het te weten door je grootste angst regeren.

Het komt voor dat mensen moeite hebben om hun grootste angst nog te ervaren. Het verdedigingswapen waarmee ze hun grootste angst van kinds af aan te lijf gaan, de stiekeme arrogantie, is bij hen in de loop der jaren zo krachtig geworden, dat hun angst heel ver weggestopt is. In hun overlevingsstrategie voelen zij zich heer en meester over zichzelf en de situatie. Met het herkennen van hun stiekeme arrogantie zullen zij daarom geen moeite hebben, maar voor het herkennen van hun grootste angst moeten zij teruggaan naar hun vroegste jeugd.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

De Grootste Angst van Jasper

Eigenlijk ontdekt Jasper in zijn YodTumproces als eerste zijn grootste angst. Jasper is daar heel zeker over, omdat hij hem zo vaak tegenkomt, in situaties waarin hij ervaart dat mensen niet gelijkwaardig worden behandeld, zich machteloos voelen of niet mee mogen doen. Dat ieder mee mag doen is voor hem cruciaal. Zijn hele systeem is erop gefocust om te checken of niet één persoon de macht op het speelveld grijpt, waardoor anderen aan de kant moeten staan. Uiteraard geldt zijn grootste angst in de eerste plaats ook voor hemzelf.

Jasper verlangt gelijkwaardigheid voor zichzelf, maar ook voor anderen. Zonder gelijkwaardigheid en de verbondenheid die dat oplevert, ervaart hij het leven als zinloos. Het diepe gevoel van verlies van zelfrespect dat Jasper overvalt als hijzelf of anderen geen stem hebben en machteloos

aan de kant moeten staan, maken duidelijk dat zijn angst voor ongelijkwaardigheid Jasper raakt in zijn grootste verlangen.

Jaspers Grootste Angst

‘Wij zijn niet gelijkwaardig.’

Dit voelt voor Jasper zo als mensen zich machteloos voelen of niet mee mogen doen.

Jaspers persoonlijke Grootste Angst

‘Ik ben niet gelijkwaardig.’

Dit ervaart Jasper als hij zich machteloos voelt of niet mee mag doen.

De Grootste Angst van Mila

Mila's grootste angst is dat zij niet mag zijn wie zij is. Dat er geen recht gedaan wordt aan haar eigenheid. Zij wil dat iedereen met respect met al haar 'eigen-aardigheden' omgaat. Dat zij haar eigenheid en de schoonheid die daarin schuilt, koste wat kost kan uiten.

Even groot is de angst van Mila dat zij zelf de eigenheid en schoonheid van andere mensen en dingen niet zou eerbiedigen. Dan zou zij zichzelf niet meer in de ogen kunnen kijken.

De pijn die Mila voelt als ze in een wereld zou moeten leven waarin geen recht wordt gedaan aan de eigenheid van mensen of dingen is groot. Dat voelt voor haar alsof alles platgeslagen wordt. Voor haar gaat de schoonheid van het leven nu juist over het genieten van de verfijndheid en diversiteit van de eigenheid van alles. Als dat niet zou mogen of kunnen, dan hoeft het voor haar niet meer.

Mila's Grootste Angst

'Wij mogen niet zijn wie we zijn.'

Dit ervaart Mila als we geen recht doen aan de eigenheid van alles en van iedereen.

Mila's persoonlijke Grootste Angst

'Ik mag niet zijn wie ik ben.'

Dit ervaart Mila als er geen recht aan haar eigenheid wordt gedaan.

**De Grootste Angst van Yvonne**

De grootste angst van Yvonne is dat we de eenheid met elkaar niet ervaren. Dat mensen elkaar afwijzen omdat ze elkaar niet begrijpen en elkaars goede intentie niet zien; dat ze zich niet bewust zijn van het perspectief van de ander.

Wat Yvonne persoonlijk het diepste raakt, is een situatie waarin die ander haar niet begrijpt en niet in haar goede intentie lijkt te geloven. Haar angst is dan dat ze de eenheid met die ander kwijtraakt.

En die angst werd in haar jeugd al bewaarheid toen haar vriendinnetje niet meer met haar wilde spelen omdat Yvonne haar jurk niet mooi vond. Ook toen Yvonne tegen haar zei dat ze haar toch heel lief vond!

Ingewikkeld wordt het voor Yvonne ook als zich situaties voordoen waarin zij moet kiezen tussen mensen.

Als twee mensen die zij goed kent elkaar te lijf gaan en beiden voor steun bij Yvonne aankloppen. Dan wil Yvonne zowel de eenheid tussen die twee mensen herstellen, als zelf de eenheid met ieder van hen niet verliezen.

Yvonne's Grootste Angst

'Wij ervaren de eenheid niet met elkaar.'

Dit ervaart Yvonne als we elkaar niet begrijpen, niet in elkaars goede intenties geloven of elkaar afwijzen.

Yvonne's persoonlijke Grootste Angst

'Jij ervaart de eenheid met mij niet.'

Dat voelt voor Yvonne zo als de ander haar niet begrijpt, niet in haar goede intenties gelooft of haar afwijst.

Het is niet alleen je grootste angst dat je grootste verlangen voor jezelf niet uitkomt. Je grootste angst is ook dat jouw ideale waarde in de hele wereld niet zal bestaan.

En omdat we nu eenmaal verder moeten in het leven, we het toch willen rooien in de voor ons ondraaglijke situaties dat ons grootste verlangen in gevaar is, ontwikkelen we een kei van een verdedigingswapen: onze stiekeme arrogantie. Die we gaan onderzoeken in het volgende hoofdstuk.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Mijn Grootste Angst

Een greep uit de onderzoeksvragen die je in het werkboek op het spoor brengen van je grootste angst:

- Van wat voor situatie raak je van slag?
- Wat zou jij nooit doen?
- In wat voor situatie kom je in het geweer?
- Waarmee kan iemand jou echt kwetsen?
- Wat vind je bedreigend?
- Wanneer voel je je verraden?
- Waarop bekritiseer je anderen?
- Wat check of scan jij altijd als je iemand voor het eerst ziet?

— ZIE WERKBOEK PAGINA 127

Je Stiekeme Arrogantie

Met de manier waarop je je regelmatig manifesteert is niets mis, zou je denken. Je bent toch succesvol in het leven! Maar hoe is het mogelijk dat we ons glansrijk staande houden met een systeem dat wordt aangedreven door angst; onze *grootste* angst nog wel? Hoe lukt het ons om met die angst te leven?

Dat kunnen we, omdat we die angst te vuur en te zwaard te lijf gaan met ons eigen slimme verdedigingswapen: onze stiekeme arrogantie. En hiervoor – en dat klinkt al wat minder ideaal – komt ons ego, de meester in het overleven, om de hoek kijken. Laten we onderzoeken hoe dit werkt.

De meesten van ons worden vele malen per dag geraakt in hun grootste angst. En uiteraard moeten we ons teweerstellen tegen die situatie waarin ons grootste verlangen in gevaar is! Je grootste angst activeert daarom een verdedigingssysteem dat jou moet *garanderen* dat je je in deze penibele situatie staande houdt. Je grootste angst roept een gevoel op dat je moet zien te 'overleven'.

En zou ieder van ons voor zijn 'overleving' niet zijn allergrootste kwaliteit inzetten? Natuurlijk: je innerlijke kracht! Dat is jouw

grootste talent, het beste wat je in huis hebt. De kracht die je in je hebt om je grootste verlangens te verwezenlijken. Maar als je die innerlijke kracht gebruikt, eigenlijk een beetje misbruikt, om je grootste angst te lijf te gaan... ziet die mooie kracht er ineens net even anders uit.

Jouw meester in het overleven, je ego, gaat jouw innerlijke kracht nu inzetten voor jouw eigen agenda, jouw eigen belang. Je bent hierin blind voor wat belangrijk is voor een ander, of voor het grotere geheel. Sterker nog: die ander moet meewerken aan het voorkómen van jouw grootste angst, het gaat hier immers om jouw overleving! Daarvoor verwingt je ego de op zich nobele innerlijke kracht tot een manier om iets af te dwingen bij de ander.

In YodTum noemen we deze verwongen versie van je innerlijke kracht: je stiekeme arrogantie. Een term die aanvankelijk vaak weerstand oproept (geef toe...) maar toch goed gekozen blijkt. Iedereen herkent het als hij het bij zichzelf doorheeft, en gaat dan meestal een beetje beschaamd gniffelen...

Je stiekeme arrogantie is namelijk die kwaliteit in jezelf die je ervaart als iets waarin je beslist beter bent dan ieder ander. En je gebruikt hem vaak stiekem – je bent er niet open over dat je iets gedaan wilt krijgen – en meestal vertel je er ook niet bij dat jij je hierin superieur voelt.

Laten we even kijken hoe dat bij Jasper, Mila en Yvonne werkt.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

✂ De Stiekeme Arrogantie van Jasper

De stiekeme arrogantie van Jasper is een echt vechtsysteem. Als zijn grootste angst opspeelt, trekt hij zich niet terug, maar valt hij aan! Na een lange zoektocht kon hij met een besmuikt lachje aan zichzelf toegeven: 'Ik ben de beste Poten-onder-je-stoel-vandaan-zager! Niet dat Jasper daar openlijk trots op was, maar... ja, stiekem eigenlijk wel. Als iemand zich gedraagt alsof hij meer te vertellen heeft dan een ander, de baas speelt of de macht opeist, dan kan diegene wel een actie van Jasper verwachten! Hij heeft menig een toontje lager laten zingen als het hem niet beviel. En nee, hij kent niemand die dat beter en vooral ook slimmer kan dan hijzelf.

En hoe hij dat doet, de poten onder je stoel vandaan zagen? Jasper scant en analyseert de machtsverhoudingen op het speelveld voortdurend. Hij ziet wie invloed heeft op wie, wie naar wiens pijpen danst en wie gevoelig is voor wat. Tja, toen hij vier jaar was kon hij al spelen met het krachtenveld op het schoolplein, en inmiddels kunnen we zeggen dat hij de machtsverhoudingen kan manipuleren. Ook in de zakenwereld van Jasper hoeft niemand hem iets te leren op dit gebied. Hij weet precies wie de macht heeft en hoe de hazen gaan lopen. Hij ziet het al aan hoe mensen binnenkomen in de vergadering, aan hoe ze gaan zitten, naar wie ze kijken...

Jaspers stiekeme arrogantie heeft verschillende collega's zelfs hun baan gekost. Niet dat hij zelf daarin een grote rol hoefde te spelen; hoe kleiner zijn rol hoe beter, wat hem betreft. 'Ik kan gewoon een aanzet geven waar anderen op aanslaan, en dan steeds als katalysator opereren totdat iemand omvalt. Het moet natuurlijk niet naar mij te traceren zijn!' Onze Poten-onder-je-stoel-vandaan-zager gebruikt om zich staande te

houden natuurlijk, net als iedereen, het beste wat hij in huis heeft: het talent van zijn innerlijke kracht. En dat is bij hem de krachtenanalyse op het speelveld. Maar als Jasper in zijn overlevingsstrategie zit, zet hij die analyse niet in om gelijkwaardigheid te bereiken, wat zijn grootste verlangen is! Hij zet zijn analyse in om het speelveld te beheersen en de machtsverhoudingen te manipuleren. Om diegene die niet mee lijkt te werken aan de gelijkwaardigheid, van het speelveld te verwijderen.

In Jaspers opinie zijn deze zaagacties volledig gerechtvaardigd. Hij komt toch op voor gelijkwaardigheid? Hij ziet niet dat zijn wil wet is, en dat hij met zijn zaagacties anderen machteloos maakt en hij hen *zelf* helemaal niet gelijkwaardig behandelt!

Jaspers overlevingsstrategie is – net als bij iedereen – de optelsom van zijn grootste angst + zijn stiekeme arrogantie.

De Stiekeme Arrogantie van Jasper

‘Ik ben de Poten-onder-je stoel-vandaan-zager.’

‘Ik manipuleer de machtsverhoudingen in het speelveld zodat ik mij niet machteloos voel.’

De Overlevingsstrategie van Jasper

‘Uit angst dat het speelveld niet gelijkwaardig is en ik mij machteloos voel, zaag ik de poten onder de stoel vandaan van degene die een grotere macht vertoont.’

‘Ik bepaal wie een te grote macht heeft.’

⌘ De Stiekeme Arrogantie van Mila

Mila's grootste angst is dat er geen recht gedaan wordt aan haar eigenheid, dat zij niet mag zijn wie zij is. Die angst komt vooral op als zij afgewezen kan worden op grond van wat ze doet, vindt of zegt. Door zichzelf of door anderen. Die afwijzing zou voor haar heel terecht voelen op het moment dat zij zelf geen recht doet aan de eigenheid van anderen. Dan is zij in haar eigen ogen toch óók helemaal fout!

Om te zorgen dat mensen haar niet gaan afwijzen en Mila niet mag zijn wie zij is, ontwikkelt zij van jongs af aan een systeem dat voorkomt dat zij zelf per ongeluk geen recht doet: haar stiekeme arrogantie. Zij bekijkt alles zeer zorgvuldig, stelt beslissingen of acties uit, legt alles nog eens uitvoerig op de weegschaal. Zij let op elk detail en gaat alles steeds opnieuw bekijken, vanuit ieder gezichtspunt, om vooral maar geen onrecht aan iets te doen. Met veel aandacht en precisie laat zij elke subtiliteit spreken, bijvoorbeeld in haar werk als schrijfster. Dit lijkt tot zover nog erg op de innerlijke kracht van Mila.

Maar haar stiekeme arrogantie doet Mila stranden als er geen einde lijkt te komen aan het ‘recht willen doen’ aan elke nuance. Het is eigenlijk *nooit* goed en zorgvuldig genoeg. Concreet kan dat betekenen dat een tekst dagen na de deadline wordt opgeleverd, terwijl iedereen op haar wacht en de hele planning vanwege haar moet worden opgeschoven. Maar Mila blijft onwrikbaar, zij geeft niets uit handen voordat ze er 100% achter kan staan. Ze blijft dan vaker dan haarzelf lief is, hangen in het proces van recht *willen* doen.

Mila's stiekeme arrogantie is een typisch *vluchtsysteem*.

Haar grootste angst voedt haar innerlijke twijfel. Daar waar Mila in haar innerlijke kracht moeiteloos weet wanneer er Recht is gedaan, zo lastig is het voor haar om dat vanuit haar overlevingssysteem te bepalen.

Ze raakt verward, verliest het contact met haar intuïtie en durft niet te

vertrouwen op haar eerste impulsen. Ze maakt geen keuzes en blijft alles steeds maar weer van alle kanten bekijken.

Hierdoor verliest ze het overzicht over het geheel en blijft dubben hoe details beter tot hun recht kunnen komen. En omdat ze blijft hangen in het proces van recht willen doen, niet besluit en niet handelt, doet zij uiteindelijk *nergens* recht aan. Niet aan zichzelf, niet aan de ander, niet aan het geheel.

Zij heeft haar innerlijke kracht – recht doen – verwrongen tot haar stiekeme arrogantie: zij wordt het Pietlutje. Zij is degene die recht kan doen, en zij bepaalt wanneer dat het geval is. Alle anderen sluit zij daarmee buiten.

Zo saboteert Mila zichzelf; er wordt immers nergens recht aan gedaan. Waarmee haar wanhoop compleet is. (En die van de anderen!)

De Stiekeme Arrogantie van Mila

‘Ik ben het Pietlutje.’

‘Ik zorg voor een uiterst zorgvuldig en uitgebreid afwegingsproces dat duurt totdat ik volledig recht heb kunnen doen.’

De Overlevingsstrategie van Mila

‘Uit angst dat ik niet mag zijn wie ik ben, rust ik niet voordat ik alles van alle kanten heb bekeken, heb afgewogen en recht heb gedaan, opdat mij niet verweten kan worden dat ik aan iets geen recht heb gedaan.’

‘Ik laat mij hierin door niemand en niets verstoren, ik bepaal wanneer recht is gedaan.’



De Stiekeme Arrogantie van Yvonne

Yvonne's grootste angst, dat wij de eenheid met elkaar niet ervaren, wijt zij aan het feit dat wij ons niet bewust zijn. Dan komt haar stiekeme arrogantie in actie: ‘Ik ben de Bewustmaker’, die moet en zál zorgen dat de ander met mij in een overstijgend bewustzijn komt!’ Zij denkt immers vanuit haar grootste verlangen dat als we maar bewust zijn, wij de eenheid met elkaar kunnen ervaren.

Yvonne's Bewustmaker is een *vechtsysteem*, dat de ander geen vrijheid laat. Jij móet je bewust worden, het zál gebeuren! Zij gebruikt hierbij het vermogen van haar innerlijke kracht: zij ziet wat zich in het bewustzijn van de ander afspeelt, en waar die ander zich nog niet van bewust is. Vervolgens probeert zij dat gat op te vullen door haar ‘overstijgende bewustzijn’ op te dringen. De verwrongenheid zit hem hierin, dat zij blind bezig is om haar eigen angst te voorkomen en zich niet bewust is dat niet iedereen op haar scherpe bewustzijn zit te wachten. Zeker niet als de boodschap niet makkelijk te verteren is. Dat is de blinde vlek in Yvonne's overlevingsstrategie.

Zo probeerde Yvonne haar twee collega's, die het met elkaar aan de stok hadden, hartstochtelijk aan elkaar ‘uit te leggen’. Haar verwachting was dat als zij zich bewust waren van hoe de ander in elkaar zat, hun gevoel van eenheid vanzelf zou herstellen. Voor Yvonne is het vanzelfsprekend dat het zien van elkaars worsteling en van ieders goede intentie, ook compassie met elkaar teweegbrengt.

Beide collega's voelden zich echter vreselijk verlaten door Yvonne. Omdat zij ieders individuele worsteling onder de loep nam én omdat zij niet gewoon ieder van hen gelijk gaf en met hen mee ten strijde trok tegen de ander. Yvonne is zich heus wel bewust van wat ieder van elkaar vindt en welke waarheid daarin schuilt. Maar voor Yvonne zelf telt maar één doel: de eenheid herstellen. *Haar* grootste verlangen.

Dat ieder van haar collega's, juist vanuit ieders eenheidsgevoel met Yvonne, verwacht dat zij met hem of haar ten strijde trekt, kan Yvonne niet zien én niet waarmaken. Omdat zij daarmee de eenheid met de andere partij verliest. Yvonne gaat voor haar hoogste goed: de eenheid met en tussen *iedereen* behouden. Maar ondertussen verlaten haar collega's haar in woede. Yvonne heeft met haar stiekeme arrogantie haar verlangen om de eenheid in stand te houden onbedoeld zelf gesaboteerd.

Dat is de angel van haar stiekeme arrogantie. Haar blinde vlek.

De Stiekeme Arrogantie van Yvonne

'Ik ben de Bewustmaker.'

'Ik maak je bewust van waar je niet in eenheid bent met anderen, met mij of met jezelf.'

De Overlevingsstrategie van Yvonne

'Uit angst dat wij de eenheid met elkaar niet ervaren, dring ik mijn bewustzijn aan je op, opdat we ons weer één kunnen voelen.'

'Ik bepaal dat jij je één met ieder ander moet voelen.'

Vechter of Vluchter?

Stiekeme arroganties kunnen zowel vechtsystemen als vluchtsystemen zijn. Jasper de Potenzager en Bewustmaker Yvonne zijn echte vechters. De Behager en de Verbloemer zijn duidelijke vluchters. Net als ons Pietlutje Mila.

Meestal weet je zelf meteen of je een vechter of een vluchter bent. Maar of je nu vecht of vlucht, het is goed om je te realiseren dat je in deze rol altijd *dwingend* bezig bent. Ook als je dat zelf niet door hebt, laat je de ander in je stiekeme arrogantie altijd onvrij. Jij bent in charge! Je doet wat je doet ongeacht wat de ander wil of belangrijk vindt.

De Verbloemer verbloemt iets, vanuit *zijn* angst dat hij jou pijn doet. Maar doordat de Verbloemer voor jou bepaalt dat het beter voor jou is dat je iets niet weet, onthoudt hij je misschien ook een prachtles... Of die je nu pijn zal doen of niet.

Het hoeft overigens niet zo te zijn dat je werkelijk trots bent op je stiekeme arrogantie en hem van de daken schreeuwt. Maar toch... je kent geen Betere... dan jijzelf.

Zo kun je de beste Potenzager, de beste Pietlut of de beste Bewustmaker zijn, maar ook: het beste Slachtoffer, de meest Kleurloze, de beste Behager of de meest Onafhankelijke.

Waar het om gaat, is dat je zelf overtuigd bent van dit vermogen van je en vindt dat je hierin niet te verslaan bent. Het is jouw wapen, dit ben jij als je aan het overleven bent! En je wordt heel erg goed in dit verdedigingsmechanisme van je, omdat je het immers je leven lang al meermalen per dag onbewust of bewust inzet. Zodra je grootste angst opkomt.

We hebben gezien hoe je stiekeme arrogantie een verwrongen versie is van je innerlijke kracht. En omdat het de kern van die innerlijke kracht in zich draagt, is het ook een kwaliteit waar je echt wel wat aan hebt. Hij houdt je niet voor niets met succes overeind in het leven. Ja, je stiekeme arrogantie heeft ook zijn mooie kanten! Zo zit in de Behager het talent zich in de ander te verplaatsen, in het Slachtoffer de kracht om zich op te offeren, en in de Kleurloze het vermogen om anderen ruimte te geven.

Jij die weet wat goed of fout is

In je overlevingsstrategie kun je alle mogelijke gedragingen van jezelf rationaliseren en goedpraten, terwijl je denkt dat je volkomen redelijk bezig bent. Van verslaving en ander zelfdestructief gedrag tot het misbruik maken van de ander.

Dit kan je omdat jij je in je overlevingsstrategie vastklampt aan jouw privéversie van gerechtigheid.

In Jaspers ogen was zijn 'poten-onder-je-stoel-vandaan-zagen' volledig gerechtvaardigd. Hij was ervan overtuigd dat dit precies was wat hem te doen stond. Hij zou wel zorgen dat er gelijkwaardigheid op het speelveld was. Maar toen hij zijn YodTum doorzag, realiseerde Jasper zich dat dit tegelijk precies de reden was dat hij steeds maar niet verder kwam in zijn carrière. Mensen werden domweg bang voor hem. Zo zaagde hij met zijn stiekeme arrogantie ook de poten onder zijn eigen stoel vandaan.

En zo zijn we in onze overlevingsstrategie, waarmee we zo succesvol denken te zijn, eigenlijk allemaal bezig om onszelf in situaties te brengen waar we helemaal niet op uit zijn. Terwijl we denken juist enorm slim bezig te zijn.

Je zet in deze rol dus niet alleen de ander klem, maar vooral ook jezelf. Uiteindelijk sta je hierin altijd zelf de realisatie in de weg van wat je juist het meest dierbaar is. Je saboteert het verwezenlijken van je eigen grootste verlangen.

Daarnaast roep je in je overlevingsstrategie telkens dezelfde reacties bij anderen op. Reacties die niet altijd positief voor je uitpakken. Zoals we in het volgende hoofdstuk verder zullen verkennen...

Het doorzien van de onbedoelde gevolgen van je overlevingsstrategie, betekent niet dat je hem overboord moet gooien! Alleen al

omdat je soms gewoon moet overleven. Daarnaast kan je stiekeme arrogantie uiteindelijk uitgroeien tot een kwaliteit die wel degelijk ten goede kan komen aan wat je werkelijk beoogt. Dat kan als je je overlevingssysteem gaat leren managen. En je je stiekeme arrogante als talent kunt gaan inzetten, los van je grootste angst.

Voorwaarde hiervoor is dat je werkelijk niet op je eigen belang uit bent, maar je talent bewust ten dienste stelt van het geheel.

Bijvoorbeeld als Jasper een pootje onder de stoel vandaan kan zagen van diegene die de hele tijd de boventoon voert op een feest, waardoor niemand anders zijn verhaal kwijt kan. Iedereen zal hem daar dankbaar voor zijn; het komt de gelijkwaardigheid ten goede. Mila het Pietlutje kan haar vermogen tot het uitstellen van een proces inzetten in situaties waar een kort-door-de-bocht-oplossing voor ieder tot een slecht resultaat dreigt te leiden. En Yvonne kan de vasthoudendheid van haar Bewustmaker gebruiken om de mensen die haar daarnaar vragen, bewust te maken van hoe zij in elkaar zitten of van reacties die zij oproepen die zij zelf niet zien.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Mijn Stiekeme Arrogantie

Voor het vinden van je stiekeme arrogantie geeft het YodTum Werkboek een reeks prikkelende onderzoeksvragen. Om aan jezelf én aan mensen in je omgeving te stellen. Zoals:

- Wat kun jij als geen ander?
- Voor welke mensen heb jij het meest respect?
- Met welke kwaliteit houd jij je staande, ook tegenover deze personen?
- Wat zou jij nooit nalaten te doen?
- Met welk aspect van jou heeft jouw partner/beste vriend(in) de meeste moeite?

Meer triggerende vragen:

- Wat is de top-3 van dingen die echt bij jou horen, maar waar je graag vanaf wilt?
- Benoem je stiekeme arrogantie.
- En geef jezelf een fiere bijnaam.
'Ik ben de Beste.....'

— ZIE WERKBOEK PAGINA 135

Je Overlevingsstrategie; de pijnlijke paradox

Je denkt dat je goed bezig bent in je overlevingsstrategie; houd je jezelf niet fantastisch staande? *Jij* bent in charge! Wat wil je nog meer? Ja, de stiekeme arrogantie kan je echt een goed gevoel geven over jezelf. En toch... voelt het altijd alsof er iets niet helemaal gaat zoals je wilt. En dat is niet verwonderlijk. Er zit een pijnlijke paradox in ieders overlevingssysteem. Je stiekeme arrogantie heeft ook effecten die je liever niet opgeroepen had. Dit komt omdat je hierin dwingend bezig bent.

De Behager behaagt waardoor de ander niet weet wat de Behager werkelijk denkt, de Onafhankelijke blijft autonoom waardoor er niet valt samen te werken, de Verbloemer verbloemt waardoor de ander niet kan zien wat er gaande is. Zij bepalen wat er gebeurt.

Misschien is het niet zo handig om te denken dat jij in je eentje kunt bepalen wat het belangrijkste is en wat goed en fout is... Omdat we in onze stiekeme arrogantie de ander dwingend onze norm opleggen en voor voldongen feiten stellen, móet dit wel een reactie bij diegene losmaken. De ander wordt boos, bang of raakt teleurgesteld in je.

Die afwijzende reactie van de buitenwereld snappen we meestal niet goed. We zijn ervan overtuigd dat we goed bezig zijn. Handelen we niet vanuit een mooie intentie, ons grootste verlangen? Jasper denkt echt dat hij poten móet zagen om het speelveld gelijkwaardig te maken. Mila is ervan overtuigd dat ze uitstelt om récht te doen. En Yvonne denkt dat ze bewustmaakt om eenheid te bereiken.

Alleen alledrie laten zij de ander daarbij geen keus. Er wordt gezaagd, uitgesteld of bewustgemaakt en wat de ander daarvan vindt, wordt niet meegewogen. Die overkomt het gewoon. Hun bezwaren rationaliseren we weg: 'Wij zijn toch bezig voor een hele integere waarde!' En we hebben ons eigen grootste verlangen voor ogen...

Maar als je het eerlijk zou bekijken, zou je zien dat je in je overlevingsstrategie alleen bezig bent je eigen grootste angst de baas te zijn. Je bent helemaal niet bezig iets moois in de wereld neer te zetten, je bent bezig jezelf staande te houden. Je bent je grootste verlangen tegen heug en meug aan de ander aan het opdringen.

Want Jasper kan dan wel niet tegen een ongelijkwaardige machtsverhouding; er zal soms tóch iemand de baas moeten zijn. Mila die zelf niet tegen 'geen recht doen' kan, en dan maar doorgaat en doorgaat met *finetunen* en nuanceringen aanbrengen, terwijl dingen soms echt op tijd af moeten; aan wie doet zij zo nog recht? En Yvonne verdraagt zelf geen afgescheidenheid en wil koste wat kost iedereen in eenheid brengen, terwijl mensen elkaar soms gewoon niet mogen.

Niet dat je dit alles bewust doet, of uit kwade wil; je stiekeme arrogantie komt op een dieper niveau nog steeds voort uit jouw mooie intentie voor de wereld. Maar je verdedigingsreactie is zo'n automatisme voor je geworden, dat je niet meer nadenkt over de manier waarop je de dingen altijd doet. Je ziet niet dat je telkens in dezelfde groef van de plaat blijft hangen. Dat je steeds dezelfde reflex volgt

als je grootste angst opdoemt. In al die situaties, dag na dag, waarin je grootste verlangen bedreigd wordt of onbereikbaar lijkt. En juist omdat je stiekeme arrogantie zo'n snelle, onbewuste, Pavlovreactie is geworden, heb je hierin geen keuzemoment meer. En dat is niet handig. Je creëert daarmee zelf elke keer eenzelfde reactie van degenen die met jouw gedrag geconfronteerd worden. En dit is niet altijd de reactie waar je op uit bent.

Het paradoxale van je overlevingsstrategie is dat je hem inzet om je grootste verlangen te vuur en te zwaard te verdedigen. Maar dat je daarbij *zelf* je grootste verlangen juist verlaat.

En dat de reactie die je opwekt met het verdedigingssysteem dat je inzet om je grootste angst te verjagen, er toe leidt dat die angst juist bewaarheid wordt.

Zo bereik je met je overlevingsstrategie keer op keer precies het tegenovergestelde van waar je eigenlijk op uit bent. In plaats van je grootste angst te verslaan, laat je hem juist uitkomen. En in plaats van je grootste verlangen te beschermen, verlies je die juist helemaal uit het oog. En dat kan voor niemand de bedoeling zijn. Dit is het pijnlijke en paradoxale van de strategie waarvan je dacht dat het je succesformule was.

Laten we weer kijken hoe dat voor Jasper, Mila en Yvonne uitpakt.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

⌘ De pijnlijke paradox van Jasper

Jasper ziet in welke reflex hij altijd schiet als zijn grootste angst opspeelt. Wat er gebeurt als iemand het speelveld betreedt die zich volgens zijn norm niet gelijkwaardig opstelt. Iemand die zichzelf meer macht toe-eigent dan de ander.

Jasper begint dan meteen aan diens poten te zagen. Met als gevolg dat mensen in zijn omgeving toch een beetje bang voor hem worden. En terecht. *Hij* bepaalt hoe het krachtenveld er uit moet zien! *Hij* controleert en manipuleert het speelveld! Daar is helemaal niets gelijkwaardigs aan.

Hiermee verlaat Jasper elke keer zelf zijn grootste verlangen, dat juist gelijkwaardigheid voorstaat. Hij gaat *zichzelf* een controlerende en overheersende macht toekennen om gelijkheid te bereiken!

Bazen zien Jasper liever niet in hun team, want iemand die de poten onder jouw stoel vandaan kan zagen...

Voor Jasper levert dit inzicht het antwoord op zijn kwellende vraag: 'Waarom krijg ik toch niet die banen waarin mijn unieke talent en kracht tot hun recht komen? De banen die ik ambieer?' Het wordt hem helder dat bazen nooit helemaal gerust op hem zijn. Of het instinct is of onderbuikgevoel; maar zij verkiezen vaak een andere kandidaat boven Jasper, ook als Jasper formeel de beste papieren heeft. En tot nu had hij nooit begrepen waarom.

Jasper gaat zien dat hij het *zél*f is die deze afwerende reactie van zijn bazen oproept. Met zijn overlevingsstrategie veroorzaakt hij zelf dat hij niet gelijkwaardig behandeld wordt. Hij heeft zijn grootste angst niet verslagen, maar waarheid laten worden.

⌘ De pijnlijke paradox van Mila

Ook Mila ziet hoe zij met haar stiekeme arrogantie anderen iets oplegt. Zij *moet en zal* recht doen! En 'dus' blijft zij uitstellen, blijft wikken en wegen, alles herschikken en het nog eens van een andere kant bekijken. Voor de mensen met wie zij samenwerkt, betekent dit dat zij moeten wachten tot Mila klaar is om tot haar ultieme resultaat te komen. Ondertussen kan de ander niet verder; hij wordt door haar gewoon buitenspel gezet. Projecten blijven in een vacuüm hangen totdat Mila klaar is met haar proces. De ander heeft daar helemaal geen invloed meer op.

Dit doet natuurlijk geen recht aan de eigenheid van de andere betrokkenen en aan wat zij belangrijk vinden. Of zij bijvoorbeeld hechten aan een tijdig resultaat. Daarmee verlaat Mila in haar stiekeme arrogantie zelf haar grootste verlangen: dat er aan iedereen recht gedaan wordt.

Mila ervaart hierbij vaak genoeg dat de ander intussen met zijn handen in het haar zit. Dat die Mila's 'eigenheid' echt niet meer apprecieert en niet meer pikt hoe zij is. Daarmee heeft Mila zelf haar persoonlijke grootste angst waargemaakt: de angst dat zij niet mag zijn wie ze is.

Ondertussen is Mila zich wel degelijk bewust dat ze de ander heeft laten zitten en hem of haar hiermee helemaal geen recht doet! Zij schaamt zich daarover *zó*, dat zij zich niet meer durft te laten zien. Ze *vlucht*. Ze raakt verstrikt in haar eigen overlevingssysteem. Niemand kan haar meer bereiken of ziet nog iets van haar eigenheid. Ze duikt onder. Zij doet nu zelf geen recht meer aan wie zij is.

Mila's grootste angst wordt bewaarheid door de werking van haar eigen overlevingsstrategie. De angst *dat er geen recht gedaan wordt* aan ieders eigenheid. Wat haar succesvolle wapen moet zijn tegen die angst, keert zich tegen haarzelf. Er wordt helemaal nergens meer recht aan gedaan. Haar YodTum laat Mila zien hoe het keer op keer kan gebeuren dat ze zo

verstrikt raakt in haar projecten. Hoe ze met haar stiekeme arrogantie haar grootste verlangens saboteert.

⌘ De pijnlijke paradox van Yvonne

Ook voor Yvonne geldt dat zij met haar stiekeme arrogantie haar wil oplegt aan de ander. Haar grootste verlangen is dat we ons bewust zijn van onze eenheid. En als 'Bewustmaker' moet en zal ze je daarvan bewust maken!

De ander móet Yvonne's wereld van eenheidsbewustzijn accepteren. Zij laat de ander geen keuze en biedt hem geen uitweg. Ze blijft doordrammen en laat jou niet met rust. Hiermee verlaat Yvonne zelf die mensen die geen zin hebben in haar eenheidsbewustzijn, of er niet aan toe zijn. Zij begrijpt de ander daarin eenvoudigweg niet. 'Hoe kun je die eenheid nu niet willen!' denkt ze.

Zij doorbreekt daarmee zelf de eenheid die zij als ideaal voor ogen heeft. En daarmee verlaat zij haar eigen grootste verlangens.

Hoe de paradox van Yvonne's overlevingsstrategie uitpakt, wordt duidelijk in de situatie met haar twee strijdende collega's, die beiden vanuit een gevoel van eenheid met haar, een beroep op haar deden. Yvonne maakte ieder van hen keer op keer bewust van het perspectief van de ander, opdat die twee hun eenheid zouden kunnen herstellen.

Maar zij koos geen kant en trok niet met de één ten strijde tegen de ander. Ieder van hen voelde zich daardoor zó door haar verlaten, dat zij beiden de band met Yvonne hebben verbroken. Yvonne heeft haar grootste angst hiermee waargemaakt. De eenheid is verbroken.

En dat was niet de eerste keer in haar leven.

Yvonne's partner gaf haar een mooie reflectie op het effect van haar Bewustmaker. Hij zei: 'Dacht jij werkelijk dat ik het fijn vond als ik door

jou uit mijn paradijs van onwetendheid word geschopt, omdat jij me haarfijn helder maakt hoe ik in elkaar zit en hoe het bij mij allemaal werkt, en ik daardoor niet meer kan doen alsof ik me daarvan niet bewust ben?'

Het gekke is: Yvonne dacht inderdaad van wel. Zij dacht dat hij blij zou zijn met de tip. Hij geeft echter aan dat hij niet meer onbevangen blij kan zijn met zichzelf. En dat zijn ego, die natuurlijk *zijn* persoonlijke overleving voorstaat, háár daarvan de schuld geeft. Ja, dat effect heeft zij op hem, maar die reactie roept zij vast ook op bij anderen! En gelukkig komt haar partner er dan later op terug. Hij heeft haar namelijk vrijelijk uitgekozen, juist omdat zij hem zo bewust maakt. Zij levert hem het bewustzijn dat een onderdeel is van het pad dat hij gaat, de reis die hem brengt naar wie hij werkelijk is. Gelukkig maar.

Yvonne heeft met vallen en opstaan geleerd dat pas wanneer zij de ander echt een vrije keuze laat, haar Bewustmaker door de ander als geschenk wordt ervaren. Het verschil tussen je stiekeme arrogantie koppelen aan je grootste angst OF hem inzetten ten behoeve van het geheel.

Zolang Yvonne's stiekeme arrogantie gekoppeld blijft aan haar eigen grootste angst, zal deze pittige leerweg haar leven blijven tekenen.

Crisismomenten, situaties waarin anderen telkens op eenzelfde manier op jou reageren of waarin je jezelf in de weg lijkt te staan, houden je de spiegel voor dat jij in je overlevingsstrategie zit.

Als je je eigen YodTum hebt doorzien en begrijpt hoe dit 'mechanisme' bij jou persoonlijk werkt, heb je een grote stap gezet.

Het inzicht in de twee systemen die in jou strijden om je aan te sturen, geeft je de mogelijkheid om voortaan van situatie tot situatie bewust te gaan kiezen.

Je kunt je dan gaan afvragen of je op dat moment je overlevingsstrategie echt wel wilt inzetten. Of dat je de te verwachten reactie uit je omgeving waard is.

Volg je je grootste angst of je grootste verlangen?

KLAAR VOOR DE KEUS

De moed om jezelf te zijn

Je innerlijke strijd zien

Wat zich afspeelt tussen de twee spiegelende systemen in jezelf, is je eigen innerlijke strijd. Het gevecht tussen 'wie je werkelijk bent' en 'hoe je je regelmatig manifesteert'.

Maar voor jezelf lijkt het vaak een strijd die je voert met de 'boze buitenwereld'. Realiseer je dat je dan je innerlijke strijd projecteert op iets buiten jezelf; op 'onwillige anderen' die zich niet aan jouw nobele norm willen houden, zich tegen je lijken te keren, of jou niet begrijpen.

Het is zinvoller om je eigen innerlijke strijd te doorzien en vandaaruit een cruciale keuze in je leven te gaan maken. Zijn wie je werkelijk bent door je grootste verlangen vol verve in de wereld te zetten. Waardoor anderen er als vanzelf in meegaan omdat ze door jou geïnspireerd raken. *Of blijf je vooral overleven, door van anderen te eisen dat zij aan jouw grootste verlangen voldoen?*

Wees de verandering die je in de wereld wilt zien.

Mahatma Gandhi

Als we niet keer op keer reacties willen oproepen die zich tegen ons

keren, en onze eigen bezieling niet telkens zelf willen saboteren, moeten we onze overlevingsstrategie ter hand gaan nemen. En onze grootste angst en stiekeme arrogantie leren managen.

Oog in oog durven staan met je grootste angst en je stiekeme arrogantie, biedt je de mogelijkheid om in elke situatie opnieuw te overwegen of je verdedigingsreflex wel tot datgene leidt dat je ten diepste nastreeft. Of je hiermee in deze specifieke situatie je grootste verlangen werkelijk dient.

Het is ieders ultieme uitdaging om sterk én dapper genoeg te worden om níet in die vertrouwde overlevingsstrategie te schieten zodra anderen niet aan jouw grootste verlangen voldoen. En het wordt hoog tijd om je grootste verlangen niet langer op de buitenwereld te projecteren, maar jouw eigen innerlijke strijd te gaan managen!

Het helpt om je hierbij steeds te realiseren dat *jouw* grootste verlangen niet het grootste verlangen van een ander is. En *jouw* grootste angst niet de grootste angst van de ander.

We hoeven de ander ook niet kwalijk te nemen dat die voorbijgaat aan datgene wat onszelf zo wezenlijk raakt en drijft. We kunnen beter gaan zien dat we elkaar met onze verschillende perspectieven juist aanvullen en inspireren.

Het inzicht in jouw YodTum geeft je de kans om de dingen anders te gaan doen dan je gewend bent te doen. En bewust te gaan leven vanuit je grootste verlangen en zo te laten zien wie je werkelijk bent.

Laten we eens zien hoe de innerlijke strijd van onze drie YodTum reisgenoten er uitziet.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

⌘ Jasper ziet zijn innerlijke strijd

Jasper ziet meer en meer in dat niet voor elke beslissing altijd álle partijen aan tafel kunnen worden uitgenodigd. Soms is daar gewoon de tijd niet voor. Hij gaat zelfs inzien dat zijn eeuwige kritiek op zijn bazen misschien wel een beetje irritant voor hen is. Hij leert waardevrije vragen te stellen aan die bazen over het waarom van hun beslissingen. En soms komt hij er dan achter dat zij hele goede redenen hebben om te doen wat zij doen. En dat deze redenen niets te maken hebben met het willen uitoefenen van macht of 'niet mee mogen doen'.

Hij leert hun beslissingen zelfs te waarderen. Soms besloten zij uit tijdnood zaken zonder 'gelijkwaardig' overleg door te voeren, omdat anders de wal het schip zou keren. En omdat die bazen nu eenmaal zijn aangesteld om te zorgen dat het schip de wal niet raakt, móesten zij op zo'n moment wel zelf snel een beslissing nemen. Ook zij hadden een idealer overlegproces voor ogen gehad.

Jasper leert te zien dat niet alles in het leven machtsvertoon is, ook al beslist iemand in zijn eentje, en ook al lijken de machtsverhoudingen hem in eerste instantie niet gelijkwaardig.

Hij leert te accepteren dat er soms goede redenen zijn om zijn grootste verlangen te laten wijken, omdat een ander perspectief op dat moment een hoger doel dient.

⌘ Mila ziet haar innerlijke strijd

Mila ziet heel helder waar zij in haar overlevingsstrategie geen recht doet aan anderen. En hoe zij met haar systeem anderen *gek* kan maken. Mila besluit voortaan haar proces met anderen te delen; in plaats van

zich te verstoppen zolang zij zelf nog niet gelukkig is met haar tekstwerk, deelt zij nu de stand van zaken met degene met of voor wie zij werkt. Dit is heel spannend voor haar en een overwinning op haar eigen overlevingsstrategie, die uiteraard ongelooflijk bang is dat een en ander nog niet zorgvuldig genoeg afgewogen is!

Door deze bewuste keuze zet Mila haar ego klem. Haar ego dat haar overlevingsstrategie aanstuurt en liever veilig blijft afgewogen. Een ware doorbraak. Hierdoor is zij namelijk werkelijk iemand die recht doet, en zorgvuldig bezig is recht te doen aan tekst én opdrachtgever of collega.

Mila zit in haar overlevingsproces voortdurend in haar eentje de boel af te wegen, om te gooien en weer vanuit een andere hoek te bekijken. Vanuit haar nieuwe werkwijze krijgt zij nu ook van de ander feedback over welk deel van haar werk goed is afgewogen en wat nog beter kan. Zo kan zij SAMEN met die ander tot prachtige resultaten komen, die recht doen aan waar zij samen mee bezig zijn.

⊗ Yvonne ziet haar innerlijke strijd

Het heeft lang geduurd voordat Yvonne zich kon voorstellen dat het voor anderen ook wel eens niet fijn kan zijn om zich bewust te zijn. Dat bewustzijn niet de oplossing is voor ieders probleem in elke situatie.

Nu Yvonne het inzicht heeft dat ieder mens gedreven wordt door een ander grootste verlangen, gaat er steeds vaker een alarmbel rinkelen zodra zij een ongemene felheid voelt opkomen. Ze weet nu dat haar felheid de voorbode is van haar angst dat de eenheid in gevaar is.

Laten wordt het toverwoord voor haar. Niet dat ze dat 'laten' nu altijd bij toverslag kan, maar ze kan in elk geval de optie in overweging nemen. 'Laten' betekent voor haar: niet direct met je Bewustmaker over de ander heen walsen om hem of haar van de situatie bewust te maken. Eerst *zelf*

even bewust worden of dit wel de juiste weg is. Yvonne leert zichzelf af te vragen of het opdringen van bewustzijn op dat moment wel het goede middel is. Wil die ander zich wel bewust zijn van haar scherpe en confronterende waarnemingen? Kan die ander haar inzichten wel begrijpen of aanvaarden? En is zij echt de juiste persoon om die ander hiervan bewust te maken? Met behulp van deze realiteitscheck kan Yvonne het steeds vaker laten om de ander te pas en te onpas bewust te maken. Zij kan haar Bewustmaker stil laten zijn als zij ziet dat die de eenheid niet dient, maar juist verder weg brengt.

Yvonne's heilig vertrouwen in ieders goede intentie en overstijgend vermogen is nog steeds onkreukbaar, maar zij houdt tegenwoordig meer rekening met ieders eigen ritme en timing.

En als ze het verkeerd heeft ingeschat en de ander haar (bewustzijn) niet meer wil, rest haar niets anders dan zelf een aantal zetten op haar eigen schaakbord te doen om zich onvoorwaardelijk één te blijven voelen met de ander en te blijven opereren vanuit haar eigen gevoel van eenheid.

Het managen van je overlevingssysteem

Als we zicht hebben op onze innerlijke strijd, begint het echte werk: het managen van ons overlevingssysteem. Het werk dat we willen aangaan omdat we in onze overlevingsstrategie vroeg of laat het gevoel krijgen dat het leven ons overkomt, in plaats van dat we zelf aan het roer staan. Dit is waar dat knagende gevoel vandaan komt dat je 'overleeft' in plaats van 'leeft'.

En geloof me, het leven wordt op den duur echt ondraaglijk als je overlevingsstrategie zo'n automatisme wordt dat je er bijna de hele tijd in zit. Het maakt je moe, moe van het vechten of moe van het vluchten. Tot een burn-out aan toe.

Met je persoonlijke YodTum heb je het kompas in handen om het anders te gaan doen. Als je de twee systemen in het model hebt ingevuld met jouw persoonlijke pijlers, heb je de keuze in zicht.

Het is zeker niet de bedoeling dat we de overlevingsstrategie die ons een groot deel van ons leven zo goed gediend heeft, nu meteen overboord gaan gooien. Maar we willen wel graag de automatische reflex kwijt. We willen het systeem zelf kunnen aansturen!

Om dit te bereiken moet onze overlevingsstrategie zich wel *laten* managen. Dit lukt je alleen als je jouw overlevingsstrategie allereerst waardeert voor de waardevolle rol die hij in je leven speelt. Je ego, dat jouw overlevingsstrategie aanstuurt, is immers voortdurend bezig om je te beschermen in de voor jou zo moeilijk te verteerende situatie dat het leven niet zo is als jij het je, als kind al, in je grootste verlangen voorgesteld had.

En je stiekeme arrogantie heeft je keer op keer geholpen om de voor jou meest pijnlijke en bedreigende situaties te overleven. Het is een dijk van een verdedigingssysteem waarmee je jouw grootste angst de baas blijft. Het handelt ook werkelijk vanuit de mooie intentie om alsnog je grootste verlangen voor jou waar te maken.

Je wilt dus ook je stiekeme arrogantie niet afbranden. Of je schuldig voelen over het feit dat jij zus of zo gehandeld hebt. Alles wat je meegemaakt en gedaan hebt in je leven, is onderdeel van de reis die je nu eenmaal gaat.

Zoals de held op zijn heldenreis soms ook ongelukkige keuzes maakt en daarvan juist leert om zijn koers te bepalen en zijn bestemming helderder te zien.

Geef je ego met zijn overlevingsintentie vooral de erkenning die het verdient. Die waardering opent de deur naar het managen van je overlevingsstrategie.

Het opent de deur naar de transitie van 'overleven' naar leven vanuit wie je werkelijk bent.

Helaas is er geen verkorte route aan te geven. Het afleren van het automatisme van je stiekeme arrogantie vraagt tijd en je volledige commitment. En ook je grootste angst kun je als je hem doorhebt, echt niet onmiddellijk beteugelen. Maar je kunt wel beginnen met oefenen!

Hoe gaat dat in zijn werk, je overlevingsstrategie managen?

Je kunt beginnen met het plaatsen van alarmbellen die je kunnen waarschuwen zodra je in je overlevingsstrategie dreigt te schieten. In je Pavlovreactie.

Als je je bewust bent wat je overlevingsstrategie is, en hoe het voelt als je in deze modus bent, kun je zo'n alarmbel laten afgaan zodra je merkt dat je in je automatische groef dreigt te gaan. Tijd voor een realiteitscheck!

Deze *realitycheck* behelst in elke situatie in elk geval twee vragen:

1. Is mijn angst reëel; is mijn grootste verlangen hier werkelijk in gevaar?
2. Is reageren door mijn stiekeme arrogantie in te zetten op dit moment de beste manier om mijn grootste verlangen te dienen? Of maak ik hiermee juist een omgekeerde reactie los?

Is het antwoord op één van beide vragen 'nee', dan is het verstandig om je even te bezinnen en je af te stemmen op je grootste verlangen. Verder kun je op zo'n moment misschien even niets.

Je hebt helaas niet zomaar een kant-en-klaar alternatief voor het moment dat je gewend was in je stiekeme arrogantie te schieten.

Het afleren van je automatische reactiepatroon vraagt tijd en geduld.

En het aanleren van alternatief gedrag vraagt moed en oefening. Moed om je grootste angst onder ogen te zien en ter plekke te

managen. En oefening in het je eigen maken van een nieuw gedragspatroon; een kwestie van op de juiste momenten alert zijn en het keer op keer anders proberen te doen dan je altijd gewend was te doen. Zoeken, oefenen en het resultaat ervaren. Vallen en opstaan.

Bewustzijn is niet voldoende om als bij toverslag te kunnen ophouden met de automatische reflex die je stiekeme arrogantie is. Iedere keer als het een beetje spannend wordt, kun je een vrije val terug verwachten. Zeker in het begin zal dat vaak genoeg gebeuren. En het gaat er natuurlijk juist om vast te houden aan wie je werkelijk bent als het spannend wordt!

Liet Nelson Mandela zich afbrengen van zijn pad naar gelijkwaardigheid als leidend begrip tussen mensen? Nee, hij bleef ook in zijn jarenlange gevangenschap volledig staan voor zijn grootste verlangens en werd daarin zelfs voor zijn bewakers een voorbeeld. Zoals ook Moeder Teresa en de Dalai Lama lichtende voorbeelden zijn van trouw blijven aan je grootste verlangen, hoe de omgeving je ook tegemoet treedt.

Hierin herkennen we de meester in hen. In dit soort situaties volharden zij, blijven zij rotsen in de branding. Omdat zij dit volledige commitment aan de dag leggen worden zij gezien als helden. Terwijl ze 'gewoon' zichzelf zijn.

Help, mijn ego wordt steeds slimmer

Een bijkomend moeilijkheidje in het managen van je overlevingsstrategie is, dat hoe meer jij je ego doorziet, hoe slimmer je ego lijkt te worden.

Maar gelukkig groeit je vermogen tot ontmaskering mee.

Terwijl je je ego op een steeds complexer niveau leert beteugelen, beland je op een steeds hoger niveau in je natuurlijk leiderschap. Een niveau waarin je jezelf telkens lijkt te overtreffen. Het is een cyclisch proces van vallen en opstaan waarin je steeds nieuwe ontwikkelingsmogelijkheden vindt. Ook al zal het voor jou soms lijken of je opnieuw langs 'af' gaat.

We zullen ons moeten neerleggen bij 'a Lifelong Journey', waarin we onze innerlijke kracht steeds verder zullen versterken en verfijnen. Of zoals iemand het zo mooi zei: 'I'm still confused, but now I'm confused on a higher level.'

Het goede nieuws is dat we onszelf – én anderen – in dit proces met steeds meer relativering en humor kunnen gaan bekijken. Naarmate je meer zicht krijgt op je eigen acties en de reactie die je ermee oproept van anderen, kun je steeds beter zien hoe je je eigen leven creëert in plaats van dat het leven jou 'overkomt'. Jezelf in je vertrouwd valkuil zien stappen is dan niet zwaarder dan erkennen dat je weer over die bananenschil bent uitgegleden. Een gemiste kans, die je kunt doorzien, en waarvan je kunt leren. Misschien wel een wezenlijke voorbereiding op de sprong naar meesterschap die voor je deur staat. De deur naar *zijn wie je werkelijk bent*.

*Beter of Bitter? **

Je kunt je teleurgesteld en onbegrepen voelen over de reacties uit je omgeving die je hebt opgeroepen met je overlevingsstrategie. Je kunt je daar zelfs bitter over voelen. Om een nieuwe weg in te kunnen slaan, moet je dingen achter je gaan laten.

Zolang gebeurtenissen uit het verleden je nog dwarszitten, ben je niet vrij om helemaal te leven vanuit je inspiratie. Voor je natuurlijk leiderschap zal je ruimte in jezelf moeten vrijmaken.

Daarom hoort bij het YodTum traject ook het loslaten van negatieve ervaringen die nog steeds een rol spelen in je leven. Kwesties die teveel energie van je vragen. Situaties die je achtervolgen. Of mensen die jij moeilijk kunt vergeven.

Zolang je nog gekrenkte trots met je meedraagt, kun je niet met milde blik kijken naar mensen of gebeurtenissen waardoor je je in je leven gekwetst hebt gevoeld. Toch heb je die milde blik – ook wel: vergeving – nodig. Je kunt niet zijn wie je werkelijk bent terwijl je je van binnen opvreet over waarom een ander jou iets heeft ‘aangedaan’. Of waarom jou iets is ‘overkomen’.

Wie gaat staan voor wie hij werkelijk is, neemt verantwoordelijk-

* Caroline Myss gebruikt in haar boek *Defy Gravity* de terminologie Beter of Bitter worden (pag. 176-186 e.v.). Caroline Myss gaat onder andere in op het jezelf genezen van teleurstellingen en de traumatische ervaringen die ieder mens meemaakt. De Nederlandse vertaling van haar boek heet *Genezen door genade*.

heid voor zijn leven en neemt zijn aandeel in wat daarin is gebeurd en gebeurt.

Realiseer je hierbij dat de mensen die jij het moeilijkste kunt vergeven, of situaties die jou het meest blijven achtervolgen, jou zo raken omdat ze raken aan je grootste verlangen, je meest kwetsbare punt. Jouw mooie intentie is 'aangevallen'! Als je blijft vasthouden aan je bitterheid daarover, vanuit het standpunt dat iets jou 'overkomt' of dat die ander 'fout' is, houd je vast aan je angsten, trauma's of het gevoel van een tekort.

Vasthouden aan negatieve ervaringen uit je verleden kan een groot deel van je energie opslokken. Energie die je op een veel inspirerender manier kunt inzetten om te gaan leven vanuit wie je werkelijk bent.

Onze drie YodTum-voorgangers laten zien hoe zij voor zichzelf ruimte creëren in hun leven.

— HET YODTUM TRAJECT VAN JASPER, MILA & YVONNE

⌘ Van bitter naar beter voor Jasper

Jasper wist niet waarom hij steeds maar niet die functies kreeg waarvan hij vond dat hij er juist zo geschikt voor was. Hij vond dat verschrikkelijk onterecht en was boos op zijn (domme) bazen en op de wereld. Hij had ook weinig respect voor een baas die niet eens de machtsverhoudingen in het speelveld kan analyseren zoals hij dat kan; waarom zou hij aan zo iemand moeten rapporteren? Hij was redelijk op weg om om hier echt verbitterd over te raken.

Toen Jasper zijn persoonlijke YodTum ontdekte, werd het hem helder dat het onwaarschijnlijk is dat zijn innerlijke kracht ook die van zijn baas zou

zijn. Er begon hem iets te dagen. Natuurlijk, hij moest dat helemaal niet verwachten! Hij zou er beter aan doen zijn baas en het team te ondersteunen met zijn kwaliteit om het speelveld zo aan te sturen dat ieder ervaart dat zijn bijdrage er toe doet. En vooral niet anderen gaan veroordelen of aanvallen omdat zij dat niet kunnen.

Jasper begon te zien dat zijn collega's andere unieke kwaliteiten hebben, waar hij op zijn beurt niet aan kan tippen. Door zowel de grootsheid van zijn eigen kwaliteit te ervaren als de kwaliteiten van anderen te erkennen, verdiepte Jasper zijn gevoel voor gelijkwaardigheid. Zijn grootste verlangen. En nu hij in staat is zijn eigen perspectief te overstijgen, krijgt Jasper zelfs respect voor zijn bazen.

Hij is niet langer bezig zijn gelijkwaardigheidsmaatstaf aan iedereen op te leggen. Hij is zijn overlevingsstrategie aan het managen.

Hij *voelt* zich beter. En bazen *vinden* hem beter!

⌘ Van bitter naar beter voor Mila

De bitterheid van Mila bevat elementen van triestheid en schaamte. Triestheid en schaamte over hoe respectloos 'de wereld' kan zijn tegenover de eigenheid van mensen of van dingen.

En triestheid en schaamte over wat zij zelf op dit punt anderen aandoet. Terwijl zij tegelijkertijd haar onvermogen ervaart om de dingen anders te doen dan zij gewend is ze te doen.

In haar YodTum traject leert Mila haar eigen imperfectie in het 'recht doen' aanvaarden. En daarmee de imperfectie van een ander.

Niet bitter in haar overlevingsstrategie vluchten, maar bevlogen zijn wie zij werkelijk is... Zien dat niemand van haar *eist* dat zij recht doet aan alles en iedereen. Dat dit alleen haar *eigen* grootste verlangen is. Dat ook niet iedereen altijd op haar 'perfectie' zit te wachten...

Relativeren is een toverwoord dat Mila stapje voor stapje steeds beter leert hanteren. De glimlach om haar eigen 'gepietlut' voelt voor haar beter en véél lichter dan de bitterheid van het zich onbegrepen voelen in haar perfectionisme.

⌘ Van bitter naar beter voor Yvonne

Voor Yvonne is het drama van haar leven dat mensen haar verlaten omdat zij haar eenheidsbewustzijn niet willen of kunnen aanvaarden. Zij was daar altijd vol onbegrip over.

Yvonne's vertrouwen dat de ander haar verlangen naar eenheid deelt, is bijna naïef te noemen. Dit heeft haar in haar relaties met anderen voortdurend parten gespeeld. Het maakte haar bijna bitter.

In haar YodTum proces ontdekt Yvonne dat ze het drama kan omdraaien. Zij ziet hoe zij in die vervelende situaties uit haar leven die haar nog altijd bezighouden, geen rekening heeft gehouden met het vermogen of de *wil* tot bewustzijn van de ander. In plaats van de ander te blijven veroordelen, ziet zij haar eigen aandeel in de situatie.

Haar eerste stap in het managen van haar overlevingsstrategie is het loslaten van haar verbazing over de houding van de ander. Zodra zij die verbazing nu ervaart, dwingt zij zichzelf om beter te kijken en in te schatten of die ander haar eenheidsbewustzijn wel wil of kan behappen.

Ook blijft Yvonne oefenen met haar nieuwe scenario van 'laten'. De ander in zijn eigen bewustzijn laten. En loslaten dat zij die ander iets moet brengen. Zo leert zij zichzelf nieuw gedrag: soms helemaal niet reageren of handelen. Heel lastig voor haar, maar onverwachts vaak ook heel opluchtend!

Na veel oefenen in het loslaten van haar impuls om haar Bewustmaker dwingend in te zetten, voegt Yvonne in de loop van tijd *nog* een nieuw

scenario toe. In bepaalde gevallen kiest zij er nu voor om haar Bewustmaker als positieve kracht in te zetten. In het belang van het geheel. De mogelijke reacties uit de omgeving neemt zij dan op de koop toe.

Het vraagt moed om te zien dat niet de ander, maar jijzelf de aangewezen persoon bent om te leven vanuit jouw grootste verlangen. Jouw grootste verlangen is jÓuw persoonlijke missie, die jÓuw leven zin en betekenis geeft. Jij kunt niet het grootste verlangen van iemand anders leven. En andersom kan de ander niet jouw grootste verlangen waarmaken. Alleen dat van hemzelf.

Als je eenmaal voor ogen hebt hoe ieder mens in het leven gedreven wordt door zijn eigen grootste verlangen, wordt je blik op anderen als vanzelf opener en milder. Je kunt je nu ook bewust gaan openstellen voor het grootste verlangen waardoor die *ander* geïnspireerd is. Dat kan heel verrijkend zijn.

Als je geen energie meer steekt in het veroordelen van de ander, geef je jezelf ruimte voor je eigen inspiratie. Vanuit die ruimte kom je vanzelf steeds meer in je natuurlijk leiderschap, jouw betekenisvolle rol in het leven. Hierdoor kan Jasper ons voorgaan in het creëren van een gelijkwaardig speelveld, Mila in recht doen aan ieders eigenheid en Yvonne kan ons uitnodigen tot eenheidsbewustzijn.

— VOORPROEFJE YODTUM WERKBOEK

Beter of Bitter?

Om ruimte vrij te maken voor je inspiratie, onderzoek je welke zaken uit je leven nog altijd veel energie van je vragen. Mensen die je moeilijk kunt vergeven. Of situaties die je achtervolgen.

Enkele vragen uit het werkboek:

- Met wie uit je leven zou je nog willen afrekenen, en waarom?
- Welke situatie uit het verleden raakt jou nog steeds?
- Over welke ervaringen met welke mensen lig je wakker?
- In welke situaties had jij beter verdiend, en waarom?

— ZIE WERKBOEK PAGINA 145

Overstijg je eigen perspectief

Een uitnodiging. Én instructie.

Onderzoek de twee systemen die in jezelf met elkaar strijden: 'wie je werkelijk bent' en 'hoe je je regelmatig manifesteert'. Ken je eigen YodTum!

Als je los wilt komen van de automatische reflex van je overlevings-systeem, wees dan in elke situatie alert op je eigen reacties. Kijk wat je onderliggende verwachting is, zodra je je teleurgesteld of gekwetst voelt en de ander veroordelen wilt.

Blijf beseffen dat jouw verwachtingen voortkomen uit *jouw* grootste verlangen. Een norm die je anderen graag wilt opleggen, maar die een ander nooit zal kunnen waarmaken. Verzoen je er totaal mee dat dit ook helemaal niet de bedoeling is. Verheug je erover – en doe er je voordeel mee – dat ieder van ons in het leven wordt geleid door zijn eigen grootste verlangen.

Overstijg je eigen perspectief! Omdat we juist vanuit onze verschillende perspectieven aan elkaar en aan het geheel bijdragen. Ervaar hoe verhelderend het is om van elkaar te weten wat de ander ten diepste drijft en vanuit welk grootste verlangen de ander handelt.

Vooral als je samenwerkt, een relatie hebt, familie van elkaar bent of vrienden...

De uitnodiging van YodTum is: leef naar wie je werkelijk bent.

Kijk je valkuil in de ogen, saboteer jezelf niet langer en volg jouw diepste drijfveer.

Laat je niet afleiden van jouw bestemming. Het enige wat je te doen staat om jouw grootste verlangen in de wereld te verwezenlijken, is zelf het lichtende voorbeeld ervan zijn. Je inspireert jezelf én anderen door 'gewoon' te zijn wie je bent.

Bestemming in zicht!

Als je jouw hele leven – ik noem het: je heldenreis – eenmaal kunt zien als jouw pad naar 'worden wie je werkelijk bent', dan is je bestemming in zicht. Je hoeft je grootste verlangen maar te volgen...

Je hebt kunnen zien dat de reacties van anderen die je eerst ervoer als tegenstand, juist je natuurlijk leiderschap hebben aangewakkerd. Datgene wat jou het meest raakte, heeft je laten zien wat jouw leven betekenis geeft.

Als je jouw dagelijks handelen nu ook laat overeenstemmen met de overtuigingen die uit je grootste verlangen opkomen (als je zegt wat je gelooft en handelt naar wat je zegt), dan ben je geworden wie je werkelijk bent. Je hebt in jezelf je eigen inspiratiebron gevonden en bent uitgekomen waar je thuishoort. Bij jezelf.

Als je er eenmaal voor kiest om te leven naar wie je werkelijk bent, ervaar je het ook als zelfverraad om daarmee te schipperen. En daarmee creëer je een soort verplichting naar jezelf. Je voelt je aan jezelf verplicht om de wereld te benaderen vanuit je grootste verlangen en daarvoor je innerlijke kracht in te zetten.

Een proces van vallen en opstaan, met draken op je pad en bezieling als beloning. De bezieling die zichtbaar is voor iedereen om je heen.

Ik begon en ik eindig dit boek met mensen die voor mij grootse voorbeelden zijn van het 'leven' van hun prachtige intentie: gelijkwaardigheid, vredelievendheid en naastenliefde. Respectievelijk de idealen van Nelson Mandela, Moeder Teresa en de Dalai Lama. Mensen die net als zij volkomen toegewijd zijn aan hun grootste verlangen, genieten alom bewondering en respect. Met hun bezieling inspireren zij als vanzelf.

En al worden jij en ik misschien niet zo bekend als mijn dierbare rolmodellen, ieder van ons kan zijn grootste verlangen vol toewijding in de wereld zetten. Om te beginnen in je eigen omgeving. Zoals ik een buurvrouw heb bij wie iedereen altijd zijn verhaal kwijt kan (de Begripvolle). En een opa die iedereen altijd weer laat zien dat je kunt vertrouwen op de volgende stap in je leven (de Perspectief Ziener).

Zij zijn hierin volkomen inspirerend en gelukkig en vervullen de 'rol' die hen natuurlijk af gaat. Zij worden gevoed door hun eigen inspiratiebron, een waarde die zij in de wereld verwezenlijkt willen zien en die hun leven zin en betekenis geeft, en een doel. Zo kan ieder van ons op zijn eigen manier een inspirerende persoonlijkheid zijn.

*De meest inspirerende en succesvolle mensen
zijn 'gewoon' zichzelf*

Yolanda Dol

YODTUM WERKBOEK

Aan de slag met je eigen YodTum onderzoek

— Welkom in het YodTum Werkboek

Parallel aan de theorie kun je in het werkboek je eigen YodTum onderzoek doen.

De vragen en opdrachten voeren je langs je eigen ervaringen, gevoelens en gedragingen. Een kans om jezelf in de ogen te kijken, en in je ziel.

De antwoorden leiden je naar het invullen van de pijlers van je eigen YodTum model.

Wat is je grootste verlangen - en wat je grootste angst?

Wat is je innerlijke kracht - en wat je stiekeme arrogantie?

Wat is je natuurlijk leiderschap - en wat je overlevingsstrategie?

Ook als je het werkboek niet meteen of onvolledig invult, kan het lezen van de vragen je persoonlijke onderzoeksproces in werking zetten.

Vul als finale je persoonlijke YodTum in:

je kompas naar natuurlijk leiderschap

en leven vanuit je inspiratie.

NB De vragen en opdrachten in dit werkboek worden ook gebruikt als opstap voor een YodTum Dag, of verdiepend in een YodTum Dag en in de YodTum trajecten van de YodTum! School voor Natuurlijk Leiderschap (zie pagina 158).

WIE IK WERKELIJK BEN

Door de ogen van het kind

Gebeurtenissen die je als kind bijzonder geraakt hebben, en die je bijgebleven zijn, geven je aanwijzingen over wat jou ten diepste drijft in het leven. Ze vertellen iets wezenlijks over wie je werkelijk bent. En wat het leven voor jou zin geeft.

Daarom beginnen we het YodTum-onderzoek in je jeugd.

Schrijfpdracht

Beschrijf (minstens) 2 vreugdevolle momenten uit je jeugd.

Neem voor elk verhaal ongeveer een pagina.

In welke situatie of bij welke gebeurtenis voelde jij je totaal gelukkig en was alles voor jou zoals het moest zijn?

Het kunnen hele 'kleine', voor een ander betekenisloze voorvallen zijn.

Het gaat niet om de ander. Het gaat om wat jou heeft geraakt.

Vertel het verhaal door de ogen van jezelf, het kind van toen.

- Ga terug naar dat moment.

- Roep alle details en gewaarwordingen op die er voor jou toe doen.

- Wat beleef je: wat doe je, wat zie je, wat voel je en wat denk je, wat vraag je je af, wat streef je na?

- Wat doen en zeggen anderen?

.....

.....

Beschrijf (minstens) 2 pijnlijke momenten uit je jeugd.

Neem voor elk verhaal ongeveer een pagina.

Welke gebeurtenis heb je ervaren als uiterst pijnlijk, als een krenking of als teleurstelling?

Ook hier kan het om een ogenschijnlijk 'klein' voorval gaan. Het gaat er niet om hoe anderen het zien. Het gaat erom hoe jij het hebt beleefd.

Vertel het verhaal door de ogen van jezelf, het kind, van toen.

- Ga terug naar dat moment.
 - Roep alle details en gewaarwordingen op die er voor jou toe doen.
 - Wat beleef je: wat doe je, wat zie je, wat voel je en wat denk je, wat vraag je je af, wat streef je na?
 - Wat doen en zeggen anderen?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De rode draad in mijn leven

Het naar boven halen van je jeugdervaringen brengt je op het spoor van wat jij in het leven het allerbelangrijkste vindt. Waar je gelukkig van wordt als het vervuld wordt. En diep ongelukkig als het in het gedrang komt, of niet aan de horizon gloort.

Kijk met dat oog nog eens naar de verhalen uit je jeugd.

In je autobiografische verhalen is wellicht een thema te ontdekken, of een woord dat opvallend vaak valt. Bijvoorbeeld: eenheid, verbinding, recht doen, kleurrijk zijn, essentie, gelijkwaardigheid, vrijheid, op liefde gebouwd, groei, elkaar aanvullen, het moet kloppen, et cetera.

Opdrachten

Onderstreep de woorden en zinnen in je verhalen die je bijzonder raken of die opvallend vaak voorkomen.

Zet de woorden of zinnen die jij veelbetekenend vindt op een rijtje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zie je een thema of rode draad in je verhalen opdoemen?

Wat springt er voor jou bovenuit? Denk aan een begrip, werkwoord of waarde dat voor jou telkens weer essentieel blijkt te zijn.

Als je het niet meteen ziet of nog niet precies kunt benoemen, vertel dan in welke richting jij denkt dat het te vinden is; waar de rode draad in jouw leven volgens jou mee te maken heeft of over gaat.

Het thema of de rode draad in mijn verhalen lijkt te zijn:

Mijn Grootste Verlangen

Je grootste verlangen is de belangrijkste pijler in het onderzoek naar wie je werkelijk bent. Hier richt je je naar, dit is wat je bezielt en drijft. Het is de waarde die jou meer dan wat ook gelukkig maakt en vervult. En ook de intentie van waaruit jij handelt en waarop je jouw beslissingen baseert.

Mijn paradijs

Visualisatieoefening

Om te weten te komen wat jouw grootste verlangen is, moet je jezelf toestaan even in een droomwereld te duiken.

Sluit je ogen. Stel je jouw paradijs voor.

Je ideale wereld. Jouw hemel op aarde.

Wat zie je, hoor je, voel je? Wat zie je mensen doen, waar genieten ze van? Welke waarden bepalen hoe mensen met elkaar omgaan?

Laat alles opkomen wat jij associeert met jouw ideale wereld.

Zoom in. Wat is er overkoepelend aanwezig dat het zo paradijselijk maakt? Welke waarde mag er in elk geval niet ontbreken?

Blijf in deze concentratie en doe meteen de schrijfopdracht.

Schrijfopdracht**Beschrijf hoe je ideale wereld eruit zou zien.**

Het paradijs zoals jij het zou maken als je het mocht scheppen naar jouw ideaalbeeld.

- Hoe gedragen mensen zich, hoe gaan ze met elkaar om, hoe leven ze met elkaar, hoe voelen ze zich?
- Wat zijn de waarden waarnaar zij leven? En welke springt daar voor jou bovenuit?
- Zonder wat is het voor jou echt geen paradijs?

Verwerk deze vragen en al je eigen associaties in je beschrijving van jouw ideale wereld.

Onderzoeksvragen

Ook de volgende vragen kunnen je op het spoor brengen van je diepste drijfveer, je grootste verlangen. Sta jezelf toe je af te vragen wat voor jou echt het meest wezenlijke in het leven is. Niet alleen voor jezelf, maar voor iedereen in de wereld. En los van wat anderen het belangrijkste vinden.

Welke waarden vind jij belangrijk in het leven?

(Maximaal 6 - de belangrijkste bovenaan.)

Wat zou jij het liefst verwezenlijkt willen zien in de wereld?

Welke waarde vind je boven alles essentieel voor een zinvol bestaan?

Welke gedachte geeft je energie?

Wat drijft je met hart en ziel?

.....
.....
.....

Wanneer voel jij je het meest verbonden met de wereld?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Stel dat je op aarde bent met een opdracht, hoe zou die dan luiden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Verwoord nu je eigen Grootste Verlangen.

Mijn Grootste Verlangen is:

.....
.....
.....
.....

CHECK!

Je grootste verlangen is universeel, je wilt dat het geldt voor de hele wereld. Dus ga na:

Is dit jouw wens voor jezelf én voor ieder ander? Voor de hele wereld?

Waarom wel, waarom niet?

.....
.....
.....
.....
.....

Zou je jouw grootste verlangen door een andere waarde of door een ander ideaal kunnen vervangen?

Zo ja, door wat?

Kan het leven voor jou ook de moeite waard zijn als jouw grootste verlangen nooit verwezenlijkt wordt?

Hoezo wel, hoezo niet?

Mijn Innerlijke Kracht

Van jongs af aan heb je het in je, en in de loop der jaren ontwikkel en verfijn je jouw innerlijke kracht steeds meer. Je bent in je natuurlijk leiderschap als je deze kracht inzet om te verwezenlijken wat voor jou het allerbelangrijkste in het leven is.

Je merkt het vanzelf als dat zo is; als je jezelf 'tot leven gewekt', diep gelukkig of bezielde voelt.

Schrijfopdracht

Beschrijf 2 geluismomenten uit je leven waarin jij, volkomen natuurlijk, een glansrol had die jou volledig vervulde.

Ruled writing area for page 120 with horizontal dotted lines.

Ruled writing area for page 121 with horizontal dotted lines.

Mijn Natuurlijk Leiderschap

Onderzoeksvragen

Wat voelt voor jou als je natuurlijke rol, wat is natuurlijk gedrag voor jou?

Welke rol krijg jij vaak automatisch toebedeeld door anderen, waarop spreken ze jou altijd aan?

Wat gaat jou moeiteloos af?

Waar kom je automatisch voor op?

Wie zijn jouw voorbeelden, mensen voor wie jij respect hebt, je rolmodellen. Dit mogen ook fictieve figuren zijn uit boeken of bijvoorbeeld (strip) helden.

Welke eigenschap of karaktertrek respecteert jij in hen? Welke heb jij ook?

Waar voel jij je een voorganger in? Wat laat jij anderen zien?

Verwoord nu jouw Innerlijke Kracht.

Mijn Innerlijke Kracht is:

Je Grootste Verlangen + je Innerlijke Kracht = je Natuurlijk Leiderschap.

Mijn Natuurlijk Leiderschap is:

HOE IK MIJ REGELMATIG MANIFESTEER

Mijn Grootste Angst

Met je overlevingsstrategie houd je je met succes staande in het leven. Je schiet automatisch in deze manier van doen als jouw grootste angst opkomt. In YodTum zijn we erop uit om je niet langer te laten leiden door je grootste angst, maar door wat je ten diepste inspireert. Daarvoor moet je je grootste angst eerst leren kennen. Pas dan kun je je overlevingsstrategie gaan managen en ophouden met gedragspatronen die niet productief voor je zijn.

Onderzoeksvragen

NB Wellicht lijken sommige vragen bijna hetzelfde, of leiden ze bij jou tot hetzelfde antwoord; dat is niet erg. De ene vraag spreekt de ene persoon meer aan, de volgende vraag een ander. Het gaat erom dat de vraag een trilling bij jou treft die je op het spoor brengt van jouw grootste angst. Hoe meer antwoorden naar hetzelfde leiden, hoe meer je weet dat je beet hebt.

Van wat voor situatie raak je van slag?

Waar word je boos om?

Wanneer raken anderen jou in je eigenwaarde of zelfrespect?

Wat zou écht niet mogen gebeuren (met jou, met anderen of in de wereld?)

NB Hoewel velen hier als eerste aan denken, gaat het in dit kader niet over de angst dat je dierbaren iets overkomt.

Wat zou jij nooit doen?

In wat voor situatie kom je in het geweer?

Waarmee kan iemand jou echt kwetsen?

Wat vind je bedreigend of vernederend?

Wanneer voel je je verraden?

Welke gedachte beangstigt je?

Waarop bekritiseer je anderen; wat zijn hun grootste 'fouten'?

Wat scan jij altijd als je iemand voor het eerst ziet?

Wat is je grootste klacht over mensen?

Beschrijf twee momenten of een tijdspanne in je leven dat je je desolaat voelde. Dit kunnen gevoelens zijn van eenzaamheid, door anderen verlaten te zijn, onbegrip, eindeloosheid, nutteloosheid, hopeloosheid, uitzichtloosheid, etc.

Wat is, je antwoorden op deze vragen overziend, je Grootste Angst?

Mijn Grootste Angst is:

CHECK!

Welke relatie zie je tussen je grootste angst en je grootste verlangen?

Mijn Stiekeme Arrogantie

In je overlevingsstrategie word je aangestuurd door je grootste angst. Die angst wil je te lijf gaan en daarvoor verschijnt je stiekeme arrogantie ten tonele.

Het is de kwaliteit waarmee je jezelf met succes staande houdt én waarin je jezelf het beste vindt van iedereen. Een kwaliteit die verbonden is met je innerlijke kracht. Al komt deze kracht er nu een beetje verwrongen uit...

Onderzoeksvragen

Voor het vinden van je stiekeme arrogantie kun je een aantal vragen aan jezelf stellen, maar het is ook handig, en vaak spannend en onthullend, om de mensen in je omgeving te laten meedenken over de antwoorden: je partner, familie, vrienden, collega's...

Alle valse bescheidenheid overboord: zoek je stiekeme arrogantie!

Waar ben jij goed in, wat kun jij als geen ander?

Voor wie heb jij het meest respect? (Noem concrete namen.)

Noem eens een paar eigenschappen van deze personen.

Met welke kwaliteit houd jij je staande, ook tegenover bovengenoemde personen?

Wat zou jij nooit nalaten te doen?

Waar ben je onovertrefbaar in?

Wat kan/weet/doe jij als geen ander?

Met welk aspect van jou heeft jouw partner/beste vriend(in) de meeste moeite?

En wat waardeert jouw partner/beste vriend(in) het meest in jou?

Wat is de top-3 van dingen waar je vanaf wilt?

Denk aan gewoontes, overtuigingen en andere dingen die echt bij jou horen.

1.

2.

3.

Wat is waar over jou?

Ik ben:

.....

.....

Benoem nu je Stiekeme Arrogantie

Mijn Stiekeme Arrogantie is:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De relatie tussen mijn stiekeme arrogantie en mijn innerlijke kracht is:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geef jezelf een fiere bijnaam!

(zoals bijvoorbeeld: de beste / grootste / meest slimme... Behager, Verbloemer, Behoeder, Potenzager)

Ik ben de...

.....

.....

.....

.....

.....

CHECK!

Is de gevonden stiekeme arrogantie arrogant genoeg? Ben je niet te bescheiden?

Welke gedachten of inzichten komen er in je op als je eerlijk kijkt naar jouw stiekeme arrogantie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Klop je jezelf vaak (stiekem) op de borst omdat je hier wel heel erg goed in bent?

.....

Is je arrogantie specifiek? Kun je het specifiek maken?

(Bijvoorbeeld: 'Ik weet het beter' wordt: 'Ik weet beter hoe je mensen in een bepaalde richting moet bewegen' of: 'Ik weet beter wat jouw volgende stap moet zijn'.)

Maak je arrogantie specifiek.

In welke situatie doe jij hóe of wát precies?

.....

Tegenover wie houdt je stiekeme arrogantie geen stand?

Als je iemand kunt aanwijzen, zoek dan uit in welk onderdeel van het 'talent' jij wel beter bent dan diegene. En waarin diegene beter is dan jij. En echt, jij weet zelf precies in welk aspect jij boven een ander uitsteekt!

.....

Als je jouw Stiekeme Arrogantie te pakken hebt, dan weet je ook hoe je er in slaagt om hierin het beste te zijn. Wat is jouw specialiteit, wat doe je en hoe doe je dat?

Doe eens precies uit de doeken hoe je te werk gaat.

Ook al is voor jouzelf zo vanzelfsprekend en simpel hoe dat gaat.

.....

Mijn Overlevingsstrategie

We leven bijna allemaal het grootste deel van onze tijd niet vanuit wie wij zijn en wat ons werkelijk drijft en gelukkig maakt. Maar vanuit onze overlevingsstrategie, die ons nooit compleet zal vervullen.

Je overlevingsstrategie is de manier waarop je je met succes staande houdt in het leven. Maar hoe comfortabel je je hierin ook kunt voelen, hij houdt je onbewust gevangen in een gevoel van 'overleven'.

Je Grootste Angst + je Stiekeme Arrogantie = je Overlevingsstrategie

Mijn Overlevingsstrategie is:

.....

.....

.....

.....

Wordt jouw overlevingsstrategie door je partner, je vrienden of collega's herkend? Vraag het minstens twee van hen. En beschrijf hier hun reactie.

.....

.....

.....

.....

Beter of Bitter?

Om ruimte te maken voor je natuurlijk leiderschap en leven vanuit je inspiratie, kijken we welke gebeurtenissen of personen uit het verleden nog te veel energie van je vragen. Situaties die je nu wellicht in een ander perspectief kan bekijken of kunt loslaten.

Als je mensen moeilijk kunt vergeven of situaties je blijven achtervolgen, is er vaak gekrenkte trots in het spel. Je bent dan geraakt omdat er voor jouw gevoel voorbijgegaan werd aan je grootste verlangen.

Als onderzoek naar jezelf - en niet als veroordeling van de ander - kijken we daarom nu naar situaties uit je leven die nog altijd sterke negatieve emoties bij je oproepen.

Sommige vragen lijken op elkaar, maar ze kunnen steeds net even een andere snaar raken. Het gaat erom zoveel mogelijk gebeurtenissen op te roepen die jij nog steeds niet kunt vergeten en die je daarmee onvrij maken om te zijn wie je werkelijk bent.

Schrijfpdracht

Welke situaties uit het verleden raken jou nog steeds?

Beschrijf minstens twee.

Schets in het kort de situatie, met de nadruk op jouw rol en de rol van de ander(en) in het geheel.

.....

.....

.....

.....

Onderzoeksvragen

Wat vind je nog steeds oneerlijk, waar ben jij nog altijd teleurgesteld over?

Over welke ervaringen met welke mensen lig je 's nachts te malen?

Welke situaties (met welke mensen) kun je niet vergeten of vergeven?

Met wie uit je leven zou je nog willen afrekenen, en waarom?

Welke ervaringen met andere mensen roepen sterke negatieve emoties bij je op?

In welke situaties had jij beter verdiend, en waarom?

REFLECTIE

Onderzoek met welk aspect van jou, met welke waarde of met welke verwachting de door jou beschreven situaties te maken hebben.

⌘ **Mijn eigen YodTum!**

Wie ik werkelijk ben

Mijn Grootste Verlangen

+ *Mijn Innerlijke Kracht*

= *Mijn Natuurlijk Leiderschap*

Hoe ik mij regelmatig manifesteer

Mijn Grootste Angst

+ *Mijn Stiekeme Arrogantie*

= *Mijn Overlevingsstrategie*

⌘ De YodTum van Jasper

Wie ik werkelijk ben

Mijn Grootste Verlangen

Wij zijn gelijkwaardig.

Ieder mag en kan meedoen.

Hierdoor voelen we ons met elkaar en met het leven verbonden.

+ *Mijn Innerlijke Kracht*

De Gelijkwaardigheid Brenger.

'Ik breng evenwicht en gelijkwaardigheid in het speelveld.'

= *Mijn Natuurlijk Leiderschap*

'Ik analyseer de krachten in het speelveld en zorg dat er evenwicht en een gevoel van gelijkwaardigheid ontstaat, waardoor ieder een inbreng heeft en zich verbonden voelt.'

Hoe ik mij regelmatig manifesteer

Mijn Grootste Angst

Wij zijn niet gelijkwaardig.

Dit voelt zo als mensen zich machteloos voelen of niet mee mogen doen.

Persoonlijk: 'Ik ben niet gelijkwaardig.'

Dit ervaar ik als ik me machteloos voel of niet mee mag doen.

+ *Mijn Stiekeme Arrogantie*

De Poten-onder-je-stoel-vandaan-zager.

'Ik manipuleer de machtsverhoudingen in het speelveld zodat ik mij niet machteloos voel.'

= *Mijn Overlevingsstrategie*

'Uit angst dat het speelveld niet gelijkwaardig is en ik mij machteloos voel, zaag ik de poten onder de stoel vandaan van degene die een grotere macht vertoont.'

'Ik bepaal wie een te grote macht heeft.'

⌘ De YodTum van Mila

Wie ik werkelijk ben

Mijn Grootste Verlangen

Iedereen mag zijn wie hij is.

We doen recht aan de eigenheid van alles en van iedereen.

+ *Mijn Innerlijke Kracht*

De Recht Doener.

'Ik herken de eigenheid en schoonheid van alles en van iedereen en maak die zichtbaar.'

= *Mijn Natuurlijk Leiderschap*

'Omdat voor mij in de eigenheid de schoonheid zit, doe ik recht door de eigenheid van iedereen en van alles te onderzoeken en zichtbaar te maken.'

Hoe ik mij regelmatig manifesteer

Mijn Grootste Angst

Wij mogen niet zijn wie we zijn.

Dit voelt zo als we geen recht doen aan de eigenheid van alles en van iedereen.

Persoonlijk: 'Ik mag niet zijn wie ik ben.'

Dit ervaar ik als er geen recht aan mijn eigenheid wordt gedaan.

+ *Mijn Stiekeme Arrogantie*

Het Pietlutje.

'Ik zorg voor een uiterst zorgvuldig en uitgebreid afwegingsproces dat voortduurt totdat ik volledig recht heb kunnen doen.'

= *Mijn Overlevingsstrategie*

'Uit angst dat ik niet mag zijn wie ik ben, rust ik niet voordat ik alles van alle kanten heb bekeken, afgewogen en recht heb gedaan, opdat mij niet verweten kan worden dat ik aan iets geen recht heb gedaan.'

'Ik laat mij hierin door niemand en niets verstoren. Ik bepaal wanneer recht is gedaan.'

⌘ De YodTum van Yvonne

Wie ik werkelijk ben

Mijn Grootste Verlangen

Wij zijn één.

Wij zijn ons bewust van onze eenheid.

+ *Mijn Innerlijke Kracht*

De Eenheid Vinder.

'Ik nodig je uit in een overstijgend bewustzijn, daar waar wij de eenheid ervaren.'

= *Mijn Natuurlijk Leiderschap*

'Vanuit mijn verlangen dat ieder eenheid ervaart, zoek ik het overstijgend bewustzijn en nodig jou daarin uit.'

Hoe ik mij regelmatig manifesteer

Mijn Grootste Angst

Wij ervaren de eenheid niet met elkaar.

Dit voelt zo als we elkaar niet begrijpen, niet in elkaars goede intenties geloven of elkaar afwijzen.

Persoonlijk: 'Jij ervaart de eenheid met mij niet.'

Dit voelt voor mij zo als de ander mij niet begrijpt, niet in mijn goede intenties gelooft of mij afwijst.

+ *Mijn Stiekeme Arrogantie*

De Bewustmaker.

'Ik maak jou bewust van waar je niet in eenheid bent met anderen, met mij of met jezelf.'

= *Mijn Overlevingsstrategie*

'Uit angst dat wij de eenheid met elkaar niet ervaren, dring ik mijn bewustzijn aan je op, opdat we ons weer één kunnen voelen.'

'Ik bepaal dat jij je één met ieder ander moet voelen.'

⌘ Mijn YodTum!

Wie ik werkelijk ben

Mijn Grootste Verlangen

+ *Mijn Innerlijke Kracht*

= *Mijn Natuurlijk Leiderschap*

Hoe ik mij regelmatig manifesteer

Mijn Grootste Angst

+ *Mijn Stiekeme Arrogantie*

= *Mijn Overlevingsstrategie*

* Je kunt het YodTum model ook downloaden op www.YodTum.nl

Kies je eigen YodTum traject

We zijn nu 10 jaar succesvol actief met YodTum.

En in die 10 jaar hebben meer dan 1000 mensen hun YodTum gevonden. Zij kennen hun inspiratie, betekenis en doel in het leven. Ze hebben hun persoonlijke kompas naar natuurlijk leiderschap in handen.

Als dit boek een snaar geraakt heeft, kun je je op verschillende manieren laten bekrachtigen bij de toepassing van YodTum in je eigen leven.

In een individuele YodTum Dag kan een YodTum Coach je naar je persoonlijke YodTum begeleiden. Om de toepassing van de verworven inzichten te ondersteunen, kun je gecoacht worden bij het inzetten van de nieuwe koers in je dagelijks leven.

Ook onze open leiderschapsprogramma's bieden hiervoor volop mogelijkheden.

In teams en organisaties brengt YodTum bezieling en betrokkenheid en versterkt het de synergie. Wij ontwerpen hiervoor programma's op maat.

De YodTum! School voor Natuurlijk Leiderschap is een initiatief van Yolanda Dol en haar bevlogen team van YodTum Coaches.

Het actuele aanbod van YodTum Trajecten voor natuurlijk leiderschap en de profielen van de YodTum Coaches vind je op onze website. Daar kun je ook de brochures van onze trajecten aanvragen.

Voor nadere vragen en opmerkingen nodigen wij je van harte uit om contact met ons op te nemen. Je kunt rekenen op onze inzet en enthousiasme om inhoud te geven aan de ontwikkeling die je voor jezelf of je organisatie voor ogen hebt.

De paden zijn verschillend, de bestemming is hetzelfde.

YodTum!
School voor Natuurlijk Leiderschap

www.YodTum.nl
E info@YodTum.nl

Met dank aan

al die mensen die mij met hun zoektocht geïnspireerd hebben,
zowel in hun worsteling als met hun bezieling.
Zij zijn mijn helden en dankzij hen schreef ik dit boek,
waarmee ik ieder ander wil inspireren om te laten zien wie hij werkelijk is.
Zodat we de wereld kunnen verrijken met onze bezieling en betekenis.

Wie ben je werkelijk, en wat is je overlevingsstrategie?
In **YodTum!** ontdek je welke inspiratie én welke angst
jouw handelen aanstuurt. Hoe twee spiegelende
systemen in jezelf met elkaar strijden.

YodTum gaat over zin, doel en betekenis van je leven.
Over de moed om jezelf in de ogen te kijken, en in je ziel.

Je ontdekt wat jou ten diepste drijft en vervult. En hoe je
de keus kunt maken om daarnaar te leven.
Waardoor je jezelf én anderen inspireert, gewoon door te
zijn wie je werkelijk bent.



Yolanda Dol is oprichtster van
Firmament, bureau voor persoonlijke-
en organisatieontwikkeling.
Zij ontwikkelde het YodTum model dat
mensen bij hun bezieling en inspiratie
brengt. Al tien jaar wordt YodTum zeer
succesvol in leiderschapstrajecten

ingezet, omdat het patroon doorbrekend, richting
gevend en verbindend is.

In teams en organisaties brengt YodTum bezieling en
betrokkenheid en versterkt het de synergie.

Nu reikt Yolanda Dol haar inzichten aan in een boek
waarmee je ook zelf aan de slag kunt. Met haar bevlogen
team van YodTum Coaches vormt zij de YodTum! School
voor Natuurlijk Leiderschap.