

Wie ben jij... echt? (Inleiding)

Hallo, ik ben Peter. Wie ben jij?

Ja, inderdaad: Peter, een naam waar heel wat mannen naar luisteren. Deze naam maakt me zeker niet uniek en toch... toch zeg ik je dat ik uniek ben. Er is niemand op deze aarde zoals ik, nooit geweest ook.

Ook niet zoals jij trouwens. Ook jij bent uniek... er zal na jou nooit meer iemand op aarde zijn die hetzelfde is als jij. Je vraagt je misschien af hoe ik dat zo zeker weet. Dat heb ik eenvoudig uitgerekend! Ik kom hier later op terug. Voor nu vraag ik je dit van me aan te nemen: wij zijn echt allemaal uniek.

We zijn dus allemaal anders, niet *normaal* zou je kunnen zeggen. Maar wat is de betekenis van *normaal* nog, als iedereen anders is? Ik heb altijd geweten dat ik niet normaal ben, ik viel op school al buiten de groep en hoor ook nu nog regelmatig: “Ja, dat is typisch Peter.” En daar ben ik trots op. Niet altijd geweest hoor, in een wereld waarin iedereen geacht wordt *normaal* te zijn en *normaal* te doen, is het verleidelijk om je volgens de geschreven en ongeschreven regels te gedragen.

Om normaal te doen, en dus niet jezelf te zijn. Het consultatiebureau, scholen, werkgevers, dokters, therapeuten, zorgverzekeraars... allemaal dringen ze ons het idee op dat we moeten passen in de hokjes van ontwikkelsnelheid, vakkenpakketten, functie eisen, stoornissen en alle andere hokjes die bedacht zijn om orde aan te brengen in de chaos van al die unieke mensen. Dat is jammer, want juist in ons uniek-zijn ligt onze kracht, onze passie, motivatie, interesses en liefde.

Gelukkig vinden veel mensen een combinatie van hokjes waarin ze min of meer gelukkig zijn, maar dat lukt lang niet iedereen. Te veel mensen staan aan de zijlijn van de maatschappij, doordat ze zichzelf niet mogen zijn. Burn-outs, depressies en 'onaangepast gedrag' zijn niet zelden het gevolg van vervreemding van jezelf. Onderzoek heeft aangetoond dat jouw kans op een burn-out vijf keer kleiner is als je dagelijks iets doet wat echt bij je past, waar je van houdt, waarbij je helemaal jezelf mag zijn.

Heb jij het idee dat er meer in je zit dan er nu uit komt? Dat het je niet lukt om die enorme potentie van jouw unieke zelf aan te boren? Wil jij jezelf beter leren kennen? Wil je in staat zijn om het roer om te gooien en echt jezelf te zijn? Jezelf op je best?

Ik geloof dat het kan. Ik geloof hier heilig in. Niet alleen door het wetenschappelijk bewijs dat hiervoor bestaat, maar vooral door de jarenlange ervaring met honderden cursisten. Daarom geef ik je in dit boek hulpmiddelen om hiermee aan de

slag te gaan. Hulpmiddelen voor het ontwikkelen van *Persoonlijk Leiderschap*, want dat is de kern om je unieke-zelf weer echt te leren kennen en daaruit te handelen.

Ik geloof hier niet alleen in, ik ben hier zelfs super enthousiast over. Gepassioneerd zou je kunnen zeggen. Ik hou van het onderzoek naar de principes van het unieke-zelf, ik hou van het ontwikkelen van trainingen hiervoor en ik hou van het werken met mensen die zichzelf willen ontwikkelen vanuit hun unieke-zelf. Dit is wat er gebeurt als je werk past bij jouw unieke-zelf, dan ontstaat passie en liefde voor je werk.

Jij maakt mij nu een gelukkig mens, omdat je dit leest. Ik ga daarom mijn stinkende best doen om jou te helpen zicht te krijgen op jouw unieke-zelf, deze te ontwikkelen en er ook echt naar te gaan leven.

Ons unieke-zelf is best wel iets persoonlijks, dus vooruit; laat ik mezelf dan eerst fatsoenlijk voorstellen. Mijn voornaam heb ik al met je gedeeld: ik ben Peter, Peter Fekkes. Geboren in 1962 in het Noord-Hollandse Schagen en opgegroeid in Amsterdam als oudste zoon in een gezin met zes kinderen. Mijn vader was in mijn jonge jeugd zeeman en zijn verhalen over verre stranden vulden mijn jongensdroom: ik wilde varen! Als zeeman zou ik de wereldzeeën over zwerven. Hoewel ik nooit zeeman geweest ben - ik ben aan een oog blind geworden waardoor ik niet door de keuring kwam - heeft deze jongensdroom toch een groot deel van mijn leven bepaald. Meer hierover later in dit boek.

Ik ben getrouwd en ik heb twee geweldige dochters. Als ondernemer in hart en nieren heb ik meerdere bedrijven gehad. Nu ben ik met hart en ziel verbonden aan de sociale onderneming ImPower (spreek uit I am power of I empower) die ik samen met compagnon Arjan te Wierik heb opgericht.

In de loop van dit boek zal ik meer over mezelf vertellen. Niet omdat ik mezelf zo interessant vind, maar omdat ik geloof dat *echte eigen verhalen* een onmisbaar ingrediënt zijn bij persoonlijke ontwikkeling. Ik geloof in *echtheid*. Ik werk niet graag met casussen of rollenspellen, met verzonnen voorbeelden of bedachte verhalen. Dit gaat over de echte wereld, het echte leven, met echte verhalen zonder opsmuk.

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd uit hoofdstukken met concrete opdrachten. Pas nadat je een hoofdstuk met de opdrachten hebt afgerond, ga je door naar het volgende hoofdstuk. Persoonlijk Leiderschap leer je niet door alleen een boek te lezen; je leert dit door te doen. Het is een combinatie van doorleefde kennis, kunde en houding. De opdrachten zijn dan ook geen *oefeningen*, je gaat echt met jezelf aan de slag. Dit is geen snelle en gemakkelijke manier, het is wel de enige manier.

CoachPlaza

Bij dit boek hoort de website CoachPlaza. Hier vind je diverse extra's, waaronder video tutorials, waarmee je nog meer uit dit boek kan halen. Met jouw persoonlijke code voorin dit boek maak je een gratis account aan. Meer hierover vind je op www.coachplaza.com.

Nou... veel dingen besproken, het is tijd om eindelijk aan de gang te gaan met de inhoud. We beginnen met Persoonlijk Leiderschap. Veel plezier!

*"Persoonlijk Leiderschap is de kern om je unieke-zelf
(weer) echt te leren kennen en daaruit te handelen."*

1 Gemaakt voor een bijzonder leven

Eerst een lesje neurologie

Ik neem je graag mee naar de schoonheid en complexiteit van onze hersenen, want daarin schuilt het antwoord van ons unieke bestaan. Niet alleen uniek trouwens, de kennis van ons brein geeft ook een inkijkje in hoe bijzonder en complex we eigenlijk zijn!

Ons brein is opgebouwd uit hersencellen: neuronen. We hebben er daar zo'n 86 miljard van. 86 miljard, dat is ruim tien keer het aantal mensen op aarde! Een neuron is de meest complexe cel die er bestaat. Maar laten we eenvoudig beginnen en eerst naar een andere cel kijken: een eencellig diertje, ook wel een oerdiertje genoemd. Zo'n eencellig diertje bestaat dus uit een enkele cel, maar toch leeft dit diertje, beweegt door het gebruik van trilhaartjes, voedt zichzelf en neemt basale beslissingen. Allemaal met een enkele cel. Een cel is een mooi en compleet geheel.

Onze hersencellen zijn een stuk complexer dan de oerdiertjes, ze communiceren namelijk met elkaar. Een neuron kan met meer dan duizend andere neuronen tegelijk commu-

niceren. En op basis van die communicatie neemt een neuron dan beslissingen. Probeer je eens voor te stellen wat er zich allemaal afspeelt in je hoofd: zo'n 86 miljard cellen communiceren allemaal tegelijk met duizend collega's en ze nemen beslissingen. Die beslissingen worden dan weer gecommuniceerd met heel veel andere neuronen die op hun beurt deze informatie gebruiken voor hun eigen beslissingen. En dat gebeurt constant, je kunt het niet uitzetten. Het is als een wereld met tien keer zoveel mensen als op aarde, allemaal eigen baasjes, die allemaal duizend telefoonlijnen open hebben staan en daar gelijktijdig over communiceren en zo gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor alles wat jij denkt, doet, vindt, weet, droomt, leert, onthoudt...

Dat communiceren doet een neuron via een axon, zeg maar de telefoonlijn die onderdeel uitmaakt van de hersencel, en een heleboel synaptische verbindingen met andere hersencellen. Een neuron is soms met enkele, en soms met meer dan duizend andere neuronen verbonden. Zo'n axon kan langer zijn dan een meter, maar gemiddeld zijn ze ongeveer een halve meter. Volwassen mensen hebben vaak wel 500 biljoen van die synaptische verbindingen. Anders gezegd, in ons hoofd hebben we zo veel communicatielijnen dat je de aarde er ruim duizend keer mee kan omwikkelen, als je ze allemaal aan elkaar zou knopen.

Je hebt nu een beetje beeld van de enorme omvang van ons brein. Wat ons nu zo bijzonder maakt, is dat die *synaptische verbindingen*, zoals deze verbindingen heten, bij iedereen

anders zijn. In de baarmoeder ontstaan de eerste verbindingen al en er komen je hele leven nieuwe bij. Er verdwijnt ook weer een aantal. Het ontstaan van nieuwe verbindingen, met welke andere neuronen een hersencel contact zoekt, hangt af van de omstandigheden. Van wat je doet, voelt, ziet, ruikt, hoort, ervaart... Elke ervaring, hoe klein ook, zorgt voor een mutatie (een aanpassing in de synapsen) en zo leren we, zo groeien we. En niemand heeft exact dezelfde ervaringen, zelfs een eeneiige tweeling niet. Niemand heeft hetzelfde brein als jij of ik.

Kortom, het is een wetenschappelijk feit: iedereen is uniek!

Jij bent uniek, en dat is je kracht!

Maar dit is niet het enige wat we hieruit leren. Als we verder kijken naar de plasticiteit van de synaptische verbindingen dan zien we iets bijzonders: het leerproces, ofwel het ontstaan van nieuwe verbindingen, wordt sterk beïnvloed door neurotransmitters en hormonen. Hun aanwezigheid stuurt ons breinproces. Als we bijvoorbeeld iets nieuws leren wat we heel leuk vinden, waar we van houden, dan worden er andere hormonen aangemaakt dan wanneer we iets vervelend of vies vinden. Hierdoor worden er veel meer nieuwe verbindingen gelegd als we iets doen waar we van houden, dan wanneer we iets proberen te leren waar we een hekel aan hebben. Anders gezegd: wat we leuk vinden, waar we van houden, leren we veel sneller en diepgaander dan iets wat we niet leuk vinden, waar we een hekel aan hebben. Sterker nog,

wat we niet leuk vinden verleren we juist weer snel, want de zwakke verbindingen slijten sneller weg dan sterke verbindingen. Ik zal hier niet het hele chemische hersenproces behandelen (dat is ook niet mijn vakgebied), maar waar het op neer komt is dat onze persoonlijke voorkeuren heel bepalend zijn voor wat we leren en dus waar we goed in kunnen worden.

“Onze wensen zijn voorgevoelens van de mogelijkheden die in ons liggen.”

Johann Wolfgang von Goethe

Johann Wolfgang von Goethe, de Duits/Oostenrijkse staatsman en filosoof, wist al dat onze echte wensen, waar we echt van houden, bepalen wat we kunnen leren.

De slogan die je vaak hoort *“als je echt je best doet, kan je alles worden”* is dus beslist niet juist! Beter zou je kunnen zeggen *“waar je echt van houdt, kan je worden.”* Dat lijkt bijna hetzelfde, maar is het niet. Ik kan bijvoorbeeld echt willen dat ik goed kan koken, omdat ik van lekker eten hou. Ik kan er ook echt mijn best voor doen, maar om goed te leren koken moet ik van koken houden. Niet zozeer van eten (ik heb het serieus geprobeerd, maar mijn dochters kunnen je vertellen dat ik echt niet bijzonder kan koken).

Daarom is het zo belangrijk om jezelf echt te kennen, om te weten wat jou uniek maakt. Te weten waar je echt van houdt, waarvan je geniet, wat je passie is. Jouw unieke-zelf is jouw deur naar succes en geluk.

Marcus Buckingham, schrijver en sociaal wetenschapper verbonden aan Harvard, pleit in zijn boek 'Work+Love' voor het gebruik van het oud-Noorse woordje 'Wyrd' als we het over onze unieke-zelf hebben. 'Wyrd' is de voorloper van het Engelse 'weird' wat vreemd, bijzonder en onverwacht betekent. De oude Noren geloofden dat iedereen een Wyrd heeft; een lotsbestemming, een unieke bestemming waar je in je leven naar toe werkt. Iedereen was voor hen uniek en had zijn of haar eigen reis te gaan. Ik vind dit een mooi idee van Buckingham en neem dit graag over. Ik gebruik vanaf nu het woord *Wyrd* als het over ons unieke-zelf gaat.

Samengevat: iedereen is echt uniek en heeft een eigen Wyrd. Er is nooit iemand geweest zoals jij en er zal ook nooit meer iemand komen zoals jij. Op jouw eigen unieke manier vind je dingen leuk. Je houdt van bepaalde dingen en aan andere dingen heb je juist een hekel. En dat unieke patroon bepaalt wat je graag doet, waar je blij van wordt en wat je goed kan leren. Wat je heel lang achter elkaar kan doen, maar ook waarvan je doodongelukkig wordt of waarvan je een burn-out oploopt.

Maar dan kom je op school. En dan moet je een voldoende halen voor (bijna) alle vakken, niet alleen de vakken die je leuk

vindt. En juist de vakken waarin je het minst presteert bepalen welk niveau onderwijs je mag volgen.

Ik was altijd al vreselijk in talen, ik had er als kind ook echt een pesthekel aan. Het helpt ook niet dat ik dyslectisch ben. Ik probeerde het wel, mijn huiswerk maken, maar het ging er niet in. De lagere school gaf me een LBO advies. Mijn vader ging daar niet mee akkoord en schreef me in op een scholengemeenschap. Na de brugklas ging ik door naar de MAVO, maar in het tweede jaar liep ik vast. Voor alle talen een onvoldoende betekende dat ik bleef zitten. Mijn ouders vonden een andere MAVO. Een kleine school die wat meer oog voor de leerling had. Daar besloten ze mij toe te laten tot het derde jaar, omdat ik dan een taal mocht laten vallen. Hier maakte ik de MAVO af en slaagde nipt... met een vier voor Engels (waarvan ik nog steeds niet begrijp hoe ik dat geflikt heb, ik vermoed dat de corrector hier naartoe gewerkt heeft ;-)) en een vijf voor Nederlands en voor de rest alleen maar een acht, negens en een tien. Zo haalde ik met de hakken over de sloot het MAVO diploma. Daarna ging ik met een omweg naar het HBO (de hogere zeevaartschool), waar ik tamelijk gemakkelijk mijn diploma haalde, want daar hoefde ik geen talen te leren. Op mijn vijftigste besloot ik psychologie te studeren aan de open universiteit en toen kwam ik erachter dat dit me wel heel gemakkelijk afging. Een IQ-test was onderdeel van een practicum, en daar scoorde ik 139. Zo'n score betekent dat je tot de slimste 1% behoort. En toch heb ik het MAVO diploma maar op het nippertje gehaald en alleen

doordat mijn ouders de minst slechte route voor me gevonden hadden.

Niet alleen ons schoolsysteem, maar onze hele samenleving is georganiseerd rond efficiency en organisatie-eenvoud. Het is natuurlijk helemaal niet logisch dat je op school alle vakken op hetzelfde niveau moet doen. En dat je vaste vakkenpakketten hebt. Ieder mens is uniek en zou een unieke leerweg moeten volgen. Dat is moeilijk te organiseren en daarom zijn onze scholen ingericht zoals ze zijn. Ten koste van de leerlingen die niet in deze structuur passen.

Ook bedrijven doen dit. Een functie wordt bedacht vanuit de vraag wat handig is voor het bedrijf, niet vanuit de vraag van welke werkzaamheden jij gelukkig wordt. Als we dat laatste wel gaan doen, functioneren bedrijven veel beter, zijn er veel minder burn-outs en ander ziekteverzuim en zijn medewerkers veel gelukkiger.

”Geef me werk dat bij me past, en ik hoef nooit meer te werken.”

Confucius

Doordat onze hele maatschappij gebouwd is op efficiënte structuren, zijn we dat normaal gaan vinden. We worden in hokjes geplaatst en we zijn die hokjes gaan geloven. Op school en op het werk doen we allerlei testjes die ons een code of kleur toekennen en *zo zijn we dan*, wordt ons voorgehouden. Toch is het te gemakkelijk om ‘de hokjesbedenkers’ helemaal de schuld te geven. We stoppen onszelf ook graag in een hokje, dat blijkt wel uit de vele testjes die mensen invullen in tijdschriften en op websites. Het is een menselijke eigenschap om naar patronen te zoeken die dingen verklaren en voorspelbaar maken. Kinderen die echt weten waar ze van houden, wat ze heel erg leuk vinden, en daar hun beroep van willen maken, krijgen vaak van hun eigen ouders te horen dat ‘daar geen droog brood mee te verdienen valt’ en dat ze beter iets anders kunnen kiezen. Als dat niet lukt, doen ze een beroepskeuzetest. Hiermee wordt het kind geleerd dat je niet uniek mag zijn, maar in een hokje moet passen. Dit gaat zover, dat veel mensen niet eens meer weten waar ze echt van houden. In plaats daarvan kijken ze naar hun cijferlijsten en kiezen op basis van hun cijfers een vervolgopleiding of beroep.

En dat is jammer. Erg jammer, want zo worden we nooit de beste versie van onszelf. Dat klinkt misschien als een luxeprobleem, maar dat is het zeker niet. Veel mensen lijden onder de afwijzing van hun Wyrd. Ze kunnen niet zijn wie ze echt zijn, en raken op allerlei manieren de weg kwijt in de wereld van geordende hokjes. Jeugdzorg stroomt over, het aantal burn-outs blijft toenemen en voor het eerst scoren de

jongste generaties lager op ervaren geluk dan eerdere generaties.

Dit betekent niet dat we alleen maar 'leuke dingen' moeten doen. Dat zou je misschien denken na het verhaal hierboven, maar zo zit het niet. Als je leeft vanuit je Wyrd weet je hoe je wil zijn en heb je dromen. Om dit in de praktijk waar te maken, moet je hier dingen voor doen en dat zijn niet per se dingen die je leuk vindt. Maar omdat je het voor jezelf doet, voor de droom, kan je jezelf motiveren en kost dat je helemaal geen moeite. We noemen dit 'autonome motivatie'. Denk maar eens aan een leuke vakantie. Als je hier echt zin in hebt, vind je het niet erg dat je een koffer inpakt, het huis schoonmaakt voor de oppas en lang onderweg bent. Dat hoort er gewoon bij. Positief clusteren noemen we dat. Toen ik in Ivoorkust werkte en heel graag contact met de Ivorianen wilde hebben, leerde ik mezelf ineens wél de Franse taal aan, waar ik op de MAVO juist over struikelde. Maar nu deed ik het voor iets wat echt belangrijk voor me was, voor mezelf dus. Niet voor een rapportcijfer.

Gelukkig is er goed nieuws: een mens is nooit te oud om te leren! Je kunt weer in contact komen met je eigen drijfveren, met je Wyrd. Je kunt achterhalen wie je bent als je echt jezelf mag zijn, en daar dan de beste versie van ontwikkelen in jezelf. Ongeacht je leeftijd. Maar om de beste versie van je eigen Wyrd te worden is meer nodig dan te ontdekken wat jou echt uniek maakt. Je zal ook moeten leren om je daar naar te gaan gedragen, je bent immers al zo lang gewend om 'een rol te