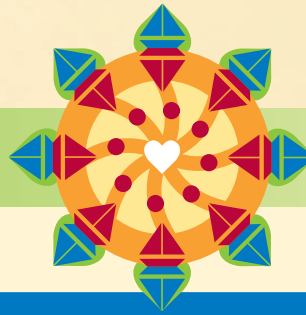


# Leef je idealen: levensgebieden

## NIEUWSBRIEF 2

SEPTEMBER 2015



**Maarten Stoffers**  
training & coaching



We kunnen terug kijken op de zomer en vakanties in binnen- of buitenland. Vakantie leent zich prima voor ontspanning en bezinning: hoe gaat het eigenlijk met mij? Wat wil ik in het komende jaar? Deze Nieuwsbrief start met mijn eigen ervaring tijdens de afgelopen vakantie-zomerperiode.

Vervolgens beschrijf ik hoe verschillende 'levensdoelen' (thema van de eerste Nieuwsbrief, mei 2015) met 'levensgebieden' zijn te verbinden. In de komende edities ga ik daar nog verder op in.

Het onderwerp 'Hartvaardigheden' gaat over de indeling van zes 'kern-hartvaardigheden'. Ik ben benieuwd of die indeling je aanspreekt. Ook lees je in deze Nieuwsbrief een korte beschouwing over 'kwetsbaarheid' in combinatie met het boek 'De kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown. En als afsluiting staat de actuele praktische informatie over mijn workshops en trainingen vermeld.

Veel leesplezier! Hartelijke groet, Maarten

### Vakantie en welvaart

Met het gezin was ik deze zomer in Thailand, waar we in Bangkok prachtige boeddhistische tempels bezochten, in Noord-Thailand een reis maakten langs bergvolken en in het zuiden snorkelend genoten van de kleurrijke onderwaterwereld van koraal en tropische vissen. Kortom, een heerlijke vakantie. Maar ook een vakantie die me aan het denken zette.

Over de balans tussen werk en privé: zou ik meer willen reizen, en minder willen werken? Over de verdeling van de welvaart in de wereld: is het niet raar dat ontwikkelingslanden meer geld naar ons overmaken om hun schulden af te lossen, dan wij aan hen om zich verder te kunnen ontwikkelen?

Over de waarde van bezinning, zingeving en spiritualiteit: hoe tevreden ben ik over de tijd en aandacht die ik besteed aan het vormgeven van en leven naar mijn eigen levensovertuiging?

Het was bij uitstek een vakantie waarop ik reflecteerde over de verschillende 'gebieden' in mijn leven: werk, gezin, gezondheid, vrienden, levensovertuiging, maatschappij.

### Levensgebieden: overal gelukkig?

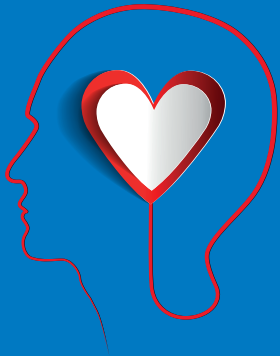
In de eerste Nieuwsbrief berichtte ik dat veel mensen als levensdoelen noemen: gelukkig zijn, genieten, persoonlijke groei, liefde geven, kinderen opvoeden, uitdaging, een 'goed mens' zijn en harmonie. Ik neem aan dat het in jouw leven in grote lijnen ook om deze doelen gaat. Een volgende stap (naar een gelukkig leven) is je af te vragen in hoeverre je jouw levensdoelen daadwerkelijk bereikt binnen de verschillende

'levensgebieden'. Als bijvoorbeeld 'groei' of 'persoonlijke ontwikkeling' jouw levensdoel is, lukt het dan voldoende om dat doel ook in je werk te bereiken? Of als je 'genieten' als levensdoel ziet, doe je dan genoeg om met je gezin, vrienden of collega's écht te genieten? Of als 'liefde geven' een levensdoel is, ben je dan tevreden over hoeveel je anderen helpt?

#### Matrix

Het is goed om te beseffen op welke levensgebieden je al wél jouw levensdoelen bereikt. En daarnaast: op welke gebieden het nog beter zou kunnen. Het maken van een matrix - met horizontaal jouw drie belang-





## Hartvaardigheden

Het begrip 'hartvaardigheden' blijkt in de praktijk wat abstract. De hartvaardigheden zelf (zoals vergeven, gunnen, vertrouwen, durven, genieten) spreken vaak meer tot de verbeelding. Ik merk dat de term hartvaardigheid pas echt gaat leven bij een concrete toepassing. Dat er bijvoorbeeld moed voor nodig is om je excuses aan te bieden. Of de gewoonte om jezelf elke avond voor je gaat slapen iets te vergeven. Of het heilzame project waarin iemand 'genas van een inzinking' door 29 dagen lang elke dag iets te geven: een cadeautje, even tijd of een compliment. Voorbeelden genoeg!

### Zes kern-hartvaardigheden

Wat ook kan helpen om wat meer grip te krijgen op het begrip hartvaardigheden is de indeling van de 'kern-hartvaardigheden', die ik samen met collega-trainer Berend Wolffenbuttel heb gemaakt. Vind je deze indeling logisch? Mis je nog een categorie hartvaardigheden? Herken je de zes termen als typische hartvaardigheden? En helpt het je om te voelen welke (kern-)hartvaardigheid jou raakt? Of welke jij verder zou willen ontwikkelen?

**Geven:** een ander of jezelf iets prettigs geven, gunnen, vergeven.

**Ontvangen:** iets prettigs binnenlaten, krijgen, toelaten, voelen.

**Confronteren:** iets doen wat niet prettig is, voor jezelf of een ander; durven, moed hebben.

**Incasseren:** iets onprettigs accepteren, toelaten, voelen, verdragen.

**Overgave:** jezelf overgeven aan iets of iemand, de controle loslaten, vertrouwen.

**Genieten:** 'zijn' met wat prettig is, ervan genieten.

### Uitnodiging

Ik nodig je uit om iets te doen wat je - als je deze Nieuwsbrief niet had gelezen - niet zou hebben gedaan. Dat je bijvoorbeeld iets 'geeft' aan een ander (of jezelf); dat je iemand confronteert; dat je ergens van geniet; dat je iets lastigs incasseert.

rijkste levensdoelen en verticaal jouw drie belangrijkste levensgebieden - is een praktisch hulpmiddel om inzicht te krijgen in 'de stand van zaken'. Op de negen kruispunten die zo ontstaan kun je jezelf de vraag stellen: hoe staat het op dit levensgebied met dit levensdoel?

Veel mensen (ook ik zelf) zien makkelijker wat er nog beter kan dan wat er al goed gaat. Dat is jammer. Gelukkig zijn is ook: voelen wat er goed gaat. Voor het kunnen omgaan met wat er nog niet helemaal goed gaat zal ik in de komende Nieuwsbrieven een aantal suggesties doen.

### Boek 'De kracht van kwetsbaarheid'

In haar boek met deze titel stelt auteur Brené Brown - op basis van 12 jaar wetenschappelijk onderzoek - dat kwetsbaarheid geen teken van zwakte is, maar juist een weg is naar moed, betrokkenheid en liefdevolle relaties. Ze nodigt ons uit om onze trots te laten varen en kwetsbaarheid te omarmen. Kwetsbaarheid is een vorm van de kern-hartvaardigheid 'overgave'. Je overgeven aan een risico bijvoorbeeld, aan een relatie of persoon of aan iets anders waar je bang voor bent. Wat is er voor nodig om te

vertrouwen en je over te geven? Ik ben er van overtuigd dat het makkelijker is om je over te geven als je de mogelijke consequenties kan incasseren. Incasseren lukt beter met meer zelfvertrouwen, het gevoel dat je 'goed genoeg' bent.



"Kwetsbaarheid is een sleutel naar echt contact, die we zelf verstoppen maar van de ander willen zien."

Brené Brown schrijft ook over schaamte. De meeste mensen zijn geneigd om zich bij schaamte terug te trekken, anderen te 'pleasen' of juist andere mensen naar beneden te halen. Deze drie strategieën blijken echter slecht te werken: je komt nóg verder van de ander af te staan. Wat beter werkt is het 'jezelf goed genoeg vinden', dus juist trouw blijven aan jezelf.



Geven

Ontvangen

Confronteren

Incasseren

Overgave

Genieten



## Agenda workshops Hartvaardigheden

Woensdag 14 oktober 2015 Voor zorgprofessionals (i.s.m. Touch)

Dinsdag 17 november 2015 Voor iedereen

Woensdag 13 januari 2016 Voor zorgprofessionals (i.s.m. Touch)

Woensdag 20 januari 2016 Voor iedereen

Info: [www.maartenstoffers.nl/hartvaardigheden.php](http://www.maartenstoffers.nl/hartvaardigheden.php)

Voor de workshops i.s.m. Touch:

[www.touch-coaching.nl/training/hartvaardigheden](http://www.touch-coaching.nl/training/hartvaardigheden).

Aanmelden: [www.maartenstoffers.nl/aanmelden.php](http://www.maartenstoffers.nl/aanmelden.php) - [info@maartenstoffers.nl](mailto:info@maartenstoffers.nl) - 06-50944291.

## Andere trainingen

Gesprekstechnieken in de zorg:

[www.maartenstoffers.nl/training-gesprekstechnieken-in-de-zorg.php](http://www.maartenstoffers.nl/training-gesprekstechnieken-in-de-zorg.php)

RET (Rationele Effectiviteit Theorie):

[www.maartenstoffers.nl/ret-methode.php](http://www.maartenstoffers.nl/ret-methode.php)

Leiderschapstijlen: [www.maartenstoffers.nl/training-leiderschapstijlen.php](http://www.maartenstoffers.nl/training-leiderschapstijlen.php)

## Reacties

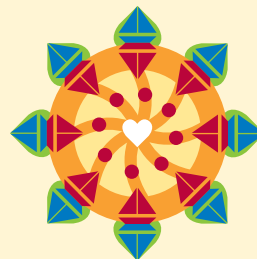
De mooiste reactie op mijn vorige Nieuwsbrief ontving ik van Marijn de Geus, werkzaam bij TrainTool ([www.traintool.com](http://www.traintool.com)). Hij deelde ook zijn persoonlijke beleving. Als dank gaf ik hem een kleine attentie cadeau.

Voor wie een reactie stuurt op mijn uitnodiging in deze Nieuwsbrief om iets te doen met een of meer kern-hartvaardigheden (en liefst over de toepassing ervan in je eigen leven!) ligt een verrassing klaar.

## Contact

Je kunt mij bellen op 06-50944291 of mailen via [Info@MaartenStoffers.nl](mailto:Info@MaartenStoffers.nl).

Website: [www.MaartenStoffers.nl](http://www.MaartenStoffers.nl)



**Maarten Stoffers**  
training & coaching

Samen zin in duurzaam resultaat

**Uitschrijven?** Als je deze Nieuwsbrief in de toekomst (ongeveer vijf keer per jaar) niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mailtje met 'uitschrijven' in de tekst of in de onderwerpregel.