

Lopen doe je zelf



Ineke van den Berg en Arianne van Galen hebben elkaar als auteurs gevonden in een nieuw en bijzonder boek: *Lopen doe je zelf*.

Vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen. Wat zo

bijzonder is aan dit boek, vertellen ze in dit interview.

Wat is de achtergrond van de bijzondere titel: 'Lopen doe je zelf'?

Arianne: 'Lopen doe je zelf' betekent voor ons: je levensloopbaan sturen vanuit persoonlijke kracht. Die kracht komt vrij als je je afstemt op je wensen en verlangens, je competenties, je waarden, je identiteit en je missie. We zien het leven als een pad dat zich voor je uitrolt en waar jij op wandelt. Natuurlijk loop je je pad niet alleen, maar niemand kan de verantwoordelijkheid voor jouw pad overnemen. De weg vinden, keuzes maken en de weg lopen: dat doe je zelf.'

Hoe is het boek tot stand gekomen?

Ineke: 'Het idee om dit boek te schrijven ontstond nadat we samen de eerste training Loopbaanzelfmanagement hadden gegeven. We merkten hoe mensen kunnen worstelen met levens- en loopbaanvragen. Hoe ze oprecht behoefte hebben aan het vinden van een nieuwe koers en graag met meer kracht en plezier hun levenspad willen vervolgen. Omdat persoonlijke kracht vrij kan komen door ook naar je hart en lichaam te luisteren, ontstond bij ons het idee de thematiek van loopbaanzelfmanagement en persoonlijke kracht te beschrijven aan de hand van de metafoer van het 'pad bewandelen'.'

Arianne: 'Na die training lagen we in de zon op het gras. We dronken nog wat en genoten van de afgeronde training. We wilden dit contact voortzetten. Dat alles hebben we gecombineerd. We zijn het Pieterpad gaan lopen. Onderweg bespraken we de thema's waarover de verschillende hoofdstukken

gaan. Op deze manier combineerden we onze professionele kennis en ervaring met een stuk reflectie op onze persoonlijke ervaringen en vragen. Het is een project van drie jaar geworden. Al wandelend deden we de oefeningen, interviewden we andere Pieterpad-lopers en verwerkten we onze ervaringen met medewerkers en eigenaren van de diverse horecagelegenheden waar we onderweg vertoefden.'

Ineke: 'Na het wandelen werkten we de teksten uit. Eigenlijk ontstonden er zo twee boeken. Eén in dagboekvorm over onze eigen ervaringen en één over de thema's die we wilden bespreken. Zonder te sturen, sloot dit heel goed op elkaar aan. We pretenderen niet de deskundigen te zijn die het allemaal zo goed weten, maar we laten heel open zien, waar wij zelf tegen aan lopen en wat we geleerd hebben.'

Voor wie hebben jullie dit boek geschreven?

Ineke: 'Het boek is voor iedereen die met een vraag over werk en leven rondloopt. En wie doet dat niet? Voor iedereen dus die iets wil veranderen in zijn of haar leven. Meer balans in werk en privé, een andere baan, meer kracht in relaties...'
Arianne vult aan: 'Voor mensen die meer zelfinzicht willen en inspiratie op willen doen.'

Wat hebben de lezers eraan?

Arianne: 'Eén van de meelezers gaf het heel duidelijk aan: 'het is een 'hart onder de riem' boek'. Het gaf haar het idee dat ze het echt zelf ook kon, keuzes maken en veranderingen aanbrengen. Als ze andere boeken las over dit thema, had ze altijd

het idee dat het te hoog gegrepen was. De schrijver zette zich neer als deskundige, als goeroe en dan gaf ze het direct al op.' *Ineke*: 'De opdrachten zijn voor iedereen te doen. Het boek is zo opgebouwd dat mensen stapsgewijs een proces kunnen doorlopen om hun persoonlijke kracht te (her)vinden en tot nieuwe keuzes te komen: van bewustwording, een realistisch zelfbeeld ontwikkelen, manieren vinden om in contact te komen met hun eigen persoonlijke kracht, wensen en verlangens ontdekken, doelen stellen, keuzes maken, keuzes vertalen naar het eigen leven tot aan doorzetten en vasthouden van die keuzes.' *Arienne*: 'We ontmoeten vaak deelnemers van trainingen die achteraf vragen hoe ze de hervonden kracht moeten vasthouden in hun leven. Dit boek helpt daarbij én maakt ook heel duidelijk dat je het zelf zal moeten doen. Zelf die kleine stapjes zetten om daadwerkelijke veranderingen aan te brengen. Niemand anders doet het voor je.'

Er zijn al zoveel boeken op de markt. Wat voegt deze toe?

Ineke: 'Ja, dat vroegen we ons natuurlijk ook af. Maar als we de markt bekijken, zien we veel zelfhulpboeken die niet verder komen dan tips én boeken vanuit de spirituele benadering. Dit boek combineert beide benaderingen. In beeldtaal: de ogen op de sterren richten en de voeten op de grond houden.' *Arienne*: 'De inhoud van het boek is heel aards en dichtbij. Gaan voor je wensen en verlangens en je talenten optimaal benutten. En tegelijkertijd dicht bij jezelf en in je persoonlijke kracht blijven, goed voor jezelf zorgen en jezelf niet over de kling jagen in deze complexe en dynamische wereld.'

Waar baseren jullie het op?

Arienne: 'We hebben ons laten inspireren door *de Zijnsoriëntatie* van Knibbe, die zich onder meer richt op het onder ogen zien en laten smelten van je blokkades om je energie vrij te kunnen laten stromen. Daarnaast hebben we gebruik gemaakt van Covey en zijn *Zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, waarin het thema zelfsturing een centrale rol speelt. Verder geloven we in de kracht van het

toepassen van *het model van de logische niveaus* van Bateson bij levensloopvragen. Bateson gaat ervan uit dat verschillende lagen in onszelf van invloed zijn op de beslissingen die we nemen, in deze volgorde: ons gedrag, onze capaciteiten, waarden, normen en overtuigingen, onze identiteit en missie.'

Ineke: 'De missie is de meest inspirerende richtinggever en heeft altijd invloed op onze identiteit, waarden en normen en overtuigingen, capaciteiten en gedrag. We hebben ook gebruik gemaakt van het model van *de creatiespiraal* van Marinus Knoope. Het proces van wensen formuleren tot het realiseren ervan. We hebben verder een groot aantal spreuken en citaten verzameld die vaak in kernachtige bewoordingen mooie boodschappen bevatten. En tenslotte hebben we ook dankbaar gebruik gemaakt van verhalen van mensen die we op het Pieterpad tegengekomen zijn.' *Arienne*: 'En niet te vergeten: van ons eigen leven, van onze samenwerking, onze ervaringen, obstakels, leerpunten en mooie momenten. De combinatie van theorie en persoonlijke verhalen, maakt dat het boek lekker leesbaar is, herkenbaar en praktisch toepasbaar.' ■



KORTING!
ZIE BLZ. 13



Vang je eigen schaduw
Margriet Bienemann
& Rupert Spijkerman
166 blz. € 18,50, nú voor € 16,00
ISBN 90 58713 44 X

De seniorcode
Margriet Bienemann, Rupert
Spijkerman en Martin Reekers
144 blz. € 18,50
ISBN 90 5871 335 0

Lopen doe je zelf
Ineke van den Berg en
Arienne van Galen
160 blz. € 19,50
ISBN 90 5871 146 3

Meer informatie?
www.thema.nl