

25
JANUARI
2006

BOEKBESPREKING
MAGDA STAARMAN EN VILMA LENSELINK



Lopen doe je zelf

In *Lopen doe je zelf* nemen Ineke van den Berg en Arianne van Galen de lezer mee op pad om hoofd, hart en lichaam weer in balans te krijgen. Twee redactieleden van *Loopbaan* geven hun oordeel over dit boek. Magda Staarman: 'Ik zou het meegeven aan iemand die graag op eigen houtje wil nadenken over zijn loopbaan.' 'Bijzonder geschikt om zelf mee aan de slag te gaan,' zegt ook Vilma Lenselink. 'Maar dan wel met heel veel aandacht en rust bij het uitvoeren van de opdrachten.'

Magda Staarman: 'Het Pieterpad, een prachtig wandelpad dat loopt van Groningen naar Limburg, vormt het decor voor dit boek. Lopen als metafoor voor leven. De auteurs hebben dit pad samen gelopen en zo inspiratie opgedaan.'

Het boek is bestemd voor wie meer uit zijn werk en leven wil halen. Het wil je bewust laten worden van je persoonlijke kracht, om uiteindelijk meer van daaruit te kunnen sturen. Bewustwording, overtuigingen, competenties, wensen, verlangens, missie: alles komt aan bod. De veertien hoofdstukken worden elk afgesloten met vragen en suggesties, die vooral bestaan uit doe-opdrachten, zoals een wandeling, een meditatie of een gesprek. Achterin het boek tref je een routekaart aan, waarop je alle bevindingen kunt noteren en zo ontstaat een profiel van jezelf.

TAKE THE FIRST STEP IN
FAITH. YOU DON'T HAVE TO SEE
THE WHOLE STAIRCASE,
JUST TAKE THE FIRST STEP.

Ik zou het boek meegeven aan iemand die graag op eigen houtje wil nadenken over zijn loopbaan. Verder kan het mij als loopbaanadviseur prima op ideeën brengen voor maatwerkopdrachten. Juist omdat er veel wordt uitgelegd zonder daarbij te theoretisch te zijn. De kracht van het boek is de toegankelijkheid, maar dit is tegelijkertijd ook de zwakte. Het kan voor sommigen te weinig prikkelend zijn.' (M.W.Staarman@mc.concern.ns.nl)

Vilma Lenselink: 'Toen ik het boek zag dacht ik: alweer zo'n doe-het-zelf loopbaanboek. Toch werd ik er na een aantal bladzijden door gegrepen en besloot ik het te gebruiken als leidraad voor het herijken van mijn eigen loopbaan. Ik ben opnieuw geïnspireerd geraakt.'

De kracht van het boek zit in de verbinding die gelegd wordt tussen hoofd, hart en lichaam. Dus: je loopbaan sturen met al je krachten, en niet alleen met de rationele kant van jezelf. Naast de geijkte vragen (Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? en Hoe kies ik?) biedt het een conceptueel kader met verbindingen naar vele bronnen van inspirerende wijsheid vanuit allerlei overtuigingen (christendom, boeddhisme, hindoeïsme, taoïsme). Geschikt voor mensen met loopbaanvragen op het niveau van life events, zoals: Wat is de waarde van mijn loopbaan? en Wat doe ik nu met mijn loopbaan? Bijzonder geschikt om zelf mee aan de slag te gaan, maar dan wel met heel veel aandacht en rust bij het uitvoeren van de opdrachten.

Een belangrijke basis van het boekje ligt in de benedictijnse spiritualiteit. Samen met *Een levensregel voor beginners* van Wil Derkse vormt het naar mijn mening een mooi tweeluik voor loopbaanbegeleiders.' (V.Lenselink@fontys.nl)

Arianne van Galen en Ineke van den Berg.
Lopen doe je zelf. Vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen.
Thema, 2005. 140 pagina's.
Prijs: € 19,50
Bestellen: www.thema.nl