

Ellen Evenhuis

**KEN
JEZELF
COACH
*jezelf***

Meer regie over
je leven en relaties

Lannoo
Campus

D/2021/45/633 – 978 94 014 8111 3 – NUR 770

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo, Tielt

Illustraties omslag: © shutterstock.com

Infographics binnenwerk: Ellen Evenhuis

Vormgeving infographics: Marcel Jurriëns

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het psychologisch model *Ken Jezelf, Coach Jezelf* is eigendom van Ellen Evenhuis.

Uitgeverij LannooCampus

Amstelplein 30

1100 DS Amsterdam

Postbus 23202

1096 BC Amsterdam

www.lannoocampus.com

Anderen over 'Ken jezelf, coach jezelf'

'Ken jezelf, coach jezelf' biedt een stappenplan voor gedragsverandering, dat begint bij het ik en de omgang met jezelf. Met de manier waarop relaties je kunnen helpen meer jezelf te zijn, is de cirkel rond. Prachtig! Ken jezelf, coach jezelf leest plezierig, bijna huppelend van tekening naar tekening, is didactisch opgezet en heel geschikt als leidraad voor coaching en training.

— Prof. dr. Maarten van Buuren, hoogleraar Moderne Letterkunde (Universiteit Utrecht) en filosoof

'Ken jezelf, coach jezelf' laat je nadenken over hoe je in elkaar zit. Om te kunnen snappen waarom je bent zoals je bent, en hoe je je relaties vorm geeft, moet je eerst naar jezelf kijken. Ken jezelf, coach jezelf helpt je jezelf beter te leren kennen en prikkelt je om het stuur in handen te nemen. Het bijzondere aan dit boek is dat je het op twee manieren kunt lezen. Zowel via de teksten als via de tekeningen word je aan het denken gezet over doen, denken, voelen en zijn. Een aanrader voor iedereen die hiermee aan de slag wil!

— Marieke Schuurmans, Adviseur Online Communicatie (Onderwijsadviesbureau APS)

Een fraai boek met verhelderende visies, inzicht gevende vragen, inspirerende tips en adviezen. Ellen heeft een manier gevonden om grote levensthema's en vragen op een heldere manier uiteen te zetten waardoor de lezer op een adequate wijze richting kan geven aan het behalen van waardevolle doelen, voor zichzelf en in relatie tot anderen.

— Frederick Kerckhoff, gz-psycholoog

'Ken jezelf, coach jezelf' is een toegankelijk, prettig, maar vooral praktisch en duidelijk boek waarbij jouw bewustzijn wordt uitgedaagd om naar jezelf en de ander te kijken. Met eenvoudige tekeningen en direct toepasbare oefeningen maak je grote stappen in verbinden, met wie dan ook.

— Bram Manck, mindfulnessstrainer (EmbraceMindfulness)

'Ken jezelf, coach jezelf' is een mooi voorbeeld van evidence-based practice. Wetenschappelijke psychologische theorieën zijn omgezet in eenvoudige taal en heldere tekeningen. Om zo mee aan de slag te gaan! Dit boek misstaat zeker niet op de literatuurlijst van hbo-studenten.

— Leontien Vreeburg, Lectoraat Jeugd en Opvoeding (De Haagse Hogeschool)

Zonder vooroordelen nadenken is zowel verruimend als waardevol. Verruimend omdat wie je bent niet goed of slecht is. Je bent zo. Ellen geeft in 'Ken jezelf, coach jezelf' op een heldere manier ook aan hoe waardevol zo'n blik kan zijn op het functioneren van jezelf in je omgeving. Zonder zweverig te worden. Een aanrader voor iedereen die durft te reflecteren en te leren.

— Xander Coolen, partner bij De Hollandsche Meesters en ondernemer

Met 'Ken jezelf, coach jezelf' heb je een no-nonsense boek in huis over jezelf en je omgeving. Weg met de zweverigheid en lang leve de eenvoud van taal en afbeeldingen! Een verrijking voor je eigen ontplooiing en je boekenkast.

— Bart van Buchem, fysiotherapeut en chronische pijn specialist (Praktijk Noorder Spaarne)

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	11
<i>Inleiding</i>	12
1 WIE BEN IK?	
<i>Hoe zit ik psychologisch in elkaar?</i>	14
<i>Casus 1: Jesse</i>	14
Inleiding	16
1.1 Wie ben ik?	17
1.2 Ik	20
1.3 Voelen, denken, doen	24
1.4 Ik ben	32
1.5 Dit ben ik	39
1.6 Onbewust	40
1.7 Ik doe dus	42
1.8 Ik leef	45
2 MEER MEZELF	
<i>Hoe kan ik meer mezelf zijn?</i>	50
<i>Casus 2: Marwa</i>	50
Inleiding	52
2.1 Bewust	53
2.2 5/95	57
2.3 Ik accepteer mezelf	62
2.4 Ik observeer mezelf	65
2.5 Ik ontwerp mezelf	70
2.6 Ik oefen	75
2.7 Ik verander	80

3 SAMEN ZIJN

<i>Hoe sta ik in relaties?</i>	82
<i>Casus 3: Sanne</i>	82
Inleiding	84
3.1 Ik en jij	85
3.2 Klein in het kwadraat: samen bang	87
3.3 Groot in het kwadraat: samen hard	89
3.4 Neutraal	91
3.5 Vrij in het kwadraat	96

4 SAMEN MEER MEZELF

<i>Hoe kan ik samen meer mezelf zijn?</i>	98
<i>Casus 4: Brent</i>	98
Inleiding	100
4.1 De ander als trigger	101
4.2 Feedback	103
4.3 Wij verbinden	106
4.4 Samen (meer) mezelf	111
<i>Bijlagen</i>	113
Bijlage 1 Overzicht oefeningen	113
Bijlage 2 Ken jezelf, coach jezelf-model	114
Bijlage 3 Energie	115
Bijlage 4 Oefenhulp	116
Bijlage 5 Waarden	118

<i>Dankwoord</i>	120
<i>Over de auteur</i>	121
<i>Literatuurlijst</i>	123

*If you want to go fast
go alone*

*if you if you want to go far
go together*

(Afrikaans spreekwoord)

Voorwoord

Al zolang de mensheid bestaat is ze bezig met leren, ontwikkelen en veranderen. In het begin ging dat heel langzaam en in kleine stapjes (evolutie) en sinds het ontstaan van het menselijk bewustzijn voltrekt dit proces zich met een duizelingwekkende snelheid. Wij zijn de eerste soort op aarde die zich niet alleen aan zijn omgeving aanpast; we maken er bijna een sport van om de omgeving aan onszelf aan te passen. Je hoeft maar om je heen te kijken om te ontdekken tot welke expansie aan creativiteit, innovativiteit en diversiteit dat leidt. We kunnen nagenoeg alles maken wat we willen!

Hoewel deze veranderingen voor veel vooruitgang en welvaart hebben gezorgd, komen met de tijd en het voortschrijdend inzicht ook de schaduwkanten en mogelijke grenzen van onze ontwikkeldrang in zicht. Er ontstaat druk op de natuur en het klimaat en ook maatschappelijk worden stressverschijnselen zichtbaar. We vergeten dat wij als mens onszelf ook weer aan moeten aanpassen aan onze zelfgecreëerde veranderingen en dat dát nog steeds tijd kost. Door onze focus op de dingen buiten ons (welvaart) zijn we minder bezig met ons *welzijn* en zien we niet wat er nodig is om ook onszelf te blijven ontwikkelen, zodat we de regie houden over onszelf en onze omgeving en bovenal beter voor onszelf gaan zorgen.

Het wordt tijd dat wij als mens onze aandacht naar binnen richten en ook zelf gaan profiteren van de groei van ons bewustzijn. Door bewustzijn en zelfsturing kunnen we onze omgeving vormgeven en laten aansluiten bij ons mens-zijn, zodat we op een duurzame en gezonde manier kunnen blijven leren, ontwikkelen en veranderen. Dit boek kan een hulp zijn bij het leren kennen van de mogelijkheden die jouw bewustzijn in zich heeft en het toepassen ervan op jouw welzijn en dat van je omgeving. Ik wens je veel plezier met lezen, ontdekken en experimenteren!

Ellen Evenhuis
Leiden, 2021

Inleiding

Is het niet vreemd dat je in je leven zoveel leert over van alles en nog wat, maar vaak niet weet hoe je zelf precies in elkaar steekt? Op het moment dat je jezelf in de weg zit, roep je wellicht de hulp van je partner, vriend, familie of een professional in, die uitstekende hulpbronnen kunnen zijn. Echter, hoe weet je welke ondersteuning je nodig hebt als je niet in grote lijnen weet wie je bent en hoe je als mens functioneert? En zou je, wanneer je weet hoe je in elkaar zit, sommige situaties niet liever voor zijn?

Vanuit verschillende wetenschappen en praktijkervaringen is er veel bekend over hoe je in elkaar zit. De bestaande kennis en ervaring is helaas niet altijd even toegankelijk voor mensen die er in hun dagelijks leven niet mee in aanraking komen. Terwijl ze voor ieder mens van grote waarde kan zijn!

Ken jezelf, coach jezelf heeft als doel om de psychologie van het jezelf en samen zijn toegankelijk te maken voor een grote groep mensen. Het is geen zelfhulpmethode, maar biedt op een eenvoudige manier inzicht in en bewustwording van hoe je als mens psychologisch in elkaar zit.

Dit boek is niet bedoeld voor één bepaalde doelgroep. De kracht van **Ken jezelf, coach jezelf** zit juist in de brede toepasbaarheid. Want of je nu onervaren of deskundig bent, ons mens-zijn prikkelt de vraag hoe je, zowel alleen als samen met anderen, zo veel mogelijk jezelf kunt zijn.

Ken jezelf, coach jezelf is gebaseerd op de krachtige combinatie van de beginselen van mindfulness en cognitieve gedragstherapie. Het geeft een zo volledig mogelijk overzicht van hoe je in elkaar zit aan de hand van een model van de menselijke psyche. Dit model wordt zorgvuldig opgebouwd in het eerste deel van hoofdstuk 1 en vervolgens in de rest van het hoofdstuk gebruikt om inzichtelijk te maken hoe je functioneert in je dagelijks leven.

Hoofdstuk 2 gaat over hoe je met het inzicht in de menselijke psyche meer jezelf kunt zijn. Stap voor stap wordt duidelijk hoe je kunt

leren om jezelf te observeren en te sturen in de richting die jij leuk en belangrijk vindt.

In hoofdstuk 3 wordt uiteengezet wat er gebeurt als je twee mensen naast elkaar zet. Hoe beïnvloed jij de ander en hoe word jij beïnvloed door de ander? En wat zegt dat over jouw relaties?

Hoe je én jezelf én samen kunt zijn wordt in hoofdstuk 4 inzichtelijk gemaakt. Voortbordurend op het model uit het eerste deel van het boek wordt duidelijk hoe je je op een gelijkwaardige manier met anderen kunt verbinden. Zodat je ook, of misschien wel juist, samen meer jezelf kunt zijn.

Op een aantal cruciale plekken in het boek vind je verhelderende oefeningen om de toepassing van bepaalde inzichten meteen zelf te kunnen ervaren. De oefeningen vind je gemakkelijk terug via het overzicht van alle oefeningen achterin het boek (bijlage 1). Ook is er bij ieder hoofdstuk een casus opgenomen met een praktische toepassing; een voorbeeld van een coachingsgesprek waarin gewerkt wordt aan (een deel van) het betreffende thema.

Het is mogelijk dat je onderwerpen als psychologie en bewustzijn meteen koppelt aan denken en je hoofd. Dat is in dit boek nadrukkelijk niet het geval. Bewustzijn gaat evenveel over voelen als over denken, het is niet of–of maar en–en. Het is voor je welzijn juist belangrijk dat je zowel denken als voelen aandacht geeft. Daarnaast zijn er verschillende manieren mogelijk om te leren, waardoor je wordt uitgenodigd om één of meer voor jou aanvullende leerstijlen uit te proberen. Want hoe meer verschillende leerstijlen je naast elkaar toepast, hoe makkelijker, sneller en vollediger je leert.

Na het lezen van *Ken jezelf, coach jezelf* heb je een overzichtelijk beeld van het functioneren van de menselijke psyche op het gebied van jezelf en samen zijn. Met deze inzichten kun je op elk moment aan de slag met jezelf, al dan niet samen met een coach of andere hulpverlener. Schroom niet om hulp te vragen als jij dat nodig vindt; ook daarover voer jij zelf de regie! Tot slot vormt dit boek een handig naslagwerk om weer eens te raadplegen bij nieuwe ervaringen in je leven. Ik hoop van harte dat het je kennis en inzicht vergroot en je leven zal verrijken.

WIE BEN IK?

How do I psychologically relate to each other?

Casus 1: Jesse

Jesse (40) heeft een goede baan in de ICT, woont in een leuk huis en is sinds enige tijd heel blij met zijn nieuwe relatie. Helemaal perfect, toch? Nou nee.. hij loopt al enige tijd rond met de vraag: 'is dit het nou'? Hij weet dat hem niets ontbreekt en voelt zich bijna schuldig om hulp te zoeken. Toch heeft hij inmiddels met een psycholoog gesproken, waar hij zijn verhaal kwijt kon, maar het knagende gevoel is gebleven. 'Ik ken mezelf, ik praat alles recht wat krom is'.

In onze coachgesprekken blijkt Jesse inderdaad stevige overtuigingen te hebben over hoe je moet leven, wat succes is en dat hij misschien niet geschikt is voor geluk. Een aantal van deze overtuigingen onderwerpen we aan een grondig gedachte-onderzoek. Het helpt hem om in te zien hoe vluchtig en vanzelfsprekend gedachten kunnen zijn. Nu ze op het bord staan wordt hij pas echt bewust van de impact die ze op hem hebben. Op deze manier kan hij er wat afstand van nemen en er na enige tijd zelfs een beetje om lachen.

Als ik Jesse naar zijn gevoel vraag blijkt hij diep van binnen te geloven dat hij niet kan voelen. Na enig doorvragen blijkt dat een patroon te zijn in zijn leven; voelen werd thuis niet gewaardeerd – denken en

discussiëren des te meer – en ook bij vrienden is hij niet gewend het achterste van zijn tong te laten zien. Als zijn vriendin vraagt naar wat hij voelt vindt hij het lastig om daar antwoord op te geven. Als ik opper: ‘je bent een mens, je hebt geen psychische beperkingen en een kloppend hart; waarom zou je niet kunnen voelen?’ blijft het voor Jesse’s doen lang stil.

In de weken daarop volgend doen we lichaams oefeningen en staat Jesse een paar keer per dag bewust stil bij zijn gevoel – waarbij hij zijn gedachten even laat voor wat ze zijn: gedachten. In deze kleine momenten komen langzaam maar zeker mooie gevoelservaringen naar boven. Hij begint het zelfs fijn te vinden om even een paar minuten gewoon te ‘zijn’. Jesse oogt zichtbaar opgelucht en meer ontspannen; hij staat naar eigen zeggen meer in contact met zichzelf en stelt zich opener op naar anderen. *‘Ik was te veel aanwezig in mijn hoofd waardoor ik mijn gevoelens nauwelijks opmerkte – ik voel me nu een completer mens’.*

We spreken af dat hij de oefeningen blijft doen en dat we elkaar over twee maanden weer ontmoeten om te kijken of deze ontwikkeling bestendigt en wat er eventueel nog nodig is.

Voor alle casussen in dit boek geldt dat de beschreven personen, situaties en personen fictief zijn; mogelijke overeenkomsten met de werkelijkheid berusten op toeval.

INLEIDING

*Jij bent niet je gedrag, je denken of je lichaam.
Jij bent wat er overblijft als je alle verhalen
over jezelf hebt losgelaten.*

— Ellen Evenhuis

Wie ben ik?

Heb jij je wel eens afgevraagd hoe je psychologisch in elkaar zit? Waarom de ene keer in je leven er alles meezit en je je in balans voelt, terwijl op andere dagen alles tegenzit en je jezelf niet in evenwicht voelt?

Misschien heb je ideeën over hoe bepaalde gebeurtenissen en bijbehorend gedrag elkaar beïnvloeden. En ben je op de hoogte van allerlei psychologische theorieën over gedachten, emoties, gedrag en bewustzijn. Maar wat is nu enerzijds de essentie en anderzijds de samenhang van al die stukjes psychologische kennis? Hoe ziet een eenvoudige blauwdruk van je psychisch functioneren eruit?

In dit hoofdstuk gaan we op verkenningstocht naar wie je bent en wat je hebt, en hoe je soms onbewust en soms bewust bent. Dit resulteert in een model van onze psyche, waarmee je ontdekt hoe je, in eerste instantie onbewust, reageert op dagelijkse gebeurtenissen. En wat er met het evenwicht in je leven kan gebeuren als je veel tegenslag, verdriet of stress ervaart.

In bijlage 2 staat het volledige psychologische model (inclusief gedragsuitingen) afgebeeld. Het kan handig zijn om dit tijdens het lezen erbij te houden.