



Holistisch ondernemen

gezond ondernemerschap

Deel 2

Gezond ondernemerschap

In de vorige editie van het PSC Magazine mocht ik de aftrap doen voor een vaste rubriek over de aandoening 'ondernemerschap'. Voordat ik begin aan de beschrijving van onderdeel 2 van holistisch ondernemen, wil ik mijn complimenten uitspreken naar de redactie en ontwerper, over de 'look and feel' van dit magazine. Ik waardeer de professionele uitstraling enorm en voel me nog meer gevleid gevraagd te zijn om me hieraan te verbinden.

Eerst een korte samenvatting van het vorige artikel over holistisch ondernemen om uw geheugen op te frissen. Elk mens (en daarmee elke ondernemer) is een uniek holistisch geheel van onderling afhankelijke relaties tussen lichaam, verstand, emoties en spiritualiteit. Het eerste onderdeel, het fysieke brein van de ondernemer, zorgt ervoor dat deze het werk kan uitvoeren, kan sporten en gezonde voeding tot zich kan nemen om het eigen lichaam in optimale conditie te houden. Want zonder optimaal functionerend lichaam kan de ondernemer geen bedrijfsactiviteiten uitvoeren en inkomen genereren.

Onderdeel 2: het mentale brein

Het mentale brein van de ondernemer is in principe bedoeld om ideeën te produceren in de vorm van gedachten en om opgedane kennis op te slaan. Ons mentale brein lijkt een groot opslagvat van allerlei informatie. Wetenschappers beweren dat we nog lang niet de volledige capaciteit van ons mentale brein benutten. Ik denk dat dit ten dele waar is.

Tegenwoordig wanneer ik een opleiding volg, laat ik mijn mentale brein opslaan wat ik nodig heb. Voordat ik een examen moet afleggen, neem ik de lesstof nog een keer in alle rust door. Ik heb de informatie dan twee keer geregistreerd. Tijdens het examen vertrouw ik erop dat het juiste antwoord vanzelf uit het opslagvat wordt gepresenteerd, alsof er een laatje openschuift uit een ladekast. Op deze manier ben ik destijds zeer ontspannen en glansrijk mijn HBO Medische Kennis examen doorgelopen, terwijl anderen struikelden over de hoeveelheid informatie die ze probeerden niet te vergeten en vervolgens een black-out kregen.

Mijn visie op de opslagcapaciteit van het mentale brein is deze: alle informatie die je als mens nodig hebt voor verwerking van het verleden, voor toepassing in het heden en in voorbereiding op de toekomst, wordt opgeslagen in dat ontzettend grote opslagvat. Het floept eruit wanneer je dat nodig hebt. Mijn ervaring is dat ik meer informatie in mijn opslagvat kan bereiken wanneer ik 'in m'n element' bent. Dan ontvang ik een mix van opgeslagen kennis en sta ik in contact met een bron van nieuwe ideeën. Alles wat ik denk, is dan neutraal. Niet negatief of positief.

Totdat ik de stemmetjes van mijn circa negenhonderdzevenentachtig ik-jes waarneem, die een negatief of positief oordeel verbinden aan mijn nieuwe ideeën. Het sterk positieve oordeel over een idee leidt meestal tot een overdreven gehaaste poging om het idee uitvoerbaar te maken, waarna een blokkade volgt. Het sterk



negatieve mentale oordeel over een idee of over mijn capaciteiten om dat idee tot werkelijkheid om te zetten, zorgt direct voor een blokkade. Deze blokkades bevinden zich niet alleen in het mentale brein. Het mentale oordeel leidt tot onderdrukking van de energie die mij in beweging had moeten zetten via het emotionele en fysieke brein. Dit wordt de superpositiewet van het mentale brein genoemd, de macht over de andere breinen.

De vraag bij elke blokkade is: is het gedrag dat geleid heeft tot deze blokkade functioneel of niet? Een voorbeeld ter illustratie: wanneer ik een netwerkbijeenkomst bezoek waar ik nog niemand ken, dan voel ik mij onzeker en verlegen. Door sterke overtuigingen vanuit opvoeding en maatschappij, die ik heb opgeslagen in mijn mentale brein, gedroeg ik me vroeger overdreven zelfverzekerd in een situatie als deze. Want verlegen en onzeker zijn, dat past toch helemaal niet bij een professioneel ondernemer? Ik merkte echter dat ik hier energie aan verloor. Ik moest me continu in een rol plaatsen waarin ik niet mezelf was.

Ik ontdekte dat verlegen en onzeker zijn eigenlijk heel functioneel bleek te zijn in de situatie waarin ik me zo voelde. Ik ontmoette daardoor namelijk juist die mensen die mij verder hielpen met een vraag waar ik al een tijdje mee rondliep of ik kon anderen helpen. Doordat ik het gedrag niet meer onderdruk op basis van het mentale oordeel en daardoor mezelf ben, lijkt dit de 'juiste' mensen aan te trekken. De basis voor deze manier van (zelf)coaching ligt in een combinatie van het toepassen van de principes uit twee boeken en aanverwante opleidingen tot coach: De Wet van Sinterklaas (auteur: Rob de Best) en De Ontknooping (Marinus Knoope). Eigenlijk bestaat er dus geen 'goed' of 'fout' gedrag. Er bestaat alleen neutraal gedrag dat je functioneel kunt inzetten als strategie om je ideeën te realiseren. Zodra het mentale brein begint met oordelen over het gedrag, kun je het niet meer als strategie inzetten om je doelen te bereiken. Je neigt dan naar één kant en schiet daarin door.

Veel ondernemers in de gezondheid en welzijnssector gedragen zich sterk opofferend naar cliënten toe. Ze geven al hun energie weg en vragen er weinig tot niets voor terug. Dit komt meestal voort uit een negatief oordeel over egoïstisch gedrag en over geld. Totdat ze in een burn-out situatie terechtkomen (zoals ondergetekende twee keer heeft mogen meemaken) en gaan leren om wat meer aan zichzelf te denken. Totdat ze zichzelf meer op hun eigenwaarde leren in te schatten en hun tarieven daarop aanpassen.

Positief denken: Hype of oplossing?

Er heerst nu een aantal jaren een golfbeweging naar positief denken. Als je van negatieve gedachten positieve gedachten maakt, dan voel je je snel beter en zul je al je doelen bereiken. In mijn optiek is dit echter niet de oplossing op lange termijn. Ik ben ook een tijdje meegegaan in de hype van *The Secret*, *What the Bleep do we know?* en allerlei afgeleide stromingen daarvan. Uiteindelijk ontdekte ik dat alleen maar positief denken je verwijderd van wat er op dat moment daadwerkelijk is. Je kunt je mentale brein van alles wijsmaken, maar als er nog steeds emotionele lading ligt op een gebeurtenis, trauma, overtuiging of gedrag, werkt alleen positief denken maar minimaal. Het blijkt dan een trucje te zijn dat je uiteindelijk toch niet helpt je doelen te bereiken.

Onderdeel 3 van *Holistisch ondernemen*, het emotionele brein, zal ik in het volgende artikel onder de loep leggen. Zet deze verwachting maar vast in je mentale brein, dan word je daar vanzelf weer aan herinnerd zodra de volgende editie van dit magazine uitkomt. Gebruik intussen jouw mentale brein functioneel om nieuwe kennis op te slaan, ideeën weer te geven in de vorm van gedachten, te visualiseren waar je als ondernemer naar toe wilt groeien en te onderscheiden of de blokkades die je ervaart functioneel zijn of niet.