

# Holistisch ondernemen

## Deel 4

## gezond ondernemerschap

Door: Marja van der Ende

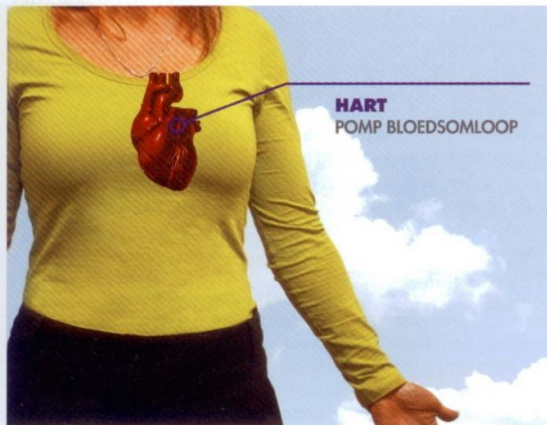
In de vorige uitgaven van dit magazine heeft u drie artikelen kunnen lezen over gezond ondernemerschap vanuit de holistische visie. Een ondernemer is tevens mens en daarmee een uniek holistisch geheel van onderling afhankelijke relaties tussen lichaam, verstand, emoties en spiritualiteit. De breinen (fysiek, mentaal, emotioneel) die de aansturing verzorgen van lichaam, verstand en emoties, zijn beschreven. Een korte samenvatting hiervan leest u hieronder, alvorens ik verder ga met de reis door de holistisch ondernemer.

Wanneer ons fysieke, mentale en emotionele brein in een optimale samenwerking verkeert, voelen we ons in balans en kan ons lichaam veel werk verzetten. Om deze balans te bereiken en te behouden is een goede conditie van belang. Regelmatig ontspannen bewegen en gezonde voeding verwerken zijn hierbij belangrijk. Ons mentale brein speelt daarnaast een belangrijke rol in het neerzetten van een succesvol bedrijf. Het produceren van ideeën en het opslaan van kennis in dat brein zijn functies die ons de handvatten bieden om de juiste verbanden te leggen. Let wel, de voor onszelf juiste verbanden. Informatie kan nogal eens gekleurd worden door oordelen en ervaringen van andere mensen. Dit wil echter nog niet zeggen, dat een idee niet bruikbaar of haalbaar is voor u. Ons emotionele brein is daarvoor onze richtingaanwijzer. Voelt u weerstand of onzekerheid, dan heeft dat een functie. Misschien heeft u nog niet voldoende informatie of is de informatie

### Onderdeel 4: het hart

Het hart is de pomp van de passie. Na jaren van grondig onderzoek blijkt steeds opnieuw, dat bedrijven die succesvol zijn, dit zijn omdat ze geboren zijn vanuit passie en enthousiasme van de oprichter.

Wat betekent succesvol zijn? Als ik deze vraag stel in een marketing- of starterstraining, dan zijn de verschillende antwoorden vaak afhankelijk van de samenstelling van de groep. Soms schetsen mensen het beeld van een groot huis, een dikke auto en een groot bedrijf met bedrijfspand en personeel. Soms is het hebben van brood op de plank, liefst nog wel mét broodbeleg, voor mensen voldoende. Waar het bij iedereen in de basis op neerkomt, is: succes is gekoppeld aan het behalen van een doelstelling. Dit kan dus een heel kleine doelstelling zijn (1 cliënt per week) of een grote doelstelling (een paramedisch centrum). Iedere ondernemer bepaalt dit voor zichzelf. Een ander kan daarover dus niet oordelen, zou je zeggen...



Hoe heeft het dan toch kunnen gebeuren, dat ik (dit al jaren wetende) de afgelopen maanden het contact met de eigen passies een beetje was kwijtgeraakt? En dat dit wederom leidde tot een disbalans in mijn gezondheid? Het antwoord kreeg ik toen ik, gedwongen door mijn lichamelijke gesteldheid, meer rust moest nemen. Een oude gewoonte had me op sleeptouw genomen. De gewoonte mezelf te moeten bewijzen, prestatiedrang en prestatiedruk.

In het voorjaar van 2011 heb ik deelgenomen aan een ondernemerswedstrijd. Gaandeweg de wedstrijd ontdekte ik, dat de jury naar andere zaken keek dan die voor mij belangrijk waren. In plaats van dit gegeven los te laten en me weer te focussen op eigen dingen, ging ik van alles doen om te laten zien dat ik wél een succesvolle onderneming heb. Ik voelde me onbegrepen en wilde de juryleden overtuigen, terwijl de wedstrijd allang voorbij was. Mijn onderneming bestaat uit meer dan één passie. Ik geniet enorm van therapeut en coach zijn, trainingen geven en schrijven. De verbindende factor in deze activiteiten is gezondheid. Ik doe in wezen dus maar één ding: gezondheidsproblemen aanpakken. Op kleine schaal vanuit mijn praktijk en in het groot door collega's te helpen een succesvolle praktijk op te zetten en zo meer mensen te helpen. Dit verhaal kan ik nu zo duidelijk verwoorden, maar ten tijde van de ondernemerswedstrijd kon ik dat nog niet.

die u heeft, niet interessant voor u. Omarm deze emoties en laat u daarin niet teveel leiden door mentale, veelal belemmerende, overtuigingen. Geniet van de verlegenheid, onzekerheid, machteloosheid en boosheid die u op dat moment voelt. Ze komen voort uit de impulsen van passie.

Woorden geven aan wat zich in je hart afspeelt, dat blijkt een flinke uitdaging te zijn. En al helemaal, wanneer anderen er een oordeel over hebben, over die passies van mij. Dat ik maar vooral een keuze moet maken uit die activiteiten, want hoe kan ik dat nu allemaal als ik zelfstandig ondernemer ben zonder personeel. Door deze opmerkingen serieus te nemen, zag ik na verloop van tijd, dat er een agenda ontstaan was die zes dagen per week gevuld was met werk. Het werk dat voorheen voelde als hobby, ging meer voelen als 'moeten' en door het heen en weer reizen tussen praktijk, opleidingsinstituten en netwerkbijeenkomsten ontstond er veel onrust. De aandacht die ik altijd had voor de inhoud en de contacten met de mensen, veranderde in conflictsituaties met mijn omgeving. Vooral binnenin mezelf, conflict tussen hoofd en hart.

*"De onderbuik is vaak de plaats waar men van alles voelt gebeuren"*

Gelukkig heb ik op tijd kunnen ingrijpen en heeft de disbalans mij wakker geschud. Het klinkt wellicht cliché, maar het blijkt weer zo waar te zijn: doe wat uw hart u ingeeft. Werk naar hartelust en geniet van de weg naar de door u zelf bepaalde doelstellingen.

#### Onderdeel 5: de onderbuik

De onderbuik is vaak de plaats waar men van alles voelt gebeuren: van opwinding om het bedenken van een geweldig nieuw idee tot spanning wanneer iets niet 'in de haak' is. Wanneer we de onderbuik vanuit de chakra-psychologie (bron: Handboek Chakra Psychologie – Anodea Judith) bekijken, zien we daar drie energie-knooppunten die een essentiële rol spelen bij het in balans blijven van de ondernemer.

Het derde chakra, de zonnevlecht, vertegenwoordigt een aantal levensgebieden die onmisbaar zijn voor succesvol zelfstandig ondernemerschap: activiteiten, autonomie, wil, gevoel van eigenwaarde, pro-activiteit en macht. Een deficiënt derde chakra kan leiden tot een zwakke wil waardoor men makkelijk te manipuleren is. Ook weinig zelfdiscipline en vermogen om dingen af te maken kunnen een gevolg zijn van een zonnevlecht in deficiëntie. Eigenschappen die meestal niet handig zijn bij het opbouwen van een onderneming.

Schiet de energie door naar de andere kant, naar een exces, dan kan de ondernemer ook in de problemen geraken. Bovenmatig

overheersend, manipulatief, koppig en arrogant zijn kunnen de ondernemer een imago bezorgen dat niet altijd gewenst is. En toch zijn deze kanten soms erg handig om bewust in te zetten als strategie om aansluiting te vinden bij andere mensen die u nodig heeft voor het uitvoeren van uw ondernemingsplannen.

Het tweede chakra staat voor de levensgebieden beweging, gewaarwording, emoties, seksualiteit, verlangen, behoefte en lust. Wanneer het deficiënt is, beschikt men over weinig sociale vaardigheden, een eigenschap die in het ondernemerschap onmisbaar is voor het leggen van contacten met cliënten en samenwerkingspartners. De andere kant, in exces, kan leiden tot manipulatie door verleiding, zwakke grenzen en het schenden van de grenzen van anderen. Gevaarlijk grondgebied in ons vak waar integriteit en respect voor andermans ontwikkelingsproces bovenaan staan.

De beschrijving van het eerste chakra zal ik bewaren tot het volgende artikel. Wat moet er allemaal geregeld worden om een goed fundament te leggen onder de onderneming, om met beide benen stevig op de grond te staan? De relatie tussen de darmen en neurotransmitters spelen een rol bij actie, passie en genieten. Daar heb ik meer tekst voor nodig dan nu nog beschikbaar is. Mijn onderbuik-gevoelens laten mij weten dat de grens van dit artikel bereikt is.

Graag tot de volgende keer! 🍌

