

# Holistisch ondernemen

## Deel 6

## gezond ondernemerschap

Door: Marja van der Ende

In de afgelopen vijf uitgaven van dit magazine heb ik wat ruimte mogen benutten om een uitwerking met u te delen van gezond ondernemerschap vanuit de holistische visie. We hebben een 'volledige' reis door het lichaam gemaakt, van drie breinen naar hart en onderbuik, van voeten naar handen, ogen en oren. Stuk voor stuk elementen die een belangrijke rol spelen in het zelfstandig ondernemerschap. In dit artikel leg ik graag voor u de verbinding tussen al deze elementen, ondersteund met de termen FLOW en Succes. Voordat we de verbinding maken, eerst een uitleg van deze termen.

### Term 1: FLOW

Wat is FLOW? De term wordt te pas en te onpas gebruikt om een staat van (bewust)zijn te verklaren, waarin alles moeiteloos lijkt te gaan. Topsporters, grote ondernemers als Richard Branson, wijlen Steve Jobs, Bill Gates, kunstenaars die de mooiste kunstwerken maken... allemaal zijn ze in een staat van FLOW wanneer zij hun prestaties neerzetten. FLOW is volledig opgaan in de activiteit waar je op dat moment mee bezig bent, tijd bestaat niet meer, er is optimale concentratie.

In het boek "FLOW, psychologie van de optimale ervaring" van Mihaly Csikszentmihalyi, wordt FLOW uitgelegd als orde in het bewustzijn. Wanneer iemand zijn of haar bewustzijn zodanig kan organiseren dat deze FLOW zo vaak mogelijk bereikt wordt, zal de kwaliteit van zijn of haar leven zonder meer toenemen, omdat zelfs de meest saaie klussen op eens nuttig en leuk zijn. Aandacht is het sleutelwoord om tot deze FLOW te komen.

Ik bemerk weerstand bij mijzelf wanneer ik dit lees. Streven naar FLOW kan namelijk ook een trucje worden van het mentale brein om weg te lopen van wat er daadwerkelijk is. Het kan een verslaving worden, in de zin van: als er geen FLOW is, ben ik niet blij of gelukkig. Dan doe ik het niet goed... Het lijkt alsof er in momenten van chaos dus geen FLOW is. In bovengenoemd boek wordt zelfs een heel hoofdstuk gewijd aan 'Chaos om de tuin leiden'.

Terwijl ik dagelijks aan den lijve ondervind, dat chaos ook een proces is dat voorafgaat aan creativiteit. Er is dan totaal geen orde in mijn hoofd en lijf, de energie in mij beweegt heel snel en chaotisch heen en weer. Wanneer ik daar zou proberen uit te stappen omdat ik vind dat er FLOW moet zijn om te presteren, zou ik een stapje van verwerking van deze energie overslaan. Hierdoor mis ik juist het contact met nieuwe ideeën, vormen, kleuren, tekst voor dit artikel.

### Term 2: Succes

Wat is Succes? Sinds 2006 geef ik starters- en marketingtrainingen aan professionals in Gezondheid en Welzijn en stel ik deze vraag in de groepen. Het antwoord komt in deze groepen meestal op hetzelfde neer: wanneer iemand zijn of haar EIGEN doelstellingen behaalt.

Hoe kan het dan dat het woord succes in ondernemerschap nog steeds gekoppeld wordt aan het hebben van een groot bedrijf met een mooi pand en personeel, liefst nog met meerdere vestigingen...?

*"Waarom wordt 'groei' meestal gezien als groei in omvang en niet in persoonlijke ontwikkeling?"*

Mijn visie daarop is de volgende: wij leven met de erfenis van onze opvoeding van de afgelopen generaties, waarin wij geleerd hebben om de wereld te zien als een strijdtoneel. Wanneer iemand wint, is de ander de verliezer. Het concept concurrentie wordt dagelijks toegepast en in opleidingen en opvoeding steeds weer doorgegeven aan de volgende generatie. Er wordt wel steeds meer geprobeerd samen te werken, maar uiteindelijk blijkt dat dit vaak gebeurt vanuit de 'omdat ik er nog meer voor mezelf uit wil halen'-gedachte. Er wordt maar minimaal gedacht aan wat de ander in een samenwerking nodig heeft om zich verder te ontwikkelen, om tot een win-win-win-situatie te komen.

Eigen doelstellingen kunnen ook heel 'klein' zijn, maar groot voelen voor de persoon die ze stelt. Wanneer de persoon zelf kan zeggen dat deze kleine doelstellingen bereikt zijn, is er al succes. Vanuit deze kleine successen kan groei naar groter als vanzelf ontstaan. Het kan echter ook klein blijven, net wat u zelf wilt. Doelstellingen hoeven niet omschreven te worden in aantallen en cijfers, het kan ook in termen als 'meer bewustwording' op een bepaald onderwerp of 'geïnspireerd raken'.

Vanuit deze gedachte schrijf ik deze definitie van succes nu op. Maar ook vanuit een gevoel van onrechtvaardigheid, omdat ik me regelmatig niet serieus genomen voel als zelfstandig ondernemer, als eenpitter. "Marja, je bent gewoon aan het hobbyen!" was de uitspraak van een van mijn zogenoemde collega-ondernemerscoa-

ches. Ja, maar wel professioneel en met ontzettend veel plezier! Het werd de titel van mijn cursusmaterialen voor de starterstraining: Professioneel Hobbyen.

#### De verbinding: lichaam, verstand, emoties, spiritualiteit

Een ondernemer is tevens mens en daarmee een uniek holistisch geheel van onderling afhankelijke relaties tussen lichaam, verstand, emoties en spiritualiteit. Een zelfstandig ondernemer heeft in principe alleen dit pakketje om het werk te doen. U kunt zaken uitbesteden maar de passie in de onderneming blijft duidelijk merkbaar, wanneer u zelf aan het hoofd ervan staat en de verbinding legt tussen alle elementen.

Holistisch ondernemen is: alle elementen van het ondernemerschap aan elkaar verbinden tot een geheel. Het is de balans vinden tussen momenten waarin u de chaos volledig toelaat, waarna u een geweldig idee bedenkt, momenten waarin u voor een uitdaging staat van een cliënt met een ingewikkelde klacht en momenten waarop u geniet, bij het zien van een volle praktijkagenda en de bijbehorende financiële resultaten. En ook de momenten waarop u een formulier voor de verzekering invult, een boodschap doet om weer thee voor uw cliënten in de theedoos te hebben en een netwerkbijeenkomst bezoekt om nieuwe contacten te leggen.

Kort samengevat is holistisch ondernemerschap: de verbinding tussen ZIJN en DOEN. Aan de ene kant is er een rugzak vol met elementen die nu al optimaal ingezet kan worden om de onderneming en de ondernemer vorm te geven. Dit noem ik MultiKracht®. Alles wat u op dit moment nodig heeft, is er al. U belandt vanzelf in situaties van waaruit u zich verder kunt ontwikkelen tot vakidoot en ondernemer. Deze situatie noemen we een blokkade. Aan de andere kant is er het nemen van de eigen verantwoordelijkheid:

aandacht besteden aan de blokkade, in actie komen om er doorheen te gaan, de pijn te voelen en te ontdekken wat de functie van de blokkade is, waarna u weer een element heeft om uw rugzak mee te vullen en nog steviger in uw basis komt te staan.

#### De gelukkige ondernemer

Van onze grote Nederlandse filosoof Johan Cruijff heb ik geleerd: "Je gaat het pas zien als je het door hebt". Laten we van dat woord

'door' eens 'doorleefd' maken. Om te ervaren hoe het is om holistisch ondernemer te zijn, is nu een stap nodig: ZIJN en DOEN aan elkaar verbinden. Op reis gaan naar het gestelde doel en onderweg genieten van alles wat op dit pad voorbij komt. De interactie met de buitenwereld opzoeken.

Gelukkig zijn zit niet alleen in de momenten van blijheid of wanneer

alles soepel verloopt. Genieten kunt u ook wanneer u zich midden in onvrede bevindt, chaos toelaat en boos bent wanneer iemand over uw grenzen heen gaat. U hoeft er alleen maar aandacht aan te besteden en het zelf niet meer vervelend te vinden dat u iets denkt, voelt of doet.

Nu is de cirkel rond en is mijn visie op holistisch ondernemerschap 'compleet'. Natuurlijk horen termen als duurzaamheid en MVO (Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen) ook bij holistisch ondernemerschap. Het is teveel om op te noemen. Ik denk dat ik er maar een boek over ga schrijven. O ja, daar ben ik al mee bezig... Bedankt voor uw aandacht! 🌱

[www.suxeed.nl](http://www.suxeed.nl)

