



Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).

De Praktijk

In regen zit zonneshijn

Het is crisis. Dachten we in 2011 dat de crisis voorbij was en denken we dat nu weer, het is crisis en het blijft waarschijnlijk nog even crisis. Waarom? Omdat we dat nodig hebben, omdat het zo niet langer kan, omdat we even diep van binnen moeten voelen wat we decennia geleden voor een kaartenhuis met ons allen gecreëerd hebben.

DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

Voel jij je niet aangesproken door deze negativiteit? Toch maak je onderdeel uit van het geheel dat wij maatschappij en economie noemen. Alles hangt zo nauw aan elkaar vast dat we er hoe dan ook allemaal in een bepaalde vorm last van hebben. Kun je er anders mee omgaan? Kun je verantwoordelijkheid nemen voor iets wat je niet zelf bedacht en gecreëerd hebt? Ja, dat kan! En ook dat is keihard nodig. Mensen die meer doen dan ze eigenlijk hoeven te doen. Mensen die oplossingen aandragen, of ze daar nou geld voor krijgen of niet...

Crisis in de gezondheid en welzijnsector

Steeds meer masseurs en massagetherapeuten zien een steeds leger wordende praktijkagenda voor zich. De cliënt wil wel, maar kan het geld niet missen. Door reorganisaties en gedwongen ontslagen, ondernemers die failliet gaan, zorgverzekeraars die minder vergoeden, heilige huisjes in het bank- en verzekeringswezen die omvallen, de overheid die bezuinigt op



zorg en onderwijs. Al deze factoren hebben effect op ons werk. De andere kant van de medaille is dat we het onszelf nog zwaarder maken door geen geld meer aan onze gezondheid te besteden. Er is meer stress en masseurs zijn juist keihard nodig om die stress een beetje draaglijk te maken, voordat het echt tot lichamelijke aandoeningen leidt en uiteindelijk de zorgsector nog meer gaat belasten. Wat is er nodig om deze crisis te laten worden wat het woord letterlijk betekent: een keerpunt?

Actief blijven

Ondernemen betekent dat je ondernemend bent en blijft. Als het via plan A niet lukt, is er een plan B, C, D, E, F, ... Actief zijn en blijven is iets dat je zelf in de hand hebt. Ook zonder investering in geld kun je ondernemend zijn. De tijd die je overhoudt doordat je even geen klanten hebt, kun je besteden aan het onderzoeken van nieuwe kansen, netwerken, luisteren en vragen stellen.

Ben je geblokkeerd omdat het even niet zo lekker loopt in je praktijk? Lijkt het alsof alles stilstaat, ook de geldstroom naar binnen? Weet je niet hoe je uit de blokkade komt? Ook in een blokkade zit beweging, omdat beweging nodig is om vast te lopen.

Spanning is nodig om te kunnen ontspannen. Wanneer je even in je blokkade blijft zitten en de spanning opzoekt, ontdek je wat er in je lijf gebeurt als jij in crisis bent. Dan haal je de aandacht van het malen in je hoofd af en kom je weer in contact met je lijf, emoties en intuïtie.

In regen zit zonneschijn

Je emotionele reactie op crisis bepaalt of je in staat bent om nieuwe kansen te zien en te grijpen. Heb je eerder (een persoonlijke, werk- of financiële) crisis meegemaakt en ben je bang dat je er weer in belandt? Dan is de kans groot dat je niet helder kunt denken op het moment dat je geconfronteerd wordt met het woord crisis en aanverwante consequenties. Op dat moment denk je misschien dat de zon niet meer schijnt. Je voelt je onveilig en gaat allerlei primaire reactiepatronen vertonen: vechten, vluchten of bevriezen.

Die reactiepatronen zijn absoluut functioneel. Ieder voor zich heeft een andere uitwerking. Vechten zorgt voor paniekvoetbal, je komt in actie om je zaak te redden. Vluchten zorgt ervoor dat je jezelf beschermt voor teveel spanning. In bevroering zit ontzettend veel creativiteit verscholen. In de 'regen' van je reactiepatronen zit

nieuwe waardevolle informatie. Door ze bewust te vertonen, door te vluchten, te vechten en te bevriezen, door te voelen wat je op dat moment voelt, kun je nieuwe zonnestrallen ontdekken. Want achter die regenwolk schijnt de zon. Die zon schijnt namelijk altijd, ook al zit er soms een regenwolk voor en staat het water dat uit die wolk op je stort je aan de lippen. Als een vliegtuig dat door de regenwolk en de turbulentie heen moet vliegen om de hoogte te bereiken en de wolkenloze zon weer te zien, zo kun jij ook tot nieuwe ideeën komen die weer nieuw leven in je onderneming blazen, door jezelf door die wolk heen te duwen.

"Jij hebt makkelijk praten", krijg ik regelmatig te horen. Ik kan uren schrijven en praten over wat je zou moeten doen om je praktisch weer levensvatbaar te krijgen, maar is dat alleen boekenwijsheid of een succesverhaal? Absoluut niet, ik worstel de laatste maanden ook met die steeds leger wordende agenda en dat doet pijn. Ik heb zoveel leuke toekomstplannen, ideeën waar de wereld volgens mij met ongeduld op zit te wachten. Het frustrleert me dat ik ze nog niet kan uitvoeren omdat ik ook aan het overleven ben. Zo, dat is eruit.

Ik heb mijn focus nu verlegd van groei in activiteiten naar behoud van continuïteit in activiteiten. Vechten, vluchten en bevriezen helpt me weer creatief te worden en ik kan mezelf nog steeds een vrij en blij ondernemer noemen. Op de momenten dat ik het even niet meer zie zitten, ga ik op in zelfmedelijden, klaag ik, zeur ik, vraag ik om hulp en om een luisterend oor. Daardoor ontlad ik mezelf van negatieve spanning en word ik weer creatief.

Sociale media lenen zich uitstekend voor het uiten van mijn frustratie in de vorm van blogs en deze te plaatsen in discussiegroepen op LinkedIn en Facebook. Ik organiseer gratis veranda-avonden thuis om andere

ondernemers hun frustraties en onzekerheid te laten uitspreken en hen te helpen weer in beweging te komen. Op deze manier zelf in beweging zijn en blijven, begint zelfs al nieuwe klanten op te leveren. De leegte in mijn agenda begint zich alweer op te vullen en mijn zelfvertrouwen groeit.

Wat is zelfvertrouwen?

Is zelfvertrouwen een knopje wat je zomaar aan en weer uit kunt zetten? Ik denk het niet en als jij denkt van wel en weet waar dat knopje zich bevindt, wil je mij dat dan vertellen? Ik ontdekte laatst dat zelfvertrouwen een gevolg van een proces is. Hoe vaker ik in conflictsituaties beland en daar zelf uit weet te komen door mijn creativiteit te gebruiken, hoe meer zelfvertrouwen ik voel. Hoe meer ik ontdek dat ik blijf leven, ook al is er crisis, pijn of onzekerheid, hoe groter mijn kracht om te leven in plaats van overleven. Zelfvertrouwen is niet een gevolg van de training 'hoe word ik zelfverzekerd'. Zelfvertrouwen is een gevolg van de training 'hoe kan ik mezelf zo vaak zeker voelen en ontdekken dat ik blijf leven, ook al voel ik me onzeker'.

Om dat te ontdekken heb je crisis nodig. En de keuze om in die crisis te stappen, dus uit je veilige positie in het diepe dal te stappen, die keuze maak je zelf.



Concrete tips voor de overlevende ondernemer:

- Actief blijven.
- Als je vastloopt: bewust vastlopen en voelen wat dat met jou doet.
- Zoek een luisterend oor, klaag en zeur tot je een ons weegt. Dat lucht op en brengt de boel weer in beweging.
- Geef gehoor aan al je creatieve ingevingen.
- Word en blijf weer actief: met netwerken, met blogs schrijven, met praten, vragen stellen en luisteren, met werk creëren.

Hoe sta jij hierin?

Wil je delen hoe het jou op dit moment vergaat? Loop je vast of heb je een lekker volle agenda en geen last van de crisis? Hoe ga jij om met beide situaties? Heb jij iets aan de tips die ik hierboven geef? Brengt het jou weer in beweging? Allemaal vragen waarop ik graag reacties zie. Alvast bedankt voor je medewerking om mijn nieuwsgierigheid in te vullen met ervaringsverhalen!

Reageren?

- info@bms-belangenvereniging.nl
- info@suxeed.nl

