

HAPPY@WORK

Interview

Wil jij je eigen onhandige patronen doorzien en daardoor meer floreren, zowel in je werk als privé? Psycholoog en trainer **TIJN PONJEE** neemt mensen mee in karakterstructuren, via een boek, opleidingen en een kaartspel.

////////////////////////////////////

'Word wie je bent' koos je als titel van je boek. Wat bedoel je daarmee?

"Het valt mij op dat veel mensen redeneren: als ik verander, dan... Vul maar in: dan word ik beter, gelukkiger, succesvoller, etc. Terwijl het erover zou moeten gaan dat je met al je hebbelijkheden én je onhebbelijkheden leert leven. Worden wie je bent is het vol aannemen van wie je bent, zowel de zon- als de schaduwkant. De basis voor de theorie van karakterstructuren is in de jaren dertig gelegd door Wilhelm Reich en door diverse andere psychologen verder uitgebouwd."

Hoe helpen karakterstructuren je te worden wie je bent?

"Met behulp van de zes karakterstructuren krijg je helder wat de invloed is geweest van je opvoeding. Hoe goed je jeugd ook was, iedereen loopt zo z'n littekens op en heeft behoeften die niet zijn vervuld. We ontwikkelen overlevingsmechanismen of maskers - zoals karakterstructuren ook gezien kunnen worden - die ons beschermen. Als volwassene zetten we dat gedrag nog steeds voort. Bij 'de overlever', iemand met de afwezige structuur, hoort een beschouwende houding, waarbij diegene het lastig vindt om emotioneel contact te maken met een ander. Het leren omgaan met overvloed en tekort is weer het thema van iemand met een behoeftige structuur. Deze persoon heeft vanuit een gevoel van onzekerheid continu goedkeuring en bevestiging nodig van een ander.



DIANA DJORDJEVIC

'Ik gun veel mensen meer lichtheid'

Op de werkvloer merk je dat iemand met zo'n structuur het bijvoorbeeld lastig vindt om hulp te vragen en afhaakt als het moeilijk wordt. Elke karakterstructuur heeft trouwens ook z'n kwaliteiten. Zo vormt 'de versmelter' vaak het cement in een team en kan 'de strijder' goed het voortouw nemen."

Welke karakterstructuren herken je bij jezelf?

"Een karakterstructuur die bij mij sterk is ontwikkeld is 'de presteerder'. Als kind was ik erg gericht op de goedkeuring van mijn vader. Voor mijn gevoel zag hij mij pas staan toen ik uitblonk in sport en skeelerde op EK-niveau. De prestaties telden, maar - zo leerde ik - het kan altijd beter. En als ik niet uitkijk, dan draag ik dat ook weer over aan mijn kinderen. Ik zal een voorbeeld geven: wanneer mijn zoon zijn kop laat hangen op het voetbalveld, vind ik dat lastig om te zien. Dat gevoel komt voort uit mijn 'presteerder' karakterstructuur. Het zegt alles over mijzelf, niets over mijn zoon. Dankzij dat inzicht lukt het mij hem niet te veroordelen - hoe subtiel ook - maar open te vragen hoe de wedstrijd voor hem was."

Hoe kun je met je eigen karakterstructuur leren omgaan?

"Door te herkennen welke karakterstructuren bij je omhoog komen en te weten welke pijn eraan ten grondslag ligt. Zo is presteren mijn manier geweest om liefde

te krijgen. In de loop der jaren ben ik mijn eigen gedrag gaan doorzien. Ik heb geleerd elke keer opnieuw te kiezen: nu wil ik wel presteren, nu niet. Of ik denk: 'Oh jee, ik kijk via de bril van de ander naar mezelf. Maar wat vind ik zelf? Vind ik het zelf goed?' Karakterstructuren brengen lichtheid en dat is wat ik zoveel mensen gun. Laatst was ik bij een borrel waar ik me uit onzekerheid wat terugtrok. Ik grapte in mijzelf: 'He Tijn, daar ga je weer, met je afwezige structuur.' Ik ben dan in staat over mijn eigen schaduw heen te stappen en toch contact te maken met anderen. Of ik kies ervoor om naar huis te gaan, als ik merk dat een netwerkbijeenkomst mij echt niets brengt. Ik hoef niet die enorme netwerker te zijn. Die tijd is voorbij. Worden wie je bent gaat uiteindelijk over liever zijn voor jezelf."

Weten welke karakterstructuren jij hebt? Doe de test op karakterstructuren.com.

Tijn biedt op 21 februari, 13 maart en 9 april masterclasses 'Karakterstructuren' aan. Het boek en de kaartset zijn via de site te bestellen.



ROMMEN/BRAVENBOER

Gelukstip

MAARTJE DEN HARTOG, ORGANISATIECOACH EN TRAINER

"Kies, ontwikkel én onderhoud bewust een kring van inspirerende en energiegevendende mensen in jouw netwerk. Mensen van zowel binnen als buiten jouw organisatie, of die je kent vanuit toffe bezigheden naast je werk. Het mooie is: je kunt zelf voor zo'n kring kiezen. Het zorgt ervoor dat je jezelf voedt. Dat je nieuwe ideeën krijgt, richting bepaalt, kansen ziet en groeit. Op deze manier ervaar je altijd, ook wanneer je werk even wat minder spannend is, plezier, energie en warme handen in je rug."



Werkmantra

Mijn werkgeluk is iets wat nu gebeurt. Ik waardeer wat ik nu heb.



////////////////////////////////////

Stress stoplicht

Neem eens tijd om in alle rust na te denken over hoe het écht met je gaat. Zit je goed in je energie, zowel op het werk, in je privéleven als met jezelf? Peter Ribbens is al een paar decennia bedrijfsarts en coach en ziet te vaak de negatieve gevolgen van stress. Hij schreef een prachtig vormgegeven boek waarin hij heel systematisch uit de doeken doet hoe je de regie kunt pakken bij te veel stress, een burn-out of tegenslag in je leven. Zijn systeem is simpel: gebruik de kleuren van een stoplicht. Zodra er oranje of rood verschijnt kun je ingrijpen. En hoe eerder je ingrijpt, hoe sneller herstel mogelijk is. Naast het boek biedt Peter ook de Personal Battery-tool. Deze werkt net als het stoplichtsysteem met groen, geel en rood: het gaat goed, oppassen geblazen of echt ingrijpen. De tool is gratis en zorgt ervoor dat je inzicht krijgt in datgene wat energie geeft en wat energie kost op het gebied van werk, privéleven en je persoonlijk leven.

Stresstelijfmetenergie.nl
ivido.nl/personalbattery

Cabaret@work

Heb je genoeg van loze termen als 'feedback' en 'leiderschap'? Of juist zin om in beweging te komen, alleen of met je team? Met een portie humor is verandering zoveel beter te pruimen. Onderga een avond vol fysieke acts, krachtige zang, humoristische en absurdistische sketches met cabaretière Pia Naben op het podium. Pia werkt met het platform Dwarskijkers, dat met cabaret heikele thema's op het werk bespreekbaar maakt. Naast incompany-voorstellingen biedt Dwarskijkers nu ook open avonden. Wij schoten in de lach van de quotes: 'Feedback? Ja dat woord ken ik. Dat regel ik altijd via Facebook.' En: 'Als ik had geweten dat ik leiding moest geven aan mezelf, had ik deze baan nooit genomen!'

Feedback Show op 11 februari in Rosmalen en de Leiderschaps Show op 18 maart in Vianen.
Tickets: dwarskijkers.nl/agenda

TEKST: MARJA DEN BOER

Universele vragen

Stop met hard werken om problemen op te lossen! Vind wat er vastzit. En wat is er beter dan een vraag om dat wat onzichtbaar is boven tafel te krijgen? Met mooi opgebouwde trainingen, een handzaam boek en kaartset biedt Siets Bakker 'Rake vragen' die helpen vastgelopen situaties tot de kern terug te brengen en op te lossen. Rake vragen kun je bijna altijd gebruiken. Als een soort oervragen. Een rake vraag onderzoekt 'wat maakt dat iets is zoals het is?' Ze bieden ruimte aan weerstand en playeinen de weg voor een oplossing die voor iedereen van waarde is. Een paar voorbeelden van Rake vragen:

- Waar moet de toestemming om het vraagstuk op te lossen vandaan komen?
- Wie is de werkelijke leider? Op welke plek?
- Waar gaat het nu werkelijk over?
- Waar is het (hebben van dit probleem) helpend voor?
- Wat wordt er niet (voldoende) erkend?

rakevragen.com