

Zonne-Klaar

Het is druk in de levens van docenten. We zouden wel eens de rem willen zetten op de turbovaart van de realiteit. Daarvoor is het van belang bruggen te bouwen tussen werk en privé, drukte en stilte, verantwoordelijkheid en loslaten. Over opruimen, loslaten en genieten.

Klaar

en dan

ga ik zitten

in de zon

in de schaduw

in de ochtend

middag of avond

kijkend, luisterend, voelend

dieren, getijlp, ruisen, warmte

de natuur

de natuur

rust

warm en dankbaar

zit ik

klaar

Gerda Nobel 2010

We zuchten onder de drukte, onder het gebrek aan tijd, de dwang van de informatiestromen, de e-mails en de veelheid van prikkels in onze drukke schoolgebouwen met de vele lijven. Zelfs de weg naar school is druk, we staan in bomvolle treinen of in lange dagelijks terugkerende files. We raken oververhit en krijgen korte lontjes.

Hoe kunnen we beter leren omgaan met de druk en drukte van het werk? Hoe kunnen wij het hoofd koel houden en het hart warm? In coaching is het een terugkerend thema. Dat geldt zowel voor leerlingen als voor beginnende en ervaren docenten, teamleiders en managers. We hebben ons leven in turbovaart ingericht; hoe gaan we hier nu de rem op zetten, zonder dat de vertraging tot stilstand leidt? We zoeken een nieuwe levensstijl zonder onszelf buiten de realiteit van deze (werk)wereld te plaatsen. We willen ons meer op vakantie voelen in ons werk en het verschil tussen vrij zijn en werken minder groot maken.

Tegenstellingen

Een goed uitgangspunt daarvoor is om weten te gaan met een aantal tegenstellingen die we ervaren. Zoals tussen:

- werk en privé
- drukte en stilte
- moeten en willen
- starten en eindigen
- vervulling en leegte
- verantwoordelijkheid en loslaten
- denken en voelen
- inspanssen en ontspannen
- actie en bewustwording
- doen en laten
- weten en doen

Het is van belang bruggen te kunnen (her)bouwen tussen de tegenstellingen en zo een evenwicht te vinden. Dat evenwicht moeten we steeds opnieuw bepalen; het moet passend bij wie we zijn en in welke fase van ons leven we zitten. Het gaat er om te luisteren naar de signalen die ons lichaam, ons denken of ons gevoel geven.

Alarmsignalen

Een terugkerend moment van zo'n nieuw evenwicht is het moment dat we het werktempo en de werkstructuur loslaten, omdat we vakantie hebben. Dit moment zouden we kunnen zien als een optimale oefening om in een nieuw evenwicht te komen.

We kennen allemaal mensen, en misschien ben jij er zelf één van, die elk weekend en elke vakantie beginnen met stress. Soms doordat ook deze vrije periodes ingevuld worden met allerlei activiteiten. We moeten onmiddellijk op reis om zo van elke seconde vrije tijd te genieten. Lege tijd mag niet, kan niet, want juist daar kunnen sommigen niet tegen. Ze krijgen hoofdpijn, worden echt ziek, misselijk of gewoon erg onrustig. Ze hebben wel vrij, maar voelen helemaal geen vrijheid; deze mensen nemen het werk in hun hoofd mee op vakantie of het weekend in. Soms niet alleen maar in hun hoofd, maar ook in de verkramping van hun lichaam en het gevoel. Ze nemen letterlijk het werk mee naar huis: alles wat niet helemaal af is, gaat mee! In de tas, in de laptop,

stapels op het bureau thuis of in de caravan. Natuurlijk is dit helemaal niet erg voor een keer of een tijdje, maar wanneer we onze alarmsignalen gaan negeren wordt het wel kwalijk.

Opdrachten

In de coaching vragen wij mensen regelmatig op te schrijven wat goed voor ze zou zijn om (meer) te doen of te laten. Ze maken daar een lijstje van. Het is opvallend dat vrijwel iedereen weet wat goed voor ze is. Dat roept de vraag op: waarom doen we het dan niet? Dat heeft te maken met de laatste tegenstelling uit bovengenoemd rijtje: weten en doen.

We hebben een aantal tips en trucs verzameld die werken om een brug te bouwen, die de twee kanten van de tegenstellingen verbindt. Tips die vrolijk en energiek houden in tijden van druk en drukte. We hebben de tips uitgeprobeerd in de coaching en in trainingen. Deze tips hebben we als opdrachten geformuleerd, zodat iedereen hiermee zelf aan de gang kan gaan en zijn eigen brug kan bouwen.

We kijken in de opdrachten naar de conditie en onderdelen van de brug en de fases van de bouw :



Opruimen: wat moet er opgeruimd worden om een nieuwe brug te kunnen bouwen of een deel te vernieuwen?

Loslaten als de onderdelen worden vernieuwd, is het een kwestie van durven vertrouwen en loslaten

Genieten we gaan de brug (opnieuw) in gebruik nemen en gaan daar gewoon van genieten!

We hebben uitgebreide actieopdrachten, reflectieopdrachten en 1 minuut opdrachten.

Opgeruimd

Een voorbeeld van een 1 minuutopdracht die bij het onderdeel Opruimen wordt gebruikt:

Maak voor jezelf een OPRUIMZIN die je overal en altijd in kan zetten, intern kan herhalen en die voor jou werkt. Neem eerst even de tijd om een voor jou effectieve zin te maken. Daarna kost het maar 1 seconde. Is de zin achterhaald, maak dan een nieuwe.

Voorbeeldzinnen:

- *Als ik even doorzet, is het zomaar (zonne)klaar.*
- *Dit heb ik toch maar gedaan!*
- *Ik kom nu zover als ik kom.*
- *Alles is vergankelijk.*
- *Waar ben ik nou mee bezig?*

Het resultaat van deze verzameling opdrachten is een klein boekje geworden, een zelfwerkboekje met opdrachten om de brug te bouwen tussen weten

Sommige mensen beginnen elke vakantie met stress

en doen. Om in de vakantie echt vrij te kunnen zijn, maar ook om het vakantiegevoel van vrijheid tijdens het werk beter vast te kunnen houden.

We kunnen ons zelf trainen in het bouwen van en lopen over deze brug van werk naar vrijheid, net zo vaak als we nodig hebben om het soepel en natuurlijk te laten verlopen zodat het helemaal geen truc meer is, maar een nieuwe gewoonte, een nieuwe routine.

Om voor elke vakantie, elk weekend, en misschien zelfs ter afsluiting van elke werkdag bewust te kunnen zeggen: ZO! Ik ben klaar! Het is genoeg! Ik doe mijn tas dicht, mijn bureau is opgeruimd, ik heb gedaan wat ik kon of moest. Ik ben klaar voor mijn vrije tijd, voor leegte en ontspanning, voor de zon of de sneeuw, voor een zonnige vrijheid. Ik ben nu Zonne-Klaar!



Alice de Groot en Gerda Nobel, ECNO Groningen, tel. (050) 312 00 22.

Het boekje Zonne-Klaar is voor € 7.50 te bestellen via www.ecno.nl.