

LEEFSTIJL *Het vertrouwde en het nieuwe*

Om van gebaande wegen af te wijken, moet iemand inspiratie en durf hebben. Jeroen Bosch toonde dat met het schilderen van 'De tuin der lusten', een pad dat eeuwen later op geheel andere wijze door het seksidool Marilyn Monroe betreden werd. Zij speelde wat hij schilderde. Steve Jobs kon Apple oprichten door de gevestigde opvattingen in de computerindustrie te negeren.

In je leven kun je niet altijd in een veilig hokje gaan zitten. Je moet wel eens je nek uitsteken, je 'comfortzone' verlaten. Hoe gaat dat in zijn werk? Dat bereik je door eens te doen wat je gewoonlijk niet zou doen of durven te doen. Daarvoor moet je uit je routinegedrag zien te komen. Je verlegt geleidelijk je grenzen, waardoor op termijn je zelfvertrouwen en zelfsturing toenemen. Ook durven valt te leren. Als je een risico durft te nemen, zul je zien dat je ervan leert. Door jezelf te vernieuwen ga je je een ander mens voelen, een vrijer mens.

Bij het verleggen van je grenzen, het overstappen naar de 'stretchingzone', moet je op jezelf blijven vertrouwen. Leer je gedragsrepertoire uitbreiden, waardoor je in meer situaties uit de voeten kunt. Je leert dat doelen op verschillende manieren verwezenlijkt kunnen worden, zoals Rome via verschillende wegen te bereiken is.

Waar het in het leven steeds om gaat, is je comfortzone uit te breiden. Dat betekent dat je als persoon blijft groeien en in je werk je verder blijft ontwikkelen. Groeien gaat echter niet zonder slag of stoot. Het levert ook de nodige spanning op, die je aan moet durven. Zo wordt de horizon van je leven breder.

Het gaat dus niet om hollen óf stilstaan, zoals men dat vaak zegt, maar om hollen én stilstaan, met tussenfasen om in balans te blijven. Een goed levensritme aanhouden, waarin het vertrouwde en het nieuwe elkaar goed afwisselen, is goud waard.

In de praktijk is mij duidelijk geworden, hoe dit ritme ons hele voelen en denken beheerst. Het speelt een belangrijke rol in het privéleven, hoe je omgaat met je relatie. Het bepaalt in het werk hoe je tegenslag en stress verwerkt.

Als het levensritme verstoord wordt, is het voor alles zaak ontspanning te nemen en vooral te zorgen voor voldoende slaap.

Natuurlijk kan het ook helpen je van tijd tot tijd samen eens rustig terug te trekken in de Ardennen, in een houten huisje, waarin de overvloed aan prikkels en het opgejaagde gevoel als sneeuw voor de zon verdwijnen.



COLUMN PROF. ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld, Vlaams-Nederlands psycholoog, analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en hun werk. Hij is ook relatiecoach, houdt voordrachten en schrijft columns en spraakmakende boeken, waaronder 'Je leven is van jou', 'Je lifestyle vanuit hart en ziel' en 'Balans in ons leven'.

Hij is als hoogleraar verbonden aan het BeNeLux-Universitair Centrum®.

Kijk ook op www.professorAntonvanderGeld.nl

Voor emailcontact: Anton@benelux-universitair-centrum.org