

**Modelleringverslag Sheila Sluiter-Baas (2010)**

**‘Gewoon even doen!’**

Sheila Sluiter-Baas  
sheila.baas@hotmail.com

# Modelleringsverslag 'Gewoon even doen!'

## Aanleiding

De slimste zelfhulpboeken, trainingen met impact, de beste wil van de wereld: het kan mensen er vaak niet toe aanzetten de eerste stap te nemen in het ombuigen van hun oude vertrouwde werkwijze. Wanneer het gaat om een activiteit die voor onszelf van belang is, maar die buiten onze comfortzone valt, dan zijn we geneigd in eerste instantie uit te stellen. Dat geldt voor mij, voor mijn cliëntèle, voor geïnspireerde werkers, voor alleskunnende, voor Beatrix, bedenk het maar: iedereen stelt weleens uit. Omdat ik altijd een beetje pissig op mezelf word als ik me er op betrap, zocht ik naar verlichting. Wat kan mij helpen om iets in volle overtuiging 'gewoon te gaan doen'? Voor welke mensen heb ik in deze zin bewondering? Gelukkig heb ik drie grote aanpakkers kunnen interviewen, me verbaast over hun 'onderscheidende momenten'. De onderstaande werkwijze is hanteerbaar bij oefenen of bestuderen van een nieuw onderwerp, bij het organiseren van een opleiding voor een grote groep cursisten en bij het herinrichten van een bestaande tuin. Ik ben benieuwd hoe het voor me gaat werken. Daarnaast hoop ik mijn RU studenten er in trainingen mee te kunnen beïnvloeden: bevlogen mensen, mooie studies, gescheiden door procrastinatie. Is dit de methode om de omzet van de RU te verhogen?

## Doel

Het doel is dat je je op het moment dat je wilt uitstellen, je stapsgewijs laat verleiden door de plezierige en makkelijke werkwijze van aanpakexperts. Dit zodanig dat je het bij een volgende rotklus er weer even bij pakt en het toepast en het een tweede natuur wordt.

## De gebruiker heeft zijn doel bereikt:

Als hij middels deze techniek in drie keer in staat is geweest een uitstelklus te lijf te gaan en ontdekt dat hij overtuigd raakt van zijn eigen vermogens om in een nieuwe onoverzichtelijke situatie 'gewoon even te doen'.

## Punt van aandacht:

Begin pas met 'gewoon even doen' als het antwoord op de onderstaande vragen (zie ook stap 3) telkens positief is:

- Ligt de benodigde actie binnen jouw 'aanliggende fase van ontwikkeling'?
- Zie je het nut of de meerwaarde van de actie?
- Is het ecologisch verantwoord wanneer je ermee aan de slag gaat?
- Is het duidelijk wanneer 'gewoon even doen' volbracht is?

Hiermee voorkom je het probleem van te veel proactiviteit, dat kan leiden tot onvoorziene gevolgen.

## Overzicht van de techniek: 'Gewoon even doen'

- 1 Ontspannen oriënteren
- 2 Afbakenen van opdracht en eigen rol
- 3 Accepteren of afstoten
- 4 Actie!
- 5 Het grote werk aanpakken
- 6 Zelfvertrouwen bouwen

## Invulling van de stappen

### 1 Ontspannen oriënteren

Vorbereidingsfase passief: Je krijgt een vraag of opdracht. Je bent benieuwd en oriënteert je vast op het onderwerp.

- Je luistert aandachtig als je over het onderwerp in je omgeving hoort en bent met name gericht op nieuwe informatie. **Vc** en **Ac**
- Je stelt jezelf de vragen: wie heeft welk belang bij de oplossing? En wat is mijn belang? **Ad**
- Je zoekt concrete informatie over het onderwerp op internet, herinneringen aan eerdere gesprekken met betrokkenen, uit cursussen/aantekeningen **EG**

## Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt

'Op zondagavond ben ik in gedachten vaak al bezig met de komende week. Dan zie ik in gedachten een takenlijst en voel ik onrust bij een nieuwe opdracht. Ik laat herinneringen aan het onderwerp boven komen, gesprekken, emoties, verbazing. Ik maak aantekeningen met namen erbij: het belangrijkste is voor mij te weten wat van mij verwacht wordt, maar ook bij wie ik nog meer informatie kan halen, wie er allemaal bij betrokken zijn.

Ik denk alvast aan wat ik moet weten om de opdracht goed aan te kunnen gaan. Wat welke randvoorwaarden moet ik minimaal in orde hebben om te kunnen opstarten? Dit alles geeft me rust.

## 2 Afbakenen van opdracht en eigen rol

Vorbereidingsfase actief: Je bakent in gesprek met betrokkenen de opdracht verder af.

- Filter in het gesprek met degene die jouw vragen kan oplossen op de relevante de inhoud: let alleen op de antwoorden op jouw vragen en daarbinnen op de klemtonen **Ac, Vc**
- Stel hierbij wie, wat, waar, wanneer en waarom vragen. **EG**
- Vraag je telkens af: 'Wat wordt van mij verwacht?' en 'aan welke randvoorwaarde moet ik voldoen om op te starten' **Ad**
- Schrijf dit op in een stappenplan en markeer waar je iets kunt delegeren **EG, Ad**

### ***Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt***

Telkens zie ik de afspraak en de persoon voor me, die maak ik meteen even. Ik hoor hoe betrokken hij is en maak uit de antwoorden op wat juist van mij wordt verwacht. Ik voel doortastendheid, kom maar op! Dat wil ik weten! Ook let ik op harde voorwaarden om te kunnen opstarten, zoals inlogcodes, programmakennis, dat soort info. Dan koppel ik wat ik moet doen aan tijd en denk: ik maak het eenvoudig, wat is er nu al mogelijk, wat zijn gevolgen van stappen. Ik voel me zeker, ik kan nu niks goed of fout doen. Zo zoek ik de rust van mijn werkplek op. Daar maak ik een overzicht en vraag me af, is dit zo compleet? Dan groeit bij mij het gevoel dat ik het kan en een echte bijdrage ga leveren.

## 3 Accepteren of afstoten

- Vul in rust het stappenplan aan met de antwoorden
- Check of eea binnen je vermogen ligt, of je het nuttig vindt, of het ecologisch verantwoord is en of je weet wanneer je afgerond bent.
- Met elke positief antwoord knik je 'ja' met je hele boven lichaam
- doe alle info in 1 map **EG**
- Overzie je werk tot nu toe, adem in en ervaar de luchtstroom als een waterval van energie die jouw lijf vult.
- Zeg tegen jezelf: ik ben begonnen

### ***Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt***

Die rust is mijn oplaadmoment. Wil ik mijn energie laten stromen voor dit doel of niet? Er ontstaat een positieve tendens, ik adem dieper in door mijn neus, voel heel helder, zodra ik de gegevens al ga ordenen weet ik 'ik ben begonnen'. En dan gaat het op mijn manier.

## 4 Actie!

Actiefase: vast starten met wat er nu al kan.

- Zet beide voeten op de grond, ga met je adem naar onder je navel **K**, realiseer je 'alles dat ik doe brengt me dichterbij de afronding van de klus' **Ad**
- Richt je nu volledig op je nieuwe taken **IP**, maak een to-do-list, breng prioriteit aan, wat je sneller uitvoert dan opschrijft doe je vast. **EG**
- Pak de aantekeningen over de randvoorwaarden uit de map, volg de procedure en start meteen goed op volgens voorbereiding **EG**

### ***Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt***

Ik vind het heerlijk dat ik met wat nieuws kan starten. Dit is een kans om te scoren! 'ik mag!' . Dan doorloop ik de nieuwe randvoorwaarden, dus ik kan in ieder geval goed opstarten en pak ik het plan erbij. Soms denk ik ook: o help, ik overzie het niet! Maar dan pak ik mijn lijst erbij: het zijn allemaal maar taken. Dan hoef ik daarna alleen nog maar te doen wat aan de beurt is. Ik start ook meteen met wegvinken wat klaar is. En dan is het weer minder belastend in mijn hoofd. Ik streef naar rust.

## 5 Het grote werk aanpakken

Actiefase: het grotere werk begint.

- Voel de stevigheid vanuit je voeten, via je benen in je buik komen, ontspan je buik als bij lachen, je schouders zijn ontspannen en sterk, je armen zijn fit, zet je kleding op werkstand, bijv. mouwen omhoog of losser rond hals **K**
- Zie de prio 1 taak helder **Vr**, de omgeving troebel en donkerder **Vc**, je hoort je omgeving als door een laag water **Ac**
- deel de taak op tot eenvoudig en klein **EG**, koester wat al goed is **Vc, K**. Doe nu wat je straks gedaan wilt hebben: bel, zoek uit, zet door, schrijf, open kast, pak spullen **EG**
- wat klaar is: afschrijven! Voel elke vink op de to-do-list als een feestje **K**. Soms schrijf je er onvoorzien geklaarde klussen bij **EG**. Wat nog niet hoeft: begin er nog niet aan.
- vraag waar nodig hulp **EG**
- Zie steeds voor je welk gevolg jouw actie heeft **Vc**. Vul waar nodig je takenlijst aan **EG**.

### ***Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt***

Ik ben volledig in contact met mezelf, maak mijn kleding makkelijk. Ik voel mijn kracht en energie groeien tot een overdaad. Soms moet je dingen doen in de daarvoor bestemde tijd, dit krijg ik voor elkaar. Ik weet exact wat me te doen staat. Alle taken maak ik klein. En veel pielen, dit is de tijd waarin dingen alleen maar goed kunnen gaan. Dat is het lekkere ervan. Ondertussen overdenk ik wat de volgende stap in de actie is, dingen soort bij soort doen. Ik stop pas als de tijd het niet langer toelaat door te gaan. Maar dan denk ik ook: Klaar is klaar. Voor nu.

## 6 Zelfvertrouwen bouwen

Afrondende actiefase.

- De werktijd zit er bijna op, zet tijdig de (tussentijdse) afronding in **Vr, Vc**
- Kijk door je wimpers, ontdek wat je telkens herhaalt **Vr** en herken daar structuur in **EG**
- Zie de structuur als bevestiging van jouw kracht **K**, zoek soort bij soort **EG, IP**, zie de puzzel groeien **Vr**
- Ontdek wat je nu al kunt **Ad** en ga na waar je dit voelt in je buik, als een T van schouder naar schouder en van borstbeen tot buik **K**. zeg tegen je zelf met een glimlach: 'dit gaat me lukken' **Ad, K**

### ***Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt***

'Ik geniet van elke oplossing. Heerlijk om me te verbazen en ik hoef echt niet alles zelf te verzinnen. Er moet niet direct overzicht zijn in wat ik doe. Door herhalingen of links ga ik structuren zien. Ik werk met 'goed genoeg'. Dan kijk ik door mijn oogwimpers, merk dat ik het geheel zie met hier en daar een leeg stuk. Dat is nooit een vast staand iets, je kunt gewoon puzzelen, het blijft een continu proces. Ik zie steeds het nut van wat ik doen. Het gaat me een voorsprong geven, dit is mijn werk goed doen! Dat geeft me zelfvertrouwen.

## Commentaar

- De techniek laat zien dat 'gewoon even doen' de tweede fase van een proces is. Dat verbaast studenten. De vaart die zichtbaar is in de stappen maakt het een aantrekkelijke techniek. Het kan overigens juist daarom lastig worden voor mensen met de denkstijl 'weg van'.
- In de techniek is een onderscheid te maken in een voorfase, een actiefase en een afrondende fase. Daarin groeit de overtuiging dat alles mogelijk is, uit tot een nieuw werkzelfvertrouwen. Binnen de werkwijzen in het kader van persoonlijke effectiviteit is die persoonlijke groei nieuw.
- Er zijn drie experts geïnterviewd. Zou het precieze gemiddelde nog meer gestroomlijnd moeten worden in het voordeel van de eenvoud? Of is de techniek in deze vorm toegankelijk voor een grotere variatie in denkstijlen? Het antwoord zal blijken uit de praktijk.

## Belangrijkste stap

Stap 2 is de belangrijkste stap. Meestal wordt die niet opgemerkt, waardoor 'gewoon even doen' bij een ander altijd makkelijker lijkt te gaan. Daarnaast is het van essentieel belang dat hier de basis voor de organisatie van de opdracht plaatsvindt, gekoppeld aan het gevoel van zelf de controle hebben. De overtuiging een zinvolle bijdrage te gaan leveren ontstaat hier en groeit verder in de volgstappen.

## Relatie tussen de stappen

De voorfase bestaat uit het vergaren van informatie over de opdracht, het ordenen ervan en het al of niet accepteren. Dit staat gelijk aan commitment. Stap 1 is daarbij solistisch, terwijl in stap 2 contact met betrokkenen in gang is gezet. Stap 3 is weer solo.

De actiefase laat ook weer twee onderdelen zien: een stap 4 combineert planning en uitvoering van 1 tel actiepunten. Dat is essentieel voor 'gewoon even doen'. Stap 5 sluit daarop geruisloos aan met het grotere werk, het hoofd en de fysieke staat zijn volledig opgewarmd en instaat effectieve slagen te maken. Bijzonder is de ontwikkeling van zelfvertrouwen gedurende de 6 stappen. Startend met rust maken, vol overtuiging beperken tot ter zake informatie, delegeren, focussen en telkens het plezier van 'goed bezig zijn'.

Relaties tussen de stappen:

Stap 1: ontspannen oriënteren op het onderwerp van de opdracht, ingegeven door benieuwdheid, gekoppeld aan namen.

Stap 2: antwoorden halen in doelgerichte gesprekken, het fundament leggen voor de volgende stappen

Stap 3: op basis van eerdere info een beslissing nemen om te accepteren of af te stoten. Commitment

Stap 4: focus op de takenlijst, prioriteren, kleine taken vast doen, voorbereid doorstarten naar grotere klussen in volgende stap

Stap 5: de focus wordt nu echt afsluiten, grotere taken worden klein gemaakt, fysiek actief en wegvinken.

Stap 6: genieten van het proces en de tussentijdse opbrengst, dit lichamenlijk ervaren, goed genoeg is goed genoeg. Van hieruit kan de volgende gelegenheid rustig worden herstart vanaf stap 3.

## Verwachte hindernissen bij de doelgroep studenten van de RU

De doelgroep voor wie deze modelleringsopdracht is uitgevoerd is de gemiddelde student van de Radboud Universiteit. Per stap verwacht ik met hen de volgende hindernissen.

Stap 1:

- probleem: er is een soort algehele weerstand ontstaan tegen studeren in het algemeen, het geloof in oplossingen is wat verloren. Vroeger ging het halen van toetsen makkelijk, nu zijn ze dat 'geluk' kwijt.

+ oplossing: reframen of laten beginnen met de keuze voor een onderwerp/vak.

- probleem: zelfs het openstellen voor info is nog te doelgericht en impliceert dat er een drempel genomen kan worden

+ oplossing: laat hen dit doen met een timer, spreek af: 4 minuten info zoeken waar je maar wilt en schrijf in de 5<sup>e</sup> minuut op wat je hebt verzameld. Begin desgewenst met googlen, knip en plak korte info. 5 min op een mensenleven en ter test van iets nieuws is een redelijke vraag aan jezelf.

Stap 2:

- probleem: het hulpvragen wordt gezien als bewijs van onvermogen door de meeste studenten zelf.

+ oplossing: begin er klein mee, in gesprek met moeder, kamergenoot, ga steeds iets verder, tot mede studenten of andere betrokkenen

- probleem: het benaderen van een docent is een grote drempel.

+ reframen: de docent is er voor jou, jij bent zijn bestaansrecht. Als beginnende academicus verwacht de docent dat je vragen hebt. Hij/zij zal blij zijn met je gemotiveerde houding. Benader liefst live voor de les, per mail is schrale communicatie maar mag als start.

- probleem: van een afstand kijken naar wat tot dan toe is gedaan voelt voor velen als jammer van de tijd, haast haast.

+ oplossing: stel deze overzichtsvragen aan medestudenten en geef ook jouw eigen infoverzameling weer. Dit kan in werkgroepen of in het cultuurcafe. Wissel er over uit, vul je info er mee aan. Actief studeren geeft plezier en grotere kans op een voldoende tentamen.

Stap 3:

- probleem: dubben

+ oplossing: i wonder how strategie of piekerstrategie

#### Stap 4:

- probleem: verbazing over de eigen vordering, hier heel goed over gaan voelen en even iets anders gaan doen als pauze, dan afgeleid raken en afhaken.

+ oplossing: bij wens pauze te houden vooraf eten en drinken klaarleggen, timer zetten op max 5 minuten en de werkplek vast klaarleggen voor een makkelijk terug komen en herstarten, loop dan even kort naar buiten of een andere ruimte. Ontwijk je grootste valkuilen (soaps, msn, google, facebook)

- probleem: diepe weerzin tegen plannen, opzien tegen alles wat nog moet

+ oplossing: hang de lijst op je deur, in of uit het zicht, pen er bij aan een touw, weet dat je hier een lijst laat groeien, maar de vinken gaan het winnen. Richt je op de vinkjes, geef de kleur die je wilt. Of: het fenomeen plannen verplaatsen in het sociaal panorama.

#### Stap 5:

- probleem: nu begint er echt wat te schuiven. De overtuiging iets niet aan te kunnen is veel sterker dan het volgen van de stappen. Afhaken uit ongeloof is hier heel waarschijnlijk, ook omdat er een ongekende snelheid in zit de maakt dat het voelt als een sportstuur in een te snelle auto

+ oplossing: zelfbeeld oefening uit sociaal panorama, werken met frames

- probleem: hoofd- en bijzaken niet kunnen scheiden.

+ oplossing: cirkel of excellence, rust houden, prioriteren, doorgaan tot uiterste.

- probleem: verdeeldheid, enerzijds wil ik dit graag, anderzijds ken ik mezelf niet terug, wat zal men van mij zeggen

+ oplossing: onderhandelen tussen gedeelten

#### Stap 6:

- probleem: niet goed durven voelen over proces, altijd geleerd dat ik niet voldeed

+ oplossing: changing personal history

- probleem: het kan nu wel werken, maar straks ben ik het allemaal helemaal kwijt, dan weet ik niet meer hoe het moet

+ oplossing: disneystrategie of I wonder strategie.

## **Verklaring afkortingen**

De codes verwijzen naar de oogbewegingen van een rechtshandig persoon. Hieronder hoe je het voor je **zelf** kan doen.

Vh Visuele herinnering, de ogen naar links omhoog

Vc Visuele constructie, de ogen gaan naar rechts omhoog

K Kinestetisch, voelen, de ogen gaan naar rechts beneden

Ad Auditieve zelfspraak, de ogen gaan naar links beneden

Ah Auditieve herinnering, de ogen gaan naar links midden

Ac Auditieve constructie, de ogen gaan naar rechts midden

e = extern: verwijst naar iets wat gezien, gehoord, gevoeld wordt om je heen.

i = intern (of geen vermelding) verwijst naar iets dat gezien, gehoord, gevoeld wordt in gedachten.

VAKOG = de zintuigen: Visueel, Auditief, Kinestetisch, Olfactoir = reuk, Gustatoir = smaak.