



Remco Claassen met Mayta Braun

**IK**

Gezond egocentrisme – meer effectiviteit

Spectrum

Uitgeverij het Spectrum

Postbus 2073

3500 GB Utrecht

Eerste druk 2005

Omslagontwerp: KingCom, Utrecht

Illustraties binnenwerk: Mike Pearse

Zetwerk: Elgraphic+DTQP bv, Schiedam

Druk: Bercker, Kevelaer

This edition © 2005 by het Spectrum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo-print, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher.

Ondanks al de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan noch de redactie noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

ISBN 90 274 2354 7

NUR 801

[www.spectrum.nl](http://www.spectrum.nl)

Voor onze kinderen

Annemijn

Liselot

Joris

Lauran

Rive

Raph

die met de meest prachtige kleuren van  
hun unieke IK onze wereld verfraaien!



# INHOUD

Voorwoord	11
Multigoeroëisme	12
What's in it for me?	14
Tot slot	16
1. Klunen versus leiderschap	19
1.1 Nederland kluunt door het leven	20
1.2 Het einde van het klunen	24
1.3 IK, doel en anderen	24
1.4 Q & A	29
2. $E = MC^2$	31
2.1 Hulp van buiten	31
2.2 Energie	32
2.3 Geboorterecht	34
2.4 Einsteins <i>law</i>	39
2.5 De energiecoach	43

2.6	Rode pil of blauwe pil?	53
2.7	Samenvatting	55
2.8	Q & A	56
3.	Missie: richtsnoer van het bestaan	59
3.1	Missie	60
3.2	Intelligentie: de Q-factor	60
3.3	<i>Leadership comes first</i>	64
3.4	Maatschappelijke ontwikkelingen	67
3.5	Het organisatiedilemma	70
3.6	ZKH prins Bernhard, Alice in Wonderland en Yale University	77
3.7	Dus?	81
3.8	Bonusmiles en meer	82
3.9	Cadeau: burn-out	90
3.10	Helaas, het werk is maar één voorbeeld	94
3.11	Vernieuwen in plaats van verbeteren	95
3.12	Samenvatting	99
3.13	Q & A	101
4.	Het mission-statementmodel	103
4.1	Het mission-statementmodel	103
4.2	Het vullen van de trechter	104
4.3	Het opstellen van de shortlist	108
4.4	Het schrijven van jouw persoonlijke mission statement	110
4.5	De zeven gouden regels voor een goede missie	112
4.6	Het vertalen naar levensgebieden	114
4.7	Van kerngebieden naar doelen	116
4.8	Samenvatting	118
4.9	Q & A	120
5.	Het vullen van de trechter	121
5.1	Het vullen van de trechter	122
5.2	Kwaliteit als functie van kwantiteit	122
5.3	Wegen die naar Rome leiden	123
5.4	Mijn shortlist	152
5.5	Samenvatting	155
5.6	Q & A	157

6. Mijn missie	159
6.1 Het moet op papier	161
6.2 De zeven regels voor het schrijven van een gouden missie	163
6.3 Revival of the <i>Dead Poets Society</i>	175
6.4 Zonder cement geen muur	177
6.5 De missie als dynamisch model	179
6.6 Samenvatting	183
6.7 Q & A	184
7. Het levenspalet	187
7.1 ‘Van het concert des levens...’	189
7.2 De schijf van vijf	190
7.3 De schijf in vogelvlucht	191
7.4 Leefregels	195
7.5 Samenvatting	198
7.6 Q & A	199
8. Goalsetting	201
8.1 Plan je huwelijk, niet alleen je bruiloft	202
8.2 Het belang van het stellen van doelen	203
8.3 Focus	207
8.4 Het goalsetting model	210
8.5 Van doelen naar resultaten	213
8.6 Doelen en de schijf van vijf	222
8.7 The balanced life-card	226
8.8 Samenvatting	228
8.9 Q & A	229
9. Pronken met andermans veren	231
9.1 Waarom missies niet werken	231
9.2 Missies	233
Tot slot	239





Waarom is dit boek belangrijk voor jou?

Wat maakt dit boek anders dan andere boeken?

Hoe haal je het meeste uit dit boek?

## VOORWOORD

De laatste tien jaar zijn wij het meest geschrokken van het aantal mensen dat hun werk of hun leven ziet als geaccepteerd leed. Mensen die zonder twijfel van baan of zelfs van leven zouden veranderen wanneer ze een risicoloze kans zouden krijgen, maar als je vervolgens vraagt wat dat andere werk of leven dan in moet houden, komen de meesten niet verder dan een opsomming van zaken die ze níét willen.

Misschien herken je het zelf ook wel: je zit niet lekker in je vel, je komt moe thuis en soms heb je het maandagochtendgevoel tot en met donderdagavond. De vrijdagen zijn meestal wel te doen, het verlossende weekend staat immers weer voor de deur. Het voelt al lang zo, maar je weet jezelf erdoorheen te slepen. Je staat per slot van rekening optimistisch in het leven en het lijkt allemaal niet zo erg. Sommige collega's zijn heel aardig en niet al

je werkzaamheden zijn routinematig en saai. Met zo'n instelling kun je het lang volhouden, maar het risico is groot dat je er dan nooit iets aan doet en blijft *survivalen*, tot het moment komt dat je niet meer verder kunt.

Aan de andere kant komen we ook veel mensen tegen die op het eerste gezicht succesvol zijn en een positieve levenshouding hebben. Zij lijken goed in hun vel te zitten, hebben hun privé-leven op orde en besteden het grootste deel van hun tijd met plezier en energie aan werk en activiteiten waar zij zelf voor hebben gekozen. Maar als we naar het verhaal áchter het verhaal van deze mensen luisteren, komt er een andere werkelijkheid boven. Ze hebben het gevoel dat ze niet alles uit het leven halen, dat er meer in zou moeten zitten, maar dat ze niet weten hoe ze dat 'meer' eruit kunnen halen.

Herken je jezelf al? Prima, dan is het de hoogste tijd om met alle energie die je in je hebt aan de slag te gaan. Jouw beloning, in de vorm van een zinnig, belangrijk en waardevol leven, wacht op je.

Herken je jezelf niet? Dan is een felicitatie op zijn plaats, want dan behoort je tot *the happy few* en zal dit boek jouw leven op een nog hoger niveau brengen!

## MULTIGOEROEÏSME

Het verhaal van dit boek heeft zich de afgelopen vijftien jaar ontwikkeld en gevormd. We hebben ons laten inspireren door en enorm veel geleerd van de mensen met en voor wie we hebben gewerkt. We hebben ons laten inspireren tijdens trainingen en workshops die we in en buiten Nederland hebben verzorgd. We zijn met elkaar in dialoog gegaan, hebben elkaar uitgedaagd en op scherp gezet en

hebben naar elkaar geluisterd.

We hebben met een enorme drive de absolute wereldtop op het gebied van leiderschap, effectiviteit en persoonlijke groei bezocht. Met een bijna ongezonde nieuwsgierigheid hebben we de meest diverse aanvliegroutes onder de loep genomen, waarmee we wilden doorgronden hoe je het beste uit jezelf, anderen en je organisatie kunt halen. We hebben daarbij niet alleen de conventionele paden zoals gedragsleer, psychologie, sociologie en alle andere -ologiën gevolgd, maar zijn ook de minder voor de hand liggende leergebieden niet uit de weg gegaan: normaal en paranormaal, medisch en paramedisch, oosters en westers, fysiek en geestelijk, actueel, spiritueel en zelfs irreëel. We hebben gestoeid met modellen en systemen, met paradigma's en natuurwetten, met brainwaves en chakra's, met Pavlov en klankschalen. We hebben zelfs de neurofysiologie en hypnotherapie bestudeerd om een compleet beeld te krijgen van de mens en zijn binnenste binnenste. We hebben aan trainingen, seminars en workshops deelgenomen van alle goeroes die groei, ontwikkeling en leiderschap als missie hebben: Anthony Robbins, Deepak Chopra, Ralph (Bakker) Nataraj, Stephen Wolinsky, Richard Greene, Wayne Dyer, Louise Hay, Tad James, Helen Palmer, Daniel Offman, Bob Mandell, Stephen Covey, Cherie Carter-Scott en Lynn Steward, Roy Martina en vele, vele anderen. We hebben hun boeken gelezen, uren tapes en cd's beluisterd, dvd's en video's bekeken totdat we vierkante ogen kregen. Maar bovenal hebben we alles weer in twijfel getrokken en elkaar uitgedaagd om oud en nieuw te combineren en onze eigen gedachten en modellen aan te scherpen.

Kortom: *IK* is een multigoeroeboek.

Ik kan wel eens het belangrijkste boek worden dat je ooit onder ogen hebt gekregen. Het onderwerp en de inhoud zijn jou namelijk op het lijf geschreven, want dit boek zal je helpen om beter dan ooit in kaart te krijgen wíé je bent, wát je wilt en hóé je dat bereikt. Het gaat over manieren om helemaal bij jezelf te komen: bij je talenten, je passies en je diepste kern. Het helpt je om bij de bron te komen waar jij je energie vandaan haalt en bij de basis waar al je goede beslissingen vandaan komen. Je krijgt de kans om – misschien voor het eerst in je leven – het belangrijkste op aarde te vinden: je eigen ik.

## **WHAT'S IN IT FOR ME?**

Als je eenmaal aan de slag gaat met het bepalen van je echte ik, met het bepalen van wie je werkelijk bent en wat voor jou het leven meer dan de moeite waard maakt, dan zul je al gauw ervaren dat kennis van je eigen missie om meerdere redenen van onschatbare waarde is.

### **1. Je missie geeft je richting en doelen**

Het kennen van je eigen missie geeft je leven richting. Het helpt je om te bepalen wat je wel en niet moet doen, waardoor je effectiviteit enorm groeit. Als je weet wat het leven voor jou meer dan de moeite waard maakt, weet je ook waar je al je energie op moet richten.

### **2. Eerst geloven en dan zien**

Veel te vaak gaan we uit van het paradigma 'zien is geloven'. We willen eerst het resultaat zien en dan pas gaan we geloven dat het waar is. Maar je moet je realiseren dat het in het leven vaak precies andersom gaat. Stel je de atleet eens voor die vóór de wedstrijd

niet gelooft in zijn eigen kansen en kunnen... Pas als je ergens heilig in gelooft, ontwikkel je de focus en de scherpte om de kansen die zich aandienen te zien en te pakken, waardoor je jouw doelen kunt bereiken. Als je geen focus hebt, zie je die kansen niet, hoewel ze er wel degelijk zijn. Maar waar zou je naar moeten kijken?

Zo is je missie een krachtig hulpmiddel om je focus te bepalen, kansen te zien en doelen te realiseren. Bedenk daarbij dat je missie niet alleen voor je werkt in goede tijden, maar juist ook op de momenten dat het leven tegenzit, waardoor ze je helpt je leven weer op de rails te krijgen.

### **3. Je missie als anker in moeilijke tijden**

‘Soms zit het mee, soms zit het tegen’ is een jarenlang gebruikte reclameslogan. En dat het soms tegenzit, daar kan zelfs een goed geformuleerde missie met een set heldere leefregels en doelen niets aan veranderen. Soms komen er zaken op je pad die je absoluut niet wilt: je wordt ontslagen, je bedrijf gaat failliet, een dierbare gaat dood of je krijgt een probleem met je gezondheid. Hoewel het risico dat je met dergelijke zaken wordt geconfronteerd aantoonbaar kleiner wordt als je jouw missie, leefregels en doelen helder hebt, worden ze er niet door uitgesloten. Maar een goed geformuleerde missie geeft je op die momenten wel voldoende en duidelijke perspectieven om op een effectieve wijze met tegenslagen om te gaan.

### **4. Je missie als voorbehoedmiddel tegen burn-out en depressie**

Waarschijnlijk heb je er nooit bij stilgestaan, maar vraag je eens af hoeveel mensen je kent die echt weten wat ze willen in hun leven, zowel privé als op het werk, die voor zichzelf een duidelijke richting en

heldere doelen hebben. Hoeveel van die mensen zijn daarbij tegelijkertijd depressief of hebben een burn-out? Wij durven te wedden dat je er niet een-tje kent!

## TOT SLOT

Hoewel het luisteren, het delen van inzichten en het aangaan van dialoog ons een enorme schat aan kennis, voorbeelden en anekdotes opleveren, staat de opbrengst daarvan in geen verhouding tot de ervaringen die we zelf hebben ondervonden door het verhaal van dit boek in onze eigen levens toe te passen. Je zult in het boek dus niet alleen anekdotes lezen die we aangereikt hebben gekregen, maar ook onze eigen verhalen.

Met dit boek willen we iets terugdoen vanuit de gedachte dat je alles kunt bereiken wat je wilt, zolang je anderen maar genoeg helpt om te bereiken wat zij willen. Een topkok kan een fantastische reductiesaus maken door te beginnen met een pan vol mooie ingrediënten, waar hij uiteindelijk een fractie van overhoudt, maar waarin dan wel alle geconcentreerde kracht en smaak zitten; op diezelfde manier willen wij de geconcentreerde essentie van de lessen die we van jou en onze goeroes hebben geleerd samen met onze eigen ervaringen en gedachten op een handzame en toepasbare wijze met iedereen delen. We doen dat aan de hand van ons model, waarin energie, passie, power, talent, kracht en missie de ankers vormen.

Van David Kolb – leergoeroe – weten we dat we allemaal een eigen leerstijl hebben. Daarom hebben we naast dit boek een interactieve website ontwikkeld

([www.missionstatement.nl](http://www.missionstatement.nl)), die een schat aan verdere informatie geeft en een praktische *mission builder* bevat die je helpt om jouw eigen levensverhaal vorm te geven. Op de site vind je ook veel voorbeelden, verwijzingen naar relevante literatuur en informatieve sites, en een waardevol format om stap voor stap je eigen verhaal te ordenen en ten slotte je missie te schrijven.

Nog een paar laatste zaken over het boek. Zo kent het model dat we bespreken een bepaalde volgorde. We adviseren je om die volgorde ook voor jezelf te hanteren, omdat in de praktijk is gebleken dat die werkt. Dat betekent niet dat je het boek lineair door moet nemen, maar ga op zoek naar de stukken die iets toevoegen aan jouw proces. Je hoeft niet alle modellen letterlijk te gebruiken, pas ze gewoon aan aan een format dat voor jou werkt.

*IK* gaat over missie en leiderschap en leiderschap hoeft geen pijn te doen, vinden wij. Dus geniet van *IK* en maak het jezelf gemakkelijk als je ermee aan de slag gaat. Schenk een prachtig glas zestien jaar oud druivensap of een Spaatje rood in, zet een mooi muziekje op en geniet van de reis. Dat schrijven óók geen pijn hoeft te doen is te zien aan onze wijnkelders, en dan vooral aan de gaten die erin zijn geslagen na het schrijven!

Een ander punt dat we hier willen belichten, is de persoonlijke en informele vorm waarin we hebben geschreven. *IK* gaat over jou, en we spreken jou dan ook vaak aan. *IK* gaat over missie, en we hebben het over missie, mission, en mission statements. Waarom? Ach, omdat het zo uit onze harten naar boven kwam. Je zult ook zien dat we hier en daar geen vertalingen hebben gemaakt naar 'goed Nederlands' en op verschillende plaatsen Engelstalige woorden, zinnen en voorbeelden gebruiken.



Niet omdat we niet wilden vertalen, maar wel omdat in onze beleving de kracht soms verloren gaat door de vertaling. Daarbij spraken ook veel van onze goeroes en leermeester Engels en gaan we ervan uit dat iedereen die *IK* leest de Engelse taal voldoende machtig is om niet in de knoop te raken.

Ten slotte: dit is een boek om met anderen te delen. Of je nu schrijver, trainer, coach, directeur, manager, vader, moeder, zoon of dochter bent, gebruik alles uit dit boek. Leef je uit, doe er je voordeel mee en deel het met zo veel mensen als mogelijk is. In het ergste geval komen er steeds meer mensen beter in hun vel te zitten!

*Have fun, Remco en Mayta*

Hoe komt het dat het aantal mensen met een burn-out zo enorm stijgt?  
Hoe komt het dat veel mensen iets anders zouden gaan doen als ze 'rijk' waren?

Hoeveel ervaring moet je hebben om echt te weten wat je wilt?

Wanneer neem je eens de tijd om echt te ontdekken wie je bent?

Hoe kom je er eigenlijk achter wie je in werkelijkheid bent?

## 1. KLUNEN VERSUS LEIDERSCHAP

In onze hectische tijd groeit de behoefte aan controle en balans. Alles gaat zo enorm snel, verandering op verandering is de norm en de kans is groot dat je jezelf in de chaos verliest. Deze hectiek, waar we dagelijks mee te maken hebben, *turns steady executives into frenzied underachievers*, schrijft Edward Hallowell in zijn artikel 'Overloaded Circuits'<sup>1</sup>. Het geschipper tussen diverse rollen, zakelijk en privé, vergt steeds meer van je. Het is ook moeilijk om je energie vast te houden, om niet volledig te worden geleefd. We verliezen het contact met onszelf, het contact met ons binnenste ik. Maar dit contact is essentieel om stand te houden in de wereld en in onze omgang met anderen. Aan dit contact ontleen

1. Hallowell, Edward M., 'Overloaded Circuits', *Harvard Business Review*, januari 2005.