

Harry Grob, gevestigd in Het Klooster in Enschede, verzorgde onlangs een lezing voor ons netwerk waarbij alle aanwezigen misstijl zijn boeiende verhaal aanhoorden. Daarna ontstonden er interessante gesprekken.

Anders maar effectief

# 'WEER IN BALANS'

Het traject 'Weer in Balans' bezit inmiddels een landelijke aantrekkingskracht, maar hoe is die eigenlijk ontstaan? Wat zijn de doelstellingen? En voor wie is dit bij uitstek geschikt? Het zijn vragen die ik regelmatig krijg en daarop ga ik graag nader in.

Laat ik u eerst iets vertellen over de ontstaansgeschiedenis van mijn trainingsbureau. Nadat ik verschillende docenten van diverse pedagogische academies tot nadenken heb gestemd over hun eigen vak (niet geheel tot wederzijds genoegen moet ik bekennen), ben ik in de jaren tachtig zelf een pracht exemplaar geweest van een novae ranae nervosae, een zogenaamde 'westerse stresskikker'. Aanvankelijk vooral in mijn eigen bedrijf, maar later ook bij werkgevers in het bedrijfsleven en in het (voortgezet) speciaal onderwijs. Mede vanwege intensieve problemen in de privésfeer, was in 1990 de koek geheel op. Ik had een burn-out, wat toen overigens nog gewoon overspannen



MEDEWERKERS DIE ZICHZELF ZIJN ÉN ONTSPANNEN ALERT, ZIJN VEEL PRODUCTIEVER.

heette. Behalve de psychische klachten (intens verdriet, boosheid e.d.) kreeg ik ook lichamelijke klachten, zoals nek-, schouder- en buikklachten, een intense vermoeidheid en slaapproblemen.

Het was mijn vrouw die mij in die periode op een persberichtje in de krant wees: 'Tai Ji, rustgevende gymnastiek'. Onder het motto 'baat het niet, het schaadt ook niet' ben ik die cursus toen maar gaan volgen. Tot mijn en tot verbazing van mijn echtgenote viel binnen enkele maanden het effect ervan al op: na de cursus, elke woensdagavond, sliep ik als een roos!

De holistische benaderingswijze en de woorden van de trainer, intrigeerden mij enorm: niet symptoombestrijding stond centraal, maar de aanpak van de oorzaak. Naast de Tai Ji lessen in Nederland volgde ik, eerst alleen in Nederland en later in

Europa en de Verenigde Staten, de ene training, workshop en seminar na de andere, niet alleen in Tai Ji, maar ook in andere benaderingswijzen. Aanvankelijk deed ik al die sessies voor mijn eigen herstel, maar langzamerhand groeide bij mij het idee om professioneel iets met deze ervaringen te gaan doen en langzaam maar zeker ontstond de behoefte mijn kennis en ervaring te delen met anderen.

Ik constateerde dat vele cursussen, trainingen, workshops in meer of mindere mate uit de oosterse holistische visie putten. Een recent voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld Mindfulness. Ik startte aanvankelijk met lessen op basis van Tai Ji en uitsluitend voor particulieren. Die lessen waren zo succesvol dat ik besloot ook organisaties te gaan benaderen, zij het met een bredere aanpak.

Tot op de dag van vandaag volg ik regelmatig trainingen en workshops en mijn conclusie is

nog altijd dezelfde: het origineel, mits aangepast aan de westerse geest(!), is de beste.

Ik, als oud-ondernemer, verbaasde mij toen ik organisaties begon te benaderen vooral over het volgende: in de regel investeerden organisaties enorme bedragen in trainingen, maar uitsluitend in economisch goede tijden en voor trainingen waarvan het nut op termijn mij volkomen ontging. Medewerkers mochten een paar dagen naar de 'hei' ('een gerieflijk conferentiecentrum' dus) en dan mochten ze voor zichzelf klappen, op hete kolen lopen en zich bezighouden met meer van dergelijke leuke, niet alledaagse, aan-gelegenheden. Iedereen was dan eventjes heerlijk in de wolken en de 'wows' en de 'te gekks' waren niet van de lucht. Echter, na een week of zes kon nauwelijks nog iemand zich iets van de training en de ervaringen herinneren, laat staan dat er een blijvende verandering viel te constateren.

Het enige wat restte was de syllabus in de kast met het zoveelste gouden stappenplan hoe je altijd gezond, gelukkig en barstensvol energie kan zijn en hoe je, natuurlijk..., altijd alles kunt! Toen dacht ik "als ondernemers zoveel geld betalen voor trainingen, dan willen ze toch dat er ook echt iets verandert? Eén structurele, gewenste, verandering is toch te verkiezen boven al die 'gouden stappen syllabi'? "Dit kan beter! Dit moet beter!", vond ik en zo gezegd, zo gedaan, dacht ik. Ook de manier waarop er werd omgegaan met mensen met ernstige psychische dan wel stress-klachten, vond ik niet altijd even kies. Zo kan je niet met mensen omgaan er voer ik diverse keren. Ook dat wilde ik anders doen. Het hebben van een 'gouden' plan en een visie betekenen niet automatisch dat ik zo maar een bedrijf uit de grond kon stampen, en door schade en schande ben ook ik wijzer geworden.

Een structurele verandering in de persoon bewerkstelligen zonder nutteloze techniekjes te gebruiken, het is nog steeds mijn doel! Medewerkers die zichzelf zijn én ontspannen alert, zijn veel productiever. Zei niet Kierkegaard: "het is niet groots dit of dat te zijn, maar zichzelf te zijn"? Daarbij staat integriteit bij mij voorop, ik werk immers met mensen en in het geval van mijn training Weer in Balans, vaak met kwetsbare mensen! Daar past niets anders dan uiterste zorgvuldigheid en integriteit bij.

De training Weer in Balans is op dit moment mijn hoofdproduct. Deze start in de regel drie keer per jaar in januari, april en september. Daarnaast verzorg ik individuele begeleiding (mentale coaching), verzorg ik presentaties en workshops en tenslotte geef ik ook de managementtraining Balans of Balanceren.



## De training Weer in Balans

De training Weer in Balans is dus geïnspireerd op mijn eigen ervaringen tijdens mijn overspannenheid en vooral op mijn herstel daarvan.

Laat ik beginnen om te zeggen dat mensen niet zomaar veranderen. Een mens is immers geen machine. Alle werkelijke veranderingen komen langzaam: snel gewonnen, snel geronnen! De training Weer in Balans beslaat dan ook circa 40 contacturen over een periode van bijna een jaar. Na een individuele intake, zijn de eerste drie maanden intensief met bijna wekelijks een groepsessie. Na afloop van de training zijn er, na het individuele evaluatiegesprek (indien gewenst ook met de opdrachtgever) na circa drie en zes maanden twee terugkomsessies. Nazorg is immers van cruciaal belang. Ook tussentijds zijn er niet zelden contacten per mail en/of per telefoon.

Naast de rol die tijd speelt, is de allerbelangrijkste voorwaarde voor verandering: de motivatie van de deelnemer. Hij/zij moet zelf inzien dat er iets moet veranderen en hij/zij moet dat ook werkelijk zelf willen. Met de motivatie van de deelnemer aan Weer in Balans staat en valt de totstandkoming van verandering. Of niet.

### Wat wil ik met de training Weer in Balans bereiken?

Het gaat om: leven óf geleefd worden. Ik wil de deelnemers handvatten om 'te leven' aanreiken door hen te leren:

- zelf de regie over hun eigen leven terug te nemen/krijgen,
- dat zichzelf hun eigen gedrag en welbevinden positief kunnen beïnvloeden.

Kortom, zij herontdekken wat zijzelf willen en kunnen. Met als resultaat dat zij:

- zich beter voelen,
- meer zelfvertrouwen (zichzelf trouw blijven) krijgen,
- én gesterkt op hun werkplek terugkomen dan wel duurzaam inzetbaar blijven.

Ik wil voor hen het fabeltje 'druk- druk- druk = productief' totaal ontzenuwen! Het is mijn overtuiging en ervaring dat medewerkers die zichzelf zijn en alert/ontspannen, veel productiever zijn dan de stresskikkers!