

**DE WAAAN  
VAN DE  
DAG  
BESTAAT  
NIET**

**EN JE OUDE PATRONEN  
HOEVEN HELEMAAL NIET WEG**

# 01

“

*Ik ben bang dat ik in mijn oude patronen verval:  
dat de waan van de dag het overneemt.*

”

Je zegt het me direct na je enthousiasme over wat je tijdens het Persoonlijk Leiderschapstraject ervaren hebt.

Ingehaald worden door de waan van de dag is een geaccepteerd fenomeen bij verandering. De verwachting om weer in oude patronen te vervallen wordt vaak in één adem genoemd. Iets neemt het straks weer van je over. Daar kun je op wachten. Toch?

Het spreken over 'oude en nieuwe patronen' is gebruikelijk. Oud roept dan al snel de associatie op met achterhaald en nieuw zou dan het enige juiste voor nu zijn. Deze benadering beperkt. Het gaat over jouw keuzemogelijkheden in verschillende dagelijkse situaties. Je persoonlijke keuzes zijn een optelsom van jarenlange ervaring in en betekenisgeving aan wat er dagelijks op je af komt.

Je oude patronen zijn je bekend. Vraag vooral niet van jezelf om voortaan ieder moment van de dag te handelen vanuit je net verworven perspectieven. Angstvallig je oudere patronen vermijden is niet de bedoeling. Je wilde er door het leiderschapstraject iets nieuws bij leren, iets aanvullends. Je wilde herkennen wanneer je iets anders deed dan je eigenlijk wilde. Zo ontdekte je waartoe je nog meer in staat bent als je handelt naar wat je past. Verrast over je nieuwe inzichten, wil je daar nu méér van. Je hebt ervaren dat dit ook tot jouw mogelijkheden behoort. Die ongekende ervaringen zijn je winst.

## 02

Het is geen falen of een stap terug als je hierna ook bekende wegen kiest. Je bent geen ander mens geworden. Je hebt een uitgebreider handelingsperspectief. Je blijkt tot meer in staat dan je dacht en dat bevalt je. Die drive kun je voortaan goed gebruiken op cruciale momenten. Het gaat er juist om dat je op die momenten herkent dat je op een kruispunt staat. Soms kies je dan de bekende weg. Je hebt die weg tot nu toe altijd zo gelopen. Daar heb je vol overtuiging een leven lang in geïnvesteerd. Daar had je reden toe: je wist niet dat het anders kon en je wist niet dat jij het anders kon. Vergeet vooral niet dat aan sommige van je keuzes je meest wezenlijke overtuigingen en loyaliteiten vastzaten.

Tijdens het leiderschapstraject ontwikkel je je minder bekende gebieden. Je merkt bijvoorbeeld tot je verbazing hoeveel rust en inspiratie het je geeft om ongegeneerd al die dagen met je eigen leiderschapskader bezig te mogen zijn. Eerst en vooral rekening houden met jezelf en het werken aan je eigen doelen en behoeftes geeft je lucht. Vóór de training waande je je onschuldig in je vanzelfsprekende neiging om meer dienstbaar te zijn aan iedere willekeurige ander dan goed voor je was. Aan het einde van de dag was je eigen to do list nooit af. Dat je je goed weet te verbinden met wat anderen in je omgeving nodig hebben blijft ook na de training een waardevolle eigenschap. Je eigen perspectief erbij betrekken en zelfs prioriteren was je minder bekend en geeft je nu de balans waarnaar je op zoek was. Werkelijk begrijpen waarom je dat voorheen lastig vond, heeft gemaakt dat je nu wel voorrang geeft aan je persoonlijke prioriteiten. Naast je fundamentele overtuiging dat het egoïstisch is ervoor te zorgen dat het je zelf goed gaat, is nu een pril geloof geboren dat het een noodzaak is om tot je recht te komen. Het heeft je de bewegingsvrijheid opgeleverd die je voor ogen had.

Dat je je daarna in je dagelijkse praktijk toch op momenten schuldig voelt als je vooral vanuit die eigen kaders werkt hoort erbij.

# HERKEN JE ANGST OM CONTROLE KWIJT TE RAKEN

Het werkt als je herkent dat je de angst vasthoudt, op het moment dat je je afvraagt of het wel beklijft. Begrijp van jezelf, dat je naast je blijdschap over de welkome effecten ook bang kunt zijn om grip kwijt te raken. Maak jezelf dan niet belachelijk en geef jezelf vooral niet op je donder. You're new at this. Je hebt het al die jaren zo gedaan. Focus op hoe en bij wie je houvast vindt in je nieuwe ervaringen. Het weten dat je tot meer in staat bent dan je eerst voor mogelijk hield is je nieuwe houvast. Je had daar getuigen bij. Krampachtig continu het goede gevoel willen vasthouden laat het dan juist tussen je vingers door glippen.

Als je gelooft in de waan van de dag, geef je iets buiten jezelf macht, in plaats van dat je je eigen onmacht of weerstand erkent. Dat is zonde, want van die vermeende onkunde in je leiderschap hebben we nou juist actief werk gemaakt. Voordat je het leiderschapstraject inging, maakte je je druk over het onbekende. Het lonkte wel om je te ontwikkelen, maar het bekende gaf je het meeste houvast. Na het traject kun je juist onrustig worden van het onontkoombaar lijkende bekende. Het gaat dus hoe dan ook over je zorg over het ontbreken van de controle. Dat jij niet zou weten (hoe) te handelen is niet meer aan de orde. Het is niet waar.

# 04

"De waarheid heelt de waan", zegt de psychotherapeut Franz Ruppert toepasselijk. Maak jezelf liever niet wijs dat je geen grip hebt op hoe de dingen gaan, maar herken wanneer je je eigen lijn uit het oog verliest. Met jouw realiteit neem je het dan over van 'de waan van de dag': je neemt regie.

Jezelf begrijpen is essentieel voor het welslagen van je goede voornemens. Verwacht niet van jezelf dat het steeds en meteen makkelijk is en begrijp het als je als vanzelf bekende besluiten neemt. Het is geen valkuil of zwakte; het is jouw bekende weg. Ga er ook maar meteen vanuit dat je de keuzemomenten nog vaak pas achteraf opmerkt. Of dat je op het moment suprême de nieuwe weg niet durft te kiezen. Geef jezelf die ruimte. De nieuwe route is niet altijd de meest passende én je kunt iedere dag opnieuw beginnen.

Verandering is geen kwestie van 'oude en nieuwe patronen': het gaat niet om een 'van-naar' of een 'voor-na'. Het is een 'na(ast) elkaar bestaan van' en een 'leren bewegen tussen'. Je houvast zit in het leren bouwen op deze uitgebreidere basis van waaruit je op verschillende manieren kunt antwoorden op wat een dag van je vraagt.

Je bent niet verdwaald. Je bent hier. [www.suzannevanveen.nl](http://www.suzannevanveen.nl)

