

GASTDOCENT & COACH

MARC VAN LAMMEREN



De KODE tot een
gelukkig en succesvol leven

Hoe word je nou gelukkig?

We leven in een maakbare wereld, toch? Als alles mogelijk is, en we kunnen doen wat we willen, waarom zijn sommige mensen dan niet gelukkig? We leven in een rijk en democratisch land met veel voorzieningen en zekerheden. En tegelijk neemt het aantal nieuwe gevallen van overspannenheid de laatste jaren toe. Bij mannen was de toename de laatste 9 jaar 19%, bij vrouwen zelfs 39%.

In 2003 kreeg mijn vrouw een burn out, alles was te veel, ze kon niet meer werken. Gelukkig adviseerde haar werkgever haar een coach, die haar met behulp van Transactionele Analyse geholpen heeft om weer in haar kracht te komen. Dat was tevens de start van mijn eigen zoektocht, ik zocht die ontwikkeling ook voor mezelf. En bovenal zocht ik een antwoord op de vraag: Hoe word je nou gelukkig?

Graag wil ik de uitkomst van mijn zoektocht van de afgelopen 17 jaar met je delen, wat voor mij de belangrijkste lessen zijn om een gelukkig en succesvol leven te leiden: De KODE.

Geluk én succes

Voordat ik de KODE ga uitleggen, wil ik eerst een belangrijk uitgangspunt delen. Ik streef naar een gelukkig én succesvol leven. Een gelukkig leven voor mij betekent bijvoorbeeld die herkenning in de ogen van mijn vrouw als we trots kijken naar onze kinderen. Dat gevoel van 'wij samen', dat moment van verbinding, waar alles klopt. Dat is voor mij geluk, net als samen naar de ondergaande zon kijken op een verlaten strand. Er is vaak heel weinig nodig om geluk te ervaren, de kleinste dingen kunnen genoeg zijn. Kijk eens bij jezelf, wat betekent geluk voor jou? Wanneer voel je dat? Die staat van zijn waar verbinding is en het gewoon klopt.

Dus kun je je afvragen, is geluk dan voldoende, die mooie momenten in het leven? Voor mij is er nog meer. We hebben allemaal talenten meegekregen bij onze geboorte. Talenten die ons in staat stellen om dingen te realiseren en ons leven te verrijken, in welke vorm dan ook. We ervaren dan succes door de inzet van onze talenten. Mijn vraag aan jou is:

Ik heb zelf in het verleden hard gewerkt, met eerlijk gezegd niet altijd de beste resultaten. Achteraf gezien omdat ik mijn talenten niet volledig inzette. Hoe weet je dan wanneer je dat doet? Toen ik een training Leiderschap gaf, presenteerde elke deelnemer wat hij/zij geleerd had en in de praktijk toepaste. Ik was zo trots op hun resultaten: ze hadden allen een succesvolle verandering gerealiseerd. Mijn aandeel was dat ik ze inzichten had geven. Inspiratie, nieuwe ideeën, die ze vervolgens zelf integreerden in hun leven. Ik had met weinig effort veel resultaat bereikt. Dan weet je dat je je talenten ingezet hebt.

**Dat gevoel van
'wij samen', dat
moment van
verbinding, waar
alles klopt. Dat is
voor mij geluk.**

Dus een gelukkig én succesvol leven leiden, hoe doe je dat? De KODE is voor mij daarvoor de sleutel. Mensen zijn geen solistische wezens, we ervaren geluk en bereiken succes vaak samen met anderen. De KODE vertelt je in vier stappen hoe dat voor mij werkt.

Een essentieel punt voor mensen om samen te zijn en te werken is ons verlangen naar verbinding. Vanuit die verbondenheid kunnen we richting geven en doelen bereiken. Om de verbinding met een ander mens te realiseren, zijn twee zaken van belang:

Ervaar jij dat? Heb je het gevoel succesvol te zijn doordat je je talenten inzet?

Kwetsbaarheid

Als ik mezelf kwetsbaar opstel, word ik daarmee zichtbaar voor de ander. Het ego verdwijnt naar de achtergrond, ik hoef me niet anders voor te doen of mezelf te bewijzen. Ook de angst voor de mening of het oordeel van de ander wordt minder. Door mij kwetsbaar op te stellen, zet ik de verbinding aan mijn kant open.

Oordeelloos

Door zo veel mogelijk oordeelloos naar de ander te kijken, wordt de ander zichtbaar voor jou. Je ziet de ander zoals hij/zij werkelijk is, zonder labels, vooroordelen of andere verstorende gedachten. Hierdoor zal de ander maximaal uitgenodigd worden om de verbinding aan zijn/haar kant ook te openen.

Wanneer de verbinding tussen mij en de ander is gemaakt, kunnen we samen naar een gemeenschappelijk doel toe werken. Daarbij is 'duidelijk zijn' 2x belangrijk:

Duidelijk zijn

(1ste) Mijn motto is dat ik liever duidelijk ben dan aardig. Ik merk dat anderen mijn boodschap veel beter begrijpen als ik duidelijk communiceer. Als coach zie ik veel mensen die vanuit hun opvoeding geleerd hebben voor anderen te zorgen, zichzelf ondergeschikt te maken aan de ander. Voor die mensen betekent aardig zijn het opgeven van een stuk autonomie. Voor mij betekent autonomie dat ik goed voor mezelf zorg, zonder dat het ten koste gaat van de ander. Dus vanuit de verbinding met de ander kun je duidelijk zijn over je doelen. Wat wil je bereiken, waar zou je heen willen? Zonder dat we de ander daarbij hoeven te pleasen.

(2de) Als je succes wilt ervaren, wees dan heel duidelijk in wie je bent en waar je voor staat. Wat vind je belangrijk in het leven, welke waarden en normen hanteer je? Daarmee heb je een helder startpunt van waaruit je je doelen kunt gaan bereiken.

“Vanuit die verbondenheid kunnen we richting geven en doelen bereiken.”



Eigenaarschap

Voor mij betekent eigenaarschap dat je regie neemt over hoe je je leven inricht en naar de wereld kijkt. Als je niet tevreden bent over je werk, ga dan niet zeuren over je collega's of klanten. De situatie verandert zodra jij de regie neemt en de situatie accepteert, verandert of een andere baan kiest. Jij bent de eigenaar van jouw leven. Daarnaast gebeurt er veel om ons heen, fijne en vervelende dingen. Wees je bewust dat je een keuze hebt hoe je dingen bekijkt, vanuit een positieve of negatieve mindset. Ik gebruik vaak het voorbeeld van bioscoopbezoek, er draait een goede en een slechte film, welke ga je bekijken? Waar word jij blij van? Ik kijk graag naar de mooie dingen in het leven, de meeste mensen hebben de beste intenties!

Mijn KODE

Mijn KODE voor een gelukkig en succesvol leven is jezelf Kwetsbaar op te stellen en niet te Oordelen, waardoor verbinding ontstaat, van waaruit je door Duidelijk te zijn, heldere doelen kunt stellen, die je vanuit Eigenaarschap gaat bereiken.

Ik wens je heel veel geluk en succes toe, en dat de KODE je daarbij mag helpen.

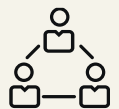
Warme groet, Marc



MARC

“
Ik ben liever
duidelijk dan
aardig.”

Een nieuwe opleiding!



Marc heeft een enorme mooie missie. ‘Het leven een beetje mooier maken voor hemzelf, zijn gezin en iedereen om hem heen’. Dit is niet alleen een mooie missie om te hebben, hij is er ook nog eens enorm goed in.

Hij weet in mij, Janneke maar ook cursisten enorm snel de juiste vragen en antwoorden naar boven te halen. De inzichten die hij meegeeft draag je de rest van je leven bij je en veranderen wie je bent als mens.

Niet alleen ben ik enorm blij en trots dat ik Marc een goede vriend mag noemen. Ook ben ik enorm trots dat hij vanaf 2021 de aller mooiste coach opleiding gaat geven speciaal voor onze behandelaars en trainers.