



Verander je mindset in tijden van schaarste

Auteur: **Anouk Brack**

'Je moet het niet als probleem, maar als uitdaging zien.' Dit goedbedoelde, maar irritante advies is eigenlijk heel wijs. Alleen het legt niet uit hoe we dat dan kunnen doen. Hoe ga je van een gevoel van schaarste naar een ervaring van overvloed? We kennen allemaal beide ervaringen. Welke van de twee je ervaart ligt eraan in welke staat van zijn je je bevindt. En die staat van zijn is makkelijker te veranderen dan we vaak denken.

Een staat van zijn is een samenspel van fysieke houding, fysiologische staat, emotionele en mentale toestand. Er is een eenvoudige manier om soepel van de ene staat van zijn (bijv. 'dit is een probleem') naar de andere ('dit geeft mogelijkheden') te gaan. Deze manier heet turbo-centreren

en duurt minder dan 1 minuut. Dan kun je moeiteloos van probleem naar uitdaging en van stress naar flow. En je kunt snel herstellen van de irritatie als iemand je toch weer eens van dit goedbedoelde advies heeft voorzien om iets niet als probleem maar als uitdaging te zien.

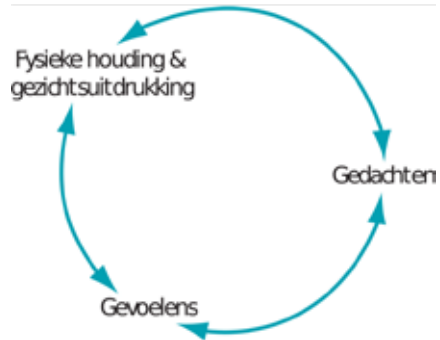
Turbo centreren: Gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen beïnvloeden elkaar

Laten we het meteen uitproberen. We doen een kort experiment. Denk aan iets waarbij je schaarste ervaart. Bijvoorbeeld financiële zorgen, zorgen over kou in huis, over wereldwijde voedselvoorziening en of we dat hier in de supermarkt gaan merken. Kies iets en geef even helemaal toe aan dat gevoel. En let ondertussen op de fysieke en gevoelsmatige reactie in je lichaam. Neem even helemaal het perspectief van schaarste in. Wat gebeurt er?

Ik merk dat ik oppervlakkiger ga ademen. Op mijn onderlip begin te bijten. Begin te fronsen. Ik maak me zorgen over mij en de mensen om wie ik geef.

Dit is een voorbeeld van hoe door bepaalde gedachten over een (mogelijke) situatie meteen ook ons gevoel en ons lichaam mee verandert. Gedachten en gevoelens hebben een grote fysieke component. Dat wisten we natuurlijk al wel, maar we realiseren vaak niet dat we dat juist voor ons kunnen laten werken.

Een staat van zijn wordt beïnvloed door gedachten, gevoelens, en fysieke houding. Gebruik je bijvoorbeeld veel contractiepijnen (samentrekkingspijnen, dus bijvoorbeeld schouders omhoog, fronsen, armen en benen over elkaar) dan voelen we ons gespannener en meer afgesloten. Dit activeert ons overleving- en stress systeem.



Afbeelding 1. Gevoelens, gedachten, gewaarwordingen ('Drie aspecten van state-ontwikkeling' uit *De verborgen dimensie van leiderschap* van Anouk Brack

Andersom werkt dat ook: nemen we bewust een houding aan die hoort bij overvloed en ruimte, dan gaan we dat meer voelen. Dat is wat turbo-centreren voor ons kan doen.

Turbo-centreren: Waarom werkt het en hoe kun je het toepassen?

Het werkt het beste als we het gaan doen. In mijn leiderschapsprogramma's merk ik dat het theoretische verhaal meestal weinig indruk maakt. Inderdaad, klink logisch maar voor mij werkt dat niet, zijn opmerkingen die ik vaak hoor. Daarom ook in dit artikel weinig theorie maar wel een aantal oefeningen zoals jullie die eerder hebben gedaan om aan den lijve te ondervinden hoe turbocentreren werkt. Daarna kunnen we verder kijken naar de toepassingen in onze organisaties.

Nu gaan we in 4 korte stappen turbo-centreren. Dat is een manier om snel onze (negatieve) staat van zijn te veranderen in een positievere staat van zijn. We gebruiken hierbij het aanpassen van onze houding, ademhaling en focus als binnendoor route om onze staat van zijn positief te

beïnvloeden. Het ezelsbruggetje is HARK, waarbij elke letter staat voor een onderdeel van turbocentreren.

Turbo-centreren met ezelsbruggetje HARK

1. **Houding** – Kom ontspannen rechtop zitten.
2. **Ademhaling** – Adem in en verleng je rug en nek iets. Adem rustig en langzaam uit en ontspan daarbij overbodige spierspanning aan de voorkant van je lichaam. Laat bijv. spanning los uit voorhoofd, kaken, schouders, buik en benen.
3. **Ruimte** – Word je bewust van de ruimte om je heen, aan alle kanten.
4. **Kwaliteit** – Activeer een bepaalde positieve kwaliteit van zijn (een positief gevoel) zoals gemak, voldoening, focus, overvloed, ruimte of iets anders. Vraag je af: Hoe zou het zijn met een beetje meer gemak in mijn lijf op dit moment? Wacht een paar tellen op het antwoord van je lichaam. Dat komt in de vorm van een kleine verandering van houding, een ander gevoel en/of een glimlach. Of vraag: Hoe zou het zijn met een beetje meer gevoel van voldoening in mijn lijf op dit moment?

Hoe voelt dit?

Denk nu opnieuw even aan die zorgwekkende situatie van net.

Hoe zie je het nu?

Is er een verschil?

Merk op hoe snel je van de ene staat van zijn met schaarste en zorgen bent overgegaan naar overvloed en ruimte. We hebben dus meer invloed op hoe we ons voelen en hoe we (dus) de wereld ervaren dan we ons vaak realiseren.

Vaak ervaren mensen na het turbo-centreren meer ruimte, creativiteit, zien ze makkelijker het grotere plaatje, ervaren ze meer ademruimte.

Zijn daarmee onze geldproblemen en klimaatverandering opgelost? Nee, helaas. In ieder geval niet onmiddellijk. Maar we zijn wel in staat onszelf in een toestand te brengen waarin al onze capaciteiten tot onze beschikking zijn. We kunnen dan meer ontspannen, creatiever, compassiever en wijzer kijken naar de situatie en de mogelijkheden.

Het voorkomt in de kramp schieten met de contractie-spijeren, en daarmee tunnelvisie waardoor je veel stress ervaart maar weinig creativiteit.

Het gevoel van schaarste en de bijbehorende stress kun je individueel dus aandacht geven door regelmatig te centreren. Het is het verschil tussen er erg onder lijden en weinig creatieve oplossingen kunnen bedenken, en juist er minder onder lijden en oplossingen kunnen verzinnen. Het geeft ruimte om te kijken welk deel je maar beter kunt accepteren omdat het nu gewoon zo is (bijvoorbeeld een oorlog ergens), en waar je zelf wat aan kunt doen, zoals een huishoudboekje bij gaan houden, hulp vragen etc.

Wat gebeurt er nou biologisch bij schaarste en stress?

Onder druk neemt ons overlevingssysteem het over. We raken daardoor veel meer gefocust op onszelf. Willen als het ware vechten, vluchten of bevriezen. Dus we blijven dan bijvoorbeeld maar tobben, terwijl we er niks mee opschieten. Of gaan juist impulsief voor korte termijn oplossingen die niet verstandig zijn (een extra creditcard, naar het casino of nog een lot erbij in de postcode loterij en hopen op een wonder), of we negeren het eventueel met behulp van alcohol, wiet of andere drugs.

Is het overlevingssysteem eenmaal geactiveerd dan slokt het bijna al onze aandacht op. Tegen jezelf zeggen dat je je geen zorgen hoeft te maken heeft vaak onvoldoende effect. Daarom is het turbo-centreren, en vergelijkbare technieken, handig. Die geven je iets te doen, waarmee je snel en actief je staat van zijn positief kunt beïnvloeden. De zorgen keren weer terug als je moe bent of stress hebt, maar een tijdje zijn ze op vakantie.

*Stress makes you stupid
Flow makes you fantastic*

Dit proces verklaart ook waarom mensen die in armoede leven een lager IQ krijgen. 'Ons onderzoek wijst uit dat je zo'n 13 punten aan IQ verliest,' zegt Shafir in een artikel van *De Correspondent*². 'Dat is vergelijkbaar met een nacht niet slapen, of verslaafd zijn aan alcohol!' Mensen die in een schaarste mindset zitten hebben vaak onvoldoende bandbreedte om daaruit



Anouk Brack is een internationale expert in leiderschapsontwikkeling, een publieke spreker, gepubliceerd auteur van de Nederlandse leiderschapsboeken *Verborgene dimensie van leiderschap*, *Leiderschap in verandering*, de *Daily Focusplanner*. Anouk is de eerste gecertificeerde Leadership Embodiment trainer in Nederland. Ze heeft een Master of Science in Biologie aan de Wageningen Universiteit en Researchcentrum. Ze heeft meer dan 25 jaar ervaring als trainer/coach.

te komen. Wel zijn ze goed op de kortere termijn te touwtjes aan elkaar te knopen.

En hoe werkt het dan in organisaties?

Net als bij individuen geldt dit ook voor CEO's van grote organisaties. Onder druk en bij gevaar en schaarste zal het brein van de CEO de neiging hebben een veel kortere tijdshorizon te hebben. Terwijl we juist van zo iemand strategisch en lange termijn denken en handelen verwachten.

²<https://decorrespondent.nl/511/waarom-arme-mensen-domme-dingen-doen/19645395-f6c9a0bd>

Neurobiologie

	Stress	Flow
Innovatie	✘	✔
Reflectie	✘	✔
Big picture	✘	✔
Creativiteit	✘	✔
Positief risico nemen	✘	✔

*We don't see things
as they are, we see things
as we are.*

Anais Nin

In veel organisaties waar ik kom loopt schat ik 80% van de mensen het grootste gedeelte van de tijd met teveel werkdruk en stress rond. Nu we weten dat je onder druk dus minder innovatievermogen, zelfreflectie en inlevingsvermogen hebt, kun je zien: wat is dat een hoop weggegooid potentieel! En uitgerekend nu we met al deze complexe systemische problemen zitten, is dat een onfortuinlijke combinatie. De problemen: zoals schaarste op de woningmarkt, minder gevoel van veiligheid, de klimaatproblematiek etc zorgen ervoor dat we een groter gedeelte van de tijd vanuit ons overlevingssysteem functioneren. Terwijl we juist onze hogere cognitieve functies nodig hebben voor slimme, creatieve en snelle verbeteringen. Wat een paradox.

Hoe ga je dan van probleemblik naar systeemblik?³

Centreren helpt ons om van een probleemblik met tunnelvisie weer naar een heldere ontspannen systeemblik met zicht op het grotere plaatje te gaan. Hoe je aankijkt tegen een lastige situatie is heel anders op een koude natte rottag, dan op een fijne lentedag, toch? We hebben dus verschillende 'weersomstandigheden' in onszelf beschikbaar.

Wat als je makkelijker dan je dacht van een probleemblik naar een systeemblik kon gaan? Een van de meest effectieve methoden die ik daarvoor ken, is een oefening om van een probleemblik naar een systeemblik te komen. Daarbij gebruik je de oefeningen van turbocentreren om je blikveld te vergroten en het systeem als totaal te zien. Van oerbrein naar neocortex dus waardoor er weer ruimte ontstaat om aan oplossingen te werken.

Leiderschapsvaardigheid – Soepel schakelen tussen details en het grotere plaatje

Leiderschap dat complexe problemen effectief kan aanpassen is in staat om soepel te schakelen tussen details en het grotere systeem. Ook tussen de niveaus operationeel, tactisch en strategisch kan een goede leider soepel schakelen. Het blijkt dat de oplossing om dit goed te kunnen niet zit in nog meer nadenken, maar juist in meer samenkomen van lichaam en geest in het hier en nu. Dan kun je al je capaciteiten optimaal gebruiken namelijk.

Soepel schakelen doe je door te oefenen je aandacht en blik ruim te maken en tegelijk nog te kunnen focussen op een

³Aangepaste versie van deel boek *Leiderschap in Verandering: Samen doen wat ertoe doet* van Anouk Brack

punt in de verte. Een brede visie dus, met heldere focus. Voor de meesten van ons geldt dat we dan eerst moeten oefenen om die brede blik weer terug te krijgen. De panoramafunctie aan te zetten. Kun je bijvoorbeeld nu, terwijl je dit leest, ook vanuit je ooghoeken de kamer waarnemen? Ga maar eens heen en weer tussen alleen de letters zien alsof je door een koker heen kijkt, en schakel dan weer naar de wijde blik met het idee dat de woorden van het papier of scherm af naar je toe komen. Je hoeft ze dus niet te gaan halen.

Datzelfde kan ook met je aandacht. Focus eerst eens met tunnelvisie en een probleemblik op een bepaald lastig detail van je huidige werkzaamheden.

Zoom nu uit naar het grotere plaatje, naar de systeemblik. Laat het detail even los. Zie of ervaar de gehele situatie. Je kunt zelfs van perspectief wisselen, het ronddraaien en van de andere kant bekijken. Of door de ogen van een andere betrokkene kijken. Word je nu weer bewust van hetzelfde detail, terwijl je je ook bewust blijft van het grotere plaatje. Varieer met het beeld naar je toe laten komen of zelf ernaartoe gaan om het te halen. Merk je dan verschil op?

Het is dus mogelijk zowel nog veel meer ontspannen te zijn in lichaam en geest, als veel aandachtiger, vanuit die ruime blik, met een lichte focus. Dit kun je dagelijks beoefenen als je beter wilt worden in 'systeemdenken'. Je kunt dan mentaal soepel in- en uitzoomen op een probleem, situatie of systeem, zonder klem te komen zitten in bijziendheid of verziendheid. Goed kunnen in- en uitzoomen en zowel kunnen kijken naar de buitenkant van dingen als het afstemmen op de binnenkant daarvan is een leiderschaps capaciteit die bij hogere niveaus van ontwikkeling beschikbaar komt. Het heeft ook oefening nodig. De ene persoon kijkt van nature wat meer naar de tastbare objectieve kant en de andere is meer een invoeler. Weten we dat van elkaar, dan kunnen we dus een veel completer beeld krijgen van de werkelijkheid die we positief proberen te beïnvloeden. Dan maken we gezamenlijk ook betere keuzes. De nieuwe leider zijn we samen, omdat niemand zo ontwikkeld is dat hij al deze capaciteiten in zichzelf optimaal ontwikkeld heeft. En dat hoeft dus ook niet. Of om het met een knipoog van eigentijdse filosoof Ken Wilber te zeggen:

Nobody is smart enough to be wrong all of the time.



Om collectief van onze hogere cognitieve functies gebruik te kunnen maken, hebben we dus veel aan het aanleren van turbo-centreren. Start er bijvoorbeeld een bijeenkomst mee. Kost maar een minuutje, en de vergadering verloopt gefocuster, creatiever en effectiever.

Misschien moeten we ook niet al onze problemen 'crisis' noemen. Zeg maar eens drie keer crisis in gedachten. Crisis...crisis...crisis. Je voelt misschien je overlevingssysteem al aanslaan. Woorden hebben lading. Even centreren :-).

Hoe breng ik mijn mindset eenvoudig van schaarste naar overvloed?

We hebben meer invloed op onze staat van zijn dan we denken. Als we onszelf uit het gevoel van *schaarste* kunnen turbo-centreren, hebben we vervolgens meer mentale bandbreedte om onszelf en elkaar uit de situatie van schaarste te helpen. Het lost dus zeker niet al onze uitdagingen op. Het helpt ons wel er minder onder te lijden en er wijzer mee om te gaan. ♦

Naschrift: *Er is een gratis minitraining over turbo-centreren voor lezers van dit artikel beschikbaar. De mini-training heet TurboFlow en is te vinden op academy.anouka.nl/training/turboflow.*