

De Boost van Bewust Bekwaam.

Je zoekt nog Méér Power in jou, want je weet dat het er is. Mooi! Als enthousiaste coach van de Power in jou juich ik je zoektocht naar groei en bloei bemoedigend toe. Dat je het in je hebt weet ik. Omdat jij het bent en omdat ik doordrongen ben van het feit dat we veel meer kunnen dan we denken. Bovendien, wat heb je al niet geleerd in het leven dat je eerst niet kon? Dat begon al toen je leerde lopen, praten, schrijven en rekenen. Je stond op, je viel achterover op je lekkere babybillen en je klauterde weer overeind om een nieuwe poging te wagen. Je brabbelde je eerste woorden en maakte er een potje van, en toch liet dat je niet weerhouden het opnieuw te proberen. Met alle vaardigheden in je leven die jij je nu eigen hebt gemaakt is dat zo gegaan. Ooit beheerste je niets van wat je nu bijna onbewust inzet.

Daar is ooit een schema voor bedacht. We gaan in de ontwikkeling van onze vaardigheden van

1. **Onbewust onbekwaam**, naar:
2. **Bewust onbekwaam**, en dan naar:
3. **Bewust bekwaam**, en vervolgens worden we:
4. **Onbewust bekwaam**.

Met andere woorden, je gaat van:

1. Geen flauw benul naar;
2. het besef dat je er geen flauw benul van hebt;
3. om vervolgens te beseffen dat je het kunt en beheerst;
4. om daarna compleet te vergeten dat je het kunt en beheerst.

En daar zit 'm nu precies de crux.

Voor je zelfvertrouwen is het heel veilig en lekker als je *onbewust onbekwaam* (1) bent. Niet voor niets luidt het gezegde: "Zalig zijn de onwetenden en de eenvoudigen van geest..." Je hebt immers rust in je koppie als je geen benul hebt van iets dat je mist, zou moeten weten of kunnen. Maar wat een boost krijgt je zelfvertrouwen als je je goed bewust bent (3) van het feit dat jij wel degelijk iets beheerst of weet. Hoewel het uiteraard relaxt en aangenaam is om *onbewust bekwaam* (4) te zijn, want dan gaat alles je vanzelf en gemakkelijk af. Dat bewust zijn van je kracht (3) is goed voor je zelfvertrouwen.

Van *bewust onbekwaam* naar *bewust bekwaam* is de meest bevredigende stap in onze persoonlijke ontwikkeling. Daar vinden we voldoening, zingeving en winnen we zelfvertrouwen. Je hebt in dat proces namelijk jouw comfortzone verlaten en hebt iets extra's van jezelf gevraagd. Je hebt iets nieuws geleerd door je ergens in te verdiepen, door te oefenen. Dat proces is zelden eenvoudig. We leren helaas niet meer zo soepel als in onze babytijd. We zijn ons veel bewuster van onszelf. Maar elke centimeter die jij je toe-eigent op dit nieuw te ontginnen gebied levert je direct een prettig gevoel en méér zelfvertrouwen en power op.

Hoewel..., er schuilt hier een ons allen zeer bekend addertje onder het gras. Die van het half volle of half lege glas. Ligt je focus op je nieuwe vaardigheid, hoe klein ook? Of laat je je uit het veld slaan door alles wat je nu nog niet beheerst?

Onlangs schreef ik daar een nieuwsbrief over die veel weerklank vond onder mijn lezers.

In essentie ging het over het feit dat we in Holland gebukt gaan onder de calvinistische opvatting “*Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg.*” Deze kernovertuiging die al in onze vroegste jeugd in ons geïnjecteerd wordt, maakt dat we vooral niet mogen stilstaan bij het feit dat we Bewust Bekwaam (3) zijn. Als je je bewust bent van je bekwaamheid doe je al gauw onbescheiden en dus te gek! Daarom doen we onze vaardigheden vaak af met ontkennende of bagatelliserende woorden en wegapperende handbewegingen. Je weet wel: “ach dat stelt toch niets voor...”

Sta jij wel eens stil bij hoe je jezelf en je zelfvertrouwen hiermee kortwiekt? Hoe onaardig en vooral oneerlijk het is om niet tegen jezelf te mogen zeggen dat je het goed doet, dat je dapper uit je comfortzone bent gestapt en dat je daarmee risico hebt genomen en een inspanning hebt geleverd? Je weet van tevoren immers niet of je zult slagen in je groei.

Als ik in een coachsessie aan mijn coachees vraag wat hun kwaliteiten zijn dan begint het met de uhh-uh-huhhen en komen er met horten en stoten wellicht 3 kwaliteiten zuinigjes naar voren.

Hallo, Hollandse calvinist, daar ben je weer. Ik herken je wel, zuurpruim!

Vervolgens gaan we samen aan het werk met het *bewust bekwaamconcept*, punt 3 dus. En waar halen we die al zoal vandaan? Zeker ook door punt 4, *onbewust bekwaam*, weer eens goed onder het vergrootglas te leggen. Het weer even bewust worden van onze vaardigheden doet ons goed. De Calvinist druipt langzaam af via een kier tussen mijn plankenvloer. En voor mij herrijst de eerlijke en welverdiende Power in de mens die in zijn/haar leven al zoveel geleerd heeft.

Denk jij dat jij niet genoeg Power in je hebt? Onzin. Durf ongegeneerd stil te staan bij alles wat jij in je leven al tot stand hebt gebracht. In je werk, op school, in je vriendschappen, in je gezin en in je relatie. Daar schuilen zoveel opgedane vaardigheden en kennis waar je je niet meer bewust van bent doordat de Calvinist jou in zijn houdgreep heeft. De Dalai Lama verwoordt het zo mooi: “Mededogen en liefdevolle vriendelijkheid vormen een waarborg voor prestaties en geluk.” Heb mededogen naar jezelf. Gun jezelf meer als je daar diep van binnen naar verlangt. Je loopt echt niet naast je schoenen als je denkt dat je goed in iets bent. Je hoeft het nog niet te zeggen, denk het eerst maar eens over jezelf, dat is vaak al uitdaging genoeg.

Geef gehoor aan je menselijke drang naar groei en zingeving en stap op de spiraal omhoog. Jij hebt de touwtjes van jouw Power zelf in handen. Door je bewuster te zijn van je bekwaamheden geef je een enorme boost aan je zelfvertrouwen en durf je meer. Daardoor sta je steviger en durf je vaker je comfortzone te verlaten. Je kortwiekt jezelf niet langer maar geeft jezelf vleugels. Vleugels die je mag uitslaan wanneer jij dat wilt en die je dragen in je ontdekkingsstocht naar dat wat op jou en jou alleen ligt te wachten. Het glas is wel degelijk halfvol, de drank is wel degelijk kleurrijk, de geur bedwelmt en de smaak is waarachtig en ó zo zacht en zoet.