



Spot-On
Bewust verder!



Charles Enderman
Bas van Putte

Met Illustraties van
Philip Hopman



Inhoud

Introductie	3
Het Spot-On model	4
Spot-On Uitgangspunten	7
1. Dualiteiten en polariteiten	7
2. Vrije wil en oordeelloos	9
3. Congruent & authentiek handelen	9
Fase 1: Waar sta je nu?	10
30 Zelfobservaties	10
Je beperkende levensmotto	12
Nachtmerries	13
Fase 2: Waar wil je heen?	14
Fase 3: Hoe kom je daar?	16
Het resultaat: je identificering voorbij	18
De volgende stap: Co-Forming	20
De brug naar de ander	21

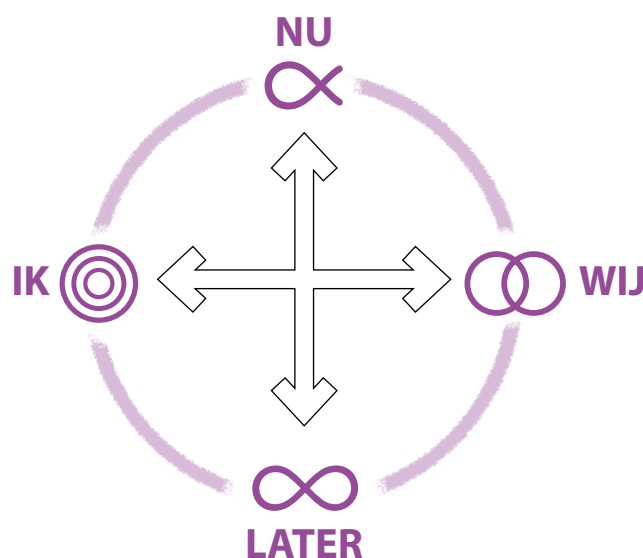




Introductie

Niemand is volledig vrij. Zeker niet in een tijd waarin van bovenaf bepaald wordt welke kant we op moeten, wat je wel of niet mag zeggen, wat 'goed' of 'verkeerd' is. Dat vraagt om bevrijding.

Spot-On is een unieke manier om via bewustwording tot meer vrijheid te komen. Het is een model dat aan de hand van 2 assen je ingesloten denkbeelden, gedrag en onderliggende motivaties aan het licht brengt. Je communicatie- en beslissingspatronen worden ook in kaart gebracht om uiteindelijk tot maximale vrijheid te komen.



In deze guide zoeken we de ruimte die je jezelf meer kan geven. Die je jezelf móét geven om niet volledig afhankelijk van je omgeving te zijn. Of dat nu je partner, je werk of de overheid is.

Spot-On brengt je ingesloten en vaak beperkende gedrag aan het licht, verkent die diepgaand en reikt vervolgens alternatieven aan. Zodat je stap voor stap meer bewuste keuzes kan maken in je werk en privéleven. Keuzes die leiden tot meer zin en blijdschap in je leven. We gaan daarbij kijken naar hoe je doet, denkt en voelt als het spannend wordt. Naar patronen die je vrijheid in de weg zitten. Die moffelen we niet weg maar zetten we juist in de spotlights. Net zolang tot je er rustiger en op een gegeven moment met een glimlach naar kan kijken.



Het Spot-On model

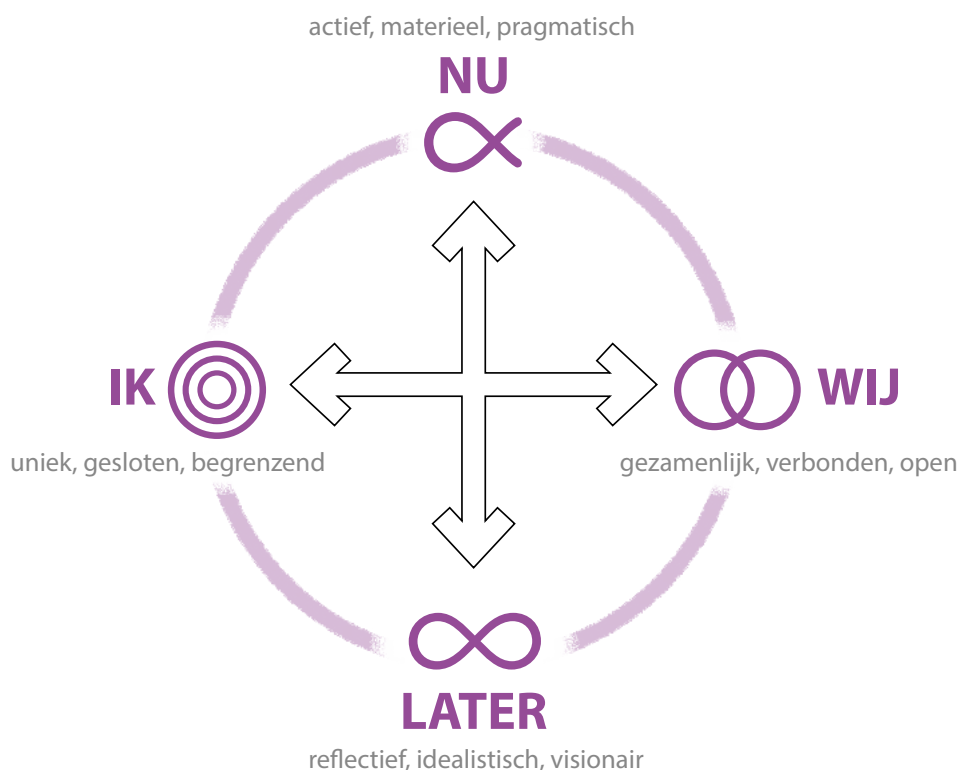
De meeste mensen zijn wel bekend met het eeuwenoude afweermechanisme van de mens om als er spanningen zijn te vluchten, verstijven of aan te vallen. Er is dan maar een beperkt deel van je hersenen actief. Je blikveld vernauwt en je zoomt in op de bedreiging, elimineert alles wat niet met het directe gevaar te maken heeft. Dat is ook nodig om te overleven.

In het dagelijkse leven zit je praktisch nooit in een levensbedreigende situatie, maar soms wel in situaties die veel spanning opleveren. Op die momenten schiet je in je meest (belemmerende) ingesloten gedrag. Je draait in dezelfde cirkeltjes rond. En dat kost veel energie, motivatie en slagvaardigheid. Oftewel: je verliest vrijheid. Het Spot-On model laat zien waar je nu staat en waar je naartoe zou kunnen ontwikkelen.

Het model bestaat uit dualiteiten/spanningen die je terugziet in een horizontale en een verticale as.

Deze geven de twee belangrijkste dualiteiten weer:

1. IK versus WIJ
2. NU versus LATER





Dit symbool staat voor **IK**.

Woorden en eigenschappen die hierbij horen zijn: uniek, gesloten en begrenzend. De focus ligt op jezelf en daar handel je ook naar. De energie is naar binnen gekeerd. Keuzes kunnen dan vaak makkelijker worden gemaakt. Je communiceert ook vanuit jezelf en bent directief. In het uiterste geval sta je er helemaal alleen voor. Keuzes worden gemaakt voor en niet met de ander. Soms beklemmt dat en soms werkt dat bevrijdend.



Dit symbool staat voor **WIJ**.

Voor gezamenlijk, verbonden en open. Je zoekt de verbinding met de ander om problemen het hoofd te kunnen bieden. Je energie gaat naar buiten. Je communiceert open, neemt pas een beslissing na grondig overleg. Zoekt het liefst naar unanimititeit. Je kan in het uiterste geval ook helemaal opgaan in de ander. Soms beklemmt dat en soms werkt dat bevrijdend.



Dit symbool staat voor **NU**.

Voor actief, materieel en pragmatisch. Het staat voor daar waar je dingen praktisch doet. Je focust je op de oplossingen. Je communiceert concreet. Je besluitvorming is afhankelijk van de situatie die zich nu aandient. Dat doe je dus meer ad-hoc. Soms beklemmt dat en soms werkt dat bevrijdend.



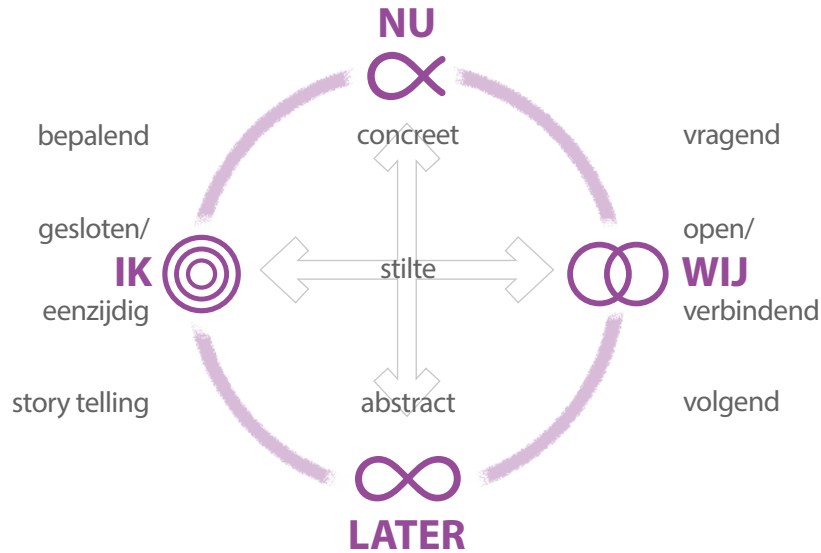
Dit symbool staat voor **LATER**.

In tegenstelling tot het Nu en het Doen. Woorden en eigenschappen die hierbij passen zijn reflectief, idealistisch en visionair. De focus ligt op de toekomst, niet op het nu. Er zit tijd tussen het doen en de reflectie daarop. Je idealen zijn nog niet verwezenlijkt. Je 'ziet' de toekomst aan de horizon, maar daar ben je nog niet. Je communiceert abstracter. Als je beslissingen neemt doe je dat met het oog op de toekomst. Soms beklemmt dat en soms werkt dat bevrijdend.

De symbolen geven de uitersten weer. In de realiteit zijn er allerlei tussenvormen en gradaties mogelijk. Deze worden in het model zichtbaar gemaakt.

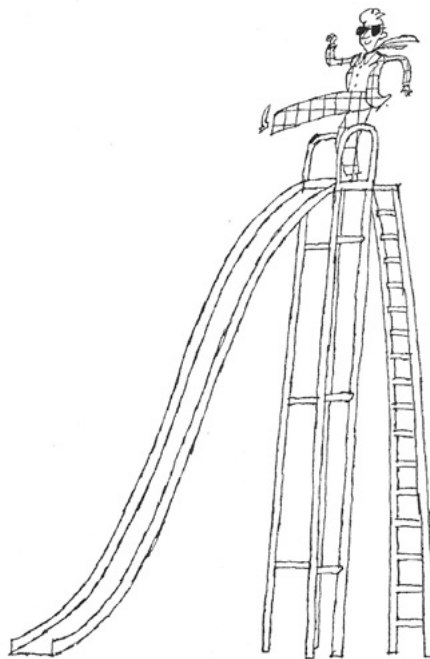
Zie ook de: www.spot-on.world

In het model worden ook de cirkels zichtbaar waar je in ronddraait en komen alternatieven aan het licht. En zo herwin en herinner je je vrijheid en energie. Energie die voortstuwt in plaats van afremt. Energie om goed te functioneren en slagvaardig te zijn. En om anders te communiceren en beslissingen te nemen (zie pagina 16).



Communicatie binnen het Spot-On Model

En dat kan ook met elkaar. Bewust zijn van elkaar en samen(werken) naar meer vrijheid. Naar nieuwe vormen. Die vorm van samenwerken, waarbij ieders behoefte centraal staat zonder dat je jezelf 'weggeeft' of tekortdoet. Dat noemen wij Co-Forming. Co-Forming, dat voortvloeit uit het Spot-On model, is een samenwerkingsmodel waarbij persoonlijke en werkrelaties optimaal op elkaar worden afgestemd zodat gezamenlijke flow ontstaat. Daar sluiten we dit E-Book mee af.



Bewustwording is de poort naar vrijheid.

Spot-On Uitgangspunten

Iedereen is uniek. Jij bent uniek. Met uniek gedrag, gedachten en emoties. En een unieke vrije wil om keuzes te maken en ander gedrag te ontwikkelen.

Als jij meer invloed wilt op je eigen leven, is inzicht in waar je nu staat belangrijk. Het overgrote deel van wat je doet, voelt en denkt is namelijk onbewust. Het zijn automatische reacties op je omgeving. Pas als je meer bewust bent en bewust doet, kan je de kwaliteit van je leven verbeteren. Daar helpt het Spot-On model je bij.

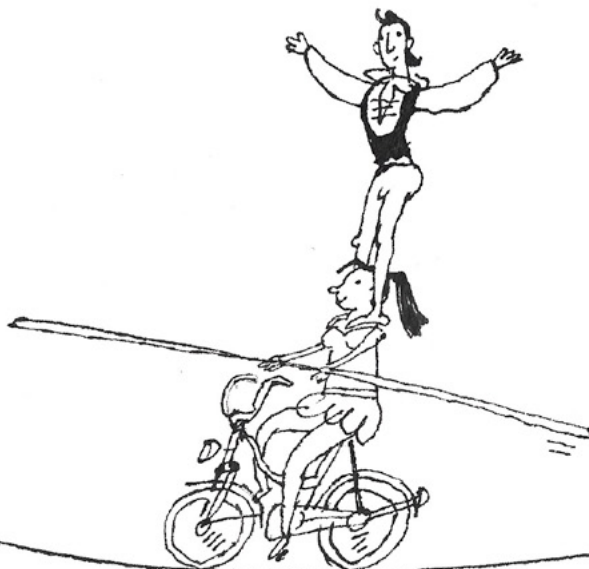
Aan de basis van het model liggen drie uitgangspunten:

1. Dualiteiten en polariteiten
2. Vrije wil en oordeelloos
3. Congruent & authentiek handelen

De wereld waarin wij leven kent **dualiteiten** en jij hebt de **vrije wil** om te kiezen waar je jouw energie in stopt. Bij Spot-On is het belangrijk dat je dat doet binnen de grenzen van je **authenticiteit**. Je verliest de minste energie als je daarbij **congruent** handelt.

1. Dualiteiten en polariteiten

Ieder van ons kent spanningen. Spanningen horen bij het leven. Daar vandaan gaan is niet de uitdaging, daar goed mee omgaan wel. Je kan blijven streven naar balans en evenwicht, maar het gevaar is dat je daarmee ook de spagaat ontkent waarin je vaak zit. Die spagaat brengen we bij Spot-On in kaart.



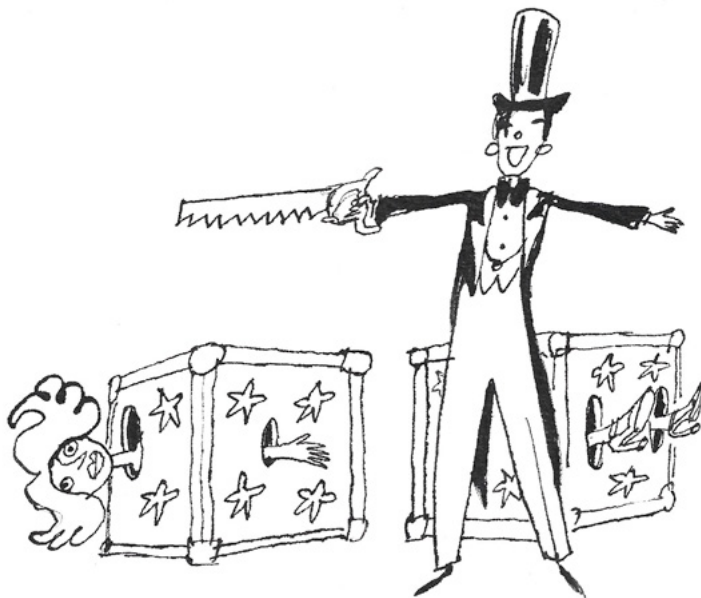
Balans is tijdelijke ontkenning.

Het van een afstand kijken naar je spanningen van de tegengestelde krachten (dualiteiten) die je aan je voelt 'trekken' is een eerste stap naar de acceptatie daarvan. Zo kan je je afvragen of je iets nu moet doen of later, je voor jezelf moet kiezen of voor de ander, etc. Dat kan verwarrend zijn, stress opleveren en energie opslurpen.

In het Spot-On model ga je ontdekken dat er grijstinten zijn tussen de zwart/witte dualiteiten. Er is donker en licht, maar we kunnen het licht ook dimmen. Er is leven en dood, maar we kunnen het leven door goede zorg ook verlengen. Ons hart trekt samen en ontspant, maar wij kunnen onze hartslag ook verhogen. De mens kan deze krachten dus bewust beïnvloeden. Dat maakt de mens ook uniek. Zo kan je nu niet gaan stofzuigen maar over een uur. Je kan het eerst alleen doen en dan samen, of een deel doe jij en een deel doe ik. Die keuzes kan je ook in meer complexere zaken maken.

We leven in een duale wereld, maar we handelen, denken en voelen vaak **polair**. Dan 'doen' we alsof de krachten niet naast elkaar kunnen bestaan, maar elkaar uitsluiten. Het is het een of het andere. Er is dan geen tussenweg. Er is een sterke neiging tot of/of denken, doen en voelen. Het is ja of nee, goed of slecht, waar of niet waar. We denken vaak zwart/wit keuzes te moeten maken: je maakt je relatie uit of je gaat er mee door, je blijft in die baan of je stopt ermee.

Op collectief niveau zie je de maatschappij en politiek ook meer polariseren. En we denken dat we ons daarmee bevrijden omdat er knopen worden doorgehakt, er een schijnbare last van ons afvalt nu er een zwart/wit beslissing is genomen. Maar in werkelijkheid zetten we ons en de ander vast. We vernauwen onze blik, creëren vervreemding, laten ons eenzijdig informeren. Dat kan in het uiterste geval zelfs uitmonden in oorlog.



en het is ook altijd niet waar!



In het Spot-On traject maken we **dualiteiten** zichtbaar en kan je kiezen voor de en/en oplossing. Dat geeft je de mogelijkheid om uit het vastzitten te komen. Vergelijk het met een konijn dat vastzit in een strik. Hoe meer hij beweegt hoe vaster hij komt te zitten en als hij niet beweegt zal hij er ook niet uitkomen. Het is zaak om afstand te nemen en voorzichtig te bewegen, dan weer stil te zitten en de mogelijkheden te benutten die de val nog geeft. Dat is precies wat je gaat doen in het Spot-On model.

2. Vrije wil en oordeelloos

Bij Spot-On gaan we uit van je **vrije wil**. Dat er ruimte is om beklemmende patronen te doorbreken. En je (binnen je grenzen) bevrijdende stappen kan zetten. Dat is niet gemakkelijk, want de omgeving heeft invloed op je. Maar uiteindelijk bepaal jij waar je je energie in steekt en niet je omgeving. Je bent niet alleen drijfhout in de rivier van je leven. Het is belangrijk om in de stroom te blijven, maar je kan wel bijsturen. Oude patronen kunnen daarbij in de weg zitten. Als je daar inzicht in krijgt komt er ruimte vrij om andere keuzes te gaan maken.

Het model is ook oordeelloos. Je gedrag, voelen en denken is zoals het is. Er wordt geen oordeel over geveld. Eventuele keuzes tot verandering worden puur vanuit jezelf gemaakt. Het model schrijft niks voor (is dus niet normatief), maar geeft inzicht. En geeft al de mogelijkheden tot verandering weer. Niet veranderen is daarbij ook een keuze. Keuzes maken op basis van inzicht bevrijdt. Keuzes op basis van 'hoe het zou moeten' houden je gevangen. Er is geen 'beste' keuze in een bepaalde situatie. Dat is een belangrijk onderscheid ten opzichte van andere modellen.

3. Congruent & authentiek handelen

Congruent handelen is belangrijk om energie te behouden en je doelen sneller te bereiken. Onder congruent handelen verstaan wij dat hoe je communiceert, je besluiten neemt en je relaties vormgeeft op elkaar is afgestemd. Dat dat 'aligned' is. Hieraan besteedt Spot-On expliciet aandacht door ook je communicatie- en besluitvormingsstijlen in kaart te brengen op grond van de assen.

Binnen het Spot-On model zet jij de stappen. Maar de stappen dienen voor jezelf wel **authentiek** te zijn. Daarvoor kijken we wat je morgen al anders zou kunnen doen en staan we stil bij hoe dat NU voelt. Je leert geen trucjes, je gaat je grens niet over. Je zoekt wel je grenzen op. Zo blijf je bij jezelf en gaan je stappen niet ten koste van je geloofwaardigheid.



Je bent waar je staat.

Je reis door het Spot-On Model bestaat uit 3 fasen: waar sta je nu, waar wil je heen en hoe kom je daar.

Fase 1: Waar sta je nu?

Je gedrag in stressvolle situaties zie je terug in het Spot-On model. Daarbij krijg je inzicht in je ingesleten communicatie- en beslissingspatronen. Patronen die je beperken op het moment dat je er geen afstand van kan nemen en het automatismen zijn geworden. Het model laat vervolgens ook bevrijdende patronen zien. Jij maakt de keuzes.

30 Zelfobservaties

Aan de hand van 30 zelfobservaties wordt je gedrag bij Spot-On in kaart gebracht. Dit gebeurt met behulp van een puntensysteem. Hiervoor is een vragenlijst ontwikkeld die je binnen 20 minuten invult. Door de observaties brengen we structuur aan en zo kan je je meer focussen op wat er precies gebeurt. De zich herhalende patronen zie je dan veel scherper. Deze komen ook tot uiting in de manier waarop jij communiceert en beslissingen neemt.

Er wordt bijvoorbeeld gevraagd of jij de ander laat uitspreken. Of jij voornamelijk vragen stelt of gelijk tot actie overgaat. Of jij vaak energiek doet, maar je moe voelt. Of jij de boel op scherp stelt of de confrontatie juist liever niet aangaat.

In de 30 vragen zie je ook de dualiteiten die het model gebruikt terug. Je observeert dus zelf je gedrag. Het Spot-On model clustert vervolgens je antwoorden. Geeft er een 'score' aan. Jouw gedrag krijgt een plek in het model. Je kan dan zien waar jij staat binnen de dualiteiten. Zit je aan de 'Wij' kant dan wil je vooral verbonden blijven; zit je meer aan de 'Ik' kant dan stel je voornamelijk grenzen. Wil je 'Nu' een oplossing of neem je de tijd om te reflecteren, enzovoort.



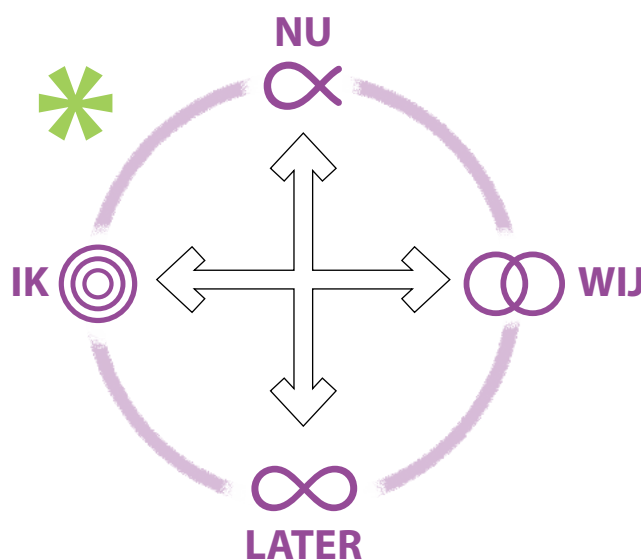
focus op afstand

Voorbeeld

Naar aanleiding van de vragen zie je bijvoorbeeld dat je vooral de confrontatie met je partner opzoekt en uitgaat van wat jij belangrijk vindt. Je benadert problemen rationeel en bent pragmatisch. Je communiceert gesloten en neemt de beslissingen. Daar was je je wellicht al (ten dele) bewust van, maar door de clustering van de antwoorden krijg je 1 plek in het model en zie je 'Spot-On' waar je staat. En dat geeft je de mogelijkheid om te zien welke bewegingen je binnen het model wilt maken. Dat kan bijvoorbeeld aan de hand van de antwoorden op de 30 vragen. En de vraag waarom je juist daar staat is afhankelijk van je (beperkende) levensmotto (zie de volgende paragraaf).

Je hoeft niet van de ene op de andere dag te veranderen, ook als die wens er wel is. Veranderingen komen binnen het model stap voor stap en binnen je authenticiteit tot stand.

In het voorbeeld 'scoor' je vooral linksboven. Je plek in het model ziet er als volgt uit:





Je beperkende levensmotto

Aan de hand van de observaties halen we ook je (vaak onbewuste) wereldbeeld naar boven. Je wereldbeeld is jouw (beperkte) idee van jezelf, van anderen en van de wereld om je heen. Dat wereldbeeld versmalt zich nog meer als je gespannen bent. We vatten jouw wereldbeeld samen in een paar zinnen; dat noemen we jouw (beperkende) 'levensmotto'. Daar komen geen algemeenheden uit: ze zijn alleen op jou van toepassing. De vraag waarom je de dingen doet zoals je ze doet wordt hier dus beantwoord.

Een voorbeeld van een motto kan zijn **'Jij bent oké en ik ben oké, maar ik deel mijn gevoelens niet omdat mijn moeder mij niet oké vond'**. Zo'n motto zal bijvoorbeeld je relatie enorm beïnvloeden. Je partner denkt dat jij lekker in je vel en in de relatie zit, terwijl jij je eenzaam voelt en weinig contact ervaart. Je hebt de neiging de relatie te verbreken. In je werk zal je waarschijnlijk hetzelfde terugvinden. Je collega's en je leidinggevende zien je niet zoals jij je echt voelt. Dus maar de zoveelste andere baan zoeken?

Je motto kan ook zijn **'ik vind mezelf niet oké, maar jou wel'**. Dat geeft niet zozeer een gevoel van eenzaamheid maar meer van afhankelijkheid. Je wilt je relatie per se in stand houden. Die afhankelijkheid voel je ook in je werk en daardoor rem je jezelf en je mogelijkheden af.

De beperkende motto's liggen niet ver uit elkaar, maar hebben een heel ander effect op je leven. Vandaar dat het zo belangrijk is je 'motto' superscherp te krijgen.

Je 'motto' heeft een emotionele en fysieke lading op basis waarvan je je gedraagt. Maar we hoeven meestal niet heel diep in te gaan op al je gevoelens en denkbeelden om je motto te vinden. Je motto is vaak confronterend maar geeft ook opluchting omdat het zo de kern raakt. Als je daar met mildheid naar kan gaan kijken, kan je er ook lossen van komen. Dan ontstaat er ruimte om op een gegeven moment te glimlachen om je ingesleten patronen: 'daar ga ik weer'.

Het vinden van je motto vormt de basis van de manier waarop je je onder spanning gedraagt. En de manier waarop je communiceert, beslissingen neemt en relaties aangaat. Als je je bewust bent van je motto kan je daaraan ook, stap voor stap, sleutelen. Vanuit bewustzijn en inzicht kan je andere keuzes maken en andere wegen inslaan. Die wegen worden in het Spot-On model ook zichtbaar gemaakt.

Soms nemen emoties zoals schaamte, schuld en angst zo de overhand dat ze de weg naar groei blokkeren. Er is dan eigenlijk geen ruimte om je gedrag direct te veranderen. In je motto kan je dat soms terugzien. Een voorbeeld daarvan is: **'Ik wil geen slechte moeder zijn en daarom ga ik confrontaties uit de weg en stel ik geen grenzen'**. Het niet kunnen stellen van grenzen kom je overal tegen. Bij je partner, in je werk, zelfs in het verkeer. Je voelt je volkomen weerloos als er iets op je afkomt, je voelt je omvergeblazen. En je voelt geen kracht om te veranderen. Je leven voelt als een nachtmerrie.

Nachtmerries

Bij Spot-On kan je ook, als je dat nodig vindt, expliciet aandacht besteden aan je grootste angst, schaamte of schuld, zoals die in je nachtmerries kunnen voorkomen. Nachtmerries zetten je in de meest beknellende situaties. Er is vaak alleen nog maar angst. Je bent kwetsbaar, je verkeert in gevaar en er zijn geen alternatieven. Je bent de pineut. In de 'echte' wereld is de situatie vaak wat minder dramatisch maar in de kern niet anders. Je kan vastgedraaid zijn in zich steeds herhalende en ingesleten patronen. Je focus wordt klein en alternatieven vervagen. Je lichaam maakt zich klaar voor de aanval vanuit je omgeving.

Om je vrijheid ten volle te gaan beleven is het nodig je angsten te verkennen. Want ook jij hebt angsten die van invloed zijn op je gedrag. In het Spot-On model kan je jezelf de vraag stellen wat er zou gebeuren als je nachtmerrie werkelijkheid zou worden. In het bovenstaande voorbeeld kan de nachtmerrie van de moeder zijn: 'Als ik mijn kind begrenst, gaat het bij me weg en komt het nooit meer terug'. Het verkennen van je nachtmerries lijkt spannend, maar het maakt je lossen van je angst. Je ziet het gat tussen nu en de nachtmerrie en langzaam besef je dat jouw angst niet de werkelijkheid dekt. En de kans dat je nachtmerrie uitkomt heel klein is. Dan ontstaat er ruimte en het besef dat het ook anders kan. Dat jij je uit de situatie kan manoeuvreren. Dat de stapjes die je gaat zetten niet je ondergang betekenen en dat je ze aankan. Je gaat je nachtmerrie voorbij.

Bewustwording is wakker worden in je nachtmerrie.



Fase 2: Waar wil je heen?

Als je de voorgaande fase hebt doorlopen herken je je valkuilen en je standaard reacties daarop. Je onderliggende beperkende motto en eventuele nachtmerries zijn je ook duidelijk. Natuurlijk zit het soms nog tegen en val je terug. Maar je komt er door je inzichten vaker en sneller uit. Voor je het weet kan je ook anticiperen op wat komen gaat. Je herkent de situatie waarin je ingesleten patroon weer de kop kan opsteken. Je wordt meer toekomstbestendig. Waar je vervolgens naartoe wilt is afhankelijk van hoe je je plek in het model nu beoordeelt. Je bent vaak geneigd die plek te veroordelen. Maar daarmee ontken je de werkelijkheid en aanvaard je deze niet.

Het Spot-On model is oordeelloos. Maar dat wil niet zeggen dat jij geen oordeel mag hebben over de plek waar je nu bent, je er niks van mag vinden of altijd 'neutraal in het oog van de storm' moet blijven. Sterker nog, om te ontwikkelen is het vaak belangrijk om er wel wat van te vinden, een positie in te nemen, te voelen en te laten zien waar je voor gaat. Het gaat niet om veroordelen, maar om bewust te oordelen. Zo perniteer je je de vrijheid om je verder te ontwikkelen.

Als je inzoomt op jouw situatie en deze zonder vooroordeel kan aanvaarden komen er ook alternatieven aan het licht. En zoals het konijn dat zich uit zijn klem bevrijdt kan je nu alle kanten op (tot 360 graden). Al die mogelijkheden worden zichtbaar gemaakt in het model.



oordeel gerust... Bewust



Niet de mooie vergezichten, intenties en stippen op de horizon staan bij Spot-On voorop, maar de bevrijding uit je ingesleten patronen.

Welke weg of wegen je inslaat is aan jou. Het model laat de mogelijkheden zien. Maar er is altijd een weg waar de energie het hardst stroomt, waar je direct een beeld bij hebt, je het bijna al kan voelen. En dat is de weg waar je een glimlach van krijgt. De weg waar je optimaal voor kan inzetten omdat er weinig energie weglekt. De weg die je de meeste vrijheid geeft.



Je glimlach is je kompas

Fase 3: Hoe kom je daar?

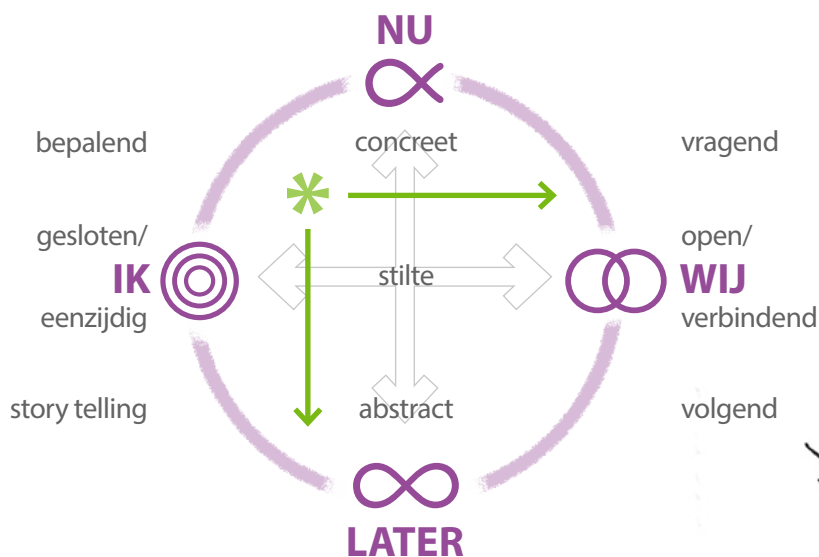
Je bent je nu bewust van waar je staat in het leven en hoe je in complexe situaties met anderen omgaat. Je onderliggende beperkende 'motto', je plek in het model én je beperkende patronen zijn helder. Tegelijkertijd worden ook de alternatieven zichtbaar.

Als je tevreden bent, kan je bewust blijven staan waar je staat. Wil je verandering, dan is het aan jou om een richting te bepalen en actie te ondernemen, te doen.

De grenzen van je kunnen bepaal je zelf. Jij bepaalt de stap die jou bevrijdt. Voor de één is dat dat hij superbewust wordt van waar hij nu staat en de positieve kanten daarvan versterkt. Voor een ander kan het een andere manier van communiceren zijn en/of een andere stijl van van beslissingen nemen.

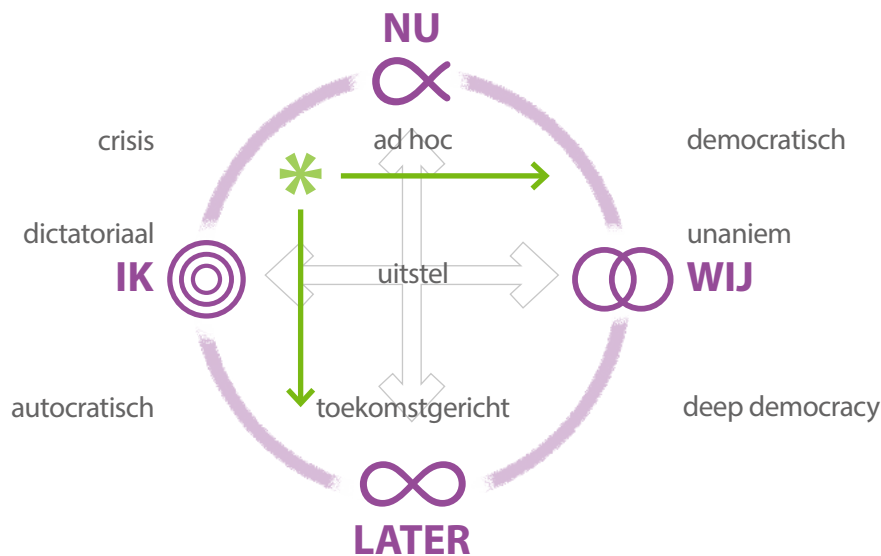
Je ziet deze stijlen terug in de volgende afbeeldingen.

Communicatie



walk your talk!

Beslissingen



Je zou je toekomstige positie kunnen bepalen aan de hand van je glimlach: waar voel je de meeste energie stromen als je je inbeeldt dat je daar al staat?

Voorbeeld

In ons eerste voorbeeld scoor je vooral linksboven. Je spreekt vanuit je 'ik': 'Ik wil graag dat...' of 'ik wil dat jij...' Je stelt weinig vragen, je laat de ander niet uitspreken, je blijft rationeel, je benoemt vooral jouw probleem. Dat bestempelt je zelf als negatief. Maar je komt erachter dat jouw motto is: **'Ik wil voor jou zorgen want ik voel me verantwoordelijk voor jouw gezondheid'**. Goede bedoelingen monden uit in autoritair gedrag. Gedrag waar je eigenlijk vanaf wilt.

Er zijn nu twee hoofdrichtingen mogelijk, die naar rechts en die naar beneden. We laten de andere tussenwegen even buiten beschouwing. Als je naar rechts wilt, maak je actief de stap naar de ander. Kom je tot meer samenwerken en samen beslissen. Je zal meer 'open' en 'verbindend' gaan communiceren en bijvoorbeeld unaniem besluiten gaan nemen. Je stelt jezelf de vraag hoe je partner tegen het probleem zou aankijken, je luistert eerst voordat je je mening geeft. Kies je de weg naar beneden dan blijf je meer bij jezelf. Je neemt uiteindelijk nog wel beslissingen, maar je gaat bijvoorbeeld meer tijd nemen voor een beslissing. Je gaat alternatieven afwegen. Je gaat een plaatje van de toekomst maken.

Iemand die vooral rechtsonder scoort in het model en zichzelf steeds 'weggeeft' zou juist een tegengestelde beweging kunnen maken.

Het resultaat: je identificering voorbij

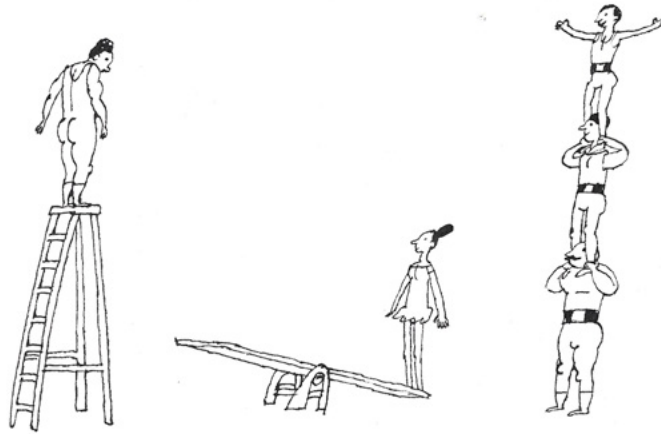
Een voordeel van ouder worden en veel meemaken is dat je je patronen vaak beter doorziet. Of er door anderen herhaaldelijk op wordt gewezen. Je wordt je bewust van de herhaling; *seen that, done that, been there*. Je wilt het anders, maar het lukt niet.

Spot-On laat zien waarmee je je hebt geïdentificeerd. Als iets waaraan je je hebt verbonden, waar je gehecht aan bent geraakt. Het is een combinatie van jouw gedragingen op basis van jouw unieke 'levensmotto'. Het is de cocon die je om jezelf heen hebt gebouwd. Die identificaties zijn gevormd door wat je in je jeugd hebt meegekregen, in je leven hebt meegemaakt en waar je nu staat in je privéleven en werk. Maar jij bent die cocon niet. Die cocon was ooit ergens goed voor. Hij zat comfortabel, maar kan gaan knellen en je in de weg zitten. Je gehechtheid daaraan kan je groei en vrijheid steeds meer gaan beperken.



Identiteit is de rol die je aanneemt

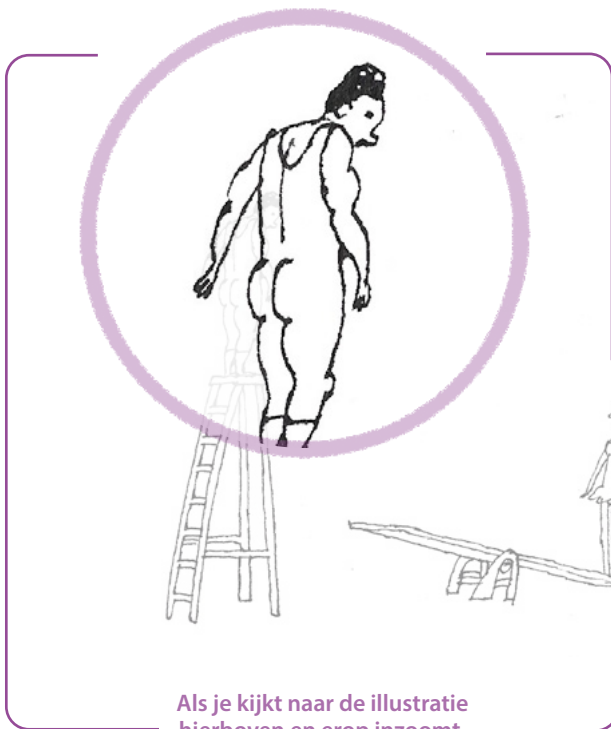
Herkenning van je gedrag in stressvolle situaties is een eerste stap om er lossers van te komen, maar dat wil nog niet zeggen dat ze daarmee veranderen. Je hebt je niet voor niks met deze patronen geïdentificeerd. Ze plakken aan je. Voor je het weet ben je bewust én gefrustreerd. Want bewustwording zonder actie leidt tot een teleurstelling!



Een inzicht zonder actie is een teleurstelling.

Die actie bestaat in het Spot-On model uit kleine stappen in een richting die jij wilt inslaan.

Als je je bewuster door het model kan bewegen nemen je 'vrijheidsgraden' toe. Je kan dan per situatie bepalen wat je doet, zegt of hoe je beslissingen neemt. Je identificeert je niet meer met een bepaalde positie. Je laat je niet in hokjes stoppen of je dwingen een keuze te maken voor een bepaalde 'identificatie'. Je maakt keuzes vanuit inzicht, authenticiteit en optimale vrijheid. Als je dan inzoomt op je dagelijkse leven zie je de spanningen (dualiteiten) in je leven én kan je je er losser van bewegen. Je hebt je ontworsteld aan het web dat je heeft vastgehouden. Je maakt keuzes op basis van vrijheid in plaats van op angst. Vervolgens kan je vanuit die vrijheid weer uitzoomen en worden dualiteiten steeds kleiner. Dat geeft een compleet ander beeld. Daar kan veel tijd overheen gaan, maar de dualiteiten zullen kleiner worden en op een gegeven moment zijn ze zo klein dat ze oplossen. Je voelt dan dat alles met elkaar verbonden is en je maximaal vrij bent.



Als je kijkt naar de illustratie hierboven en erop inzoomt, dan zie je de spanning.

Uitgezoomd weet je wat er speelt maar lost de spanning op.





De volgende stap: Co-Forming

Energie is niet tastbaar of zichtbaar, maar iedereen ervaart wel energie. Je voelt wanneer de energie onbelemmerd stroomt of wanneer de fut eruit is.

Ook een relatie heeft een bepaalde energie. Hoe je die energie vervolgens kan beïnvloeden, is een ander verhaal. Co-Forming geeft hier antwoord op.

De zelfobservaties in het vorige deel zeggen iets over jouw individuele gedrag in stressvolle situaties. Je onbewuste patronen worden helder en samengevat in een hanteerbaar levensmotto.

De 'Spiegelanalyse' van Co-Forming brengt de kwaliteit van je relaties met anderen in kaart. Eventuele knelpunten komen aan het licht en kunnen dan dus worden aangepakt.

Er wordt gewerkt met observaties van de ander aan de hand van een aantal eigenschappen en die ander geeft hier ook een cijfer aan.

Nogal subjectief dus, maar het is zoals de ander je waarneemt. Er is geen fout of goed.

Er wordt bij Co-Forming een heldere structuur aangebracht in deze subjectiviteit. De mate waarin iemand een eigenschap als 'prettig' ervaart wordt ook in kaart gebracht. Niet als vooroordeel, maar als bewust oordeel op een aantal eigenschappen. Dit voorkomt dat de ander onbewust als geheel wordt veroordeeld en er geen nuances kunnen worden aangebracht. Als dat niet gebeurt kunnen problemen in een relatie namelijk snel escaleren naar een zwart-wit situatie.

Je hoeft natuurlijk niet al je relaties zo uitgebreid onder de loep te nemen. Je kan het bij één laten óf bij die relaties waarbij je de spanning (te) hoog vindt. Je kan ook kiezen welke eigenschappen je belangrijk vindt om op te pakken en welke niet. Dat is geheel jouw of jullie keuze.

In het begin zal een en ander geforceerd aanvoelen, maar in de loop van de tijd zal je steeds meer 'feeling' krijgen met deze manier van elkaar 'zien'. Dan zijn er geen tot weinig analyses meer nodig en wordt Co-Forming een vanzelfsprekende en 'natuurlijke' manier van omgang met elkaar.



Een concreet voorbeeld van een spiegeling:

Spiegelanalyse

In de 'relatie' met de ander geldt het volgende voor de ander (van 0 tot 10)	Spiegel
1. Zet mij aan tot actie	ja, 7
2. Laat mij uitspreken	ja, 7
3. Blijft pragmatisch	nee, 5
4. Blijft inhoudelijk	ja, 3
5. Maakt duidelijk wat hij/zij wil	ja, 7
6. Praat het liefst o.b.v. kwantitatieve gegevens/feiten	
7. Heeft een beeld van de toekomst	
8. Reflecteert	nee, 3
9. Is stellig	ja, 3
10. Kan zijn/haar lange termijnvisie gemakkelijk bijstellen	
11. Verplaats zich in mij	ja, 7
12. Benoemt het probleem	ja, 7
13. Maakt duidelijk waar hij/zij staat	
14. Richt zich op de toekomst	ja, 6
15. Vind mijn mening belangrijk	
16. Benoemt direct het probleem	ja, 3
17. Benoemt vooral zijn/haar argumenten	
18. Stelt vooral vragen	
19. Is op zoek naar een gezamenlijke koers	
20. Laat zich leiden door zijn/haar onderbuikgevoel	

De brug naar de ander

Co-Forming is de brug van jou naar de ander. Een laag cijfer van de ander betekent weerstand en kan de relatie in de weg staan. Een hoog cijfer verhoogt de verbondenheid.

Voor Co-Forming wordt hetzelfde model gebruikt als voor Spot-On, met dezelfde dualiteiten en dezelfde assen. De ander zet jou in het model en functioneert daarmee als een spiegel. Vervolgens kan er samen worden gekeken naar de eigenschappen die jullie belangrijk vinden en kijken in hoeverre je wil 'stretchen' naar de ander met behoud van je authenticiteit.

Jij bepaalt waar je eigen vrijheid jou in staat stelt om de ander tegemoet te komen en tot waar. Bij Co-Forming beweeg je bewust op een aantal zaken met de ander mee; of juist niet. Hoe ver wil en kan je elkaar op de brug ontmoeten?



Co-Forming

Co-Formen doe je samen. De ander laat zich net zoals jij spiegelen. Waar in het Spot-On model je eigen behoeftes en ontwikkeling centraal staan, staan hier beider behoeftes en ontwikkeling centraal. Het kan zijn dat je wens om een bepaalde kant op te ontwikkelen niet in overeenstemming is met wat de ander als prettig ervaart. Ga er maar vanuit dat dat per definitie meestal zo is. Ook de ander is gehecht aan jouw patronen. Die spanning ga je niet uit te weg. Daar besteed je juist aandacht aan.

Ook hier is het belangrijk dat je stretcht in authenticiteit en wellicht op de randen van je comfortzone gaat zitten. Jezelf zeker niet weggeven aan de ander of jezelf tekortdoen. Want dat is een polderende relatie en die gaat op den duur altijd wringen.





Drs. Charles Enderman

Charles heeft bestuurskunde/organisatie-psychologie gestudeerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Als managementconsultant is hij geïnteresseerd geraakt in een optimale afstemming tussen mens, organisatie en omgeving. Momenteel is hij werkzaam als bureaumanager/coach bij Arkin, een instelling op het gebied van geestelijke- en verslavingszorg. Daar en op landelijk niveau houdt hij zich onder andere bezig met meer betrokkenheid van de omgeving bij de behandeling en met suïcide preventie.

Bewustwording van beperkende patronen ziet hij als sleutel om tot een meer vrije, verbonden en energieke samenleving te komen. Vanuit de observatie is Charles verbindend, bevlogen en direct.



Drs. Bas van Putte

Bas heeft Bedrijfseconomie gestudeerd aan de universiteit in Tilburg en heeft ruim 15 jaar ervaring als Marketing Manager en 10 jaar ervaring als Projectmanager bij goede doelen. Hij traint en coacht sinds 2006 professionals op het gebied van bewustwording, communicatie en leiderschap.

Bas is opgeleid in Coaching/Counseling, Oplossingsgericht Werken, Systemisch Werk en Transactionele Analyse en is NLP Master & Internationaal gecertificeerd NLP Trainer.

Bas wordt De Ideale(n) Coach genoemd omdat hij mensen vanuit - en naar - hun idealen begeleidt. Daarnaast begeleidt Bas teams op het gebied van leiderschap.

Philip Hopman

Toen we Philip Hopman – goede vriend en winnaar van onder andere de Max Velthuijs prijs - vroegen om illustraties te maken kwam hij meteen met prachtige tekeningen van het circus. En dat vonden wij 'Spot-On' als metafoor voor het leven. Op Wikipedia staat er bij 'Circus': 'Een circus is een attractie waarbij het samenwerken tussen artiesten en met getemde dieren centraal staat. Bij een circus gaat het gewoonlijk om een reizend gezelschap, dat optreedt in een grote circustent en bestaat uit verschillende presentaties van acrobaten, jongleurs, clowns, dierentemmers (van leeuwen, tijgers, olifanten) en soms ook goochelaars.' Het circus als metafoor voor het leven in vrijheid en gebondenheid. Voor het bewust opzoeken van je grenzen. Voor lachen en huilen. Voor temmen en getemd worden. En bovenal voor de tijdelijkheid en de illusie van dat alles.

Teksten

Charles Enderman en Bas van Putte

Illustraties

Philip Hopman

Vormgeving

Laurent Westdorp

Spot-On!

Nieuwezijds Voorburgwal 75

1012 RE Amsterdam

charles@spot-on.world

bas@spot-on.world

www.spot-on.world

