

VERANDERING als onderdeel van het leven

Filosoof Heraclitus zei ooit: de enige constante factor in het leven is verandering. We balanceren tussen wat er is en wat er komt na een verandering. Er is balans of er is onbalans, maar stilstaan doen we nooit. Onbalans ontstaat als er iets verandert en juist deze onbalans nodigt je vervolgens uit je balans weer terug te vinden. Om die nieuwe balans te vinden, zul je mee moeten veranderen: het oude geeft immers niet langer de balans.

Moeite met verandering

De amygdala is onderdeel van het brein en betrokken bij het aansturen en verwerken van primaire emoties. Veranderingen roepen dikwijls een reactie op vanuit de amygdala. Dan wordt er een waarschuwing gegeven: vecht, vlucht of bevries. In basis is die waarschuwing prima, maar moet je daar (altijd) naar luisteren?

Nee, zou ik zeggen. Degenen die kunnen veranderen of met veranderende omstandigheden mee kunnen bewegen, zijn degenen die vaak als eerste de kansen zien én grijpen.

Verandering is niet altijd positief. Het kan heel vervelend voelen, maar het kan wel helpen om vastgeroeste gewoonten te veranderen. Het belangrijkste is te beseffen hoe we op verandering anticiperen en reageren. Ik kan het niet laten te schrijven: "Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg."

Streven naar verandering

Wanneer ik mensen begeleid, streven we juist naar een verandering. Mijn cliënten komen naar me toe, omdat ze verlangen naar een verandering. Want ze zijn nu niet gelukkig, ze staan stil of zitten in een crisis. Het is niet vanzelfsprekend dat verandering ook te realiseren is, soms is dat echt heel moeilijk, want je weet wat je hebt. Ook al is het een vervelende situatie, het is ook vaak een vertrouwde situatie. Verandering kan dus heel spannend zijn, want je weet niet wat je krijgt.

Het resultaat

Wanneer je die innerlijke verandering doormaakt, kun je dit ook aan de buitenkant gaan zien. Een andere blik in de ogen, een andere houding, een andere uitstraling. Die innerlijke verandering kun je ook heel bewust zichtbaar maken door een verandering in iemands kledingstijl en kapsel. Wat je uitstraalt van binnenuit, mag ook aan de buitenkant gezien worden. Een innerlijk verandering staat nooit los van een uiterlijke verandering.

Tip

Ik zie hier wel een businessmodel voor jou als image professional. Je hebt steeds weer een kans iemand te begeleiden, als hij of zij een verandering meemaakt. Hoe mooi is het om met jouw werk die verandering te bekrachtigen met een advies. Mijn tip: blijf in contact met je klanten. Al duurt het een paar jaar, op enig moment kun je weer een stap met hen zetten... en daar mag je hen natuurlijk best af en toe op attenderen. &

