

A kind of magic!

Blijvend genieten van je werk als leraar of lerares.

Dit e-book is geschreven door Geertjan Aleven. Via zijn bedrijf Hart & Hoofd zet hij zich in om leraren te helpen goed in hun vel te zitten, zodat ze hun enthousiasme, inspiratie en hun vakkundigheid zo goed mogelijk kunnen overdragen op hun leerlingen.

Als dit e-book je aanspreekt ben je van harte uitgenodigd het door te sturen aan andere lezers. Graag zelfs!

Naast dit e-book bied ik Onder Wijzen aan, een zeswekelijkse gratis nieuwsbrief met als doel jou als leraar van tips en ideeën te voorzien hoe je met zoveel mogelijk plezier en zo weinig mogelijk stress je werk kan doen. Je kan je hierop abonneren op mijn website www.hartenhoofd.nl. Rechtsboven vind je de button nieuwsbrief/artikelen.

Nieuwe abonnees van Onder Wijzen krijgen na hun aanmelding dit e-book gratis toegestuurd.

Geertjan Aleven biedt naast individuele coaching voor leraren ook coachingstrajecten voor leidinggevenden, teamontwikkelingsstrajecten, workshops en interactieve en inspirerende lezingen over uiteenlopende onderwerpen in het onderwijs. Zie www.hartenhoofd.nl.

Inhoudsopgave

Welkom! Creëer eens een beetje magie!	3
Hoofdstuk 1 Over werkvreugde en moeilijke werkomstandigheden	4
De vreugde van werken in het onderwijs	4
De omstandigheden: woedend word je er soms van!	4
Het gaat om jouw energie	5
Een manier van kijken: balans	6
Hoofdstuk 2 In balans komen	7
Geven en ontvangen	7
Werken en rusten	9
Werken en orde scheppen	11
Werken en inspiratie opdoen	13
Bezig zijn met problemen en bezig zijn met oplossingen	14
In je hoofd leven en in je lijf leven	15
Hoofdstuk 3 Telkens weer in balans komen	17
Waar zeg je JA tegen?	17
Tips om balans te vinden	18
Liefde	19
Hoofdstuk 4 Nawoord	20
Beste lezer	20

Welkom! Creëer eens beetje magie!

Welkom in dit e-book. Wat leuk dat je het hebt gedownload! Ik hoop dat je er plezier van hebt en dat het je inspireert en op ideeën brengt. Het is een boekje dat gaat over werkvreugde, over de moeilijke werkomstandigheden in het onderwijs, over jouw energie en hoe je daar meer van kan krijgen. Het gaat zelfs even over liefde en dat dat onmisbaar is het onderwijs. Dus veel leesplezier!

Ik begin dit boekje met een herinnering: ik zie nog een oud-collega de lerarenkamer binnenstappen met een smile van oor tot oor. Glunderend zei hij: 'ze aten uit mijn hand!' Hij was er helemaal in geslaagd om zijn verhaal over te brengen. Het was voor hem en voor zijn leerlingen een top ervaring geweest.

Ik wens jou toe dat jij ook zoveel mogelijk van dit soort ervaringen hebt. En daarom schrijf ik dit boekje: omdat ik je ideeën en inzichten wil aanreiken die jou in staat stellen zo veel als mogelijk voor die ervaringen te zorgen.

Zelf vind ik zo'n heerlijke les wel een beetje magie, a kind of magic.... Allerlei dingen vallen in zo'n les zo mooi op hun plaats. Stel je eens voor dat je een magische sleutel had waardoor je elke keer zo'n superles kon produceren! Zou dat niet fantastisch zijn? Je leerlingen zouden je op handen dragen en jij zou moeiteloos je werk doen. Je collega's keken bewonderend naar je en jij voelt jezelf top. Heerlijk!

Je reageert nu misschien met: 'hé, dit is het onderwijs, dus dat kan helemaal niet. De klassen zijn te groot, de administratieve rompslomp te veel, het onderwijsconcept past niet bij me en moet bovendien weer worden aangepast. Natuurlijk heb ik geen magische sleutel'.

En ik zou je, hoewel dit je misschien teleurstelt op dit moment, een beetje gelijk geven. Een beetje..... maar niet helemaal..... Je hebt misschien geen magische sleutel, maar je hebt wel een sleutel. En die sleutel dat ben jijzelf. Want je hebt, misschien wel veel meer dan dat je nu denkt, invloed op je eigen succes. Zelfs in het onderwijs met al haar haken en ogen.

Over hoe jij de sleutel tot je eigen succes kan zijn, daarover gaat dit boekje. Enne als je de aanwijzingen in dit boekje goed volgt, misschien creëer je dan wel een beetje magie!

1. Over werkvreugde en moeilijke werkomstandigheden

De vreugde van werken in het onderwijs

Die magische momenten zijn heel vreugdevol. Ik heb het over de vreugde die je kan ervaren als je ziet hoe jonge mensen zich ontwikkelen, vreugde die je voelt op die momenten dat je weet: 'daar doe ik het allemaal voor'. Vreugde die je voelt omdat je kinderen helpt om kleine of grote overwinningen te halen, vreugde die je voelt omdat je er deel van bent, omdat je jonge mensen aanraakt en omdat je door hun wordt geraakt. Iemand schreef op haar website: 'de twinkeling in de ogen van kinderen, daar doe ik het voor'.

Die vreugde is meer dan plezier. Je vindt die vreugde op het moment dat jij en je leerlingen wezenlijk samenkomen, wanneer jij hen verrijkt en zij jou. Die vreugde gaat over verbondenheid, en over het moment dat jij iets geeft van jezelf: van je kennis, van je aandacht of je betrokkenheid, en dat je leerlingen zich ervoor openstellen en het opnemen. Maar op die momenten werkt het vaak twee kanten op; ook jij hebt je opengesteld. Er is wederkerigheid, het stroomt op en neer tussen jou en je leerlingen.

De omstandigheden, woedend word je er soms van!

Jammer genoeg is voor veel leraren die vreugde vaak ver te zoeken of slechts sporadisch beschikbaar, omdat ze zo worstelen met de tijdsdruk en andere vormen van druk. Ze zijn dan meer bezig met overleven dan dat er echt ruimte is voor vreugde.

Ik heb dat zelf ook ervaren. Als HBO docent werd ik geacht om 4 keer per jaar 60 studenten te spreken in het kader van studieloopbaancoaching. Daar had ik dan per student telkens een kwartier voor. Deze gesprekken moesten dan gepland worden in de periode waarin ook al het nakijkwerk moest gebeuren en waarin het onderwijs voor de volgende periode moest worden voorbereid en waarin ook de stagebezoeken moesten plaatsvinden. Mission impossible. Tel daarbij op mijn neiging om studenten iets langer dan een kwartier te willen spreken en je begrijpt dat ik veel overwerk zat te doen, en dat ik me vaak kwaad maakte over deze planning die ik kreeg opgelegd. Kwaad is trouwens nog zacht uitgedrukt, ik voelde me regelmatig woedend. Hoezo magie?

Waarom vertel ik dit? Omdat deze situatie voor mij persoonlijk een les bevatte, namelijk dat ik moest waken dat ik door die woede niet verteerd werd, en dat ik kapitein bleef op mijn eigen schip. Dat ik de omstandigheden niet teveel macht gaf over mij. Je kunt namelijk die omstandigheden vaak nauwelijks direct beïnvloeden, maar wel de manier waarop jij de situatie ervaart en de hoeveelheid energie die bepaalde dingen kosten.

Het gaat om jouw energie

Dus de vraag is eigenlijk: hoe kan je nou omgaan met die moeilijke omstandigheden, zodat ze niet zoveel energie kosten en zodat ze je niet zo in beslag nemen.

Mijn antwoord is dat je **zorgt voor je energie**. Misschien verwondert dat je, of vraag je je af hoe dat zit. Het is eigenlijk heel eenvoudig: als jij voldoende energie hebt, heb je meestal ook het idee dat je dingen aan kan, of vertrouw je er op dat de dingen goed komen, of dat je in staat zal zijn een oplossing te vinden. Je weet ook beter wat je moet doen, je kan beter nadenken en je geest is helderder.

Energie is je capaciteit om te werken. Het mooie van energie is dat je het kan vernieuwen wanneer het op is geraakt. En het is dus zeer de moeite waard om te leren hoe je goed kan omgaan met je energie. Hoe je het kan vasthouden, vergroten en vernieuwen. Het is namelijk zo dat je daar zelf zeer veel invloed op hebt.

Heb jij bijvoorbeeld last van je after lunch dip, dan helpt het echt om even met je armen te zwaaien of even wat boksbewegingen te maken of even lekker op en neer te springen. Probeer het maar eens! Je zult merken dat de binnenkant van je lichaam gelijk anders aanvoelt. Het stroomt weer, het tintelt weer, je voelt weer energie en je gaat daardoor weer positiever verder.

Ander voorbeeld: wanneer we heel veel werk op ons bordje hebben, is ons antwoord vaak om steeds harder te werken. We gaan overuren maken en de gelegenheid om onze energie te verversen slaan we meestal over in dat soort situaties. Dat gaat even goed, maar niet voor lang. Veel verstandiger is het om voor je energie te zorgen door regelmatige pauzes te creëren, zodat je het langer volhoudt en zodat je de tijd dat je werkt ook helder bent.

Het gaat er om dat je dingen doet waar je energie van krijgt én dat je zorgt dat je je energie niet onnodig kwijtraakt. Je energie is de sleutel om om te gaan met de tijdsdruk, of andere omstandigheden die je als lastig ervaart. Je energie neemt die tijdsdruk niet weg, maar stelt je wel beter in staat er mee om te gaan.

Een manier van kijken: balans

Om je te helpen goed te zorgen voor je energie wil ik je een manier van kijken aan de hand doen. Via die manier van kijken kun je opsporen waar het goed zit met jouw energie en waar niet. Die manier is om te kijken naar balans. Waar ben je in balans en waar misschien wat minder?

Ik zal dat toelichten. Als er bijvoorbeeld geen balans is tussen werken en rusten dan voel je misschien al wel aan dat je energie dan op enig ogenblik op raakt, omdat je te weinig kan bijtanken. Of als je bijvoorbeeld altijd aan het werken bent en je besteedt weinig tijd aan het opdoen van inspiratie, dan mis je ook een belangrijke energiebron, namelijk die van je inspiratie.

Er zijn veel terreinen waarop je jezelf in balans kan brengen. Ik heb er verschillende bij elkaar gebracht en ik heb juist die gekozen waarvan ik heb ervaren dat het bij leraren speelt, en die voor leraren belangrijk zijn. Ik kon hierbij putten uit mijn eigen ervaring als leraar in het HBO, en uit de gesprekken die ik met leraren en leidinggevenden heb gevoerd.

Ik heb gekozen voor deze balansinsteek, omdat deze intuïtief heel goed voelt. Ik associeer balans met prettig werken, met duurzaamheid, en met stevigheid en effectiviteit. Als iemand tegen een ander zegt: 'ik zie dat je helemaal in balans bent!', dan is dat duidelijk een compliment. Als we in balans zijn, zijn we rustig, weloverwogen, en zijn onze acties vaak raak. We zijn niet gestressed en staan open, zodat we goed in contact zijn met de buitenwereld. En, als we in balans zijn nemen de problemen om ons heen gevoelsmatig in belang af; we hebben er minder last van, ervaren ze minder sterk en hebben meer vertrouwen dat het goed komt.

Ben je al klaar om in balans te komen? Lees dan verder! Je krijgt in het volgende hoofdstuk 6 terreinen waarop je aan de hand van oefeningen kan onderzoeken of je in balans bent en die suggesties doen om meer in balans te komen en zo voor meer energie te zorgen. Je vind er ook telkens tips.

Ik kan me voorstellen dat je het eerst globaal leest en er een of twee terreinen uitpakt waarvan je direct aanvoelt dat er meer balans mag zijn. Je kan dan met de oefeningen bij die terreinen gelijk aan de slag. Maar misschien is dat je stijl niet. Je kan ook iedere dag een stukje lezen en de bijbehorende oefening(en) doen. Kijk maar wat prettig voor je is. Enne..... veel succes!

2. In balans komen

Geven en ontvangen

Een HBO docente zei niet zo lang geleden tegen mij: we moeten maar telkens geven, meedenken over onderwijsvernieuwingen, deelnemen in werkgroepjes, oplossingen voor problemen verzinnen. Het is te eenzijdig. Ze vond dat ze heel veel gaf, en te weinig ontving. Dit kostte haar veel energie.

Het is erg belangrijk dat er een balans is tussen geven en ontvangen. En speciaal ook voor leraren. Waarom? Heel veel leraren zijn in het onderwijs gaan werken omdat ze het verschil willen maken, ze willen bijdragen aan anderen. Ze willen kortom geven. Het ontvangen wil er nog wel eens bij inschieten. Dat leidt tot onevenwichtigheid. In dat geval is de energie die van jou naar buiten stroomt groter dan de energie die van buiten naar je toe stroomt. Als dat lang zo doorgaat kan dat je uitputten. Je loopt dan het risico dat je kracht gaat missen om je werk goed te doen of om na je werk thuis nog goed te functioneren.

Voorals jij van de 'gevende soort' bent (altijd klaar staan voor je leerlingen, altijd aanspreekbaar, altijd vriendelijk) is het goed om stil te staan bij de balans tussen geven en ontvangen. Ik had vroeger, op de middelbare school, een wiskundeleraar. Een man met een goed hart die hield van zijn leerlingen. Hij stond altijd voor je klaar, was laagdrempelig, en kon het goed uitleggen. Maar je kon ook vaak proberen er een puntje bij te lullen en er waren altijd wel weer mogelijkheden voor herkansing. Hij legde het uit en dan nog een keer. Hij was altijd aan het geven: van zijn tijd, van zijn aandacht en van zijn energie. Ik denk ook dat hij zeker veel ontving; dat hij gemotiveerd werd door de leuke contacten met zijn leerlingen.

Of er balans was voor hem kan ik niet precies zeggen. Of dat het hem simpelweg jarenlang veel kracht heeft gekost, misschien zelfs zonder dat hij dat zo doorhad. Dit vermoed ik eigenlijk; dat hij iemand was die simpelweg hard heeft doorgezet vanuit de gedachte dat dit gewoon was hoe het voor hem in elkaar zit. Dit kostte hem een grote inspanning, waardoor hij zich denk ik ook miskend heeft gevoeld op momenten. Ik kan me ook nog een woede-uitbarsting voor de klas herinneren, en dat was gewoon pure en menselijke frustratie: ik loop zo stinkend hard te werken en nu moeten jullie gewoon mee doen! Een moment waarop hij teveel had gegeven en te weinig van ons ontving en zijn emmertje overliep.

Balans tussen geven en ontvangen.....het is moeilijk want je kan een ander niet dwingen om jou iets te geven, zodat jij kan ontvangen. Je kan wel jezelf wat beschermen en kijken of je niet teveel geeft. Je kan ook kijken wat maakt dat je zoveel geeft. Soms wil je wel anders maar weet je niet hoe.... Vaak omdat je graag wilt dat leerlingen je aardig vinden. Maar je kan ook werken aan jezelf en je vermogen om iets te ontvangen. Veel mensen staan zichzelf niet toe te ontvangen. Ze zijn altijd hard aan het werk, geven, geven en nog eens geven. Maar ze vinden zichzelf niet goed genoeg om ook te mogen ontvangen. Of ze hebben geleerd dat het fout is om te ontvangen, egoïstisch.

Oefeningen voor balans tussen geven en ontvangen

- Schrijf twee kolommen op een blad: één voor geven en één voor ontvangen. Schrijf eens op wat je geeft en wat je ontvangt. Ga eens na of het in balans is voor jou.
- Een manier waarop je kunt nagaan of er balans is tussen jou en iemand anders: teken een lijn op papier. Aan het ene uiteinde van de lijn sta jij, aan het andere uiteinde de ander. Die andere kan ook een klas zijn bijvoorbeeld. Zet op die lijn heel intuïtief een stip, die aangeeft hoe jouw relatie met die persoon of groep is. Wanneer je voor jouw gevoel evenveel geeft als ontvangt, dan zal de stip in het midden staan. Als jij meer geeft staat de stip dichterbij jou.

Hier zijn enkele **TIPS**

- Als jij het moeilijk vindt om te ontvangen, dan kan je kijken wat je mag ontvangen van jezelf. Misschien is het maar iets heel kleins. Maakt niet uit, geef dat gewoon aan jezelf. Je kan jezelf cadeautjes geven, zoals een mooie wandeling, nieuwe kleding. Zolang het maar iets is waar jij blij van wordt en waar je van kan genieten (al is het maar een beetje!). Maak als het even kan er een gewoonte van jezelf iets te geven, en maak dit niet afhankelijk van prestaties. Je bent het namelijk gewoon waard.
- Sommige mensen vinden dat ze meer ontvangen dan dat ze geven. Mocht dat bij jou ook zo zijn dan kun je er eens bij stilstaan wat jij zou kunnen geven: misschien een welgemeend compliment, of onverdeelde aandacht of tijd, of misschien een inhoudelijke bijdrage. Je zou ook kunnen onderzoeken waarom je het geven moeilijk vindt. Misschien vind je stiekem wel dat iedereen voor jou klaar moet staan. Je zou niet de enige zijn!

Werken en rusten

Ik ben druk, ik heb helemaal geen tijd om te rusten! Herken je daar iets van? Misschien wel..... Als leraar ben je nooit klaar. Er liggen altijd dingen die nog moeten. Er is altijd de volgende les die moet worden voorbereid, er ligt nakijkwerk op je te wachten, de klas moet worden ingericht voor het kerstdiner, de ouderavond komt er weer aan. Het is echt heel makkelijk om altijd aan het werk te zijn.

Rust zou er wel eens bij in kunnen schieten, ook al wil je dat waarschijnlijk niet. Rusten is om twee redenen heel belangrijk. Om te beginnen om te herstellen, om de batterijen weer te kunnen opladen. Dan kan je daarna weer verder. Daarnaast is rusten heel belangrijk om afstand te kunnen nemen. Zolang je niet rust en geen afstand hebt, kan je ook niet van jezelf zien of je goed bezig bent of niet. Je dendert dan maar door op dezelfde trein.

Veel leraren verlangen sterk naar die rust, maar weten niet hoe ze die kunnen pakken in hun drukke leven. Vooral als er kleine kinderen zijn is dit soms echt een hele toer.

Hier zijn enkele **TIPS**

- Het is heel belangrijk dat je rust gaat zien als een activiteit die gelijkwaardig is aan werk. Die ermee verbonden is. Heel vaak wordt rusten of de behoefte eraan gezien als teken van zwakte. Veel mensen vinden het ook niet echt lekker in hun zelfbeeld passen. Ze zien zichzelf graag als een sterk iemand die alles aankan. Rust hoort daar dan niet zo bij. Maar één van de sterkste en meest succesvolle mensen die ik ken maakt juist werk van rust. Hij noemt dat zijn powernap, een klein dutje dat hij vaak doet en waar hij verkwikt weer uitkomt.
- Het is heel belangrijk om te leren jezelf kwetsbaar op te stellen en bijvoorbeeld aan je partner of leidinggevende aan te geven dat je rust nodig hebt.
- Het is ook belangrijk om rust op de juiste manier in te richten. Plan je je weekend helemaal vol met activiteiten? Of is er echt tijd voor jezelf.
- En als je dan eenmaal rust, kan je dan ook rusten? Kan je dan je werk loslaten? Wat dingen soms zo vermoeiend maakt is namelijk niet dat ze nog moeten, maar dat we er de hele tijd mee bezig zijn dat het nog moet. Ons hoofd wordt dan zo vol. Wat kan helpen om werk los te laten is dat je dingen die de neiging hebben om door te zeuren opschrijft. Ze staan dan op papier, en je kan ze dan makkelijker achter je laten. Wat je ook kan doen is het bezig zijn met je werk afbakenen, bijvoorbeeld door met je partner af te spreken dat er met hem of haar 10 minuten over hebt en dan de rest van de middag niet meer.

Nog meer tips

Hoe kun je rusten tijdens een volle werkdag?

- Je kunt eens kijken hoe je je lunchpauze doorbrengt. Deze is echt bedoeld als rustmomentje, maar is het dat voor jou ook echt? Het is heel gezellig met de collega's, maar rust je ook uit?
- Er zijn talloze kleine momenten in de dag waar je je rust kan pakken. Bij rust gaat het absoluut ook om de kwaliteit; niet alleen om de hoeveelheid rust. Je kan in de auto onderweg naar je werk rust pakken. Bijvoorbeeld door niet de radio aan te zetten, maar heel bewust te ademen, terwijl je rijdt. Hierdoor kom je echt frisser aan op je werk, en hou je het dus langer vol. Ook van het wandelingetje van de ene les naar de andere kan je een klein rustmomentje maken. Voel eens, terwijl je loopt, hoe je voeten de vloer raken en hoe je je voet afwikkelt. Wees op zo'n moment eens heel bewust bezig met lopen. Dit is heerlijk rustgevend, omdat je bezig bent met lopen, en dus niet met denken.

Oefening voor balans tussen werken en rusten

- Kijk eens naar een werkweek en breng eens in kaart hoe die eruit ziet qua werken en rusten.
- Kijk eens naar je rust en kijk eens of je in die rust echtitrust .
- De gewetensvraag: mag je rusten? Heb jij er recht op, sta je het jezelf toe?
- Welke (misschien o zo kleine) rust mag je nu nemen?

Rust vinden in drukke tijden

Hart & Hoofd biedt een compact coachingstraject Rust vinden in drukke tijden voor mensen die graag meer rust voor zichzelf willen creëren en meer aan zichzelf toe willen komen. Juist omdat het zo druk is is dit een heel kort en praktisch coachingstraject. De coaching kan telefonisch of online, zodat je er niet lang voor hoeft te reizen. Je krijgt ideeën aangereikt die je uitprobeert en daarna bespreekt. Zo kijken we wat bij jouw situatie past, zodat het echt voor je gaat werken. Meer informatie (ook over inschrijving) vind je op www.hartenhoofd.nl.

Werken en orde scheppen

Orde scheppen is het werk dat je doet om je werk makkelijker te maken. Orde geeft energie, wanorde kost energie. Zo simpel is dat. Archiefsystemen opzetten, administratie opzetten, opruimen, procedures ontwikkelen die je helpen, dit hoort allemaal bij orde scheppen.

Orde scheppen schiet er echter heel vaak bij in! Geen tijd! En al helemaal bij leraren die vooral erg van hun vak houden (en minder van administratie). Maar pas op, wanneer je te weinig aandacht hebt voor die administratieve kant, kan je jezelf serieus in de voet schieten. Als je te weinig tijd besteedt aan het opzetten van deugdelijk administratiesysteem, dan loop je opeens naar cijfers te zoeken van je studenten. Dat kost je enorm veel tijd. Als je geen goed opbergsysteem voor jezelf maakt dan loop je telkens naar je stukken te zoeken. Dit kost zoveel tijd en energie. Uiteindelijk leidt je lesgeven hieronder en dat wil je niet.

Andersom gezegd: een heldere en overzichtelijke werkplek geeft je ook rust in je hoofd. Je krijgt weer overzicht en het maakt dat je makkelijker prioriteiten stelt en efficiënter werkt. Door die orde word je veel productiever en je voelt je lekkerder.

Hier zijn enkele **TIPS**

- Als jij moeite hebt met orde schepen: zoek een collega die er sterk in is. Kijk of je zijn opzet kan namaken en of dat deze collega bereid is jou te ondersteunen bij het opzetten van een goed administratief systeem. Wees niet bevreesd om om hulp te vragen, de meeste mensen helpen heel graag. Jij toch ook? Dus waarom een ander niet.
- Wist je dat er opruimcoaches bestaan? Google maar eens opruimcoach, of professional organizer. Soms zijn de stapels zo hoog dat je niet meer weet waar je moet beginnen. Je kan dan hulp inschakelen en dat kan je helpen om de vaak zo moeilijke eerste stappen te zetten. Deze mensen kunnen je ook helpen om thuis de boel opgeruimd te krijgen en ook dat is iets waar je ook op je werk van profiteert. Sterker nog: je kan het thuis doen, de kunst afkijken en dan op je werk toepassen.
- Zie het orde scheppen als een gelijkwaardig onderdeel van je werk. Plan bijvoorbeeld een kwartier voor je gewenste vertrek in om op te ruimen. Je komt dan de volgende ochtend op een opgeruimde werkplek aan. Ga eens na welke positieve invloed dat heeft op de energie, waarmee je de nieuwe dag start.

Vervolg tips

- Als je eenmaal je werkplek goed opgeruimd hebt, en je administratie goed geregeld, dan kan je nog een stap zetten zodat je nog productiever wordt! Dit gaat over focus. Organiseer je werk zo dat je één ding tegelijk doet. Zorg dus dat je zaken die concentratie vragen, zoals het voorbereiden van je les, zoveel mogelijk scheidt van telefoontjes beantwoorden en je email. Elke keer dat je switcht verlies je namelijk energie, en ga je er naar verhouding langer over doen.
- In navolging van de vorige tip: kies twee vaste momenten in de dag om emails weg te werken, en kijk voor de rest niet in je mail.

Oefening voor balans tussen werken en orde scheppen

Ga eens na wat een kwartier dagelijks opruimen je oplevert en wat het je kost. Zie de baten en de kosten daarbij ruim. Niet alleen in termen van tijd, maar ook in termen van energie.

Werken en inspiratie opdoen

Wil je lang en gelukkig lesgeven dan is het goed als de tijden dat je gewoon je werk doet worden afgewisseld met momenten dat je inspiratie opdoet. Ook dat is onderdeel van het werk! Je inspiratie geeft je energie. Inspiratie opdoen is dus een heerlijke manier om weer eens bij te tanken. Je doet nieuwe verhalen op, nieuwe inzichten, je weet er weer meer van. Fantastisch toch!

Inspiratie opdoen kan op vele manieren. Denk aan cursussen volgen, boeken lezen, lezingen bijwonen etc. Ook op het internet is er enorm veel inspiratie te halen. Wanneer ben jij voor het laatst geïnspireerd? Het leuke van inspiratie is dat het doorwerkt. Als jij iets gehoord hebt waardoor je gegrepen bent en je vertelt dat weer door, dan inspireer je daarmee anderen.

Misschien ben je ook vanuit jezelf heel geïnspireerd. Ik denk het wel eigenlijk. Want inspiratie is niet een of ander fantastisch talent, het is gewoon heel menselijk. Iedereen heeft het in zich om geïnspireerd te raken. En als je het eenmaal bent, dan is het ook leuk om stil te staan bij hoe je je eigen inspiratie vast kan houden. Ik ken veel mensen die een klein aantekeningenboekje bij zich hebben, om als ze een goed idee hebben dit even op te schrijven. Anders zakt het weer weg. Veel telefoons hebben een ingebouwd opname apparaatje, of kleine programmaatjes waarin je notities kan bijhouden. Zo kan je onderweg even iets inspreken of even snel noteren als je iets te binnen schiet. Allemaal hulpmiddeltjes voor een geïnspireerd leven!

Inspiratie is niet iets wat toevallig voorbij komt. Inspiratie kan je organiseren, je kan het opzoeken. Niet dat je kan plannen wanneer je geïnspireerd raakt; dat denk ik niet. Maar je kan de kans er op vergroten. Door op zoek te gaan naar ideeën, mensen, kunstwerken, etc die jou raken. Naarmate je meer gaat weten wat dat is, kan je het ook makkelijker opzoeken en vaker geïnspireerd raken.

Je inspiratie is iets heel persoonlijks. Misschien wordt je als taaldocent geïnspireerd door het bijzondere menselijke vermogen om te communiceren, of als natuurkundeleraar door het wonder van de natuur. Wat is het bij jou?

Vragen over jouw inspiratie

- Wat inspireert jou? Is er een boek, een film, of een mens, een idee of nog iets anders dat jou geïnspireerd heeft?
- Hoe zorg jij dat je geïnspireerd blijft?
- Wat kan je doen om vaker geïnspireerd te zijn?
- Waar merk je aan dat je geïnspireerd bent?
- Hou eens bij waardoor je geïnspireerd raakt. Is er een rode draad in wat jou inspireert? Wat is die rode draad?
- Wanneer vinden anderen jou inspirerend?

Bezig zijn met problemen en bezig zijn met oplossingen

Als het er om gaat problemen oplossen zijn er eigenlijk twee scholen. Eén school zegt: je moet problemen goed analyseren en de oorzaken in beeld brengen. Heb je dat gedaan, dan kan je gericht werken aan de oplossing.

De andere school zegt: als je ervaart dat je niet bent waar je wilt zijn, dus als je een probleem hebt, is het vooral zaak je aandacht te richten op waar je wel wilt zijn. Dieper ingaan op allerlei redenen voor je probleem is niet noodzakelijk en zelfs nadelig, want het ene probleem roept het andere op. Voordat je het weet heb je je helemaal vast geanalyseerd.

Hoe is dat bij jou? Herken jij jezelf in één van deze benaderingen? Ieder van deze benaderingen heeft zijn waarde. Het is dan ook zaak balans aan te brengen. Als je telkens bezig bent met de problemen heb je weliswaar veel inzicht in de situatie, maar is het moeilijk om in beweging te komen. Dit kan er aan bijdragen dat je blijft hangen en energie verliest.

Als je andersom alleen maar bezig bent met waar je wel wilt zijn kun je het contact met het hier en nu verliezen, en is wat je wilt misschien wel niet meer reëel. Een goede balans helpt je om de energie te creëren om in beweging te blijven en om problemen die in de weg staan aan te pakken. Je ontkent de problemen niet, maar verklaart ze ook niet maatgevend.

Hier zijn enkele **TIPS**

- Veel mensen zijn probleemgericht en vinden het moeilijk om in oplossingen te denken. Wat helpt om problemen te relativiseren of om minder last te hebben van problemen zijn twee vragen: 1) hoe zou ik over x maanden op deze situatie terugkijken? En 2) wat kan ik van deze moeilijke situatie leren?
- Als je een probleem ervaart is het heel goed om na te gaan wat er wel kan. Vaak blijkt er veel meer mogelijk dan je denkt. Stel jezelf in moeilijke situaties de vraag: welke -wellicht kleine- positieve stap kan ik nu wél zetten. Dit kan je veel energie opleveren. De reden dat problemen energie kosten is vaak niet de situatie an sich, maar het feit dat we ons er machteloos bij voelen, of een gebrek aan voortgang ervaren.

Oefening probleemgericht en oplossingsgericht

- Ga eens na: herken je je eigen voorkeur? Ben je in je gedachten vaker met problemen bezig of met oplossingen? Wat is die voorkeur? Herken je het bij collega's?
- Zoek eens een collega die het anders doet dan jij en vraag hem hoe hij of zij een bepaald probleem waar jij mee zit zou oplossen.

In je hoofd en in je lijf

Het is iets dat je steeds meer hoort: zoveel mensen leven voornamelijk in hun hoofd, en niet in hun lijf. Je zou eens kunnen kijken of dat voor jou ook geldt. Daartoe zal ik je eerst uitleggen wat ik daarmee bedoel.

Als je heel veel in je hoofd leeft, dat wil zeggen veel met je verstand bezig bent, vergeet je soms dat je een lijf hebt. Hele grote delen van de tijd ben je dan niet bewust van je lijf, en hoe dit aanvoelt; hoe het is met je lijf. In gedachten verzonken neem je weinig notie van de voortdurende stroom van kleinere en grotere sensaties die zich in jouw lichaam afspelen.

Het nadeel van teveel in je hoofd leven is dat je de wezenlijke signalen die je lichaam je geeft simpelweg mist. Je mist dan info en je kan zomaar met een crash tot stilstand komen. Een ander nadeel is dat je op een subtiele manier het contact met de werkelijkheid verliest als je teveel in je hoofd leeft. Het is dan moeilijker om een wezenlijke verbinding aan te gaan met de situatie om je heen. Dat gaat doorgaans juist veel beter als je niet zo met je verstand bezig bent. Als je hoofd vol zit, komt die situatie bij wijze van spreken niet binnen. Je verliest een stukje effectiviteit en weet minder goed wat je moet doen.

Als je meer in je lijf leeft, dat wil zeggen dat je bewust bent van de gevoelens en gewaarwordingen in je lijf, weet je vaak beter of je iets wel of niet wilt, of je het leuk vindt, of je gespannen bent, etc. Het is daarom goed dagelijks contact op te nemen met je lichaam en stil te staan bij wat zich in je lijf afspeelt! Waarmee ik niet wil beweren dat je niet meer in je hoofd moet leven. Het gaat weer om balans.

Als je contact wil maken met wat er zich in je lijf zich afspeelt, is het goed om dat te doen via je ademhaling. In de enorme veelheid van taken in een dag, die we intensief en met toewijding achter elkaar proberen te volbrengen, vergeten we dikwijls dat we ademen. Soms houden we op spannende momenten zelfs gewoon onze adem in. We vinden het, zonder dat we het doorhebben, adembenemend.

Het is verkwikkend als we onszelf op die momenten weten te vangen en weer bewust kunnen gaan ademen, en onze aandacht ook op die adem vestigen, zodat we in ons lijf veel meer rust kunnen gaan ervaren. Als we dan ook nog goed in onze stoel kunnen gaan zitten, en we weer bewust onze voeten op de grond kunnen voelen, dan voelen we de stevigheid in ons terugkomen, en kunnen we meer ontspannen. Dit bereiken we dus niet door te denken, maar juist via die lichamelijke weg.

Hier zijn **enkele vragen die jij aan je lichaam kan stellen**

- wat vindt het van het voedsel dat je aan je lijf toevoegt?
- wat vindt het van de hoeveelheid slaap, ontspanning en inspanning die jij je lijf geeft, en
- wat zegt het over de relatie die jij met je lijf onderhoudt?

Oefening in je hoofd en in je lijf

Probeer dagelijks gedurende één gesprek je aandacht tijdens dat gesprek te richten op je ademhaling en probeer bewust je voeten te voelen op de vloer. Dit helpt je om 'uit je hoofd' te gaan. Ervaar hoe door dit te doen de kwaliteit van je luisteren verandert, en hoe (de boodschap van) je gesprekspartner dieper binnenkomt, en hoe jouw antwoorden vanuit een diepere plek in jezelf lijken te komen.

Hier zijn enkele **TIPS**

- Meditatie en yoga zijn uitstekende ingangen om meer in ons lichaam te leren leven, en meer bewustzijn over ons lichaam te ontwikkelen. Ook zijn er cursussen emotioneel lichaamswerk waarin je meer contact met je lichaam leert maken. Heerlijk om te doen en goed voor je energie en je zelfvertrouwen.
- Wanneer je vermoeid van het werk aan het einde van de middag je lessen gaat voorbereiden voor de volgende dag: zet vóór je begint eerst eens wat lekkere disco aan en ga eens even een kwartier lekker dansen. Als je alleen thuis bent, dan kan dat zeker. Als de kinderen thuis zijn kan het helemaal. Die doen gewoon mee. Ga daarna als herboren verder met je werk.

3. Telkens weer in balans komen

Waar zeg je JA tegen?

Balans aanbrengen is een soort metacompetentie die je telkens weer nodig hebt. Situaties veranderen snel en dan moet je weer opnieuw in balans zien te komen. Ik ken een docente wiens partner ziek is geworden en dat vraagt aan het thuisfront nu veel zorg van haar. Deze nieuwe situatie vraagt misschien van haar dat ze weer een nieuw evenwicht zoekt. Bijvoorbeeld door minder te gaan werken en meer te rusten, of door meer tijd aan inspiratie te besteden, waardoor ze extra energie krijgt om met de moeilijke totaalsituatie om te gaan.

Het is dus zaak telkens weer op zoek te gaan naar die balans. Het meest wezenlijke hierin is jouw commitment. Hoeveel commitment heb je om daar telkens weer aan te werken? Hoe graag wil je dat? Dat dit commitment zo belangrijk is komt omdat in balans komen niet vanzelf gaat. Waarschijnlijk heb je gemerkt dat je in die balansgebieden neigt naar één van de oriëntaties. Bijvoorbeeld veel werken, maar weinig rusten. Dat rusten moet je dan leren. Daarvoor moet je dingen doen die soms wat tegen je natuur ingaan. Je komt jezelf soms tegen, en je zou in de verleiding kunnen komen om het een beetje te laten slossen.

Om jezelf dus gaande te houden met balans aanbrengen is het goed om je te richten **op datgene dat jij wilt dat er is als je die balans hebt**. Een heel positief en een voor jou persoonlijk motiverend groter doel waar jij totaal voor warm loopt. Misschien wil je die leraar zijn die jaren later herinnerd wordt door zijn leerlingen. Of misschien wil je die leraar zijn die er werkelijk is voor zijn leerlingen, én zijn partner én zijn kinderen. Misschien wil je gewoon authentiek zijn, of misschien wil je baanbrekend onderwijs ontwikkelen. Misschien wil je je totaal geven voor passend onderwijs. Of misschien wil je de kwaliteit in het rekenonderwijs verbeteren. Wat het ook is, het is jouw visie, of jouw missie, het stuk waar je met je hele hebben en houwen JA tegen zegt. Het is je richtsnoer waar je telkens naar kan terugkeren, omdat het voor jou groter en belangrijker is dan de moeite die je moet doen om balans aan te brengen.

Dit JA is jouw leidraad. Het gaat over wat je werkelijk wilt. Het helpt je om keuzes te maken, om selectief te zijn en om te kijken waar je je wel en niet aan wenst te verbinden. Dit JA geeft je energie, en de kracht om door te gaan en te staan voor waar je in gelooft. Dit JA is groter dan de moeilijke omstandigheden.

Oefening waar zeg je JA tegen

Pak pen en papier en ga op een stille plek zitten waar je ongestoord je gang kunt gaan. Schrijf eens op waar je allemaal JA tegen zegt. Doe dit ongecensureerd en uit de losse pols. Kijk eens wat er zo spontaan allemaal opkomt zonder het kritische denken er op los te laten. En als je niet zo van schrijven houdt pak dan een opname-apparaat (misschien zit er een in je telefoon) en ga er over praten. Of teken het. Dat doen ook veel mensen. Maar het is wel belangrijk dat je het vastlegt, zodat je het er weer bij kan pakken later. En doe dit regelmatig, en lees regelmatig terug wat het allemaal is waar je JA tegen zegt. Je zult zien dat er een rode draad in zit en dat het een grotere rol gaat spelen wanneer je er regelmatig mee bezig bent. Om op gang te komen zou je kunnen afvragen: waar sta ik voor? Wat zijn voor mij de meest wezenlijke waarden en hoe wil ik die tot uitdrukking brengen in je werk? Wat voor leraar wil ik zijn? Hoe wil ik herinnerd worden? Wat wil ik met mijn werk tot uitdrukking brengen?

Tips voor zoeken naar balans

- Werk niet op alle balansgebieden tegelijk maar kies er telkens een, maximaal twee.
- Doe het niet alleen maar zoek bijvoorbeeld een intervisiegroepje waar je jouw onderwerp inbrengt.
- Doe het in je eigen tempo. Wees eigenwijs. Je hoeft niet in een keer balans aan te brengen, werk er naar toe, groei er naar toe. Het is een proces.
- Sta dagelijks stil bij de vraag hoe het met de balans was op de voor jou belangrijke balansgebieden. Kijk daarbij niet alleen naar wat beter kan, maar ook naar waar het goed was. Dat houdt je gemotiveerd. En veroordeel jezelf niet als het nog niet was wat je graag wilt.
- Zoek stimulerende bronnen. Andere mensen, boeken, netwerken, wat je maar wilt. Maar blijf zoeken en kijken naar wat je voedt en wat steunend voor jou werkt.
- Zet het in je Persoonlijk ontwikkelplan en vraag ondersteuning van je leidinggevende.

Liefde

Wanneer je balans weet aan te brengen in je bestaan als docent, dan heb je iets heel belangrijks gedaan. Je kunt dan de stap maken van hard werken om overeind te blijven naar echt genieten van je werk als leraar. Je kan de stap maken van overleven in je school naar leven in je school. Ik gun dat iedere leraar, en ik gun het iedere leerling dat hun leraar die stappen zet.

De kracht die ons gaande houdt om telkens weer te groeien en ons niet als slachtoffer op te stellen in moeilijke omstandigheden, de kracht die ons helpt om datgene centraal te blijven stellen dat positief en krachtig is in onszelf en van daaruit ons met anderen te verbinden, die kracht is wat ik liefde noem.

Liefde stelt je in staat de irritatie in jezelf te overstijgen en het mooie, sprankelende, eigenzinnige, talentvolle te zien in kinderen, leerlingen, ook als ze je niet direct liggen. Liefde stelt je in staat om -als jij die aardige leraar bent- toch net wat meer grenzen aan te gaan geven, zodat je lessen ordelijker verlopen, zodat meer van je leerlingen er wat aan hebben. Liefde helpt je om als het nodig is je comfort zone uit te gaan, en jezelf te overwinnen, zodat je een ander beter kan steunen.

Liefde is essentieel in het onderwijs. Zonder liefde kan onderwijs eigenlijk niet bestaan. Je zou dit boekje kunnen zien als een verhaal dat je wilt motiveren zo weinig mogelijk te laten komen tussen jou en de liefde die in jou bestaat. Want die liefde dat is jouw kwaliteit als docent. Het is een onmisbaar bestanddeel van je professionaliteit.

4. Nawoord

Het is mijn overtuiging dat balans aanbrengen in werk en leven razend belangrijk is voor leraren. Het helpt leraren om niet alleen te overleven in het onderwijs, maar te gaan leven in het onderwijs, er zelfs van te genieten en om zo hun inspiratie over te dragen.

Scholen en onderwijsstichtingen zouden leraren hierin actief moeten steunen. Professionalisering gaat nog te zeer alleen over vaardigheden, competenties. Hier is niets mis mee, maar het wordt allemaal veel effectiever als je leraren ook leert hoe ze voor hun energie moeten zorgen. Simpelweg: je kan alle competenties en vaardigheden ter wereld hebben, maar als je als leraar niet meer de puf hebt sta je eigenlijk met lege handen.

Dus is het zinnig om didactische en pedagogische training, alsmede trainingen in de communicatiesfeer aan te vullen met coaching die mensen leert hoe ze beter voor hun energie kunnen zorgen. Naast die coaching zijn er veel maatregelen in de organisatie denkbaar die van scholen werkplekken maken die de energie van leraren helpen vergroten, vernieuwen en vasthouden.

De vraag is namelijk niet meer: hoe kunnen we meer uit mensen halen, maar de vraag is: **hoe kunnen we de capaciteit van mensen om te werken, hun energie, vergroten**. Dit is de uitdaging voor het personeelsbeleid in scholen en onderwijsinstellingen.

Beste lezer,

Ik vind het bijzonder leuk dat je de moeite hebt genomen dit boekje te lezen, en ik zou het zeer leuk vinden als je je reactie wilt geven. Mail me, met een kort of lang verhaal, dat mag je zelf weten, wat je er van vindt en wat je er aan hebt gehad: geertjan@hartenhoofd.nl.

Voel je ook vrij dit boekje door te sturen naar zoveel mensen als je wilt.

Enne..... vergeet niet af en toe een beetje magie te creëren!