

Als coach inspireer ik anderen ook meer te gaan Spelen

Gehaast en even dit, even dat? Wat draag ik eigenlijk bij aan een mooiere wereld? En: "mag ik zelf ook nog ergens blij van worden? Mijn leven voelt erg zwaar." Zie het als slachtoffer van mijn eigen leven, teleurgesteld in alles en iedereen, maar vooral in mijzelf.

Ik begrijp niets van wat er gebeurt: ik heb alles goed voor elkaar toch? Maar.... doe ik wel wat bij mij past? Zowel qua werk als in mijn privé leven?

Mijn lichaam heeft allerlei onduidelijke klachten, ik ben altijd gespannen, kom alleen buiten als ik iets moet doen. Ik heb ook het gevoel dat ik teveel van mijzelf vraag, dat ik mijn leven niet meer aankan. Aan de andere kant verveel ik me. Mijn schouders en nek doen continue pijn en het lijkt alsof er een baksteen ligt in mijn buik. Het lukt mij gewoonweg niet meer om te genieten, maar doe wel net alsof. Lachen? Dat heb ik al jaren niet meer gedaan. Op mijn werk vragen mensen mij, waar ik nou echt voor sta en ga. Bij 360 graden feedback krijg ik te horen dat ze geen hoogte van mij krijgen. Ik lijk geen connectie met mijn collega's te hebben. Ik uit me vaak cynisch en probeer zoveel mogelijk vanuit huis te werken omdat ze dan geen last van mij hebben. Oja, binnenkort maar weer even een weekendje weg plannen, even bijtanken. Mijn leidinggevende weet het ook niet meer en vraagt mij hoe hij mij kan motiveren.

Op een soort van automatische piloot

Wat mij opvalt, is dat ik verdrietig word als ik mensen zie die in mijn ogen niets met hun leven doen. Hier niet bewust mee bezig zijn. Op een soort van automatische piloot hun ding doen. En eigenlijk ben ik daar ook een voorbeeld van. Ik heb mijzelf in elkaar geknutseld en gedraag mij op een manier waarvan ik denk dat ik me hoor te gedragen. Voor mijzelf ben ik hard: hard werken, niet klagen, geld verdienen, m'n mannetje staan, je hebt het toch goed. Maar activiteiten waar ik blij van word: spontaan een praatje maken, sporten of een stukje wandelen, dat doe ik niet meer. Laat staan spelen. Ja, een klein spelletje met mijn zoon, of wat blokken bouwen, paaseieren verstoppen. Maar allemaal omdat ik denk dat dat zo hoort, niet omdat ik dat zo graag wil... Zie mijn leven als puzzel: ik maak deze, maar het huidige plaatje op de doos heb ik niet zelf bedacht.

Spelen zorgt voor balans tussen je innerlijke kind en jezelf

Wat is er gebeurd, waarom vertel ik dit? Als ik heel eerlijk naar mijzelf ben: heel langzaam was ik gestopt met spelen. Pas toen ik dit verlies onder ogen durfde te komen, de pijn aan kon kijken en door kon voelen, toen kwam er ruimte. Ruimte om te spelen, te dromen. Mijn innerlijke kind vrij te laten, zo noem ik dat. Het leven is als een reis. Zonder einddoel. Je mag lekker zwerven, proberen, ontdekken en genieten. Ondanks alle serieuze zaken die ook gebeuren. Dat is voor mij spelen. En hoe leuk is dat: spelen verandert ook geregeld doordat ikzelf verder ontwikkel (in zowel (levens)ervaring als kennis). Zo krijg ik een soort van evenwicht tussen mijn innerlijke kind en mijzelf als volwassene.

Mijn grote droom is om meer volwassenen die het leven zwaar vinden, kennis te laten maken met hun speelsheid, hun playful mind. En die ziet er voor iedereen anders uit. Ik heb een magazine (*het grote speelmagazine*) gemaakt

van mijn ontdekkingsreis. Ook heb ik allerlei verschillende werkvormen en mogelijkheden in mijn rugzak om jouw spelen de ruimte te geven, opnieuw te ontdekken. Zowel in jouw privé als werkende leven."

Een playful mind bij medewerkers levert heel veel winst op

Ook in organisaties en bedrijven zou het fantastisch zijn als er mensen rondlopen met een playful mind. De afgelopen jaren heb ik mogen ervaren dat mensen die een meer spelende houding hebben, meer plezier uitstralen. Ook als het even moeilijk is. Dit leidt naar een lager ziekteverzuim en hogere klant- en medewerkerstevredenheid. En uiteindelijk betere bedrijfsresultaten.



FOTO MARGO DE WIJK

Meer weten? Mijn naam is Agnes van der Werf en ik inspireer mensen om weer meer te gaan spelen.

Agnes van der Werf

06 24 60 72 25

www.despeelwerf.nl



Kies er één:

Doe eens wat anders en kijk wat er gebeurt...

Bedenk zelf iets
wat je anders kunt doen.
Let hierbij natuurlijk wel
op jouw veiligheid.

Schrijf iets op of
maak een tekening.
Zonder bril op,
met je andere hand en/of
met je ogen dicht.

Ga naar buiten
met een andere blik
dan normaal.
Of neem de intentie mee
dat je alleen gaat ruiken,
of luisteren,
of ...

Draag je tas over
een andere schouder,
doe je rugzak om
in een andere volgorde.
Loop met de fiets aan de hand,
maar dan aan de
andere kant van
jouw fiets.

Wat gebeurt er als je niet speelt?

10 jaar geleden, 2013. Ik heb net weer een coachopleiding afgerond. En heb een druk leven: coachen, mantelzorgen, moederen, studeren, sociale contacten, familie en ook nog een vaste baan. Ik zit op de fiets en verdriet en onrust overvallen mij. Ik vraag mij af "is dit nou alles".

Blijft de rest van mijn leven zo?