

een lonkend perspectief



voor leiders en profes-
sionals die vastzitten in
hun werk

Ingrid Aarsman, gecertificeerd Quaner



inhoud

welkom

- 1 zit je vast in je werk?
- 2 Zijnsintentie
- 3 signalen
- 4 jouw lonkende perspectief
- 5 maak er werk van!

jouw lonkende perspectief ligt binnen handbereik



welkom



Bijna 20 jaar geleden zat ik vast in mijn werk. Mijn baan als manager bij een bank gaf mij steeds minder energie en vervulling. Mijn werk zat vol met vergaderingen, processen en procedures waarbij ik mij afvroeg hoe ik waarde toe kon voegen.

Ik begon mij te irriteren aan collega's. Op het laatst zat ik al aan het begin van de dag met tranen in mijn ogen en vol frustratie achter mijn computer. Ik een perspectief op wat er dan wel bij mij paste.

ik sprak een wens uit

Ik wilde een podium voor mijzelf creëren. Een plek waar ik kon doen wat werkelijk bij mij past. Ik zegde mijn baan op, leverde mijn leaseauto in en stapte de leegte in. Een leegte die tegelijkertijd met belofte gevuld was.

Het heeft vele jaren geduurd voordat ik mijn podium vond. Ondanks diverse loopbaantrainingen, coaching en vele hersenspinsels die ik erover heb gehad. Wist ik wat ik nu weet, dan had het verre van zo'n lange weg hoeven worden.

werken en leven vanuit vervulling en plezier

Als gecertificeerd Quaner bied ik je een lonkend perspectief. Zodat je je loopbaanladder op het juiste fundament kunt zetten (wie jij in wezen bent) en tegen de juiste muur (de plek waar je volledig tot je recht komt). Dat lonkende perspectief gaat over werken (en leven) vanuit vervulling, plezier en innerlijke zekerheid. Specifiek voor jou, om precies te zijn!

In dit e-book laat ik je kennismaken met dit lonkende perspectief en vertel ik je hoe je er werk van kunt maken.

Ik wens je veel leesplezier!

Ingrid Aarsman

PS: ken je mensen die vastzitten in hun werk en verlangen naar een lonkend perspectief? Stuur dit e-book zeker naar hen door! Wil je er zelf werk van maken? Ik maak graag kennis met je!



1 zit je vast in je werk?

Je werkt in een baan of als zelfstandige en je zit vast in je werk, je bent je eigen verhaal kwijt. Misschien herken je je in een of meer van de onderstaande situaties.

- Er wordt vaak een beroep gedaan op je ratio, je doelgerichtheid, het opleveren van resultaten op korte termijn. Je vraagt je af waar je het voor doet en of het echt bij je past. Het is net of dat je jezelf aan de kapstok hangt als je aan het werk gaat.
- Je irriteert je aan of frustreert je over mensen met wie je samenwerkt. Het lijkt soms of ze je in de weg staan om dat te doen waar je energie van krijgt. Als je die toch eens kwijt zou zijn dank...
- Je merkt dat activiteiten naast je werk steeds belangrijker worden. Je haalt daar energie en vervulling uit. Je geeft bijvoorbeeld yogacursussen, je vervult een toezichthoudende functie, je doet vrijwilligerswerk voor een organisatie die er toe doet of je bent een studie begonnen in een onderwerp dat je 'pakt'.
- Of je hebt even pauze genomen en bent op vakantie geweest. Er even uitstappen doet wonderen. Dat deed het in ieder geval eerder. Je denkt er weer tegenaan te kunnen. Je hebt jezelf vermanend toegesproken en je zet door, op wilskracht. Het gevoel van onrust blijft echter aankloppen, steeds opnieuw en ook intenser.

op zoek naar een nieuw perspectief

Je bent op zoek naar een nieuw perspectief. De revolutionaire visie van de Nederlandse Helma Lieberwerth geeft je daarin vernieuwende en praktische handvatten. Centraal in die visie staat het begrip Zijnsintentie. Ieder mens heeft iets unieks bij te dragen in een specifieke omgeving, voor een specifieke groep en op een specifieke manier.

En...mocht je verwachten dat je daarvoor eerst om hebt te leren gaan met dat waar je tegenaan loopt, dan mis je het goud in wat er op dit moment in je leven gebeurt. Alles wat er in je leven gebeurt staat in relatie tot je Zijnsintentie. Ik vertel je er meer over!



2 Zijnsintentie

De manier waarop je werkelijk jezelf bent en tot uitdrukking komt, is leven en werken vanuit je Zijnsintentie. De Nederlandse Helma Lieberwerth ontwikkelde aan het begin van dit millennium met dit begrip haar innovatieve visie op mensen en persoonlijke groei. Zij werpt daarmee nieuw licht op wie je bent, wat je te doen hebt en hoe alles wat er in je leven gebeurt zich daartoe verhoudt.

Deze visie geeft jou een kompas naar werken vanuit energie en vervulling. Het geeft je een innerlijke zekerheid om – los van de omstandigheden – helemaal tot uitdrukking te komen in je werk en te doen wat je te doen hebt. Ik neem je mee in de belangrijkste inzichten uit haar visie.

Zijnsintentie

Ieder mens heeft een Zijnsintentie: hij is op de wereld om iets unieks bij te dragen ten gunste van zichzelf en ten gunste van een specifieke groep anderen. Ook wel je context genoemd.

De Zijnsintentie is wezenlijk anders dan de vaak gebruikte termen missie, purpose, passie en why. Je Zijnsintentie is wie je *bent*; zij ligt besloten in iedere cel van je lichaam. Of je je Zijnsintentie nu weet of dat je je er nog bewust van hebt te worden: zij is er. Je leeft je leven er vanzelf vanuit. Daarnaast geeft het leven je signalen of je volledig vanuit je Zijnsintentie leeft. Daarover lees je meer in hoofdstuk 3.

Een Zijnsintentie wordt meestal verwoord in een of twee woorden.

Voorbeelden van Zijnsintenties zijn: beweging, uitdrukking, belofte, thuis, verbetering, zijn, waarde en verbinding.

van nature

Van nature krijg je bij je geboorte een aantal elementen mee die je Zijnsintentie maken:

- verlangen
- lichaam
- talenten
- context

verlangen

Een mens krijgt het verlangen mee om zijn Zijnsintentie te vervullen. Het is de natuurlijke, drijvende kracht om je Zijnsintentie te willen realiseren. Het verlangen is continu bezig om ons daarvoor in beweging te zetten.



Voorbeelden: het verlangen om mensen met elkaar te verbinden, het verlangen om mensen zich thuis te laten voelen of het verlangen om mensen tot uitdrukking te laten komen.

lichaam

Een mens heeft een lichaam dat hem in staat stelt om zijn Zijnsintentie te kunnen realiseren.

Voorbeeld: het lichaam met de stevige spieren van iemand die huizen bouwt is anders dan het frêle lichaam van iemand die op een sierlijke manier dansend een verhaal vertelt.

talenten

Een mens krijgt bij geboorte talenten mee om zijn Zijnsintentie te manifesteren. Hij zet ze vanaf het allereerste begin direct in, hij kan dat gewoon. Daarvoor hoeft hij niets te leren. Dat is het verschil met begrippen als competenties en kwaliteiten: deze zijn aangeleerd.

Wat voor de ene persoon een talent is (omdat hij daarmee zijn Zijnsintentie manifesteert) kan voor de andere persoon een vaardigheid of competentie zijn (omdat hij ze aanleert).

Voorbeelden: sensitiviteit, creativiteit, analytisch vermogen, oog voor detail, verbinden.

context

De omgeving waarin je geboren wordt, laat precies zien aan welke specifieke groep mensen, waar en op welke manier jij jouw Zijnsintentie bij te dragen hebt, wat jouw context is. Jouw context wordt in een aantal onderdelen gedefinieerd. Je kunt dezelfde Zijnsintentie als iemand anders hebben en toch anders zijn: de context-onderdelen maken het verschil.

Context-onderdelen zijn onder andere:

- daar waar jouw Zijnsintentie ontbreekt
- focus op producten, processen of personen
- een-op-een of alleen of samen met anderen of leidinggevend aan anderen
- zelfstandig of in loondienst

levensschool

Een mens doorloopt een levensschool die hem voorbereidt om zijn Zijnsintentie volledig te manifesteren. Deze levensschool bestaat uit een vakkenpakket en meters maken.

vakkenpakket

Een mens wordt geboren in een omgeving waarin hij in de eerste tien jaar van zijn leven dingen ziet, hoort en ervaart die hem specifiek voorbereiden en uitnodigen om zijn Zijnsintentie later in zijn leven volledig te manifesteren. Het is een levensschool met een specifiek op zijn Zijnsintentie afgestemd vakkenpakket, de levenslessen.

Voorbeeld van een levensles: Bart wordt geboren in een gezin met een vader die bij de politie werkt. Een omgeving waarin het normaal is dat je je aan geldende



wetten en regels houdt die op een hoger niveau zijn afgesproken. En waarop gehandhaafd wordt.

Zijn opa, bij wie hij veel op bezoek kwam, sprak zijn mening duidelijk uit over de mensen om hem heen en hoe dingen hoorden te zijn. Zoals over zijn schoonzoon die een ander geloof had en een ander beroep had dan hij zelf. En ook over hoe de man-vrouw verhouding in het gezin moest zijn.

De Zijnsintentie van Bart is 'plek' en een contextonderdeel is vernieuwing. Hij komt het nieuwe een plek geven ten opzichte van het bestaande. In zijn huidige functie als financial controller wordt hem duidelijk dat hij ander werk te doen heeft door de energie die hij verliest. In deze functie staat beheersing centraal i.p.v. dat hij daar plek kan geven aan het nieuwe.

ervaring opdoen

Een kind speelt op abstract niveau wat hij later in zijn leven uniek bij te dragen heeft vanuit Zijnsintentie. Wij denken dat het kind speelt, in feite is het ervaringen aan het opdoen, meters aan het maken, om later in zijn leven zijn Zijnsintentie volledig te manifesteren.

Waar het mee speelt, wat het speelt en hoe het zich verhoudt tot andere kinderen; op abstract niveau geeft dat een indicatie wat hij op latere leeftijd vollediger bij te dragen heeft.

Voorbeeld: Bart speelde in zijn eerste tien jaar veel met Lego en in de zandbak met zand. Hij bouwde huizen en torens. Was een bouwwerk van Lego klaar, dan brak hij het direct weer af en bouwde er een volgende, vernieuwde versie van. In de zandbak ontwikkelde hij een steeds vernieuwendere versie van het bouwwerk op de voorgaande versie. Ook hier zie je dat hij meters aan het maken is om ervaring op te doen in het manifesteren van zijn Zijnsintentie 'plek'.

na de eerste 10 jaar

Na de eerste 10 jaar volgt een periode waarin iemand steeds meer een zelfstandig individu wordt. Hij krijgt zijn levenslessen als uitnodiging steeds opnieuw op zijn pad en steeds impactvoller totdat hij begrijpt wat de les is en hij steeds beter in staat is om zijn Zijnsintentie te manifesteren.

persoonlijk informatieveld

Ieder mens heeft een persoonlijk informatieveld*. Je zou het kunnen vergelijken met een persoonlijke cloud. Hierin ligt alle informatie opgeslagen: die over de Zijnsintentie, het verlangen, de talenten en dat wat hij ziet, hoort en ervaart. Deze informatie vormt de bron voor zijn gedachten. Deze gedachten vormen weer de bron voor zijn gedrag en daarmee voor het resultaat in zijn leven.

*terminologie uit de Heim-theorie van de Duits theoretisch natuurkundige Burkhard Heim (1925-2001)



3 signalen

De opgeslagen informatie in het persoonlijk informatieveld heeft een magnetische aantrekkingskracht. Het is een hypersensitief en – intelligent feedbacksysteem dat aangeeft waar je als mens je Zijnsintentie al manifesteert of waar je je Zijnsintentie nog vollediger hebt te manifesteren. Die feedback krijg je op basis van signalen. Er zijn drie types signalen: emoties, manier en weten.

als iemand vanuit zijn Zijnsintentie werkt

1. emoties

Iemand voelt zich blij, enthousiast, bruisend en energiek als hij dat doet wat bij zijn Zijnsintentie past.

2. manier

Als een mens merkt dat iets zich op een vanzelfsprekende manier manifesteert, er vaart in zit, schijnbare toevalligheden komen op zijn pad komen, dan geeft dat aan dat hij in optimale verbinding is met zijn Zijnsintentie.

Voorbeeld schijnbare toevalligheid: ik begeleidde Adriaan in het werken vanuit zijn Zijnsintentie. Voor de laatste sessie – het vieren van het behaalde resultaat – sprak ik met hem af in een overlegruimte bij de Rabobank. Het is de werkgever waar hij – in retrospectief – zijn Zijnsintentie vol had ingezet bij de ontwikkeling van de meest succesvolle reclamecampagne voor de bank. Op weg naar de afspraak, net voor de ingang, liep Adriaan oud-collega tegen het lijf. Het was al lang geleden dat hij hem gesproken had. Deze oud-collega werkte intussen voor zichzelf. Adriaan vertelde over zijn afspraak en zijn Zijnsintentie en kreeg de uitnodiging om binnenkort koffie te gaan drinken omdat ze wel wat voor elkaar konden betekenen. Een jaar later werkten de twee intensief samen in grote opdrachten, waarbij Adriaan zijn Zijnsintentie ten volle inzet.

3. weten

Een mens vervult zijn Zijnsintentie als hij innerlijk zeker weet en dus voelt dat dit is wat hij te doen heeft. Al moet hij nog bedenken hoe hij het gaat doen; hij gaat ervoor. Hij ervaart een constante in zichzelf, een innerlijk vertrouwen, dat hij moet doen wat hij te doen heeft.



als iemand nog vollediger vanuit zijn Zijnsintentie kan werken

1. emoties

Voelt iemand zich bijvoorbeeld boos, geërgerd, gefrustreerd, geïrriteerd, defensief of moe, dan laat het leven hem weten dat hij nog vollediger vanuit zijn Zijnsintentie kan werken.

Onder deze emoties ligt een verlangen dat, wanneer vervuld, ervoor zorgt dat hij zijn Zijnsintentie nog beter invult.

Voorbeeld

Marjolein voelt zich gefrustreerd omdat haar mannelijke collega alweer het hoogste woord voert tijdens de vergadering. Het verlangen dat hieronder ligt is dat Marjolein zichzelf graag duidelijk uit wil spreken en daar anderen ook in wil ontwikkelen. Haar frustratie is een verpakt verlangen van een aspect van haar Zijnsintentie.

2. manier

Als iets stroperig loopt, als de vaart ontbreekt, als er vertraging optreedt, dan is iemand dingen aan het doen die buiten zijn Zijnsintentie vallen.

Voorbeeld

Koen werkt een creatief concept uit en wil daar een grondige analyse bij presenteren. Hij wil conclusies trekken uit een excel-sheet met cijfers. Hij merkt dat de analyse weinig opschiet. Kennelijk is Koen met een activiteit bezig (precisie, analytisch werk) die buiten zijn talenten vallen waarmee hij zijn Zijnsintentie manifesteert.

3. weten

Ervaart iemand twijfel over het soort werk dat hij doet en blijft hij heroverwegen of dat wel bij hem past. Dan is dat een signaal dat er ander werk is waarin hij zijn Zijnsintentie vollediger kan vervullen.

Voorbeeld: het is maandagochtend, Kees' wekker gaat af. Bij het opstaan voelt hij al het lood in zijn schoenen. Weer een nieuwe week. Hoe lang moet ik dit nog blijven doen? Of moet ik maar gewoon blijven doorzetten? Is dit nu mijn leven? Moet ik toch de knoop doorhakken en werk gaan zoeken waardoor hij met plezier aan zijn werkweek begint?

Deze signalen zijn de eerste handvatten als 'wegwijzer' naar je Zijnsintentie. Je begrijpt beter waarom er gebeurt wat er in je leven gebeurt. Alles staat in relatie tot je Zijnsintentie.



4 jouw lonkende perspectief

Stel je voor dat je exact weet hoe je in je werk van unieke waarde bent. Dat je in elke cel van je lichaam ervaart: dit ben ik! Je weet precies welke talenten je van nature hebt om je Zijnsintentie te vervullen. En de omgeving waarin je je Zijnsintentie brengt is je helemaal helder: je herkent daarmee het soort werk waarin je volledig tot je recht komt.

Bevlogen weet je anderen mee te nemen in jouw visie, hoe je naar de wereld kijkt. Want dat kun je in relatie tot je Zijnsintentie. Je ervaart op momenten dat woorden in gesprekken achterwege kunnen blijven. Zo synchroon ben jij met wat je te brengen hebt.

jouw kompas houdt je altijd op jouw pad

Je staat op en doet wat je te doen hebt; je komt volledig tot uitdrukking in je werk. Op je huidige plek of ergens anders. Je hebt een kompas dat jou – los van omstandigheden – altijd op je eigen pad houdt. Het pad van innerlijke zekerheid, vervulling en energie. Je hebt het vanzelfsprekende vertrouwen dat wat je te bieden hebt zijn plek zal vinden.

Waar synchroniciteit je uitnodigt om je Zijnsintentie te vervullen: mensen en situaties die schijnbaar toevallig op je pad komen en jou de mogelijkheid geven om dat te doen waar je voor gebakken bent.

Maak er werk van: ik begeleid je er graag bij!

zij maakten er werk van

hr-businesspartner

'Ik miste een kapstok waar ik dingen aan kon ophangen; wanneer past iets bij mij, doe ik waar ik daadwerkelijk het verschil in maak. Het is een program waar ik vol overgave ingestapt ben en dat heeft mij inzicht in mijn Zijnsintentie gegeven. Iedere dag vallen er nog puzzelstukjes op hun plek.'

ondernemer

Ik heb glashelder wat ik te doen heb ofwel: "waarvoor ik gebakken ben" in Ingrid's woorden. Ik heb mijn focus terug, mijn talenten weer scherp op het netvlies en weet waar mijn toegevoegde waarde ligt, waardoor ik vol vertrouwen in het (werkzame) leven sta en ik mijn stem weer krachtig laat horen. Dat geeft energie en plezier!



manager

'Ik ervaar een nieuwe identiteit en ben nu veel beter in staat om een carrièrekeuze te maken die heel dicht bij mezelf staat en een organisatie die of werk te vinden dat écht bij me past. Een omgeving die me energie geeft in plaats van energie neemt.'



5 maak er werk van

De signalen hebben je de eerste handvatten gegeven op weg naar jouw lonkend perspectief. Je wilt meer dan dat: je wilt er werk van maken en je weet dat het tijd is om dat te doen. Hoe zou het voelen als je weer perspectief hebt? Weten waarin je helemaal tot uitdrukking, tot bloei komt. En een flow ervaart waarin dat van nature mogelijk is.

Jouw lonkend perspectief duurzaam realiseren is mogelijk met mijn begeleiding. Ik maak gebruik van de Quaning-begeleidingsmethodiek. Deze methodiek – ook ontwikkeld door Helma Lieberwerth – werkt met technologie op basis van kwantummechanische principes. Het maakt analyses in het persoonlijk informatieveld waardoor spot on helder is welke thema's er voor het bereiken van je doel staan. En het doet interventies om je dichterbij het bereiken van je doel te brengen. Waardoor je denken en handelen in lijn met je Zijnsintentie liggen en je van nature je Zijnsintentie manifesteert.

dit bied ik je

Met het [Quaning-RGprogram Intention of Being](#) krijg je tot in essentie inzicht in hoe je van unieke waarde bent. Als gecertificeerd Quaner begeleid ik jou en garandeer ik je de volgende duurzame resultaten:

- Je kent jouw Zijnsintentie
 - je weet wat jouw Zijnsintentie is: jouw unieke bijdrage die je van nature aan jezelf en aan anderen levert
 - in welke context je je Zijnsintentie te brengen hebt: de plek waar je helemaal tot je recht komt
 - welke talenten je van nature hebt om je Zijnsintentie te manifesteren
 - wat jouw persoonlijke visie is in relatie tot je Zijnsintentie
 - je weet wat je anderen wilt vertellen over jouw Zijnsintentie
- Dat wat er voor het bereiken van je doel stond is opgelost: van nature doe je wat je te doen hebt

Dit realiseren we samen, gegarandeerd binnen 7 weken, waarbij ik je levenslange garantie op het resultaat geef. Ik vertel je er graag meer over in een persoonlijk gesprek. Neem contact met mij, dan maken we een afspraak!



jouw lonkende perspectief ligt binnen handbereik

Ingrid Aarsman, gecertificeerd Quaner

Voel je vrij om contact met mij op te nemen als je vragen hebt of begeleid wilt worden zodat je vanuit jouw Zijnsintentie kunt leven en werken.

t: 0031 6 51 18 14 83
e: ingrid@ingridaarsman.nl
www.ingridaarsman.nl