Innoveer Jezelf!

Manifesteer je Droom
in 4 Artistieke Stappen

Petra Else Jekel

Innoveer Jezelf betekent jezelf het beste toewensen en dit daadwerkelijk uitvoeren, zodat je op andere ideeën kan komen. Plan je idee daadwerkelijk in als doel en kom in aanraking met diepere lagen van je missie. Of het nu lukt of niet: je komt in actie, je leert en die stroom is uiteindelijk niet meer te stoppen! *Have fun...*
Auteur en creativiteitscoach Petra-Else Jekel helpt je met artistieke middelen door de vortex van creativiteit te gaan.
Innoveer Jezelf! Over de kracht van Creatieve Coaching — Petra Else Jekel
Innoveer Jezelf!
Manifesteer je Droom
in 4 Artistieke Stappen
door **Petra Else Jekel**

De diepgang van creativiteit

"Ik vind dat een hele belangrijke taak van een kunstenaar, ontwerper of whatever is, dat je natuurlijk de boel provoceert, of, laat ik een beter woord noemen, forceert, dat je het veld, je vakgebied, uit probeert te rekken, daardoor ruimer probeert te maken." Job Smeets van Studio Job is te gast in De Wereld Draait Door op TV op 7 december 2011. Onderwerp is een designdoek, eventueel te gebruiken als tafelkleed, waar wachttorens en andere iconen opstaan die doen denken aan de Holocaust. Matthijs van Nieuwkerk tegen NRC kunstpublicist Tracy Metz: "Maar neem je hem iets kwalijk?" Metz: "Ik weet niet, kwalijk, nee. Maar ik vind het te gemakkelijk. Ik vind het goedkoop." Commentator Kasper Jansen zegt buiten de uitzending om: "Wat zij hier zegt is: Studio Job heeft dat werk alleen maar gemaakt om publiciteit te krijgen, er is geen artistieke waarde."

De vraag wat kunst is, is uiteindelijk niet uitsluitend te beantwoorden. En de vraag wat échte kunst, heeft zeker geen rechtlijnige afbakening, wellicht alleen optionele stippellijnen, naar gelang mening en mode van het moment. Een ding dat wel helder is, na een praktische en filosofische wetenschappelijke studie van bijna acht jaar en meer dan dezelfde tijd van extra inzinktijd en praktijkervaring, is dat kunst geen mooimakerij is. Het woord esthetisch, dat vaak haast vanzelf aan kunst vast plakt, en dat met 'mooi' te maken heeft, kan louter worden opgevat als: de manier waarop met schoonheid wordt omgegaan binnen dit kunstenaarschap en specifieke kunstwerk – en kan daarmee ook uitermate lelijkheid omvatten.

Zoals Kasper Jansen en Michiel Lieuwma van De Snijtafel in 2013 zo treffend aantonen in hun online video over TV programma De Wereld Draait Door, te zien via: http://tinyurl.com/DWDDStudioJob, ontbreekt het Matthijs van Nieuwkerk wat dat betreft de expertise om een cultuur- en kunstminnend programma te maken. Hij stookt namelijk de discussie over het gewraakte werk van Studio Job (kunst- en designcollectief, geleid door Job Smeets en Nynke Tynagel), de hoofdgast in het besproken item in de commentaarvideo, dermate op, dat hij uiteindelijk onverhuld laat dat hij het zelf geen echte kunst vindt, louter een

goedkope verwijzing naar provocerende onderwerpen. Maar kunstenaars zijn geen mooimakers en de kunstenaarstheorie van Job Smeets snijdt volkomen hout – veel meer nog dan de mate waarin Van Nieuwkerk zich hier journalist toont en Metz kunstkenner.

Het is jammer dat kunst tot mooimakerij moet worden bestempeld voor het tot prime time televisie vermaakt kan worden, of afgestraft als het daar niet aan voldoet, aangezien de waarde ervan hiermee tot nihil wordt gereduceerd. Echte kunst – om dan nu toch maar juist eens bewust die wat snobistische term in te zetten – toont lelijkheid waar we liever wegkijken, breekt onze ogen en daarmee onze perceptie open waar die onbewust nog blind was en maakt waarde daardoor zichtbaar. De weg die kunst heeft belopen sinds de twintigste eeuw, heeft de weg meer en meer vrijgemaakt voor die rol van breekijzer; een heel andere rol dan die van mooimaker, goedbedoeler en gladstrijker…

In sociale zin (nieuwe menselijke mogelijkheden) en in formele zin (ongekende vormen van uitingen) zoekt kunst steeds die kant van de zaak waar een kier zit om met het tonen van dat manco het uitzicht open te leggen. Kunst becommentarieert verre van zelden de heersende moraal of zelfs het hele idee moraliteit, om tot een grootser(e) beeld, geluid, gesprek, beweging en zijn te kunnen komen. Slechts in die zin is kunst wel een mooimaker: het is een wegbereider naar een nieuwe grootsheid, die zeker ook 'mooi' genoemd kan worden, echter in de artistieke wereld eerder bekend staat als het sublieme.

Creativiteit is de kracht die kunstwerken doet ontstaan. Iets daarvan bereikt de uiteindelijke toeschouwer, luisteraar, lezer, deelnemer en vuurt hem of haar innerlijk aan. Ben jij de kunstenaar of degene die van het product geniet? Of je nu op de ene of de andere positie staat – en positiewissel is een vast onderdeel van een creatief proces – creativiteit is de energie die je bereikt, beïnvloedt en doorgeeft. En zou het kunnen, dat dit niet alleen voor kunst opgaat? Ik denk van wel. Creativiteit bestaat op het niveau van kunst (artistieke productie) en werk (niet-artistieke creativiteit). En creativiteit bestaat op het niveau van zijn. Alle drie zijn boeiende gebieden waar ik over ga.

Of moet ik zeggen: beiden zijn boeiende gebieden waar ik over ga, aangezien ik artistieke en niet-artistieke creativiteit op een plan zie en het niveau van zijn als een tweede plan introduceer. Dit laatste is de diepgang van creativiteit, die wat mij betreft toegankelijk wordt door de eerste twee serieus te nemen in hun moraalbevragende kracht – en vaak verborgen blijft door zuivere mooimakerij. Het serieus nemen van 'echte kunst' (hier tevens bedoeld in tegenstelling tot therapeutische uitingen) als bewustzijnsbevorderend instrument, maakt deze benadering uniek. De diepgang van creativiteit is wat mijn methode tevens verrassend anders maakt dan andere creativiteitstheorieën, die meestal niet tot zijn raken. Een methodeloze methode, aangezien je uiteindelijk alle middelen achter je laat om dit gebeid te kunnen betreden. Deze contradictie wordt opgevangen door methode in elk geval gericht te laten zijn op het uiteindelijk wegvallen ervan.

Hoe maak je die diepgang los en neem je er aan deel? Om je leven, werk en/of kunstenaarschap te verdiepen en los te maken van zoveel belemmerende zaken? Om een bescheiden begin te maken met het beantwoorden van die vraag, maakte ik deze inleiding. Je leest een verhaal over een deel van mijn persoonlijke drijfveren, aandachtspunten voor wie iets mee wil krijgen van de kracht en diepgang van creativiteit op alledaags niveau, suggesties voor doedingen om mee te resoneren op hoe creativiteit bedoeld is, het creativiteitsmanifest en meer. Dit is geen afdoende publicatie. Het is op zijn best een stukje inspiratiemateriaal, verdeeld in een aantal stappen, die, als je ze doorloopt, een stuk unieke Jij manifesteren. En ik – ik kijk er naar uit om dat mee te maken bij jou.

Van avant-garde naar spirituele relatie en terug: is dat niet een verwarrende definitie van creativiteit? Is de breekijzerfunctie van echte kunst wel één op één op het leven te leggen? Louter als je er niet in thuis bent, is het verwarrend en onduidelijk, als een buitenaardse plek die alleen vermoed wordt te bestaan. Planeet X – verhalen hierover doen de ronde, de ondergrond van de ons bekende geschiedenis schijnt erdoor gevormd, maar de wetenschap weet niet wat te denken, hoewel de beste telescopen de nachtelijke hemel afturen naar antwoorden op vermoedens. Zoiets is het combineren van de weg weten in de oppervlakte en

de diepte allebei.

Het verschil tussen de wereld van de oppervlakte en van de diepte is een onderwerp op zich. Ik wist het vroeger ook niet echt, dacht dat de persoonlijkheid het innerlijk wel zou zijn. De gedachte dat psychologisch inzicht innerlijke ontwikkeling vormt, wordt door velen aangehangen. Net als dat het mateloos populair is om heen en weer te gaan tussen emoties als verdriet, woede, angst, uitbundigheid enerzijds en een meer rationele benadering anderzijds. Het idee vat post dat balans daartussen wellicht goed zou zijn en dat evenwicht wordt verondersteld te komen met het ontginnen van de psychologische laag. Zij die dit tot uitvinding verklaren en hier een carrière op beginnen, zijn niet zelden degenen die het minst bereid zijn om werkelijk af te dalen en zich door het innerlijk te laten vinden, aangezien ze al beslist hebben het gewenste gebied reeds gevonden te hebben. Een curieus gegeven dat ik ontdekte en waar nog boeken over volgeschreven kunnen.

In de oppervlakte, het leven in de vormen, dat ook meespeelt, vat ik creativiteit breed op, hoewel kunst in alle vormen en uitingen steeds een minutieus gekende en veelbezochte haven blijft. Ik ben geïnteresseerd in kunst en Bitcoin, uniciteit en waarde, creativiteit en geld, creatieve sector en economische innovaties. Flow speelt immers een deinende hoofdrol in vele gebieden – en ultiem in jezelf, waar je je ook maar aan verbindt als lievelingsbadplaats. In dit boek zal Bitcoin, waarde, geld en economische innovaties vooral terugkomen in de rol van dat, wat bereikt kan worden en kan gaan stromen als je de genoemde creativiteitssuggesties daadwerkelijk ter harte neemt. Dit gedeelte van het onderwerp, van creativiteit gepaard aan waarde, verdient tevens onderwateronderzoek en bronbeschrijving, echter daarvoor verwijs ik je naar andere publicaties en toekomstige uitgaven.

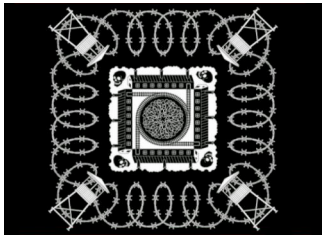
Mooi en lelijk. Kunst en waarde. Creativiteit en economie. Deze (schijnbare) tegenstellingen zo in stelling brengen dat het een transformatie mogelijk maakt, in plaats van een moreel oordeel, een streep door de fout en een spot op de wens – dát is wat me wezenlijk interesseert en waar ik je op wens mee te nemen. Mijn bedrijf heet niet voor niets Business & Creativity, een benaming die het podium

aangeeft waarop de situatie zich aftekent die tot iets nieuws verwordt. Jouw positie in dit krachtenveld schetst je perspectief, als een schildersdoek waar je helder bewust van kunt worden en waarop je kunt manifesteren wat je hart je ingeeft, waarna je kunt beslissen om daar uiting aan te geven, en te vervolgens transformeren wat je in werk en leven tegenkomt, zodat je anderen in de wereld kunt betoveren – met een schoonheid die de diepgang van lelijkheid (er)kent.

Bij uitstek mooie kunst, die tevens tot de bekende, geaccrediteerde kunstwereld behoord, is bijvoorbeeld – ik haal maar even wat bekends tevoorschijn: het schilderij De Schommel door Jean-Honoré Fragonard (uit 1767). We zijn dan echter nog blind voor ons perspectief; een dergelijk schilderij is louter in onze hedendaagse ogen schattig. Enig historische besef van de culturele context leert dat het hier om een uiterst erotisch zoniet vunzig doek ging, een soort ongehoorde porno dus. Een kunstwerk dus, waarvan de schunnigheid dan weer goed voor mensen van nu werd aangetoond door een hedendaagse verbastering van dit werk door Yinka Shonibare (The Swing uit 2001), doordat we als beschouwer hier zelf in de rol van voyeur komen te staan. Andere mooie kunst, heden ten dage alom als een meesterwerk beschouwt, destijds een onherkenbare poging tot een genre dat door Rembrandt van Rijn zo uit zijn verband was gerukt, dat het kapot was voor tijdgenoten: De Nachtwacht – een volslagen 'mislukt' schuttersstuk. Mooi of lelijk: goede kunst (wil ik argumenteren) kent nu eenmaal immer een spanningsveld dat ons uit de status quo doet stappen voor een innovatie – conceptueel zoals met kunstwerken of daadwerkelijk zoals met niet-artistieke creativiteitstraining.

Op het gevaar af dat dit opnieuw een kunsttheoretische verhandeling verwordt, terwijl ik eigenlijk naar de analogie toe wil van ons leven. Kunst wordt gemaakt met creativiteit. Creativiteit kan je ook anders laten denken over allerlei onderwerpen die jou bezig houden en voor je professionele leven van belang zijn. Het kan je zelfs anders laten voelen, tot het punt waarop alles anders voelt omdat een hele nieuwe kwaliteit van leven in je alledaags bestaan wordt geïntroduceerd – en blijft, als je haar verwelkomt. Cultuurkritiek kan daartoe een eerste opening zijn. In dit boek wordt je nog een aantal andere inleidende kieren aangeboden om jezelf te innoveren en zelf het sublieme te belichamen. PEJ.

Studio Job en het beruchte kunstwerk met de iconen die concentratiekamp gelijkenissen vertonen:



Het schunnige schilderij van Jean-Honoré Fragonard en de hedenaagse variant door Yinka Shonibare:

Een keurig schuttersstuk van Frans Hals en het alternatieve schuttersstuk van Rembrandt van Rijn:

© Petra Else Jekel

Tekst Petra Jekel, Mireille Molenhuis
Medewerking Monique Croes, Leah van Geerestein
Foto's Elly Elshof/Reloved, René Wouters/Foto Wouters, Joost Ooijman Producties
Uitgever Creatieve Code Media, Arnhem 2016

ISBN/EAN 978-90-79414-05-5 NUR 765

Hoewel de inhoud aan de auteurs toebehoort, kan dit e-book in zijn geheel gedeeld worden. Het is een gift aan jullie dromen, zodat ze uit mogen komen. Een en ander is geregeld in de Creative Commons Licentie die op dit boek van toepassing is.

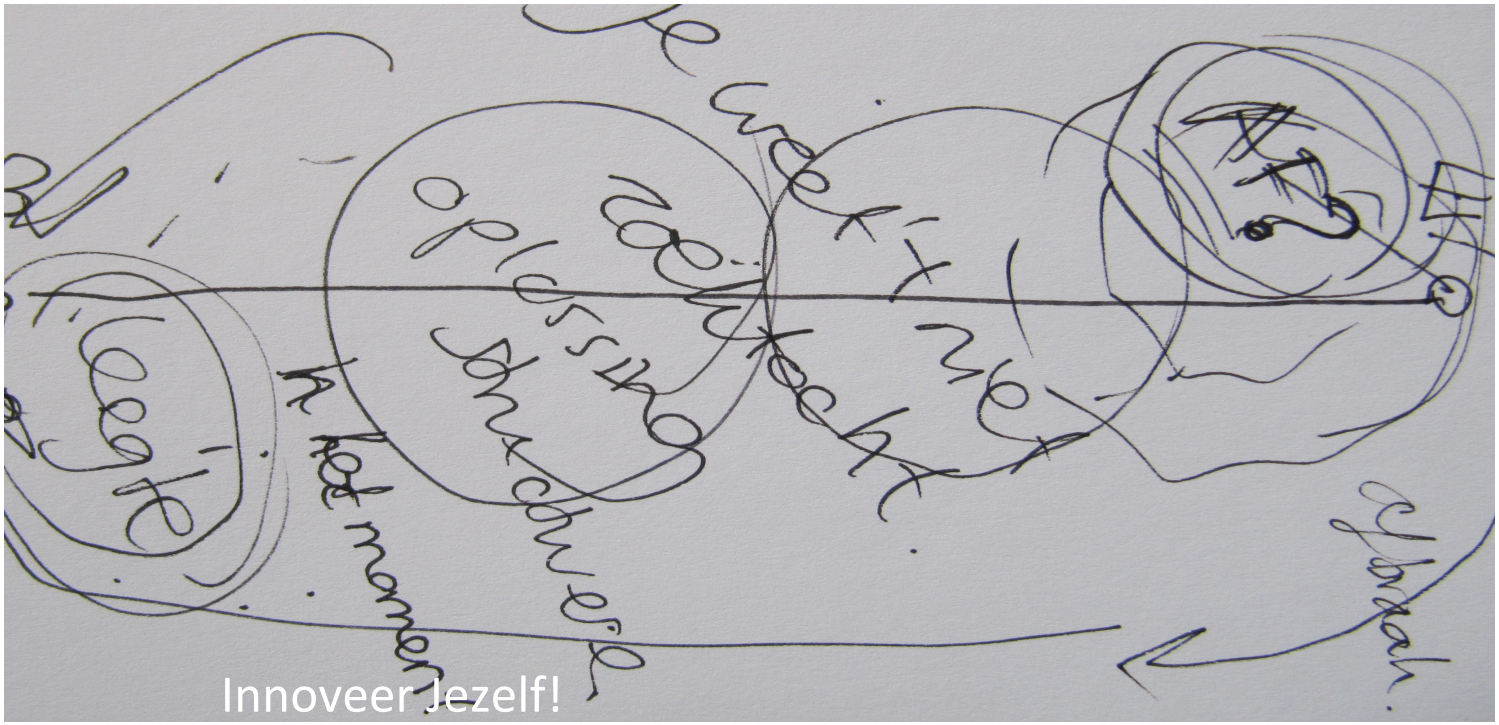
Dit werk is gelicenseerd onder de licentie Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal. Ga naar http://tinyurl.com/CreativeCommonsLicentie om een kopie van de licentie te kunnen lezen.

De samenvatting van deze specifieke licentie:
Je bent vrij om:

- het werk te delen — te kopiëren, te verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat.

De licentiegever kan deze toestemming niet intrekken zolang aan de licentievoorwaarden voldaan wordt.
Onder de volgende voorwaarden:

- Naamsvermelding — De gebruiker dient de maker van het werk te vermelden, een link naar de licentie te plaatsen en aan te geven of het werk veranderd is. Je mag dat op redelijke wijze doen, maar niet zodanig dat de indruk gewekt wordt dat de licentiegever instemt met je werk of je gebruik van het werk.
- NietCommercieel — Je mag het werk niet gebruiken voor commerciële doeleinden.
- GeenAfgeleideWerken — Je mag het veranderde materiaal niet verspreiden als je het werk hebt geremixt, veranderd, of op het werk hebt voortgebouwd.
- Geen aanvullende restricties — Je mag geen juridische voorwaarden of technologische voorzieningen toepassen die anderen er juridisch in beperken om iets te doen wat de licentie toestaat.



Manifesteer je Droom
in 4 Artistieke Stappen

Petra Else Jekel
Business & Creativity

Creatieve Code Media, Arnhem 2016

Creativiteit is iets ondefinieerbaars. Iets wat boven jezelf kan uitstijgen.

Als ik aan het werk ben, heb ik op dat moment geen idee wat ik aan het doen ben. Pas als ik alles gereed heb, dan zie ik wat ik heb gemaakt. Het verwondert me dan. Komt dat uit mij?

Maar misschien komt het ook niet uit mij.

FN Sounds over creativiteit in een interview met Mireille Molenhuis. Zie: http://soundcloud.com/fnsounds. Op de foto in de eerste Talkshow over Creativiteit.

Werken op golven van *flow*:

Zoutwatertherapie voor een creatiever leven.

Maak ‘sol’: 1/3 himalayazout of keltisch zout 2/3 water.
Leng elke dag een beetje sol aan met water zoals met limonadesiroop.
Drink dagelijks minstens één flink glas.

Recept van René Onstenk, De Creatiewerkplaats.

Omdenken:

A wound gives off its own light
surgeons say.
If all the lamps in the house were turned out
you could dress this wound
by what shines from it.
[...]

Anne Carson, *The Beauty of the Husband: A fictional essay in 29 tangos*, Meulenhoff, Amsterdam 2001.

Book Decoder – oftewel: *hoe te lezen*

Op natuurlijk wijze tot innovatie te komen kan via een creatief proces. De veranderingen voelen daardoor niet vreemd aan. Ze komen immers uit jezelf voort. Zoals een kunstwerk uit de kunstenaar voortkomt.

Hier gaat Innoveer Jezelf over: je laat innovatie uit jezelf voortkomen. Daarvoor word je eerst verder ontvankelijk gemaakt voor creatieve kracht door je zintuigen te openen. Dat doen we in relatie met hoogwaardige artistieke middelen zoals muziek en kunst.

Dit boek gaat in op:

- hoe creativiteit jou kan helpen meer uit jezelf te halen;
- jezelf dieper en dus origineler in te zetten;
- jezelf grootser en waardiger neer te zetten;
- toepasbaar op jouzelf en jouw business.

Dit boek gaat in op de zintuigen:

- hoe de zintuigen meer ruimte te geven voor meer openheid;
- hoe meer openheid van de zintuigen meer creatieve doorstroming geeft;
- eenvoudige oefeningen om dit te ervaren;
- toepassing in jouw leven en werk.

Uiteindelijk merk je, dat je in 4 artistieke stappen kunt manifesteren waar jij van droomt.

Coachen met kunst om de zintuigen te openen, heeft het meeste zin in een gezond lichaam. De mate van creativiteit waar je in bent of kunt komen, wordt namelijk ook basaal bepaald op fysiek niveau. Hier wordt in verschillende delen bij stil gestaan en in een speciaal ingevoegd hoofdstuk lees je uitgebreid verder.

Het boek is bedoeld voor nieuwsgierige mensen die het beste uit zichzelf en hun omgeving willen halen. Voor ondernemers die creativiteit als kracht (leren) zien om zichzelf te innoveren en via innovatie tot grotere hoogtes in waarde te komen. Voor kunstenaars die heel vertrouwd zijn met de uitwerking en producten creativiteit, maar benieuwd zijn naar wezenlijker en evt. lucratiever dimensies van deze kracht vol potentie. Voor *business owners* die de kracht van een nog niet volledig geëxploreerde innovatietool ruiken. En voor al die anderen die hun natuurlijke nieuwsgierigheid volgen.

Haal het meeste rendement uit dit boek, door de suggesties, vragen en oefeningen ook echt uit te voeren. Of in ieder geval: diegenen die jou aanspreken. Koop een schrift, aantekeningenboekje of stel een losbladige map samen met jouw uitwerkingen, antwoorden en de ideeën die gaandeweg in je op komen. Zo houd je bij wat het je gebracht heeft en kun je het nog eens terug nalopen. En als ultieme uitwerking kun je jezelf en jouw business er mee innoveren.

Aan het slot van elk hoofdstuk vind je suggesties voor oefeningen. Sommigen heten CC oftewel CoCreate, dat wil zeggen: creëer parallel met dit boek mee en innoveer zodoende jezelf en je business. Soms heten ze Coachen met Kunst. Hier wordt de *fun* van artistieke ervaringen gecombineerd met iets over jezelf leren. En dan is er nog de categorie Gezond met Creativiteit: in deze suggesties worden de zintuigen gebruikt als ingangen om je anders en beter te gaan voelen. Andere ideeën worden je meer terloops aan de hand gedaan in de lopende tekst en in de kaderteksten. Geen van deze oefeningen echter is een startvoorwaarde om aan een coachingstraject deel te nemen. Daarvoor is vooral jouw verlangen het beste uit jezelf halen, noodzakelijk. Door de oefeningen te doen, kwalificeer je wél jezelf om dit (latente) verlangen duidelijker te ervaren. Wil je de kortst mogelijke zinvolle route door het boek varen, start dan bij hoofdstuk 1.

Maar wil een boek als een eiland uitsteken boven de zee van het ongeschrevene, dan moet het zijn eigen grenzen erkennen en zich er van afkeren, naar binnen, en het labyrint onder de loep nemen.

Tim Robinson, *De Aran-eilanden*, Uitgeverij Atlas, Amsterdam/Antwerpen 2004.

Jij brengt unieke creatieve kwaliteiten tot leven, die leiden tot jouw product of dienst. In de cultus van leerfabrieken is het soms nauwelijks meer voorstelbaar dat je allang zelf iets meebrengt dat net zo uniek als waardevol is. Waarmee je anderen kunt raken, helpen en transformeren.

Petra Else Jekel, MA, gaat als *Geisha of Creativity* voor op het pad van het verbinden van creativiteit en business. Zij is spreker en auteur – en de coach die *high potentials* van waarde naar waarworden brengt door middel van creativiteit.

Innoveer Jezelf!

Word opener voor creativiteit in jezelf door je zintuigen te openen. Horen, zien, spreken, bewegen. Omdat elke (business-) innovatie begint bij jouw creatieve vermogen.

Creativiteit transformeert jou (-w business) in een beweging die van binnen naar buiten gaat. Creativiteit brengt de integriteit die nodig is voor (business-) vertrouwen met het plezier van cultureel entertainment.

-1 Perspectief 21
0 Helderheid 37
1 Manifesteer 55
2 Beslis 103
3 Transformeer 125
4 Betover 149

Over de auteur 164
Over dit boek 167
Ambassadeur worden 168
Strategiesessie Creativiteit 169

Perspectief

het museum van mijn kindertijd

-1

O God, ik wist niet waarheen ik ging
Toen ik dit land ben ingegaan.
Martinus Nijhoff, 'Het derde land'. Gevonden in: Akker, W.J. van den, Dorleijn, G.J., Martinus Nijhoff: Verzamelde gedichten, Bert Bakker, Amsterdam 2001.

[…] and the wound is the memory of the body: it memorizes its fragility, its pain, thus its 'real' existence…
Gina Pane, 'Interview with Ezio Quarantelli', 1988, in: Reckitt, H. (ed.), Art and Feminism, Phaidon, Londen 2001, p. 101.

Altijd heb ik veel dingen tegelijkertijd gedaan, althans, daar ben ik me van bewust geworden, nog beter gezegd: daar hebben anderen mij bewust van gemaakt; in mijn eigen beleving deed ik aldoor gewoon wat voor mij te doen was, niet meer en niet minder. Artistieke zaken, intellectuele zaken, huishoudelijke, seksuele… Ik knoopte de ene activiteit aan de andere vast zonder er veel voor terug te vragen maar ook zonder veel benul van respect en eigenwaarde. Tevens zocht ik jarenlang naar culturele, inhoudelijk achtergronden van wat ik deed, in mijn jarenlange studies, in honderden boeken, in zeker tien bibliotheken – het leek een onbeschrijfelijke honger naar zelfbegrip dat mij hiertoe dreef.

Onderwijl leefde ik van de aandacht die het uitblinken in deze verschillende acties mij opleverde. Een vorm van waardering die mij leger en leger voorkwam tot ik de instorting nabij was en moest onderkennen dat zelfs mijn verwoede pogingen om uit inhoudsloosheid toch nog, via bijvoorbeeld een spirituele omweg, inhoud, dat wil zeggen levensenergie te peuren, geen soelaas meer boden - maar als je vanbinnen wordt opgegeten door processen waar je geen overzicht over hebt, dan ga je allerlei dingen geloven die je afleiden van de eigenlijke chaos van verknopingen die in je woont.

Ik haalde mijn rijbewijs, studeerde af als kunsthistoricus, bracht eindelijk mijn eerste opzichzelfstaande boeken landelijk uit, verhuisde op teken van slechts een ingeving terug naar waar ik vandaan kwam en vond mijn dagelijkse werkzaamheden onder meer in het kunstmuseum van mijn kindertijd en de krant die, hoewel toen nog anders geheten, mijn ouders vroeger al dagelijks over de ontbijttafel uitspreidden. Kortom: ik deed alles waar ik me al die jaren tegen had verzet en als surplus, wat in mijn eigen beleving eigenlijk het allerbelangrijkste was en de zekere toegeeflijkheid aan de zaken die ik jarenlang per abuis in direct verband had gebracht met mijn ongelukkigheid en louter in dat licht kon zien, in de schaduw stelde, ik volhardde in mijn wens alle opgedane kennis en eerder tentoongespreide vaardigheden in verband te brengen met liefde.

Dit lijkt me een consistente inleiding aangaande de ontstaansgeschiedenis van de drijfveer voor het schrijven van dit boek, daargelaten de eerder genoemde processen waar ik geen overzicht over had. Ik denk achteraf dat de notie van deze processen altijd bij me moet zijn geweest en dat ze dertig jaar lang even geheim als onbegrijpelijk waren, maar desalniettemin een aaneengeklonken geheel vormden met mijn dagelijkse bestaan op een wijze die ik nooit anders had gekend. Zoekend in maatschappelijk verantwoorde sectoren als kunst en wetenschap naar een letterlijke en figuurlijke oplossing voor het lijden onder deze situatie vond ik van alles behalve mezelf en was de uiteindelijke conclusie er in gelegen dat waar ik antwoord op zocht zich bevond buiten de bestaande maatschappelijke orde waar ik in verkeerde en door gedeelde interesses en moraal aan gebonden bleek.

Hoewel buiten de doos denken in de jaren tien (en ook daarna) van de eenentwintigste eeuw een populaire woordvondst is, kan men zich volgens mij met recht de vraag stellen of dit daadwerkelijk gebeurt in de gevallen waarin een dergelijk advies een inmiddels geaccepteerd kwaliteitskenmerk van inhoudelijkheid is. Het is in het segment van de creativiteit waarin dergelijke ideeën worden gebezigd, een cultuursegment dat zijn tentakels heeft ontdekt en uitslaat en zodoende steeds meer invloed krijgt in alle andere gebieden van de maatschappij. Het doet een aanspraak op het idee van een universele creatieve

kracht die overal toepasbaar en blijkbaar gewenst is. Wat mij betreft is het nog sterk de vraag of die kracht daarmee ook echt aanwezigheid krijgt.

Ik geef een voorbeeld van zo'n proces waar ik geen overzicht over had. Tijdens mijn studie scheen het mij toe dat ik was voorbestemd voor strenge abstracte kunst, vanaf mijn tiende jaar had ik al aan de minimalistische dansstukken van Krisztina de Châtel blootgestaan in de Arnhemse schouwburg en met een versontmoete liefde toen mijn studie juist begonnen was, wisselde ik muziek van Steve Reich uit: *top of the bill*!

In de loop der jaren daarna kwam ik er langzaam achter dat ik helemaal niet die vooruitstrevende persoon was die ik dacht te zijn met verstand van avant-gardistische kunst en al die dingen tot en met een aan de laatste uitvindingen opgepoetste persoonlijkheid. Nee, ik keerde terug naar het heuvellandschap aan de rivier van mijn kindertijd, ik ging mensen rondleiden door het park waar ik als meisje doorheen had gefietst op weg naar de hertjes met een zakje schillen aan mijn stuur, ik ging als museumdocent werken in het kunstmuseum waar ik als kind in de koffiekamer met de blokkendoos speelde, ik kwam niet onder die totaal onmodieuze, figuratieve, ietwat traditionele schilderijen uit die men hier neorealisten noemt: de afbeeldingen waar ik als kind niets van snapte, waarvan ik soms zelfs gruwelde, maar die een onuitwisbare indruk hebben achtergelaten op mijn netvlies en of ik het nu wilde of niet, mijn lot leek er in te liggen juist deze werken met mijn gehoor van alle leeftijden te zullen delen tijdens mijn volwassenheid.

Nu houd ik mij bezig met wat te ontdekken in de diepte als je die waarheid eenmaal aangenomen hebt. Uiteindelijk zal ik daarbij niet gebonden zijn aan deze of gene verbondenheid aan in mijn jeugd per ongeluk gezaaide zaken. Het kan een vrije keuze zijn om ook nieuwe stappen te ondernemen, maar de bron ervan, waar het begon, hoeft niet langer ontkent en de deugd ervan niet meer geprobeerd vergeten te worden.

Dit is dan ook mijn standpunt als kunsthistoricus (slechts een van mijn hoedanigheden) geworden: het consumeren van kunst heeft altijd iets persoonlijks, kunst staat niet op zichzelf maar heeft een verbinding met je die echt

en niet louter denkbeeldig is. Dat is ook de reden dat ik kies voor een inleiding over creativiteit die ook persoonlijk is – niet uit egoïsme maar omdat het nu eenmaal ergens zo werkt, voor iedereen, maar voor mij zeker, dat je met dingen bezig bent omdat ze bij jou horen, je raken, met je persoonlijke leven te maken hebben. Het autobiografische gehalte van wat je doet of maakt is gegarandeerd de relatie die het met jou heeft als maker. Hoe die relatie precies is, valt te bezien en nader te onderzoeken en bespreken.

Daarom is het boek over creativiteitsontwikkeling in verband met kunst tegelijkertijd een persoonlijk verslag van de weg naar dat wat ik over kunst, creativiteit en coaching te vertellen heb. In zekere zin geldt dat voor alle onderwerpen en voor iedereen. Dat is de basis van mijn visie op hoe de dingen werken: in onderling verband; eerst gaat de energie ergens heen en de werkelijkheid komt er dan vanzelf achteraan.

Dit verklaart de titel van dit voorwoord: 'Het museum van mijn kindertijd'. Het is een frase die iets breders vertelt over hoe de dingen zijn – en niet alleen voor mij. Het is een uitdrukking die opnieuw een visie prijsgeeft op hoe de dingen werken: in je kindertijd wordt een basis gelegd voor wie je later bent en die gebeurtenissen zijn als beelden die bewaard worden in een museum, in je verankerd. Het is echter wel een museum; de objecten moeten nog tot leven gebracht worden en in relatie gebracht met de wereld buiten de muren van dit denkbeeldige gebouw, om te gaan leven. Dit boek is een aansporing om tot leven te komen, voor mezelf en voor de lezer ervan. Het idee dat je al dingen hebt meegekregen, reeds natuurlijke kwaliteiten bezit, wordt hiermee tevens aangeduid. Creatieve kwaliteiten die je als kind vanzelfsprekend aanwendde in je vrije spel, maar waar je van verwijderd bent geraakt door opvoeding, educatie, moraal en maatschappelijke structuren. Structuren die niet weg hoeven, maar waar je opnieuw mee om zou kunnen leren gaan vanuit een wakker gemaakte creativiteit.

“Ik ben niet leeg”, hoor ik mezelf hier klagend uitroepen. “Ik ben geen huls waarin je regels duwt, die structuren spuwt na de juiste voeding.” Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan de irritatie die ik kon voelen in een tijd dat alle ondernemers

social media expert leken te willen worden, inmiddels enige jaren terug. Voor mij is dat voelbaar nauwelijks inhoudelijk – en dan ben ik nog mild. Ik weet wel dat 'the medium is the message' – en de *message* van *social media* is in diepere zin gelegen in delen, verbinden en cocreatie – maar de manier waaróp iedereen dit nieuwe medium in wilde, leek soms toch bijzonder leeg. "Ik heb de boeken over *the medium is the message* wel gelezen, maar ik ben niet leeg! Ik doe wel redactie maar ik ben niet een lege woordmachine die verder niks te melden heeft! Werkelijke inhoud bestaat."

Ik geef geen workshops over *blogs* of het gebruik van telecom- of ICT-*gadgets*. Ik heb zelf iets te melden dat verder reikt dan het middel. Voor mij zijn ondernemingsweetjes, internetontwikkelingen en dergelijke een middel; ik gebruik ze. Ze kosten me tijd en energie, om te volgen wat ze me te bieden hebben en ik ben misschien niet altijd *early adapter* maar dat ambieer ik ook niet als op zichzelfstaand doel, dat is meer iets voor fanatici. Ik houd van sommige van deze dingen en ik wil dat soms misschien ook best wel kwijt maar de inhoud van mijn werk moet het niet overnemen of in de weg staan. Dit moet toch gezegd in een tijd waarin niet duidelijk meer schijnt wat inhoud is, wat waarde heeft. In zoverre *social media* bij mijn cocreatie-*message* aansluit is het natuurlijk hemels uit de lucht gegrepen en op aarde waar geworden. Dan gaat het om de waarde van delen, het juweel van waarlijke uitwisseling en niet om het medium. Overigens is een van de beste boeken die ik ooit over media heb gelezen een klassieker van Walter J. Ong, het nazoeken waard.* Die schrijft over hoe mensen (artistieke) media nodig hebben om hun waarde voluit te vieren.

Nieuwe media. Computers. Mobiele telefoons. Maar ooit vroeger bijvoorbeeld ook fotografie hoewel het tegenwoordig welhaast ondenkbaar is het leven zonder voor te stellen. Wat dacht je van een boek: ook een medium dat ooit uitgevonden is. Alle nieuwe media is cultureel gezien eerst van 'de duivel', het is vreemd – daarna blijkt ook 'god' er wel mee te communiceren. Dat was vroeger en dat is nu weer zo; het is een basiswet die verder nog niet zo veel intrinsieks over het medium zegt. Je ziet dit fenomeen duidelijk bij een nieuw economisch medium als Bitcoin, dat in populair en serieus nieuws niet zelden wordt voorgesteld gepaard te gaan met misdaad, drugs, ponzi's en andere schaduwkanten van de

maatschappij, in plaats van een alternatieve optie om met cocreatie om te gaan die bovendien veel gepercipieerde en bewezen nadelen van het huidige geldsysteem achter zich laat.

Mijn fascinatie voor economische innovatie heeft inmiddels ook diverse vormen aangenomen die ik met mijn werk meng. Voorgaande alinea's lijken wat dat betreft foutief: ben ik niet juíst met nieuwe media bezig? Maar ik ben een pionier en een trendwatcher die wat ze vindt, met inhoud probeert te verbinden. Daarmee heb ik overigens duidelijk het nadeel van vooruitlopen te pakken – en dit merk ik in mijn dagelijks werk doordat ik me de moeite getroost me een ongekende weg te banen en vervolgens getuige ben van hoe ik gekopieerd word of kennelijk al doende inspiratiemateriaal aflever voor hen die niet willen kopen maar het met mimesis proberen te redden in het leven: een (kunst-)theorie die zegt dat we wat in de wereld is, kunnen nabootsen als we maar goed genoeg hebben opgelet. Echter de mimesis theorie is heel gemakkelijk aan (kunst-)kritiek te onderwerpen: is een geschilderd portret immers echt hetzelfde als de levende, autonome, vrije persoon die hier (nog zo artistiek verantwoord!) tot overdraagbaar beeld werd gereduceerd?

Kunst als voertuig voor coaching is tevens fundamenteel nieuw, ook al lijkt het niet zo, aangezien het idee dat de creatieve sector de rest van de maatschappij meer te bieden heeft, dan we traditioneel in onze afgescheiden denkwijzen aannamen, laatste tien jaar steeds breder heeft postgevat. Alle mogelijke voorbeelden die ik tegenkwam, maakten van kunst echter ofwel een therapie waarbij kwaliteit geen rol meer speelt ofwel bleven denken vanuit de kunstsector zonder te erkennen hoe fundamenteel elke werksector in de bodem op creativiteit draait en hoe de werking van creativiteit en in werk daar eenzelfde mechanisme volgt en waarde veroorzaakt. Echter, het gaat mij persoonlijk niet louter om het nieuw zijn als nieuwzijn. Het gaat er om, dat meer diepgaande waarde zodoende tevoorschijn komt, die nog fascinerender is dan de aanvankelijke, naïeve schoonheid van de blinkende nieuwheid.

Niet zozeer ben ik, al met al, voor dit doel geïnteresseerd in hoe diverse media, kunstvormen of – op nog grotere schaal – culturen werken, maar wel hoe de laag die er onder ligt met die van cultuur samenwerkt om te krijgen wat mensen

zijn. Dat wil ik maar duidelijk maken en moet, wat mij betreft, beter niet worden misverstaan. Het gaat niet om het medium, maar om dat dit medium menselijke waarden geleidt naar oorden waar ze welkom zijn. Om dat te onderzoeken moet ik teruggaan naar hoe dat voor mij zelf werkt en hoe dat is ontstaan. Elk echt onderzoek zou overigens neer moeten komen op dat men naar de bron van iets terugreist.

Als ik terugga naar de bron van wat we tegenwoordig als kunst beschouwen (in een zoektocht waarin je bij boeken als *The White Goddess* terechtkomt), dan kom je uit op een samensmelting van alle afzonderlijke kunstvormen die we heden ten dagen zoal onderscheiden, zoals literatuur, beeldende kunst, dans, theater et cetera. Eerst was kunst in een geheel van dagelijks leven opgenomen: men werkte fysiek samen in een vorm van dans, terwijl teksten werden opgezegd die het werkritme nog eens verstevigden. Daarna misschien al enigszins losgekomen in een emancipatoir proces en meer verbonden met religie, dat op zichzelf ook is losgeraakt van het leven als heelheid. De laatste tweehonderd jaar is kunst meer verbonden geraakt met filosofie en tegenwoordig tevens met wetenschap en technologie. Is het mogelijk om deze mogelijke verbindingen te zien voor wat ze zijn, dus het overzicht te hebben en dan op zijn minst een bewuste keuze te maken voor een bepaald (historisch) segment of aspect en op zijn meest een kunstenaarschap te manifesteren dat zich in de stroom van het geheel bevindt? (Hier is overigens een uitgebreide, wetenschappelijke detailstudie van mijzelf over beschikbaar als aparte uitgave (e-book): *Kunstenaar zonder evenbeeld* (2006), vraag ernaar indien je hier meer over wilt lezen.)

En… het is slechts een schaalverschil tussen kunst en het leven, tussen kunstenaarschap dat een keus maakt uit de beschikbare, historisch mogelijke stellingnamen en tussen een mens of een professional die dit doet met de beschikbare, hedendaagse media – en dat is misschien vaak een metafoor in de wereld, maar ook als geleefde werkelijkheid mogelijk. Metafoor: kunst; echt: leven. Er is een continuüm tussen de metafoor en de geleefde werkelijkheid: de creatieve spanningsboog. Dáár wordt de visie weer heel en holistisch. Creativiteit komt uiteindelijk voort uit visie en eigenheid en niet uit wat de maatschappij aanziet

voor kunst en kunstenaarschap; niet de norm is maatgevend, maar de levende waarheid. Het bleek goed dat leven en kunst uiteenweken en het één het skelet ging vormen voor het ander, waarbinnen dan de relatieve vrijheid van de creativiteit kon plaatsvinden en in het geheel dan de creatie plaatsvond – maar men moet beide zaken wel op waarde weten te schatten voor een respectvolle zelf- en wereldarchitectuur.

Met mijn ouders heb ik heel Europa doorgereisd om stadsinrichting, stedenbouwgeschiedenis en kerkarchitectuur te bekijken. De kerken waren onderwerp van bekijken en bewonderen om de vorm. Als tienjarige stond ik naast mijn vader voor een kerk en zei wijs: “Hmm laatromaans of vroeggotiek.” Maar de kerken waren losgekoppeld van enig godsbesef want dat was verboden voor mijn atheïstische vader – mijn moeders katholieke sentimenten die het gezinsleven ordenden met Pasen en kerst ten spijt.

Later in mijn studietijd – ik koos er voor kunstgeschiedenis te gaan studeren ver van huis – volgden de theorie en de praktijk nogmaals op een nieuw plan: het wetenschappelijke niveau. Opnieuw bezocht ik steden en bekeek de stadsstructuur, de architectuur en de kerkenbouw. Weer was zingeving tamelijk ver weggestopt, ten minste wel als hedendaags gegeven – dat men in vróeger tijden in gebouwstructuren zingeving en zekerheden zocht: alá… Kerken waren te verklaren vanuit de romaanse basiliekvorm en die op zijn beurt weer uit de Romeinse marktplaats waar die vorm zijn oorsprong vindt – een overkapte rechthoek die plaats biedt aan een grote hoeveelheid mensen.

De vorm ontwikkelde zich door de toevoeging van een richting, omdat daar de voorganger stond door wie een gebed werd geleid of doordat daar de godheid werd gevisualiseerd – eerst in gedachten; later in beeld. En wóórd natuurlijk: de plek waar de heilige schriften, de poëzie zich bevond. Daar kwam een nis. Maar op de één of andere manier was de beleving gescheiden: het volk dat nog over god moest worden bijgepraat en de wetenden die van de heilige schriften hadden geproefd. Daar ontstond een ruimtelijke scheiding, een dwarsvertrek, een uitstulping, een dwarsbeuk. Dat maakt een kruis, niet voor niets het teken van het Christendom, nog steeds een van de meest bekende manieren van godsbeleving in

het westen is. Door het kruis komt er een viering, een hoogtepunt waarin volk en godskennis samenkomen. Zo ontwikkelde de kerkvorm zich verder en scheidde onwetenden en wetenden zich verder van elkaar. Vele manieren van overkoepeling en vele wijzen van toevoeging der kapellen langs de zijkanten volgden. Dit werd aanschouwd, zo je wilt: bewonderd, maar van beléving was geen sprake. Laat staan een *godsbeleving*.

Haak niet af vanwege dit woord. Als het woord 'god' je niet aanspreekt of lijkt buiten te sluiten, blijf toch bij de les. Het betekent niets dat je kan beledigen of onderuit kan halen. Het is namelijk – wat mij betreft – de stilte in je, waaromheen alles van je bestaat: je naam, je verleden, je lichaam, je huis, je overtuigingen, je gedachtegangen, je opleiding, je werk, je ouderschap, je kindheid, je volwassenheid, je museum van je kindertijd… Die stilte in het midden daarvan bedoel ik en die wil ik eens aanwijzen voor de verandering. Dat was verboden terrein in mijn jeugd en studietijd. Ook al moest jij in jouw jeugd juist verplicht te kerke elke week, dan nog is het de vraag of deze stilte waar ik op doel, bedoeld was om zelf te ervaren. Of je studeerde theologie maar het bleef bij boeken, die je niet kon eten om het te zijn. Je kon er niet van leven of de stilte ervan als je centrum voelen, je bleef aan de rand ervan staan.

Ik herinner me eens in Berlijn een kaars te hebben opgestoken in een Mariakapel, maar dat viel duidelijk buiten het program. Een docent was gespecialiseerd in Bijbelverhalen en gaf daar een vrijwillig bijvak in. Maar ik werd al bijgeschoold door de schilderkunst zelf. Ik koos tenslotte beeldende kunst in plaats van architectuur- of stedenbouwgeschiedenis als specialisatie, hoewel mijn familie mij liever die andere kant op had zien gaan. Onzeker, dacht ik: schilderijen vol Bijbelverhalen, waar de westerse beeldende kunstgeschiedenis voornamelijk uit bestaat, dat kan ik niet. Toch koos ik het.

Vervolgens dacht ik jarenlang: het laatste waar ik terechtkomen wil is in een museumfunctie. Maar ik had mijn eerste opdracht voor het Museum voor Moderne Kunst Arnhem spoedig binnen nadat ik in mijn thuisstad Arnhem terug was gearriveerd; mijn eerste rondleiding voor middelbare scholieren was binnen enkele maanden reeds gegeven. Nog zoiets: ik wilde absoluut niet in de kunsteducatie terechtkomen maar legde wel van alles uit in mijn artikelen en de

publicaties waarover ik de redactie heb gevoerd. Ook mijn vrije werk, mijn gedichten dan voornamelijk omdat die tot nu toe vooral zijn gepubliceerd, wil ik graag van een docerende context voorzien, een wereld waarin ze functioneren en betekenis krijgen, mijn wereld en die geef ik vorm door bijvoorbeeld omringende teksten, beelden, dansen, muziek et cetera.

Maar goed, die stiltebeleving van essentie was verboden in mijn jeugd en in mijn studie, of in elk geval geen onderwerp van gesprek. Dit gaat wat ver, dat geef ik toe. Het gaat direct vanuit de vorm naar welhaast godsbeleving toe: een iets te grote stap om in één keer te maken voor de meesten. Dus dan als tussenstap de beléving, de ervaring op zichzélf. Hoe die te vangen, met welke taal aan te geven, met welke woorden te duiden en in welk gesprek? En de beleving, de ervaring, wijst die niet altijd naar degene die ervaart, die in diepste zin zichzelf ervaart en als diepste zelfervaring zichzelf als essentie of stilte ervaart: het goddelijk bewustzijn als werkelijk, als rijke, volle levensoorsprong waar alle vormen, aan een essentiële of aan een emotionele ervaring toegewijd, uit voortkomen?

Toegegeven, meestal een emotionele ervaring, ja. Maar kan ook een holistische ervaring zijn. Dat is niet iets dat mij is geleerd van buiten, vanuit de leerschool die door de maatschappij is opgezet, maar zoals ik het zelf ervaar en ter ervaring en herkenning aanbied aan mijn lezerspubliek via dit medium.

Het is zo vreemd en zo holistisch hoe al die werelden hier nu voor mij samenkomen, in Arnhem, Arnhem in de Betuwe waar ik nu woon, een gloednieuwe wijk, nog onaf, Schuytgraaf geheten, daar heb ik nu mijn eigen plek, in het huis dat ik van mijn broer huurde en daarna van hem kocht, een flat zoals ik die in Groningen had maar dan nu hier, waar alles samenkomt. Hier kan ik schrijven waar ik elders niet toe kwam. Dit schrijven is voor mij de creatieve toegangspoort tot meer.

En waar in dit spectrum bevindt liefde zich? Dat is de vraag die ik bij allerlei fenomenen in de wereld stellen kan – maar ik doe het dan bij kunst, uitingen van creativiteit, cultuur, het samenhangende geheel van hoe mensen in ruimere zin hun leven creatief vormgeven. Deze vraag voelt voor mij alsof ik een taboe

aansnijd. De vraag naar liefde lijkt in de kunst nog een verboden onderwerp, hoewel de vorm ervan tot onderwerp is van vrijwel elk artistiek werk.

Een lichte voorkeur heb ik voor dat soort onderwerpen altijd al gehad, dus waarom niet, kom op, snijd aan die taart en eet. Het ligt niet in het spectrum maar in de bron daarvan: het sijpelt vanuit daar in elke vorm naar binnen. Dus in elke vorm, in elke situatie kun je vragen: waar is de liefde hier, waar in dit dualisme is de liefde gebleven? Wat is de relatie met seksualiteit hier? Waar in deze relatie, in deze seksualiteit is de liefde? Het is taboe maar wat een moeite kost het niet eigenlijk om de liefde weg te houden uit relaties, hoeveel kracht en energie om tegen te houden dat liefde ook in creatie een rol mag spelen; in dat wat je doet en maakt naar binnen sijpelt.

Creatieve uitingen zijn veel beter genietbaar in stilte, omgeven door stilte, door stille mensen. Stilte kan alleen eenzaamheid representeren als je niet aanwezig genoeg bent om ervan te kunnen genieten, van de schoonheid van wat is te kunnen genieten. De tijdloze schoonheid van dingen, als die binnenkomt, is wat mij raakt. *Eeuwige schoonheid* is misschien niet voor niets een van de meeste bekende titels uit de kunstgeschiedenis. Het zegt iets over mij, natuurlijk. Voor jou kan alles anders zijn, dat hangt van jouw visie en eigenheid af en iets daarvan ga je met behulp van dit boek ontdekken.

In stilte ervaar je of het lichaam in gezondheid en balans is. En wat zich wenst uit te drukken buiten je lichaam, dat ten goede komt aan de wereld. Er zijn verschillende openingen die we als mens hebben die ons laten interacteren met de wereld om ons heen en waardoor wat in ons leeft naar buiten komt. Of en hoe wat in ons leeft, naar buiten komt, heeft tegenwoordig een verhoogde urgentie in het werkzame leven. Wat namelijk bij veel bedrijven leeft, is dat werknemers zich meer als ondernemer mogen gaan gedragen. Volgens sommigen houdt dat in, dat mensen niet alleen vrijer zijn om eigen initiatieven te ontplooien en daar zelf verantwoordelijkheid voor te dragen, maar ook dat ze daardoor vanzelf meer holistisch zullen moeten zijn als mens. Maar als je dus van buiten af aangespoord wordt om ondernemender te worden, dan moet er van binnen uit wel iemand zijn die dan opstaat en zichzelf uitdraagt. Wie is dat dan? Daar gaat dit boek over.

In dit hoofdstuk wilde ik vooral wat over mijn eigen perspectief kwijt. Een kader dat ondanks mijn vele hoogwaardige en structurerende opleidingen toch vooral probeert te spreken over mijn creatieve identiteit (daarin) en dat de vele artistieke werkvormen waar ik me mee bezig houd en hield (en waarvan, realiseer ik me aan het slot van het eerste hoofdstuk, het gros niet eens ter sprake is geweest, zoals dans, muziek en tekenen), als vorm en inhoud meeneemt op de reis die ik voor de lezer voor me zie. Gezien mijn hoogwaardige, coachende en verzorgende betrokkenheid bij meerdere kunstvormen, heb ik mezelf begin 2014 de titel *Geisha of Creativity* toebedeeld. Aangezien inmiddels video's circuleren waarin ik als zodanig de sloot in loop, is dit alles op het gevaar af voor gek versleten te worden. Maar gekte komt onderweg naar huis. De gek is onderweg naar wijsheid. De gestoorde kunstenaar in zijn atelier is onderweg naar zijn meesterwerk. De mentaal zieke vindt na genezing daarvan eindelijk de rust die hij in zijn 'gewone' gezonde jaren zo miste. De chaos lost op als je er in stapt en het accepteert.

Dit alles op het gevaar af dat ik ook nog eens gestoord overkom omdat ik seksualiteit ook als een openlijk thema presenteer, hoewel de geisha als prostituee vooral een volksmythe en geen historische verschijning is (een afgeleide van de geisha is de prostituee in de Japanse cultuur, maar deze zijn niet dezelfde personae). Creativiteit is nu eenmaal gevaarlijk, zo zei ook schrijver, kunstenaar en oud-creativiteitsdocent René H. Kijne in de eerste door mij gepresenteerde talkshow over creativiteit in juli 2014 na zijn column uitgesproken te hebben. Het is teruggaan naar iets wat er al was voor je werd gesocialiseerd en voor scholen je vertelden hoe de structuren van taal, getallen en wat dies meer zij, werken – en er en passant bij bedoelden dat dit voortaan de enig mogelijke wijze van denken en werken kon zijn. Het is teruggaan naar de bouwstenen van het leven in plaats van de architectuur van de maatschappij.

De uitdaging is vervolgens van jouw creatieve blauwdruk wel een business te bouwen die anderen inspireert, helpt en doet groeien. Laat creativiteit vooral de basis zijn waar innovatieve, individuele businessmodellen naadloos mee samengaan. Zodat het niet alleen jouw eigenheid recht doet, maar ook de samenleving inspireert en vernieuwd verder laat draaien. Laat creativiteit tot

gezondheid leiden en een gezonde creativiteit tot bloeiende business. Natuurlijk betekent dit alles voor míj liefde. Wat betekent het voor joú?

Hoewel de ambitie van mijn bedrijf is om bij te dragen aan groei en ontwikkeling in business, lees je in dit boek vaak haakjes rond jouw (business-) doelen. Ook zonder bestaande business om je creativiteit in te activeren, zijn de suggesties die uit dit boek spreken, namelijk verstaanbaar en werkzaam. Laat dit boek een inspiratie zijn voor het oprichten of innoveren van een business die naadloos bij jou (-w kwaliteiten) past of in elk geval het besef oproepen dat één en ander nauw verbonden is. Mij althans bereikten diepe inzichten toen ik na allerlei ontwikkelingen ten langen leste zag dat beide feitelijk hetzelfde zijn. Zo ging ik van kunstenaar naar zakenvrouw in het licht van het besef dat relaties (en niet kunstwerken) en creativiteit (en niet kennis) business vormen.

Transformatie betekent: op de zelfde plek maar anders zíjn. Creativiteit kan helpen transformeren. Natuurlijk is daarvoor een goede 'ondergrond' cruciaal: een goed functionerend lichaam is elementair en een positieve, gezonde *mindset* ook. Wat overigens niet wil zeggen dat je met een lichamelijke beperking niet optimaal zou kunnen functioneren: het gaat om joúw optimale staat. En het betekent niet dat je op een geestelijk normaal, saai en tussen de rest passend niveau uit moet komen: excellentie, originaliteit en genialiteit passen wellicht op een natuurlijke manier veel beter bij jou!

Open je vanuit die grondhouding voor méér; open je zintuigen voor informatie en inspiratie; open je verder voor een passend antwoord dat natuurlijk uit je naar voren komt; voel het leiderschap dat je daarin toevalt en ga dán dieper naar binnen in jezelf voor zelfkennis én verder naar buiten in de wereld van succes. Bedenk: de zojuist omschreven route en de verdere uitwerking daarvan in dit boek is slechts een inleiding op de vraagstukken omtrent en de mogelijkheden van creativiteit als een transpersoonlijke en businessgenererende kracht. Het is tevens slechts één van de mogelijke en door Business & Creativity gebruikte submethoden, maar wel eentje die direct door jou toepasbaar en *fun* is. Je kunt er zeker van zijn dat ik alle in dit boek omschreven opties persoonlijk voor je heb

meegemaakt en uitgetest, net als mijn cliënten – en ook voor jou kan ik ze begeleiden, zou je dat wensen.

CoCreate
Ik zoek liefde. Ik vind het door creativiteit haar werk te laten doen op een oorspronkelijke manier en daar coaching over te geven en boeken over te schrijven. Wat zoek jij? Hoe ga je dat vinden?

Petra * Geisha of Creativity
Arnhem ca. 2008 - voorjaar 2016

*

To say writing is artificial is not to condemn it but to praise it. Like other artificial creations and indeed more than any other, it is utterly invaluable and indeed essential for realization of fuller, interior, human potentials. Technologies are not mere exterior aids but also interior transformations of consciousness, and never more than when they affect the word. Such transformations can be uplifting. Writing heightens consciousness. Alienation from a natural milieu can be good for us and indeed is in many ways essential for full human life. To live and to understand fully, we need not only proximity but also distance. This writing provides for consciousness as nothing else does.

Technologies are artificial, but – paradox again – artificially is natural to human beings. Technology, properly interiorised, does not degrade human life but on the contrary enhances it.

Uit: Ong, W.J., *Orality and Literacy: The Technologizing of the World*, Routledge, Londen / New York, 1982, p. 81-83.

Helderheid

scheppen uit verwarring

0.1 Deprogrammeren tot ‘Jij’
0.2 Kunst & Liefde
0.3 Creativiteit als Levenskracht
0.4 Ontvankelijkheid als Begin

Clear and sweet is my soul… and clear and sweet is all that is not my soul.
Walt Whitman, *Leaves of Grass: Grasbladen: Vertaald door 22 dichters*, Querido, Amsterdam 2005, p. 12.

Who the hell wants to be a healthy, organic whole when you can be a brilliant, injured, human fragment?
Julie Burchill, *Sex and Sensibility*, gevonden in: Karin Spaink, *M/V doorhalen wat niet van toepassing is*, Nijgh & Van Ditmar, Amsterdam 1998.

Langzaam ontwaken uit de nacht. Dat is de dieptepotentie die het leven je geeft. Ervaar jij het niet als langzaam wakker worden, meer inzien, beter voor jezelf zorgen, wezenlijker keuzes maken? Door goede en slechte ervaringen heen. Het maakt in die zin minder uit, welke negatieve ervaringen je allemaal precies hebt gehad – en ik ga er van uit dat ze er ruimschoots zijn. Niet dat je niet hoeft te geven om je ervaringen, om je psyche, om je persoonlijkheid, je emoties, maar het licht op de dieptepotentie focust die ervaringen anders – en voor dit doel (helderheid scheppen) is dat het ingrediënt waar we het meest aan hebben.

Ontwaken, is een moment dat gebeurt, je hebt er geen greep op. En toch is hier een hoofdstuk over gepland. In die schijnbare onmogelijkheid, gaan we kijken wat hier bij komt kijken en hoe ontwaken bijdraagt aan creativiteit.

0.1

Deprogrammeren tot 'Jij'

En jij? Zit je vast in een baan waarin geen bewegingsruimte zit? Heb je een fijne hobby waar je een stuk van je ei in kwijt kunt? Leef je van vakantie naar vakantie toe, omdat dat de heerlijke eilanden in het jaar zijn waarin je even niet iets moet? Heb je een vreemd gevoel bij de toekomst, alsof het je nooit gaat brengen wat je

werkelijk wenst? Vind je het wel best hoe alles loopt? Probeer je niet aan het verleden te denken omdat dan blijkt wat je bent vergeten op te ruimen? Dan zijn chaos en verwarring jou ook deel. Op welke manier dan ook. Omdat jij een organisch mens bent dat vanuit het nu zou moeten kunnen scheppen zonder belemmeringen vanuit verleden, werkstructuren, toekomstideeën, verveling of onderpresteren en overvoering van je zintuigen. Dat zou toch meer natuurlijk zijn?!

Creativiteit betekent helderheid scheppen uit de verwarring. Meestal betekent dat in eerste instantie en vooral: verwerken, deprogrammeren en overbodige info loslaten. Dit is een groot deel van het creatieve proces, waarna pas plaats is voor conceptie van iets nieuws en eigens, opbouw van daarbij behorende zinvolle structuren en bevestiging van hetgeen overbleef en benoemd kon worden (door jezelf in eerste plaats).

Veel in dit boek gaat dan ook over uit de verwarring komen. De chaos accepteren en helderheid scheppen. Hier kunnen algemene dingen over worden gezegd, zonder jouw individuele situatie over het hoofd te zien. Natuurlijk werkt het beter als je buiten de oefeningen te doen en de suggesties uit te voeren die worden beschreven in dit boek, ook echte feedback krijgt op jouw individuele situatie. Dit kan bij deelname aan programma's en beter nog in jouw individuele coachingstraject. De visie en de eigenheid die creativiteit naar buiten brengt bij jou, kunnen alleen jouw natuurlijke bijdrage aan de wereld vormen, als je eerst het voorwerk doet. Een stukje van dit voorwerk, doe je reeds door dit boek te lezen en de suggesties ook echt tot uitvoer te brengen.

CC
Wat zoek jij? Wat zijn de contouren van jouw chaos? Wat raakt jou, waardoor je er weer uit komt – al is het maar voor een moment?

Reset je GeldDNA is een manier om te deprogrammeren oftewel resetten – van je gedachten over geld en overvloed, maar ook in bredere zin om bij een kern van jezelf te komen. Hier is een CD van, waarmee je een klein uur in kunt zinken in deze beleving. Ook kun je de beleving laten begeleiden voor nog meer zinvolheid.

Reset is het eerste programma in een serie die heet: De Sirius Connectie. De hele serie van deze programma's is in wezen geschikt voor het begeleiden van de deprogrammeer-stap, omdat je hier in directe aanraking komt met wat resetten voor jou persoonlijk betekent. Het is een aanraking die als een steen in de vijver uitbreidt over meer delen van je leven als je de eerste deprogrammeerervaring tot je bodem ontvangt.

0.2

Kunst & Liefde

Hoewel dit boek toewerkt naar jou creatiever maken en van daaruit jezelf en je business innoveren, begint dit boek eerst nog terug te komen op kunst. De reden is: veel mensen houden wel van kunst maar niet van zichzelf, zoals veel (andere of dezelfde) mensen ook meer van hun huisdier houden dan van hun partner. Het huisdier hoeft niet aan eisen te voldoen en het kunstwerk is een reflectie van (veronderstelde) perfectie, zoals men zich de ervaring om te leven had voorgesteld in zijn beste droom. Via een omweg is houden van kunst daarom als houden van jezelf. Je houdt van kunst, prima, dat is niet jezelf, maar er is wel iemand die dat houden-van uitvoert, zogezegd – en dat ben jij. Er is dus liefde bij jou.

Kunst op zichzelf is, volgens onderzoeksverslag mijn 'Kunstenaar zonder evenbeeld' (tevens uitgegeven door Creatieve Code Media), heden ten dage meer een vorm van denken dan ooit. Met die huidige stand van kunst is nog geen diepere stilte geproduceerd; we zitten nog maar op het deelaspect denken. Maar ook in het denken kan al heel wat ruimte voor liefde geschapen worden. Door anders te denken, omdenken en onlogica bijvoorbeeld. Typisch zaken die kunst bewerkstelligt! Een grote inspiratiebron. Ga eens naar een kunstmuseum voor de humor van de onlogica en zie hoe dit je alweer anders laat denken en daardoor ook zijn. Kijk of je dit al een stukje uit je chaos haalt.

Kunst is een relatief gemarkeerd gebied in onze samenleving en gezamenlijke begripvorming. Het zijn de zaken die door een kunstenaar zijn

gemaakt en binnen het geldende kunstdiscours functioneren als zinvolle objecten, eenvoudiger gezegd: de dingen die in het kunstmuseum te vinden zijn en in de galerie te koop zijn. In de beeldende kunst is, net als in veel andere gebieden zoals muziek en boeken, echter een verandering gaande van traditionele wegen en waarden, naar minder formele accreditatie voor het label kunst. En uiteindelijk is kunst afhankelijk van het kunstbegrip van een samenleving, die enorm verschilt in tijd en in plaats op de wereld, en zelfs van jezelf: wat voor jou zinvolle objecten zijn, zou je aan je persoonlijke kunstbegrip kunnen verbinden. Of dit nu zogenaamde hoge of lage kunst betreft of dat je een dergelijke scheiding geheel wilt opgeven.

Hoge en lage kunst zijn termen die in zwang zijn geraakt doordat in de geschiedenis van eeuwen, alleen bepaalde kunstuitingen van bepaalde bevolkingsgroepen, gesanctioneerd waren en andere uitingen een lagere status hadden. Zo zijn schilderijen gemaakt door hoogopgeleide mannen lang hoge kunst bij uitstek geweest, net als bijvoorbeeld gecomponeerde orkestmuziek. Arbeidsintensieve maaksels van vrouwen waren lage of eigenlijk geen kunst, zoals quilts, poppenhuizen en zelfs hun schilderijen. Maar ook meer in de tegenwoordige tijd, zijn er uitingen van groepen die geen hoge kunst zouden zijn als je zo zou denken, zoals graffiti kunst van jongeren. (Het wordt hier even zwart-wit geschetst om het idee luid en duidelijk over te brengen.) Inmiddels is het verschil tussen hoge en lage kunst in veel gebieden niet meer zo dominant en de moraal er over niet meer zo pregnant aanwezig, hoewel het soms moeizaam blijft om bijvoorbeeld klassieke muziek te combineren met de laagdrempelige populaire cultuur van jongere generaties. Binnen dit idee zijn de objecten die voor jou zinvol zijn, misschien wel lage kunst, zeker als het geen traditionele kunst betreft, en/of door jezelf gemaakt is, maar zeker niet als het museale kunstwerken betreft die in elke wetenschappelijke kunstcatalogus worden genoemd. Dit alles schetst een denkkader rond kunst en zinvolle objecten en is juist niet als waardeoordeel bedoeld.

‘Kunst’ als begrip wordt vaak gebruikt als beeldende kunst: schilderijen, beelden, objecten, installaties. Hierboven is dat ook vooral op deze wijze opgevat. Maar het woord kan ook staan voor meerdere artistieke disciplines, zoals

architectuur, muziek, literatuur, theater, dans, vormgeving et cetera. Deze vormen kunnen samengaan en dan spreekt men van multidisciplinair, crossdisciplinair, transdisciplinair (of: multimediaal, crossmediaal en transmediaal), afhankelijk van de wijze waarop de kunstdisciplines samengaan. Een ander verzamelbegrip is 'cultuur'. Vaak wordt er als maatschappelijk begrip onder verstaan: de verschillende mogelijke artistieke disciplines bij elkaar, hun beoefenaars en hun gezamenlijke subeconomie (i.e. 'cultuursector'). Maar in breder verband wordt het ook gebruikt voor de set van kenmerkende eigenaardigheden van bijvoorbeeld een geheel land (ten opzichte van andere landen) en van veronderstelde subgroepen van mensen ingedeeld naar bijvoorbeeld uiterlijke kenmerken, seksuele oriëntatie of religieuze voorkeur. De cultuur van de Roma, de lesbische Italianen of de Russisch Orthodoxe Oost-Europeanen.

Zowel kunst als cultuur zijn uiteindelijk rekbare begrippen, die vanwege de hoog/laag en de groepsafscheidende redeneringen soms voor problemen zorgen, maar soms ook juist worden ingezet om dezelfde problemen op te lossen. De begrippen kunst en cultuur vertellen beide iets over hoe mensen zich uiten (kunst) en binnen welke algemene, grotere context die uiting te begrijpen is (cultuur). En dat geldt ook voor jou. Voor iedereen. Jij uit je – misschien niet in de vorm van pianospelen van eigen composities, maar wel in je werk en in je bijdrage in je vrije tijd aan familie, vrienden, kennissen, buren, vreemden of wie dan ook. En bijna alles is een culturele eigenaardigheid, als je kijkt naar de vorm van wat we doen. Ga maar na: hagelslag op brood is louter in Nederland een geaccepteerd ontbijt. Elders is rijst veel normaler. Grappig genoeg lijken rijst en hagelslag identiek van vorm, wat een culturele humor, haha! Maar ook kleding dragen, auto rijden… allemaal welbeschouwd een kenmerkende eigenaardigheid.

De meeste kenmerkende eigenaardigheden hebben betrekking op het lichaam: object nummer één waar we elke dag mee te maken hebben. Voedsel, verplaatsingen en kleding hebben betrekking op het lichaam en hoe en waar het is. Het lichaam is de vorm waar we middels culturele manieren mee om pogen te gaan. Ook in kunst is het lichaam een groot thema. Je uit je immers vanuit je lichaam en de wijze waarop, geeft reeds een richting aan in artistieke disciplines: uit je je met je stem, dan is zang algauw in beeld; wil je vooral vertellen, dan is je

richting verhalen; wil je met materiaal bouwen, schuren, breken of boetseren, dan zit je in de beeldende richting et cetera. En wat bouw of vertel je dan? Al gauw wordt ook het beeld of het verhaal dat je creëert een evenbeeld van 'jij' die via jouw lichaam de input hebt geleverd voor het verschijnen ervan. Die 'jij''is (ook) een lichaam. Lichaam en kunst zijn nauw verwant.

En lichaam is een sensueel instrument. Het hoort, het beweegt, het zingt. Het ontvangt informatie via onder meer reuk en kijken en het geeft signalen door bijvoorbeeld dans en schrijven. In- en uitgangen die het lichaam maken tot een ontvangstkanaal en een uitdrukkingsmiddel die toch in eerste plaats heel lichámelijk is – en dus sensueel. Sensueel ligt weer heel dicht bij seksueel. En dan is goed te merken aan de onderwerpkeuze van zoveel artistieke uitingen door de tijd heen en heden ten dage: je hoeft maar een museumzaal binnen te lopen en de naakte lichamen stralen je tegemoet; je kunt geen theaterstuk bezoeken of het gaan over seks, relaties, verhoudingen, familieverbindingen, overspel en liefde. Seksualiteit en kunst zijn nauw verwant.

Om je lekker te voelen zul je het eens moeten kunnen zijn met de vormgeving van jouw uitingen, die immers als uiterlijke reflectie van jouw innerlijk werken. Dat geldt voor kunstenaars en ook voor jou. Gezondheid komt als er een evenwicht is tussen dat binnen en dat buiten. Liefde ook. Dan voel je je thuis. Misschien is kunst dan ook het beste op te vatten als zaken die uitdrukken in hoeverre we ons thuis voelen. En dat kan zich ook in de rode gebieden begeven, de culturele no-go area's: bijvoorbeeld maatschappelijke tendensen van angstcultuur, eindtijd en oorlog die schaarste en andere ellende met zich mee zal brengen. En bijvoorbeeld een beeldcultuur die bepaalde groepen als minderwaardig afschildert, zoals jonge vrouwen in rolbevestigende, seksistische reclamecampagnes. Zo is het niet vreemd dat soms juist het niet-thuisvoelen overheerst.

Wat heeft de huidige maatschappij nodig voor meer thuisvoelen? Terug naar de eenvoud. De bron van alle artistieke disciplines is een eenheid van werk, socialiseren en religie, waarin dans en zang hielp bij zwaar lichamelijk werk en de tekst een vorm van religie was. Vanuit deze prehistorische eenheid zijn de

verschillende disciplines gegroeid. Gaan we daarnaar terug, dan wordt de bron weer helder van waaruit we kunst maken: liefde.

CC
Welk kunstwerk heeft jou geraakt? Wat deed het met je?

CultuurDeluxe biedt diverse kunst- en cultuurexcursies naar representatieve cultuurhuizen aan die je naar die kunstervaring brengen. Ook worden trainingen aangeboden die in relatie tot verschillende kunstvormen, professionele competenties trainen. Deze optie is heel geschikt voor groepen, hoewel soms ook events op individuele inschrijving worden gegeven.

0.3

Creativiteit als Levenskracht

Tussen bron en kunstwerk is een kracht aan het werk die een en ander mogelijk maakt: creativiteit. Tussen de liefde en de vorm die je bent bemiddelt ook creativiteit. Maar wat precies is creativiteit? Het is dat wat ik als theorie bestudeerde als kunsthistoricus en dat wat me dreef in de praktijk in het maken van mijn gedichten, tekeningen, choreografieën en meer. Het is wat me bezoekt als ik een goede oplossing heb voor een werkuitdaging. Het is ogenschijnlijk wat aan het werk is in het improvisatiedansen van de Argentijnse tango. Het is wat ik in me voel opborrelen als stuwende levenskracht als ik stil in meditatie zit – aan de oever van de bubbelende bron.

De literatuur van Mihaly Csikszentmihalyi wordt vaak als het meest wetenschappelijk hoogstaand beschouwd als het om creativiteit gaat en is wereldwijd bekend. Zijn uitspraak dat *flow* de hoogste toestand is van creativiteit en van menselijk werken en streven, is beroemd. Het werk van Julia Cameron, *The Artists Way*, is een bekende methode om zelf aan de slag te gaan, zoals de suggestie om ochtendrapporten te schrijven, als je nog fris bent en over bergen creatieve

kracht beschikt. Zie ook de literatuurstudie van universitaire stagiair Lize Wieggers, die de meest relevante literatuurverwijzingen naar creativiteit voor mij in kaart heeft gebracht en in verband met wat ik er mee bedoel in haar paper besprak. Zij vond dat van bestaande literatuur, Camerons boek het meest in de buurt kwam van wat ik had ontwikkeld. Altijd leuk om te weten hoe het tot boek gemaakte denklandschap er uit ziet, waar je kennelijk ongemerkt onderdeel van bent. Maar laten we nog wat meer informatie putten uit relevante en aangename bronnen, die raken aan het 'eindstation' (wat een creatief proces, contradictoir genoeg, niet bezit) van het onderzoek: de definitie van creativiteit.

In de eerste Talkshow over Creativiteit 'The C Inside' in 2014, dat onder het publieke concept CreatieveStad draait, sprak creativiteitscolumnist René Kijne over creativiteit en 'wat is'. Een deel van zijn column luidt, vermakelijk en instructief:

"Wat dat laatste betreft houd ik me in en beperk me tot de vaststelling dat er in schepgedrag, in navolging van Taylor*, 5 niveaus te onderscheiden zijn waarvan ik er twee benoem en gebruik: de niveaus 3 en 5: resp. *inventiviteit*, de ingeniositeit in het adequaat omgaan met materiaal, methoden en technieken en, het hoogst bereikbare, het scheppen zelf: de *fundamenteel hervormende creativiteit.* Al of niet tussen de regels door heb ik het over *kunde*: d.i. het vak tot in de puntjes beheersen, en *kunst*: het spel spelen zoals het bedoeld is.

Waar het wat creativiteit in mijn ogen om gaat is het scheppend vermogen waarmee wij mensen ons onderscheiden van alle andere dieren des velds, te water en in de lucht: datgene dus wat ons tot mens maakt. En, vreemd genoeg daarmee samenhangend, onze schijnbaar ingebakken angst voor dat vermogen. Schijnbaar ingebakken, want een angst door pedagogen en andere priesters ons opgelegd. Oorspronkelijk uit mededogen en misplaatste liefde gerelateerd aan onze wèl ingebakken angst, namelijk die voor het onbekende, al wat vreemd is en daarmede ook de vreemdeling. Het onbekende immers kan giftig zijn, het vreemde ons inpakken of juist uitstoten en de vreemdeling ons opeten: het dierlijk leven, dat ook het onze is, is immers eten of gegeten worden.

De allereerste creatieve daad die de mens mens wordend pleegde was het scheppen van talloze goden en later, in eigen ogen nog meer mens zijnde, van één het Al omvattende god. Daarmede elke verantwoordelijkheid ten aanzien van zijn daden buiten zichzelf leggend. Een hele rust, dacht hij, maar zoals bij elke schepping ook het tegendeel is meer dan waar.

Het volgende had ik eerder gedacht te zeggen: *elke door de mens bedachte religie is per definitie acreatief, in de zin van anti-creatief.* Goedwillende priesters hebben namelijk bedacht en blijven dat bedenken, dat de mens niet God mag zijn. Zelfs niet in het diepste van zijn gedachten, daarom worden kunstenaars met argusogen bekeken, te vertrouwen zijn ze nooit, binnen de kortste keren verzinnen ze iets nieuws, dus vreemds, dus gevaarlijks en daar moeten wij onze kinderen tegen beschermen, roepen de pedagogen.

Kunstenaars beroepen zich, grof gezegd, op het niets, wetenschappers op serendipiteit: de niet gezochte vondst, Cruijff gaat uit van anticiperen met het bekende op het onbekende, Van Gaals bron van het volmaakte is zijn analyse van het reeds bekende tot aan de nulgrens van het onbekende. Met het bekende bedoel ik uiteraard niet alleen het weten maar ook het kunnen.

Toen moest ik mijn vrouw bij haar moeder ophalen, met de auto, dat betekent mijn schrijftafel verlaten, dus verplicht *afstand nemen*. Ook dat is essentieel voor creativiteit: daar waar je niet bent gebeurt het. En jawel, er schoot me iets te binnen, ik zette de auto aan de kant en noteerde: *creativiteit is het toeval naar je hand zetten, creëren de overgang van doen naar maken en het gemaakte.* Eerder had ik bedacht: *creativiteit op het hoogste niveau is het scheppen zelf*, dat houdt in het *onbekende bekend maken* en *wat niet is doen zijn*.

Bij inventiviteit, twee treden lager, is sprake van een fundamenteel ingrijpen in het bekende om het mindere daarin beter te maken. Het gaat hierbij ook om het uitsluiten van het hiervoor hinderlijke toeval. Ziehier Van Gaals kijk, resp. 'visie', op topsport en wellicht op het leven. Hij blijkt inderdaad uitermate inventief, ingenieus, slim en wetenschappelijk intelligent in het omgaan met materiaal, methoden en technieken gebaseerd op fundamentele analyses.

* De basis van het ultieme scheppen, creativiteit, vindt, volgens Taylor, op meerdere niveaus plaats. Deze Taylor onderscheidt vijf categorieën:

1. De expressieve creativiteit, waarbij spontaniteit en vrijheid als criteria gelden en waarbij geen eisen worden gesteld aan waarde en techniek. De wonderen van het kind zou je kunnen zeggen, van wie elke ouder denkt talent in huis te hebben. En dat klopt. Creatief zijn is helaas meer dan talent, zoals ik zelf aan den lijve heb moeten ervaren.

2. Productieve creativiteit, gebaseerd op techniek, realisme, objectiviteit en de vaardigheid iets te maken. Stilistisch niet te onderscheiden van werk van anderen. Het normale niveau van kinderen rond de tien en terug te vinden op alle zogenaamde 'creativiteitscentra' waar druk in klei wordt geknepen, rijmende zeer creatieve gedichten worden geschreven en aquarellen van stillevens gemaakt.

3. Inventiviteit, waarbij het gaat om ingeniositeit, intelligentie en boerenslimheid dus, in de omgang met materiaal, methoden en technieken.

4. Vernieuwende creativiteit, aan reeds bestaande visies of theorieën wordt een basisidee gewijzigd of toegevoegd. 'Staande op de schouders van je voorgangers' iets nieuws toevoegen, en/of wat onder je voeten is een andere plaats geven.

5. Fundamenteel hervormende creativiteit, daarmee wordt een ingrijpend nieuwe wetenschappelijke, politieke, of artistieke visie ontwikkeld. M.a.w. een paradigma wordt doorbroken, een vernieuwing die in haar begin uiteraard slechts door een klein select gezelschap geaccepteerd. Acceptatie in brede zin, en dan meestal of het de gewoonste zaak van de wereld is, vindt tussen de vijftig en tweehonderd of meer jaren plaats. Denk aan Mondriaan, de Verlichting en Freud, naast vele anderen en veel van het andere."

Creativiteit komt niet alleen in sport en kunstenaarschap voor, ook in business heeft het een plek. Zo zegt het boek *Time & Money* over business: "Creativiteit vormt de laatste grens tussen je persoonlijke leven en de tijdloze waarheid. Het laat in een spel al je menselijke mogelijkheden en potentieel aangesproken worden!" (Uit: Sage/Becker, *Time & Money*.) En dat aan vrijwel het slot van dit boek, waarin een holistische methode van businessontwikkelingaspecten uiteen

wordt gezet. De zgn. Sage-methode vertelt dat je vrijheid kunt bereiken met jouw eigen input in de vorm van een business, door achtereenvolgens de volgende business- en persoonlijkheidsontwikkelingen te doorlopen: waarden, missie, doelen, projecten, taken, verkoop, boekhouding, bedrijfsoprichting, systemen, rekrutering, teamontwikkeling, coaching, marketing, leiderschap. Heb je alle fasen doorlopen, dan kom je via creativiteit pas echt in contact met tijdloze waarheid. En vrijheid. Een geweldig businessperspectief!

In workshops van Business & Creativity, waar creativiteit als businessbevorderende kracht wordt geïntroduceerd, zeiden deelnemers dat creativiteit voor hen is: iets nieuws maken; niet bang zijn; ergens aan beginnen en 't einde niet kennen; een ontdekkingsreis; parallelle werelden; vrij denken; spontaniteit; scheppend bezig zijn i.v.m. een idee of fysiek iets; onbenoembaar.

Creativiteit wordt ook vaak gekoppeld aan hersenactiviteit. Ons meest creatieve hersendeel zou dan aan de rechter kant resideren, waar beelden, geuren, emoties, sociale voelsprieten en taalgevoeligheid vooral zouden resideren. Voor links blijven dan over de meer berekenende zaken zoals redeneren, cijfermatige bezigheden, feiten, wetenschap en dergelijke. Geen gek idee en diverse tests zijn beschikbaar om je een beeld te geven van jouw voornaamste oriëntatie, of dit nu door aanleg komt of door externe factoren gedreven is ontstaan (educatie, opvoeding, sociale omgeving etc.). Kijk bijvoorbeeld eens hier voor zo'n online testje:

-
- http://tinyurl.com/breintest2

Aangezien het begrip 'creativiteit' vaak vooral met wild expressionistische uitingen in flamboyante schilderkunstwerken wordt geassocieerd, in plaats van de transformatieve businesstool die het in feite is (en waar het in dit kader vooral over gaat), wordt meestal gedacht dat creatieve mensen vooral in hun rechter hersenhelft ver ontwikkeld zijn, ten nadele van de linker. Maar dit boek zou niet afkomstig zijn van Business & Creativity, als niet beweerd zou worden dat het juist de samenwerking, zo je wilt: cocreatie, tussen beide hersenhelften is, die voor

waarlijke creativiteit zorgt. Voor werkelijk iets nieuws is niet alleen 'ideematig aanvoelen' maar ook 'ter wereld brengen' is namelijk van beide hersenhelften het beste nodig: verbeeldings- én realisatiekracht, het idee uitvoeren én de (financiële) feiten et cetera.

En het lichaam is minstens het onbewuste van alle hersenen bij elkaar en doet ook mee. Creatie gaat niet zonder onbewuste, zonder het lichaam waar ervaringen worden aangedragen en de realisatiekracht ook huist. Creativiteit is zelfs het brengen van onbewuste inhouden (uit het lichaam) naar het bewuste (verbeelding én feiten) en van daaruit wordt het vormgegeven (met medewerking van het lichaam). In deze gehele beweging is een *doen* actief dat bij iedereen anders ingesteld is. Ben je vooral iemand die steeds nieuwe zaken aan het licht brengt vanuit het onbewuste, dan ben je een *opener*. Ben je vooral iemand die *bouwt* aan een idee vanuit verbeelding en/of feiten of ben je iemand die omgaat met het gebouwde, nieuwe kunstwerk, product, dienstverleningsinstrument o.i.d. en het daarmee *bevestigt*. Of ben jij degene die weet waar de scheuren in het nieuwe ding verborgen zitten, wat niet gezien werd tijdens het bouwproces en hoe een nieuwe poging nog meer op kan leveren: de *afbreker*. Alle vormen hebben meer subtiele, individuele vormen, want wat voor afbreker ben jij dan precies..?

Mensen vormen zodoende – zeg ik dus zelf dit keer: mijn theorie – samen ketens van een creatief proces (afbreker, opener, opbouwer, bevestiger). Ze cocreëren zodoende idealiter vanuit hun wezenlijke voorkeurscreativiteit. Een begaafd persoon kent alle fasen en kan ze zelf succesvol doorlopen. Zit je in je natuurlijke creatieve proces, dan kun je in flow raken, een toestand van geestelijke en lichamelijke optimale gevoelens en gedachten die meer mogelijk maken dan logische deductie doet vermoeden. Houd wel in gedachten dat een creatief proces ook altijd afstand nemen en reflectie omvat – en niemand kan continue in flow verkeren, dus voel je niet minderwaardig. Ook flow heeft weer zijn counterpart nodig om zinvol te kunnen functioneren.

Op deze manier leer je in hoog tempo en haast vanzelf bij. Creativiteit lijkt tevens veel met leren van doen te hebben. De volgende, spontane social media conversatie ging hierover. Inge Elsman-Loeffen reageert op een post van mij over creativiteit, zie: http://tinyurl.com/CreativiteitenLeren

Inge Creativiteit en leren zijn hetzelfde ding.
Petra Je openstellen voor het nieuwe, het onbekende, dat pad volgen, ja dat is inherent aan leren. Interessant dat je er mee komt!
Inge …en om te leren is creativiteit onontbeerlijk – anders is er alleen een soort losse 'inprint', zonder werkelijke integratie.

Creativiteit zorgt dus voor integratie van losse, nieuwe informatiedelen en andere inhouden. Belangrijk voor kinderen, voor wie de wereld nog nieuw is en op wie dagelijks nieuwe ervaringen afkomen, net als voor volwassenen die zich willen blijven ontwikkelen. Creatief is dan ook spontaan kinderspel, waarin vele nieuwe informatiedelen worden verwerkt en opgenomen. Spel kan dan ook voor volwassenen een ingang zijn om in contact te komen met hun natuurlijke creatieve vermogen. Spelen hoort bij het bewuste deel van creativiteit en activeert tevens het onbewuste deel, maar de bron daarvan is nog dieper gelegen. Spelen is een opener, maar niet alles. Spelen kan een vormgever zijn, maar niet het gehele vormgeefproces omvatten.

Creativiteit is dan ook het externe vormgeven paren aan het interne scheppen vanaf de bron. Dat is wat hier bedoeld wordt met creativiteit. Dus het inventieve (Taylor niveau 3) aan het fundamenteel nieuwe (Taylor niveau 5) paren en voor dat fundamenteel nieuwe de bron kennen in je innerlijk (en niet je persoonlijkheid); in het hoofd de beide hersenhelften aan elkaar paren en aan het lichaam koppelen, in de zin van wat daar onbewust speelt en ook hoe je daar bewust mee creëert. Creativiteit is bij iedereen potentieel; loslaten en openstellen voor het collectieve universum, deeltjes, geweten, hoe je het ook betitelt vanuit welke discipline dan ook, is ieders uitdaging. Creativiteit is levenskracht de ruimte geven én levenskracht vormgeven. Hierover is een eigen methode ontworpen, die grotendeels buiten het bestek van dit boek valt. In voorgaande zat al een en ander verweven en in hoofdstuk 3 en 4 lees je bijvoorbeeld ook verder in dit verband.

CC

Met welke vormen van creativiteit ben je zelf bekend in je eigen ervaring? Ken je momenten dat je iets verbeterde aan een bestaande situatie, dienst, product of kunstwerk? Ken je momenten dat je iets radicaal nieuws voelde, bedacht, vormgaf en in de wereld bracht? Wanneer ben jij in *flow*?

Wil jij een talkshow in jouw bedrijf, vereniging of groep? Het is een interessante manier om de werkzaamheid van creativiteit als levenskracht te delen met groepen, waarin ieder individu gezien wordt en zijn of haar creatieve kwaliteiten worden aangetoond en aangeboord. Talkshow over Creativiteit 'The C Inside' verzorgt dit in jouw context. Soms kun je ook naar een talkshow als toeschouwer toe op individuele basis.

0.4

Ontvankelijkheid als Begin

Hoe begin je nu met jezelf op weg helpen richting de helderheid die creativiteit kan brengen in het creatieve uitkristalliseringsproces? Dat de beschrijving van de volledige methode buiten het kader valt, wil zeker niet zeggen dat je niet reeds op weg kunt gaan. Hoe kom je in aanraking met de vormgevingskracht van creativiteit en hoe kom je in de diepere gebieden van creativiteit die inhoud en leven geven aan de inventieve, uiterlijke vorm? Via ervaring en beleving. Neem je ervaringen en belevingen eens serieus. Wat ervaar je nu werkelijk als je je werk doet, als je een concert bezoekt, als je een boek leest? Welke sensaties geeft je lichaam aan: ben je warm, koud, nerveus, gespannen, relaxed, opgewonden, boos of vreugdevol? Wat zijn je gedachten daarbij: ben je verrast, maak je associaties naar wat je al kent, verbeeld je voor jezelf de perfecte toekomst?

Dit opmerken is een begin. Heb je bepaalde standaardreacties of belevingen, dan vormen die jouw persoonlijkheid, de manier zoals je bent gevormd door de wisselwerking tussen aanleg en omgeving. Een goed begin, maar het ontdekken

van de bron van voelen en denken, en van persoonlijkheid, is pas je werkelijke innerlijk. Hiervoor is een groeiende ontvankelijkheid nodig. Alle belevingen en ervaringen zijn goed zoals jij je binnen krijgt, maar je verder openen voor de inhoud van die sensaties en voor de bron ervan, is een wezenlijker uitnodiging.

Misschien zul je zeggen: de ene belevenis is leuk en de ander niet, moet ik me dan voor beiden openen? Je kunt ontvankelijk zijn voor beiden. Ontvankelijkheid is niet afhankelijk van het sóórt beleving. Donker en licht, goed en slecht: daardoorheen zakken, dát is ontvankelijkheid. Creativiteit is – in deze definitie – dan ook geen standpunt of mening maar een open houding en die kun je steeds meer krijgen door je ontvankelijkheid te vergroten. Dit kan elk moment opnieuw. Bij het ontvankelijk proberen te worden, zul je merken hoezeer de gewoonte is, om dat niet te zijn. Het is natuurlijk ook enigszins paradoxaal voor de 'normale' gewaarwording om toe te laten wat niet leuk is en je te beseffen dat ook een leuke ervaring maar een beleving is die over gaat.

Hier zie je mij bijvoorbeeld de mening verkondigen dat je uniek bent en dat ook mag uitstralen:

http://tinyurl.com/ontvankelijkheid1

Hier zie je een artikel van iemand die juist het tegenovergestelde beweert:

http://tinyurl.com/ontvankelijkheid2

Dit is dan ook beide waar. Het gaat om jouw uniekheid in je vorm of persoonlijkheid. En het gaat om het feit dat daaronder de universele belevingsgrond is, waarin je nooit echt nieuw bent maar juist hetzelfde: je hebt dezelfde bron en van daaruit is alles maar zeer relatief natuurlijk. Zo gaat het ook om de uniekheid van de vorm van jouw producten, diensten, kunstwerken, maar tegelijkertijd is die louter relatief uniek; de absolute blauwdruk voor een boek, website of coachingmethode... dat zijn enkele basisverhoudingen wellicht.

Ontvankelijkheid is een beweging die je door beide fasen heen loodst. Je komt tegen wat er is in de zin van: vorm, gevoel, gedachten, bekendheden, reacties,

persoonlijkheid, uniekheid. Open je je voor deze zaken verder in de ontvankelijke beweging, dan kom je meer in het gebied van wat universeel is, wat iedereen ervaart, wat gelijk is en wat aan de bron van ervaren grenst. Door ontvankelijkheid te beoefenen, ga je vanzelf *out of the box* denken, als je de vormen de *box* noemt en de universele onderlegger *out*. En inderdaad, ga je er even *out*, dan heeft dat een invloed op hoe je daarna bent, denkt voelt en vormgeeft, creëert. Welke? Dan kun je slechts in eigen ervaring waar worden.

En ja: het universele gebied waar je terecht kunt komen door ontvankelijkheid is de stilte die in hoofdstuk -1 al aan de orde kwam. Stilte verweven met geluid, met vorm, persoonlijkheid, creatieve identiteit et cetera, dat is werkelijke creativiteit. Creatie ontstaat door weven. Weven van chaos en orde, van *out of the box* en *in the box*. Zo deprogrammeer je tot 'jij' en merk je wat je van daaruit voor creatieve impulsen krijgt, die door je heen willen komen naar buiten, om vormgegeven te worden in een relatief discours. Maar jij onderscheid je doordat je zelf de weg bent gegaan van creatie! Niemand neemt je dat nu nog af. Het wordt jouw meest zekere tool in business en je definitieve kracht in je persoonlijk leven. Het is de hoogste tijd voor enige voorbeelden van artistieke vormen waarin je je ontvankelijkheid kunt beoefenen en creëren.

CC
Neem komende week elke dag 20 minuten de tijd om te ervaren hoe ontvankelijk je bent. Ga zitten en laat alles wat je ervaart opkomen en tot rust komen. Noteer wat je bevindingen zijn.

Zielsliefde is een programma dat zeer geschikt is, om je natuurlijke ontvankelijkheid tot brondiepte (weer eens) aan te gaan. Zielsliefde is een gegeven, dat in het gebied van ontvankelijkheid een groot onderwerp is: zielsliefde voor jezelf en in relaties, waaronder zielsverwante cliënten die naar de entrepreneur toe getrokken worden in de MEconomy. In meerdere programma's kan dit gegeven terugkomen, als het voor jou relevant is, zo ook MEconomy.

Manifesteer

je droom in 4 artistieke stappen

1.1 Horen, Zien, Spreken, Bewegen
1.2 Zijn: gevoelige integriteit tussen binnen en buiten
1.3 Jouw business: van binnenzee naar buitengewoon succes

Jezelf innoveren kan met creativiteit. Hoewel creativiteit de kracht is die ten grondslag ligt aan kunstvormen als muziek, literatuur en beeldende kunst, is het tevens de sleutelcompetentie van de toekomst voor álle professionals. Wil je jezelf innoveren ten bate van je business, dan is creativiteit geschikt. Maar doe het vooral ten bate van je droom. Waar droom jij van?

Creativiteit bezit manifestatiekracht. Kunstenaars weten dat. Zij maken sinds jaar en dag gebruik van de principes van deze aloude, haast magische, uitingsvorm. Hoe die werkt? Sommigen zeggen dat het vooral in de rechter hersenhelft gelegen is, die meer beelden, geuren, sociale zaken met elkaar kan verbinden, in tegenstelling tot de meer cijfermatige linker helft. Beeldenmakers weten dat het vooral ook in het doen met je lichaam ligt. Zonder doen met mislukkingen en onverwachte vindingen, geen manifestatie.

Hoofd en lichaam zijn uiteraard verbonden als bewust met onbewust. En linker hersenhelft is bevriend met de buren. Het zijn volgens mij deze verbindingen die wezenlijke creativiteit uitmaken. Niet alleen de relatie tussen boven en beneden, links en rechts, maar ook tussen het innerlijk en de uiterlijke wereld. Het lichaam en de persoonlijkheid horen, vanaf het innerlijk gezien, ook bij de uiterlijke wereld. Het innerlijk is vol onbewuste inhouden wellicht. Creativiteit kan die op een positieve wijze tevoorschijn halen en omzetten in iets waar jij van droomt.

Aannemende dat zintuigen de gebieden zijn die bemiddelen tussen je binnen- en de buitenwereld, lijkt het me dat creativiteit hier een ultiem werkingsgebied te pakken heeft, aangaande het professioneel met inbegrip van het persoonlijk functioneren. Wat anders kan maken dat je meer uit jezelf kunt halen en de informatie van de wereld beter kan verwerken in je bijdrage?

Ontvankelijker horen en zien leidt tot anders spreken en bewegen, waardoor je in het zijn lekkerder in je vel zit en meer ruikt en proeft van hoe heerlijk je werk en leven is als je er actief aan deelneemt. Van daaruit geef je anders, creatiever en inventiever, vorm aan je bestaande of nieuwe business.

Dat is globaal de opzet van dit hoofdstuk. De zintuigen horen, zien, voelen, smaak, reuk, spierspanning en immuunsysteem worden daarbij niet sec

behandeld, maar worden direct in een voor creatieve coaching zinvolle ordening geplaatst. Van medium wordt verder gewerkt naar de openende werking die het voor jou kan hebben, zodat je méér van jezelf kunt zijn én omdat je het waard bent.

De schoonheid van ontvankelijkheid, is voor velen tot bedreiging geworden. […] Alles in je is bedoeld om te ontvangen, zodat je alles kunt ervaren, proeven en ontmoeten. Doordat lichaam, psyche en gevoel niet meer gewend zijn om te ontvangen, maar zich hebben verhard, in de waan als wapen van het ego te moeten fungeren, zitten ze vol met blokkades en spanningen. Spanning kan geen afsluiting worden, als er ontvangen wordt. Ontvangen betekent immers niet meer (op) vangen en dus doorlaten. Elke poort die bereid is te ontvangen, opent zich en zelfs een kier geeft al doorstroming.

Anandajay, *Leven in openheid*, deel 2.

1.1

Horen, Zien, Spreken, Bewegen

Horen

Geluid dat hoorbaar is, is wellicht het meest basaal van alle informatiedragers: men zegt zelfs dat de basis van de aarde een trilling is, een trilling die door zijn beweging in de ruimte een geluid veroorzaakt, een lage bromtoon. Niet voor niets bestaan veel sagen en mythen over het creëren van mens, wereld en andere zaken, door middel van muziek. Pan met zijn fluit en Apollo met zijn lier, twee antiek Griekse voorbeelden van mythologische figuren, vochten samen om de eer van degene die de natuur het meeste in vervoering bracht met zijn muziek – en inderdaad: de vogels vielen zowat van hun tak van aanbidding. Hindugodin Saraswati schept met de trillingen van haar vina (snaarinstrument) de hele wereld. Orpheus lokt met zijn harpspel zijn geliefde Euridice terug uit de dood naar de wereld van de levenden.

Geluid is een manier om je cellen te beïnvloeden (en in het geval van Euridice: tot leven wekken!), die gaan immers anders meetrillen als je bepaalde trillingsinformatie via geluid of muziek om je cellen heen laat weerklinken. Denk maar aan een rockconcert, waar je na een tijdje je lichaam vanzelf mee laat deinen op de beats: het beïnvloedt je lichaam in zijn beweging, maar ook op meer subtiel niveau dan kinetisch. Je cellen zijn namelijk overal, je lichaam bestaat uit cellen die altijd meer of minder ontvankelijk zijn voor hun omgeving, voor wat hen wordt aangeboden zogezegd.

Muziek is heel logisch bij 'horen', maar wat een aantal beeldend kunstenaars die met geluid werken doen, is wel zo veelzeggend over de werking van dit medium. Sommigen noemen zich overigens geluidskunstenaar. Paul Devens bijvoorbeeld, laat met zijn installaties soms een ruimte spreken door louter het natuurlijke geluid dat door luchtstroming door een bepaald gevormde ruimte 'zingt', te versterken, zodat het publiek dit uitvergroot meekrijgt. Over zijn werk zegt hij onder meer:

> *Ik vind ruis heel belangrijk, ruis kan een ruimte maken, kan die ruimte bespelen. Want ruis klinkt in een koffiekopje anders dan ruis in een ruimte. Ruimte wordt de resonator, dus die ruimte begin een stem te krijgen.*

Stilte: is dat dan wel mogelijk? Het lijkt namelijk logisch om na horen en de introductie van geluid en muziek, over te gaan naar de stilte tussen de tonen. Maar bestaat zuivere stilte objectief gezien wel? Devens neemt ook hierover een standpunt is:

> *Stilte bestaat niet. John Cage heeft eens in een akoestisch dode ruimte gezet – bij een ontwikkelaar van auto's hebben zo'n ruimte om hun apparatuur in te testen. Geluid van buiten dringt er niet tot door en klanken in de ruimte reflecteren ook niet. Alsof je in een sneeuwlandschap zit, je gaat dan je hartslag horen en het rondpompen van je bloed. Er is altijd geluid, al maken je oren het zelf: de doorbloeding van je oren.*

En inderdaad: het minste wat je zult overhouden is het geluid van luchtbeweging in de atmosfeer en in jezelf (ademhaling). En wat dacht je van je eigen hartslag? Werkelijk tot diepteontspanning komen laat zich meten aan het kunnen horen (en voelen) van je eigen hart.

Zo ontstond dan ook het idee dat het omgevingsgeluid zelf al muzikale compositie is, als je er zodanig naar luistert. Een mooi voorbeeld is de compositie *4'33"* van John Cage. Het wordt uitgevoerd met piano, liefst kwaliteitsvleugel, voor publiek, in een goede akoestische omgeving. Hier zie je een uitvoering op video:

http://tinyurl.com/horen433

Dat brengt ons verder op het onderwerp 'horen'. Wanneer wordt het omgevingsgeluid een 'mooie' compositie? Als het op de achtergrond zeurt terwijl je je probeert te concentreren op een precisieklusje? Of als je je juist níet concentreert, maar opent, ontvankelijk bent en alles tot je neemt zoals het nu

eenmaal is, je gaat er eens rustig bij zitten en laat de geluiden de geluiden. Langzaam sluipen ze dichterbij en je begint het mooi te vinden als toevallige 'serendipiteitscompositie' als je je opent.

Dit dieper horen wordt ook aangeboord in de composities van FNSounds, met wie Business & Creativity al jaren samenwerkt. Zijn klanken zijn herinneringen uit zijn persoonlijke en het collectieve muzikale verleden, bevatten vele flarden van tracks uit de moderne muziekgeschiedenis, met name genres als pop, country, rock en punk. Zijn muziekstukken worden op de computer gemaakt. De stukken zijn verschenen in combinatie met gesproken tekst, poëzie van Petra Else Jekel, en in diverse theatrale settings toegepast. In 2014 verscheen een creativiteits CD. Hoewel er een heel spectrum van emoties door zijn werk heen speelt, van zeer duister tot opgewekt en gek, is er sprake van een heel eigen sounds, die een bepaalde ongewone luisterervaring afdwingt.

"Veel trager als het ware en veel bewuster" zegt Lize Wieggers, destijds mijn stagiair afkomstig van de Radboud Universiteit, daarover. De luisterervaring is er een van een bepaalde vertraging. Helemaal ten opzichte van de snelle beats en schakelingen tussen verschillende 'zenders' en soorten geluid, die we gewend zijn geraakt door hedendaagse TV en popmuziek. Door het (meestal) ontbreken van beats en een eenduidige afstemming op ons westerse noten systeem (een lied staat bijvoorbeeld 'in C'). Golven zijn wel hoorbaar, maar zouden zij al volstrekt regelmatig zijn, dan worden zij wel afgewisseld met onregelmatige andere geluidsgolven. Hierdoor ontstaat een spannende sfeer die zeker wel een opbouw heeft, maar die tegelijkertijd nergens te 'pakken' is of te reproduceren. Hierdoor wordt de luisteraar als het ware gedwongen om zijn oor en hersenen te openen, zijn lichaam te openen om het geluidseffect op te vangen − of níet op te vangen, zie: ontvankelijkheid. Door anders luisteren ontstaat toch stilte, op een andere wijze, vanwege de harmonie die het teweegbrengt, ook al is de muziek een combinatie van duistere en lichte tonen en sferen door elkaar.

Componist en dichter Freddy Nekkers a.k.a. FNSounds

Door Mireille Molenhuis

Poëzie schrijft hij vanaf de middelbare school. Dichter en componist Freddy Nekkers vertaalde toen songteksten naar het Nederlands. “Mensen begonnen te roepen dat het geweldige poëzie was. Ik kon een kunstje. En dat was schrijven.” Ook begon eind jaren zeventig te componeren. “Muziek is mijn allereerste liefde”, vertelt hij. “Zo sloeg ik als kind al op een metalen vuilnisbak met een mondharmonica aan mijn lippen.”

De muziek die hij maakt omschrijft hij als een donkere, industriële sound. “En dan kun je zo ineens iets heel lieflijks voorbij horen komen. Bijvoorbeeld een sampletje schlagermuziek. Ik ben opgegroeid in Winterswijk. Aan de Duitse grens hoorde ik vaak schlagers. Alle soorten muziek die in mijn leven gepasseerd zijn, laat ik in een verre echo horen.”

Tijdens Talkshow over Creativiteit The C Inside beluisteren we tracks van Nekkers. “We gaan de muziek analyseren. Ik wil de samples apart laten horen, hoe mijn muziek is ontstaan.” Over creativiteit waar de talkshow om draait, zegt Nekkers het volgende. “Creativiteit is iets ondefinieerbaars. Iets wat boven jezelf kan uitstijgen. Als ik aan het werk ben, heb ik op dat moment geen idee wat ik aan het doen ben. Pas als ik alles gereed heb, dan zie ik wat ik heb gemaakt. Het verwondert me dan. Komt dat uit mij? Maar misschien komt het ook niet uit mij.”

Video over FNSounds en Petra Else Jekel, samen Audiopoëzie:
http://tinyurl.com/videoaudiopoezie

- Voorbeeld van Audiopoëzie (De Grote Oversteek):
  http://tinyurl.com/degroteoversteek
- *Souns like Creativity - A little Madness to be Free*, de nieuwe CD van Audiopoëzie uit 2014, is online en gratis verkrijgbaar:
  http://tinyurl.com/SoundslikeCreativity

In dit stadium zijn we van horen naar luisteren overgestoken. Een verschil dat samenhangt met dieper luisteren. Overigens is het de moderne samenleving, als het ware, die het oppervlakkige horen in tegenstellingen tot het diepere luisteren, versterkt of ten minste in stand houdt. Een mooi voorbeeld is de frequentie, gemeten in hertz, van popmuziek. Deze is normaliter 440 Hz en dit is hoger dan de natuurlijke (hart- of lichaams-) frequentie, die op 432 Hz ligt. Voor de popmuziek, verder de muziekgeschiedenis in, kom je muziek tegen op 432 Hz, zoals alle klassieke muziek. Deze frequentie is makkelijker te harmoniseren met de gewone lichaamsfrequentie en heeft geen 'speed up' effect op je natuurlijke systeem. Door de hele dag naar popmuziek op de radio te luisteren tijdens werk, bijvoorbeeld, worden je cellen dus continue versneld als bijeffect van het horen. Zou je naar klassieke muziek luisteren, dan heeft je lichaam niet deze uitputtingsslag te verduren.

Van deze wetenschap kun je makkelijk gebruik maken door naar muziek te luisteren van 432 Hz, ter harmonisering van je cellen. Sommigen bevelen zelfs aan een stemvork van 432 Hz aan te schaffen, waarmee vervolgens van alles wat je tegenkomt of gebruikt mee kunt stemmen alvorens je ermee in aanraking komt, zoals water, drank, voedsel. Aangezien celinformatie 40 dagen nodig heeft om wezenlijk te veranderen, is helder hoe lang je dit vol moet houden voor optimaal resultaat. Op deze site hoor je gemakkelijk de vergelijking van bekende popsongs in de twee verschillende hertz frequenties:

http://tinyurl.com/horen432hz1

En hier luister je naar rustgevende 432 hertz muziek:

Een andere trilling kan jouw uit-trilling-zijn door omgevingsfactoren helen en je bijvoorbeeld meer vertrouwen geven of je meer laten thuisvoelen. Hele goede herstellende muziek komt van Anadajay en Raju, neem bijvoorbeeld hun Resonance CD's met tanpura (snaarinstrument) klanken, waarvan je hier een voorproef hoort en tevens kunt bestellen indien je wilt:

Meesterproef van het dieper horen is het interview, waarin jij de goed luisterende interviewer bent. Luister je wel goed naar de geïnterviewde? Je kunt dit gewoon eens uitproberen. Bijvoorbeeld in het kader van jouw interessegebied of (toekomstige) business. Ken je iemand met wie je altijd al wilde spreken? Nodig diegene uit voor een interview van max. 1,5 uur, bijvoorbeeld ten bate van jouw interesse in zijn/haar onderwerp, dat je wilt vertalen in een project of boek. Of anders begin je bij een vriend(-in). Volg in het interview je natuurlijke nieuwsgierigheid. Probeer door te vragen naar de achterliggende motivatie van mensen om te doen wat ze doen en doe dat door vooral goed te luisteren, d.m.v. dieper horen. Dit zal je vanzelf de juiste vragen geven. Je hoeft dus geen uitgebreide vragenlijst af te werken, maar enkele startvragen werken natuurlijk goed om er in te komen, bijvoorbeeld:

- Kun je wat vertellen over wie je bent en wat je precies doet?
- Hoe luister jij naar jouw klanten en is daar een speciale *skill* voor nodig om dat goed te doen?
- Ken je voorbeelden van wat er gebeurt als je niet diep maar oppervlakkig luisterde naar jouw klanten, wat gebeurde er toen?

Coachen met Kunst
Neem eens 20 min om te luisteren naar het omgevingsgeluid alsof het je favoriete radio muziekzender is. Wat is je bevinding? Hoe voel je je?

Gezond met Creativiteit
Luister naar een van de Resonance CD's met tanpurageluid terwijl je op je rug ligt, doe dit elke dag een half uur voor een week. Wat is je bevinding? Hoe voel je je?

In het individuele MEconomy traject leer je naar je eigen uniekheid luisteren. Ook komt aan de orde hoe je naar jouw potentiële groep van betalende klanten luistert, zodat jouw unieke aanbod op hen kan worden afgestemd. Luistertraining zit zeker ook in de CoCreation business consultancy. LuisterLiefde is een apart muzikaal programma dat geboekt kan worden door groepen. In CultuurDeluxe worden voor alle zintuigen professionele competentie trainingsprogramma's aangeboden in relatie met hoogwaardige kunst.

De Actie Valkuil

Actie is in wezen goed. De oefeningen aan het slot van deze hoofdstukken doen, is een goed idee. Maar trap niet in de actie valkuil.

Actie is goed als het komt vanaf de bodem. De bodem, daar ben je wellicht meer naartoe gezakt aan het slot van een oefening die bedoeld is om je meer ontvankelijk te maken. Dat geldt voor Coachen met Kunst en Gezond met Creativiteit.

De valkuil is er in gelegen dat je de oefening zelf opvat als iets wat je goed moet doen, beoordelen en actief moet gadeslaan of bij jezelf begeleiden. Dat je aan het slot van de oefening een conclusie moet trekken.

Inzicht doet vanzelf zijn werk.

Zien

Zien. Het lijkt zo logisch. Je staat 's ochtends op en je opent je ogen. Zo oriënteer je je op je dag, je leven, de wereld. Wat je ziet, bepaalt wat je kiest. Maar wat is jouw specifieke manier van zien? Leidt die tot illusies of tot inzicht? Een anekdote van mijzelf hierover luidt:

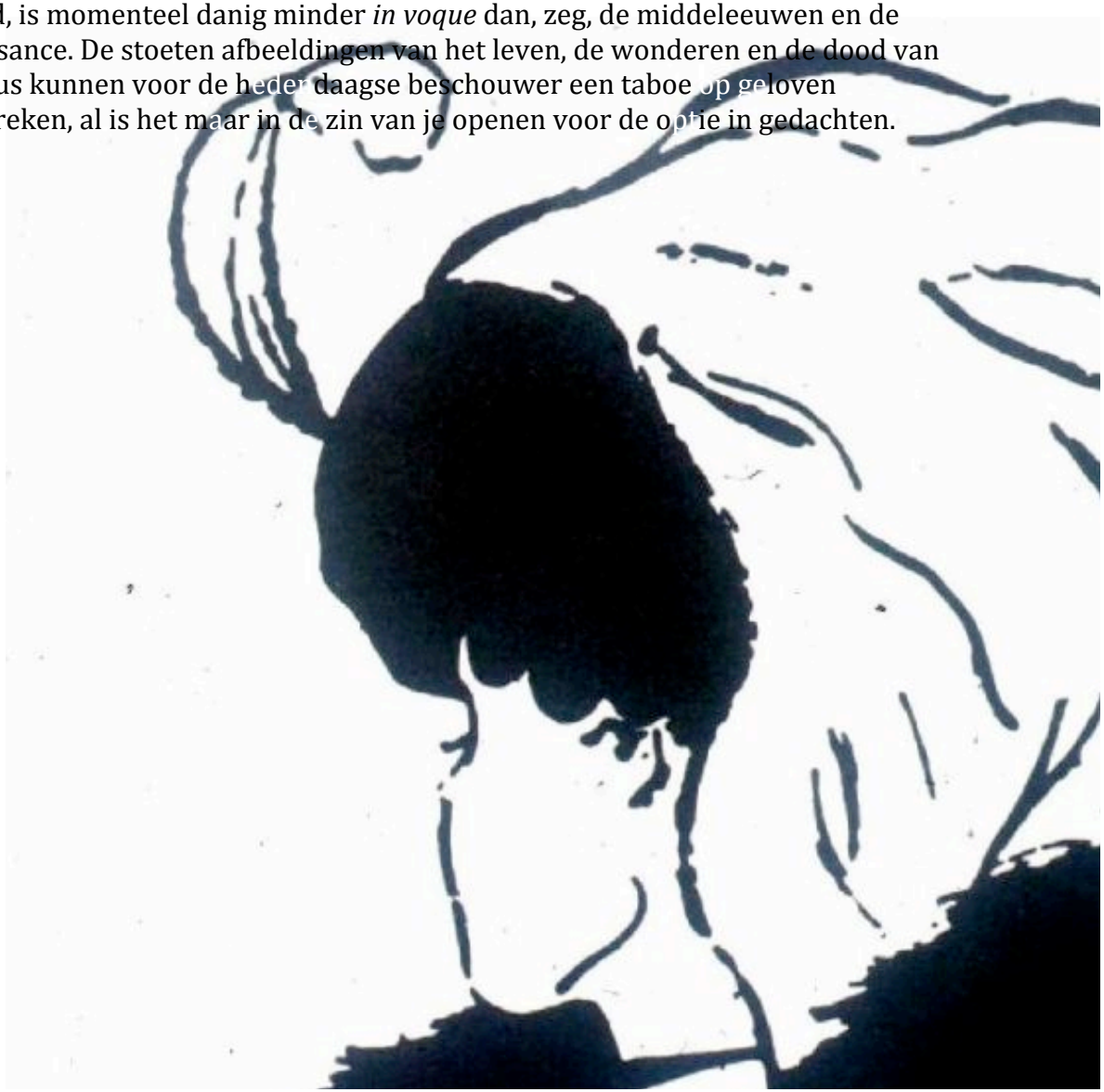
> *Voor mij was het niet altijd logisch. Na in mijn opleiding honderden dia's van kunstwerken uit 2000 jaar Europese kunstgeschiedenis gezien, bestudeerd en onthouden te hebben, was me de schoonheid ervan op een gegeven moment wel vergaan. Ik zag het niet meer. Een overkill van de beste kunstwerken uit vervlogen tijden in beroemde Europese musea mocht ook niet baten: ik kon technisch en analytisch kijken als de beste, maar wist niet meer waar ik van hield.*
>
> *De schoonheid in mijn ogen was opgeraakt. En na alle onscherpe dia's in het donker bestudeerd en jarenlange intensieve lees- en beeldschermarbeid had ik bovendien een bril nodig. Hoe hier weer uit te komen? Mijn zicht op kunst was immers ook mijn kijk op het leven geworden. Bezieling leek vertrokken. Ik zag mijn omgeving en, belangrijker nog, mezelf niet meer echt.*
>
> *De vele kinderen die ik in het Museum voor Moderne Kunst Arnhem ruim vier jaar lang mocht lesgeven, hebben me daarentegen weer schoonheid leren zien. Hun frisse blik opende mijn ogen. Klassen vol van 4 tot 100 jaar en met name veel basisscholieren en jongeren. De kleintjes leerden mij weer zien. De jongeren 'moesten' van school maar ik wist ze de ogen te openen. Wat een bevrijdende en bekrachtigende ervaring!*
>
> *Nu weet ik: eigenlijk heeft iedereen baat bij dieper leren zien. Werkelijk je ogen openen en bezieling toelaten geeft je de schoonheid (terug). Niet alleen in je omgeving, maar ook in degene die ziet. Die vindt zijn weg op een dieper niveau omdat die dan in-ziet. En dat is de plek waar kracht en vrijheid uit voortkomen.*

Bij zien is er iets waar je naar kijkt of wat je ziet. Zonder in detail in te gaan op de filosofie én biologie van het kijken (waarover je bijvoorbeeld kunt lezen in: Ernst Gombrich, *Art & Illusion*): het gaat om beelden. In onze (westerse) cultuur is een overvloed aan beelden. We worden er dagelijks door omringd. Beelden van oorlog, ellende en dood, van gemanipuleerde schoonheid en pornografie: deze extremen worden steeds normaler en alledaagser in papieren en online (nieuws-) media. Maar kunnen we ook nog rustig een echt beeld tot ons nemen? Kunnen we nog onderscheiden wat voor ons een kwalitatief beeld is en wat niet? Kunnen we onszelf nog terugvinden in de overvloed van al de beelden? Kunnen we nog helder zien waar we onszelf bevinden bij het dagelijkse bombardement van oorlog en gemanipuleerde schoonheid? Kunnen we nog kijken als een kind, zo puur? Schoonheid zien? Frisheid in het zien veroorzaakt magie, en dit is een sleutelelement in de kunst van het kijken, maar die wordt door de (negatieve doch populaire) beeldcultuur normaliter danig afgestompt.

De (westerse) kunstgeschiedenis geeft ons uiteraard allerhande beelden die voor schoonheid, bezinning of devotie zijn gemaakt. Hoewel soms vreemd of lelijk, afhankelijk van het kunstbegrip van de betreffende periode waar het kunst uit stamt, wil het ons altijd raken op een opbouwende wijze (indien afbrekend dan nog opbouwend, vanwege de kunstcontext, die zorgt voor een bepaalde kritische distantie). De kracht van de beste van deze bijna onuitputtelijke beeldenvoorraad kán het kijken weer doen opleven. Het stimuleert aspecten van kijken: vorm, meerdere dimensies, kleur, beweging soms, ruimtelijk gewaarzijn bij installaties et cetera. En het stimuleert de geest, want iemand heeft dit gemaakt met de intentie om iets teweeg te brengen, misschien iets te bedoelen, om zinvol aanwezig te zijn. Wat dat is? Daar is misschien wel geen sluitend antwoord op, maar het bewustzijn dat er een betekenisgebied aan wordt geraakt, doet geestelijk werk en opent je gedachten.

De subversieve kracht van beeldende kunst, sinds de moderne tijd (dat wil zeggen vanaf ca. 1890) doet ook zeker zijn werk als het gaat om creatieve stimulatie van hedendaagse beschouwers. Werk dat gemaakt is om bepaalde wereldse en kunstnormen te overschrijden (subversief), stimuleert om de geest te openen (soms in zoverre de overschreden normen nog voor de hedendaagse mens

herkenbaar zijn). Oudere kunstwerken werken in een geseculariseerde maatschappij wellicht op een nieuwe wijze subversief: de aanbidding van Christus, als centrale figuur in de eeuwenlang zo prominente godsdienst in de Westerse wereld, is momenteel danig minder *in voque* dan, zeg, de middeleeuwen en de renaissance. De stoeten afbeeldingen van het leven, de wonderen en de dood van Christus kunnen voor de hedendaagse beschouwer een taboe op geloven doorbreken, al is het maar in de zin van je openen voor de optie in gedachten.

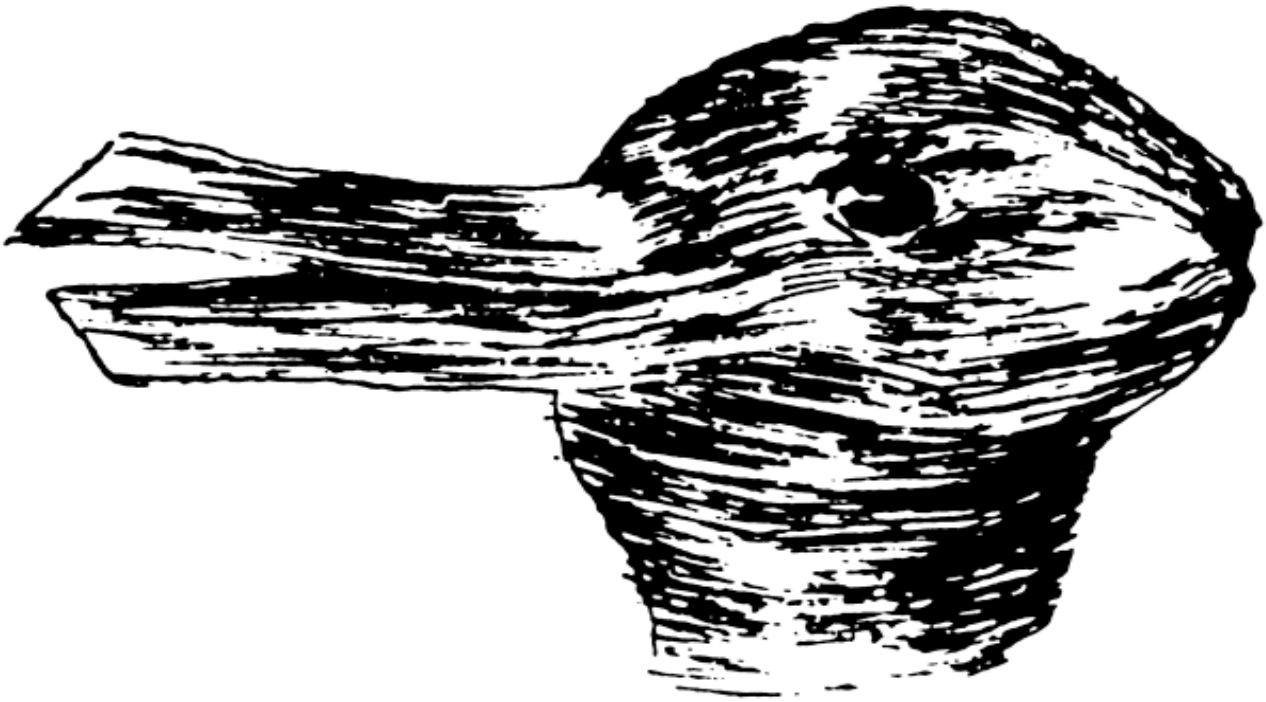


Tips voor KunstKijken

Wees niet bang voor kunst; het probeert je waardevolle dingen te vertellen, hoe vreemd de vorm ook is of in eerste instantie lijkt. Lees het bordje niet, maar maak gebruik van dit unieke moment van oog in oog te staan met het kunstwerk. Voel je lichaam en tast al (in) voelend de materie van het kunstwerk af. Stel een oordeel zo lang mogelijk uit; stel je nieuwsgierig op, stel vragen en merk opvallendheden op. Maak van 'afstotend' eens 'interessant!' en zie dan verder.

Spreek enkele feitelijkheden van het kunstwerk eens hardop uit. Praat er met elkaar over. Welke associaties komen er dan vervolgens bij je op? Ga er van uit dat je het echt wel juist hebt, zolang je associaties met de feitelijkheid van het kunstwerk verbonden zijn. Verbindt feiten met associaties en kom tot een verhaal.

"Wat is het nu echt?" Helaas, kunst heeft geen eenduidige uitkomst of betekenis. De grootste kunsthistoricus zal je zeggen dat hij het uiteindelijk ook niet weet; de dubbelhartigheid van enerzijds betekenisvol en anderzijds geen definitieve uitslag, is nu juist de *fun* van kunst. Goede kunst houdt zichzelf blijvend leuk. Neem er een voorbeeld aan!

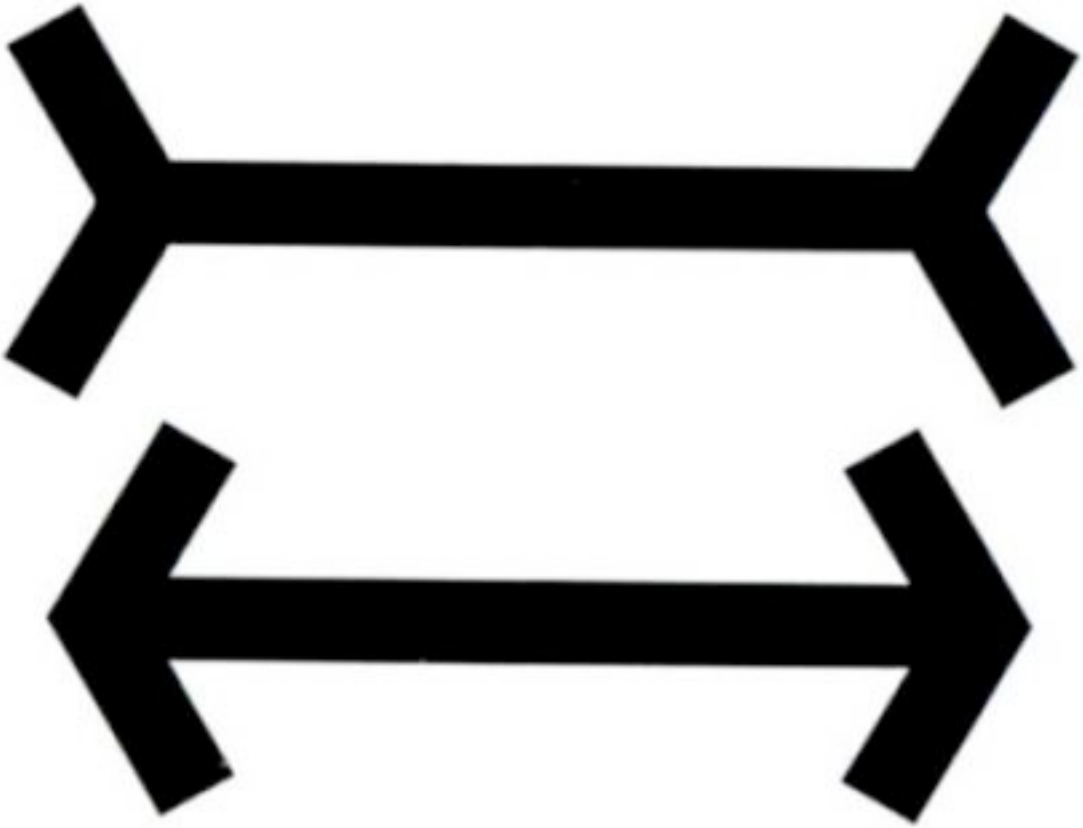


Zien en bijvoorbeeld kunst zien, is uiteindelijk iets heel persoonlijks en unieks. Wat jou aanspreekt in een beeld zegt iets over jou en hoe jij bekeken hebt. Zie je in een rood abstract expressionistisch schilderij een alarmfase of voel je je warm omarmd door de kleuruitstraling: beide kunnen waar zijn en indien je een van beide opties overvalt, zegt dat minstens óók iets over jou. (De omgekeerde *intentional fallacy*, waarbij een zelfde vorm uit een andere context komt: een kunstwerk kan meerdere betekenissen hebben afhankelijk van wie hoe kijkt.) Mocht de warme deken je overkomen, dan zegt dat eigenlijk dat je warmte nodig hebt en tegelijkertijd dat je het zelf wel ergens in je hebt, maar dat je die warmtebron nog mag ontsluiten. Zo wordt beelden zien ineens een vorm van jezelf zien.

Gezien worden voor wie je werkelijk bent. Wie wil dat niet? Want hoe vaak worden we niet voor de beelden gehouden die anderen van ons hebben? Of, verwarrender nog, zien we onszelf in het kader van beelden van anderen? Of denken we zelfs in beelden over onszelf, hoewel we onszelf daar eigenlijk van wilden bevrijden? Gezien worden voor wie je werkelijk bent in plaats van als een beeld of een zelfbeeld, is een eerste levensbehoefte. Denk aan een baby die gezien moet worden, anders sterft hij. En zo is het ook met jou op dit moment. Misschien sterf je niet letterlijk van de honger en de dorst maar wel voor de levendigheid en de schoonheid die mogelijk is.

Waar zouden mensen in dit tijdsgewricht nu meer behoefte aan hebben: kunst kijken of zelf gezien worden? Beide zijn *te gek* maar een eerste levensvoorwaarde is toch wel gezien worden. Pas daarna kun je je ook echt openen voor de wereld om je heen en de schoonheid in kunstwerken. Werkelijk je ogen openen en bezieling toelaten geeft je de schoonheid (terug). Niet alleen in je omgeving, maar ook in degene die ziet. Die vindt zijn weg op een dieper niveau omdat die dan in-ziet. En dat is de plek waar kracht en vrijheid uit voortkomen. Ontvankelijk zien geeft je informatie over wie je bent en daardoor en daarna over de ander en je omgeving. Het geeft je *schoonheid*: die je zelf gaat uitstralen en die je in je omgeving (mensen, natuur, dingen, kunstwerken) gaat waarnemen *hoe die omgeving er ook uit ziet*.

In kaders vind je een aantal kijkoefeningen met kunst. Deze oefeningen laten je ervaren hoe je omgeving door jou ervaren wordt en hoe jouw ervaring inwerkt op je perceptie van de omgeving. Je leert je omgeving interpreteren en waarderen. Dit is toepasbaar op jouw werk, leven en sociale situaties. Plus: de rest van je leven zul je meer uit kunst kunnen halen. Werkelijk zien is inzicht en gezien worden in je waarde. Zien is, kortom, een kwaliteit die veel dieper doordringt in je leven dan je op het eerste gezicht zou denken. Je moet de waarde en vooral de meerwaarde die je door jouw creativiteit creëert en die je bijvoorbeeld in geld wilt vragen van je klanten, dan ook eerst zelf zien voordat je hem kan vragen.



Illusie of Inzicht?

Soms heb je te maken met illusies: beelden waar je aan vast houdt en die nooit echt gaan kloppen hoe hard je er ook aan trekt. Andere zijn echte beelden die waar kunnen worden voor jou, omdat je het juiste inzicht hebt. Hoe kun je het verschil toch weten?

Dit kan lastig zijn en in het alledaagse fantaseren is eigenlijk alles een illusoire wens. Kom je tot een meditatief evenwicht (voor de meesten niet zo alledaags, maar dat kan wel, als je onbalans accepteert en toch in je midden komt), dan zie je jezelf en waar je heengaat wellicht wel juist − en zijn beelden al haast overbodig want je hebt immers het *nu*.

Maar illusies of niet: loop door op je pad en creëer het leven dat en de business die wezenlijk bij je past. Eventuele illusies vallen, al doorlopend, dan vanzelf van je af.

Welke illusies kom jij tegen?

De KunstKwaliteitsTest

Is dit een kunstwerk dat zichzelf heel goed *blijvend leuk* houdt? Een andere manier van benaderen is de volgende. Wat zijn de materiële eigenschappen van dit kunstwerk? Som er een aantal op. Wat zijn de geestelijke gebieden, oftewel de associaties die bij dit kunstwerk horen? Toegegeven, in met name hedendaagse zit veel kennis: over de maatschappij, soms over wetenschap, vaak over de persoonlijkheid van de kunstenaar – en die moet je soms van elders halen. Maar buiten dat, roept het kunstwerk ook zelf geestelijke associaties op.

Mijn stelling is: een goed kunstwerk heeft een hoge mate van samenhang tussen de materiekenmerken en de geestelijke associaties. De *manier* van samenhang daartussen is daarbij dan ook nog vaak het meest interessant. Klinkt ingewikkeld? Probeer het eens uit. Een kunstwerk waarin bijvoorbeeld krijt is gekozen om een reden die duidelijk samenhangt met de inhoudelijke associaties zoals fragiele vrouw, gaat de richting op van kwaliteit.

De samenhang is in het voorbeeld dat het op elkaar lijkt, maar kan bijvoorbeeld ook een (zinvolle?) tegenstelling zijn. Ook zonder extra kennis zou dit helder moeten zijn. Het is minstens een interessante zoektocht die je dieper in een kunstwerk trekt – en daarmee ook in gebieden van menselijke beleving waar jij ook onderdeel van bent (omdat elk kunstwerk daaruit voortkomt).

Kies jouw kunstwerk & Ontdek jouw kwaliteit

Kunst mag ook iets zijn wat jou persoonlijk aangaat. Natuurlijk: wat trekt je aan, wat wil je boven je bank of bed. Maar ook iets meer inhoudelijk dan alleen ‘een leuk kleurtje’. Hoe komt je daar, bij die inhoud? Wat past inhoudelijk bij jou?

Zonder een ultiem antwoord te willen, kun je eens nagaan wat – na een museumronde – het meest bij je is blijven hangen, zonder dat je hoeft te weten waarom. Welk beeld sprak tot jou? Of het nu uit afschuw, ontroering, schoonheid of onbegrip is. Dat het tot je spreekt is het meest belangrijk voor dit moment.

Ga daarnaar terug. Hier zul je jezelf vinden.

Dieper zien als basis voor je dagelijks leven

Als mensen kijken we voortdurend naar elkaar. Stel dat ik naar jou kijk en jij naar mij. Als je daar de rust voor neemt, zie je niet alleen mij maar ook wie ik ben, hoe het met me gaat. Ik zie ook hoe het met jou gaat en wie jij bent. De truc daarvoor is dat je niet alleen op mij focust. Je moet jezelf erbij zien. En de omgeving ook.

Zie alle details in één keer, laat ze eens echt binnenkomen. Laat je ogen je lichaam in zinken, zonder de buitenwereld op te geven. Zo geeft kijken niet alleen zien maar ook inzien. Leiderschap is (in-) zien. Die diepte verlaat je nooit. Jij verlaat hooguit die diepte. Dat is normaal. Je doet niets fout. Als je je bewust wordt hiervan, kun je heen en weer reizen tussen zicht en inzicht. Je begint te bewegen en tot leven te komen. Doe dit elk beschikbaar moment.

Coachen met Kunst

Ga eens naar het dichtstbijzijnde kunstmuseum en voer een van de aangereikte opdrachten uit. Met zijn twee kan heel goed werken. Doe de opdrachten wel persoonlijk, maar praat er met elkaar over en wissel uit.

Gezond met Creativiteit

Ga op een rustig moment zitten, sluit je ogen en voel hoe ze aanvoelen: zijn ze moe van overconcentratie? Laat ze eens rusten in de oogkassen. Dit kun je fysiek voelen en met jouw intentie zullen ze bewust rusten, bijvoorbeeld 10 minuten. Hoe voelen je ogen daarna? Hoe is je zicht daarna?

De Kunst van het Kijken is een programma dat af en toe ingepland wordt in interessante moderne kunst musea in NL en voor individuele inschrijving open staat. Het programma is ook boekbaar voor groepen op een eigen datum. Kijktraining zit in de CoCreation consultancy. In het individuele MEconomy traject leer je radicaal anders naar jezelf, je mogelijkheden en de wereld kijken. In CultuurDeluxe worden voor alle zintuigen professionele competentie trainingsprogramma's aangeboden in relatie met hoogwaardige kunst.

Spreken

Spreken doen we sinds we onze ouders nabootsten. Pure klanken kregen langzaam meer betekenis en verfijnden zich. Over de biologie en ontwikkelingspsychologie zijn bibliotheken vol geschreven. Hier gaat het meer om het verkennen en stimuleren van de mogelijkheden van spreken in verband met creativiteit. Hoewel spreken, jezelf uiten in taal, liefst met een tekst die op jou aansluit, op een bewust niveau pas ontstaat als voldoende is ontvangen en verwerkt aan innerlijk luisteren en inzien, en het lichaam wakker is geworden om het gesprokene te ondersteunen met zijn aanwezigheid, is je huidige spreken of moeite met spreken altijd de ingang naar meer heling en ontvankelijkheid – en daardoor meer innerlijke en uiterlijke afstemming, doelgerichtheid en succes.

Omdat spreken jezelf uiten betekent en jezelf uiten in taal een enorm vormgevingspotentieel bezit (denk maar aan dit boek, dat een inleiding op een hele business vormt), lijkt het al gauw het creativiteitsinstrument bij uitstek. De intentie, klank, kleur en diepte van het spreken en de stem geven signalen uit het innerlijk en de tekst en betekenis van het gesprokene geven richting in de uiterlijke wereld. Veel mensen echter, hebben op een of andere wijze moeite met spreken, vooral in het openbaar, zoals dat dan heet: voor een groep een professionele presentatie geven, bijvoorbeeld. Alle verzamelde faalangsten in een mensenleven lijken soms samen te ballen in dit veelvoorkomende fenomeen dat slagen of zakken lijkt te betekenen in menig carrièreperspectief. Spreken schijnt even cruciaal als spannend.

De kunstvorm die in dit verband met spreken wordt geassocieerd is literatuur en voordracht. Dit kun je breed opvatten. Poëzie is een mooi voorbeeld en spreekt tot menige verbeelding. Het is een kunstvorm waarin ritme, pure klank, samengeperste, diepere woord- en zinsbetekenis in ingedikte vorm bij elkaar komen om met weinig woorden op veel wit papier iets waardevols te vertegenwoordigen dat een nieuwe brainwave in de lezer wil veroorzaken door zijn uniekheid in vorm en inhoud. Voordrachtskunst is met poëzie dan ook een feest en steeds meer populair onder zowel trendgevoelige jeugd als inspiratiezoekende middelbaren en vele niet aan enige indeling te linken eenlingen

die in poëzie hun unieke evenbeeld vinden door het te lezen, er over te discussiëren of beter nog: het zelf te schijven en voor te dragen voor publiek. Misschien probeert poëzie het ongeprokene te spreken en daarmee is het een sublieme en ultieme vorm van het in dit subhoofdstuk bedoelde spreken.

Ik werd bekend als dichter begin jaren 2000 en in 2009 verscheen mijn landelijke solobundel *Oer* in het erkende literaire circuit. Ook ik kampte met spreekmoeite:

> *Ik herinner me een moment op een podium, voor een zaal vol publiek, met welhaast tientallen collegae bovendien. Een bloemlezing verscheen bij een landelijke uitgever en een afzonderlijk werk van mij was opgenomen – zoals er in de loop der tijd tientallen bundels verschenen met mijn werk in onder talloze noemers, zoals bomen, seksorganen, festivals, een rivier en kunstwerken.*
>
> *Omdat een gedicht in een heel persoonlijk gebied ontsproten is en door de maker ervan wordt voorgedragen, heeft dit voordragen uit eigen werk altijd een zeer intiem en openbarend karakter, terwijl je je tegelijkertijd bewust bent van het acteur-zijn van je eigen werk en het theatrale gehalte van de hele gelegenheid en onderneming. Het mag gevoeld gebracht worden, maar moet ook theatraal helder, duidelijk en overtuigend overkomen, op de manier die ik zelf bij mijn werk vindt passen.*
>
> *Eigenlijk is optreden als schrijver nogal een tour de force, maar je doet het en tegelijkertijd geniet je er intens van: dit het is jouw red carpet moment, dichter bij je lezers en/of toehoorders zul je niet komen dan via hun voor jou zichtbare opnemen van jouw stemgeluid en directere feedback en waardering kun je niet krijgen dan hun instemmende knikken en hartelijke applaus nadien, hoe hoog of laag je verkoop cijfers ook zijn.*
>
> *Die middag stokte mijn stem midden in mijn gedicht bij de kernemotie die ik er eigenhandig had ingelegd en kon niet verder. Huilen? Stoppen? Weglopen? Het leek een nachtmerrie. Zeer bewust van mijn ademnood gleden dikke seconden voorbij als stroop – behalve dat deze ervaring eerder bitter was dan zoet. Angstig moet ik van mijn papier de zaal in hebben gekeken en*

weer naar mijn papier, me afvragend of ik in staat zou zijn de lezing heelhuids af te ronden en het publiek tevreden te stellen zoals ik gewend was (meestal kreeg ik complimenten over mijn stem, de aansprekendheid van mijn gedichten en de tegelijkertijd mysterieusheid ervan – hoewel mijn werk in geschreven recensies en dergelijke meer dan eens werd afgedaan als overbodig, maar voor elk wat wils en de hoeveelheid manieren en benaderingen van poëzie is even onuitputtelijk als er dichters zijn en het aantal interpretaties zoveel als er lezers bestaan).

Uiteindelijk deed de uitgever van het boek dat we die middag ten doop hielden zijn mond open – hij zat links schuin achter mij naast het podium –, strekte zijn arm uit naar mij, staand achter de microfoon en begon te mompelen of het ging… En plotsklaps kon ik mijn gedicht voltooien en kwam alles weer in neutraler vaarwater terecht, dat wil zeggen dat de juiste proportie van emotionaliteit weer in zicht kwam die voor dit gedicht geschikt was en de weg werd weer vrij om het slot uit te kunnen spreken. En dit is slechts één van de incidenten uit jarenlange praktijkervaring.

Direct spreekt uit deze anekdote een belangrijke reden waardoor spreken niet komt, tegen wordt gehouden, de gedachte er aan reeds angst op roept of jammerlijk toch stokt wanneer het spreken wel degelijk aan wordt gegaan: de adem heeft geen vrij spel. Die cruciale adem is wat alles op gang brengt en fysiek geproduceerde klank met geestelijke inhoud verbindend naar buiten brengt in een stroom die een vanzelf doorgaand ritme heeft – of zou moeten hebben als onze ademhaling niet om allerhande redenen onnatuurlijk, onregelmatig, hoog in ons lichaam, onvolledig en kunstmatig geworden is. De verstoring van het ademhalingsproces is veelvoorkomend en is evenredig aan de factor angst.

Toch al verstoorde ademhaling wordt vaak acuter naarmate de uitdaging in het spreken in het openbaar groter en de te nemen actie ongewender wordt voor de persoon in kwestie. Het is een teken dat het uit te sprekene, in elk geval in de context waar gesproken zal worden, nog in het gebied van de conceptie zit en door het spreken nog geboren mag worden. Zo'n geboorteproces is altijd stressvol, hoe

graag het verhaal ook verteld wil worden. Tips om, in relatie tot de ademhaling als de drager van het spreken, beter het geboorteproces in te gaan, zijn:

- voel je lichaam terwijl je spreekt;
- bereid je voor door (in de coulissen) flink met je voeten te stampen;
- probeer je buik te betrekken bij het ademen;
- adem bewust door tijdens het spreken;
- oefen van te voren op een persoon die vertrouwt;
- warm jezelf op vlak voor het spreekevent, zoek een plek waar je hardop je stem kan laten schallen voor een paar minuten, al zeg je slechts 'lalala' of 'brrrrr';
- denk van te voren aan timing: een A4 voorlezen duurt een paar minuten, oefen dit met een timer, denk niet te licht over timing, voor je toehoorders is dit cruciaal;
- als je oefent, duurt het meestal korter, sta je eenmaal voor je publiek, dan ben je vaak langzamer (en duidelijker, wat alleen maar goed is, maar: houd hier rekening mee);
- probeer een goede manier te vinden om jezelf te introduceren op zeer duidelijke en niet mis te verstane wijze en studeer dit van te voren in;
- kun je een enthousiasmerende vraag verzinnen die met je onderwerp te maken heeft en die je aan het begin aan je publiek kunt stellen? Hierdoor worden mensen meer direct betrokken bij wat je daarna te berde brengt;
- houd het, indien mogelijk, kort en krachtig en sluit af met een oproep die voor jou (-w onderwerp) relevant is;
- spreken voor publiek is een feedbackmoment in zichzelf, ook al reageren mensen niet eens direct, je kunt in het spreken zelf voelen hoe je het gesprokene zelf ervaart: voelt het integer, krachtig en overtuigend voor jezelf? Elke verbale of nonverbale reactie van het publiek is dan een leuk extraatje, dat je op waarde kunt schatten door het naast je zelfervaring te leggen.

Waarheid spreken of liever liegen? ;)

Succesvol liegen: http://tinyurl.com/sprekenliegen
Leugenaars ontmaskeren: http://tinyurl.com/liegenbetrappen

Tevens staat je manier en je succesgehalte van je spreken in relatie tot wie je bent en de boodschap plus achtergrond van je te vertellen verhaal. Indien je zelf verbonden bent met je verhaal en waar dit verhaal zijn motivatie en oorsprong heeft in jouw leven en als je dit kunt voelen, liefst ook in jouw lichaam, zul je ook meer verbonden met je adem, jezelf en het publiek kunnen spreken.

Meer van je verhaal en waarom jij dit vertelt, zal over komen. De mensen zien door je spreken heen jouzelf. Wat je ook verkoopt, je zal aan je prospects eerst jezelf moeten verkopen en spreken zal daar een belangrijk en waardig onderdeel van zijn. Poëzie moet uitgesproken verkocht worden aan de luisteraar die er nog geen snars van snapt in een enkel ogenblik. Jouw product of dienstverlening komt een nieuwe markt tegemoet met een eerder ongehoord, inspirerend en integer uitgesproken verhaal.

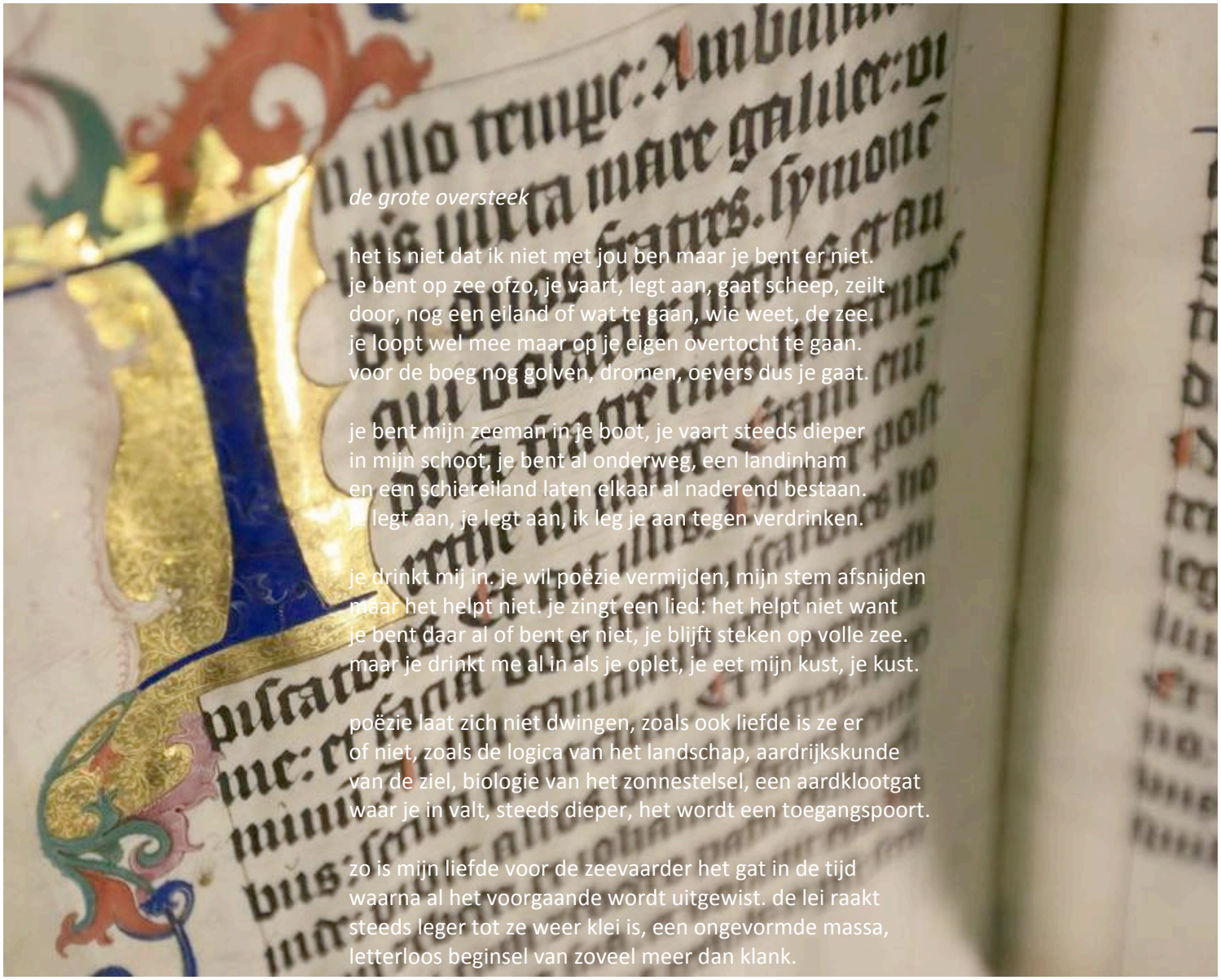
Spreken geeft je autoriteit en (zelf-)erkenning. Ben je harmonisch verbonden met je motivatie, verhaal, stem, adem, doelstelling en publiek, dan komt waarheid en waarde tot zijn recht en accrediteer je jezelf vanzelf naar je volgende level. Deze manier van taal en stem gebruiken werkt creërend. Heb je de smaak te pakken, denk dan ook eens aan het schrijven van je eigen boek: spreken via een omweg maar vol magie van de rijke boekengeschiedenis en van de geloofwaardigheid van een auteur. Veel mensen dromen hiervan – en dromen bestaan om waar te worden.

Zeven Schrijftips voor een unieke stem in taal

1 Schrijven opent mogelijkheden. Je bent op weg naar nieuwe werelden door de pen op te pakken.
2 De eerste wereld waarin je taal leerde kennen, waarin je leerde lezen en schrijven, zit het meest vol van betekenis voor jou. Welke wereld was dat?
3 Het kan vrij beangstigend zijn om naar een wit papier te kijken of een leeg scherm. Maak er een eind aan door te beginnen. Het hoeft niet perfect.
4 Schrijf wat op over je 'eerste wereld': een woord, zin of een heel A4 vol met associaties.
5 Laat rusten indien gewenst. Kijken ernaar, lees, herlees. Vind een kern. Delete de rest.
6 Schrijf een alinea over de kern. Kun je ook woorden kiezen die bij jouw eerste wereld horen?
7 Laat als een waaier de volgende punten hieruit volgen. Schrijf ze kort op. Leg weg. Werk later uit.

Zeven Schrijftips voor integriteit in taal

1 Bedenk: taal komt voort uit jou. De tekst die jij opschrijft in je werk. Of die je noteert als boodschappenlijstje. Of als gedicht.
2 Elke zin kun je voor je het noteert, in je lichaam voelen opwellen. Waar schrijf jij vandaan?
3 Elk soort tekst komt uit een ander deel van je lichaam voort. Lijstjes uit je hoofd. Gedichten uit je hart. Enzo.
4 Open je hart voordat je schrijft. Dan komt er een andere taal uit je pen of toetsenbord.
5 Taal uit het hart wordt anders verstaan.
6 Je kunt het ook afwisselen. Misschien wil je wel concepten overbrengen. Of vragen oproepen. Dat kan ook bewustzijnsruimtes openen.
7 Dan kan taal aankomen op een nieuwe plek.



de grote oversteek

het is niet dat ik niet met jou ben maar je bent er niet.
je bent op zee ofzo, je vaart, legt aan, gaat scheep, zeilt
door, nog een eiland of wat te gaan, wie weet, de zee.
je loopt wel mee maar op je eigen overtocht te gaan.
voor de boeg nog golven, dromen, oevers dus je gaat.

je bent mijn zeeman in je boot, je vaart steeds dieper
in mijn schoot, je bent al onderweg, een landinham
en een schiereiland laten elkaar al naderend bestaan.
je legt aan, je legt aan, ik leg je aan tegen verdrinken.

je drinkt mij in. je wil poëzie vermijden, mijn stem afsnijden
maar het helpt niet. je zingt een lied: het helpt niet want
je bent daar al of bent er niet, je blijft steken op volle zee.
maar je drinkt me al in als je oplet, je eet mijn kust, je kust.

poëzie laat zich niet dwingen, zoals ook liefde is ze er
of niet, zoals de logica van het landschap, aardrijkskunde
van de ziel, biologie van het zonnestelsel, een aardklootgat
waar je in valt, steeds dieper, het wordt een toegangspoort.

zo is mijn liefde voor de zeevaarder het gat in de tijd
waarna al het voorgaande wordt uitgewist. de lei raakt
steeds leger tot ze weer klei is, een ongevormde massa,
letterloos beginsel van zoveel meer dan klank.

ik sta op het strand. ik klop lakens en dekens uit van zand
en leg ze uit. ik maak ruimte voor de thuiskomst aan.

ik sta en wacht. misschien spoel je op den duur aan. het kan
niet lang meer duren. de golven voorspellen je naam.

ik sta met lege handen aan de kust vanwege liefde.
de kust van liefde is de inleiding van de oceaan.
het is nog net op het droge, het is de vloedlijn en met het
getij meelopend wordt het eb en sleurt de wereldzee
mij dieper naar beneden mee. nog zijn mijn handen leeg.

mijn lege handen worden zwaar van water en mijn voeten
licht van stof. doorzichtig de vliezen aan mijn zij.
jurk van vinnen, last van stof, huid van vlies, door
zichtiger dan eerder. ik ben doorweekt en heb geen
hulpmiddelen aan mijn handen meer dan vingers tien.

het zicht wordt zachter en liegen wordt doorzien.
er moet liefde zijn om er over te kunnen schrijven.
er moet een mens zijn om te delen. er moet een man
bestaan die door de wind dit gebed ontvangt, een
ontvangstkanaal voor deze liefdestaal, dit watermaal.

als jij bestaat en ik verdronken aan jouw voeten lig,
mijn handen in een kom, mijn oogbollen vol water,
jij mijn lijk naar huis toe draagt en leven in mijn zeilen blaast,
ben je zo dichtbij dat je haast dichterbij bent dan ik dacht.

dicht bij het huis, dicht bij het hart, dicht bij de dood.

© Petra Else Jekel 2010-2013

Coachen met Kunst

Inspireer jezelf door eens een literair boek ergens vandaan te halen, bijvoorbeeld uit de bibliotheek of de literaire boekhandel, neem een roman van je wens of kies eens poëzie die je onbekend is, vraag anders advies voor je keus aan de bibliothecaris of boekhandelaar, het zal je graag gegeven worden. Pijnig jezelf niet door direct alles te moeten lezen, maar lees tot je een vreemd, nieuw, fris of vreselijk stukje tegenkomt. Omcirkel het, schrijf het over of gebruik een bladwijzer om de plek terug te vinden. Lees het stukje eens een paar keer over, tijdens drie dagen. Wat is je bevinding? Wat zegt je keus over jezelf? Lees dan verder indien gewenst of beschouw je investering voorlopig als geconsumeerd en zie wat het je verder nog brengt. Wellicht wil je zelf wat schrijven met als summum een eigen boek. Is dat je droom, draal dan niet langer en voer hem uit. Nu heb je de ultieme motivator in huis: dat inspirerende, nieuwe boek.

Gezond met Creativiteit

Ga eens zitten en voel waar je ademhaling is. Doe niets. Manipuleer je ademhaling niet. Spendeer zo 10 minuten. Herhaal het liefst een week elke dag. Noteer wat je ervaart.

MEconomy business coaching zorgt ervoor dat jij je uniciteit gaat presenteren en uitstralen. In bepaalde varianten van het individuele MEconomy traject, is extra aandacht voor presentatie van jouw business. Wil je je via spreken, schrijven, tekst, verhalen uiten, dan raad ik je aan om het BookDecoder aanbod eens te bekijken, waarin je onder meer een eigen boek kunt realiseren en spreker worden. In CultuurDeluxe worden voor alle zintuigen professionele competentie trainingsprogramma's aangeboden in relatie met hoogwaardige kunst. In CoCreation is aandacht voor spreken. Spreek Waarheid voor Waarde is een apart programma dat geboekt kan worden door groepen.

Beweging

Beweging is actie! En alleen actie leidt tot succes. Op alle *levels* word je actief: je geest beweegt langs verschillende opties om de juiste te kunnen kiezen, je lichaam verplaatst zich van bed naar kantoor, wordt fit tijdens sport of uit zich in dans, voert werkzaamheden uit, reist naar een potentiële klant af, schudt haar de hand en maakt een eerste indruk direct door je (onbewuste) lichaamshouding. Non-verbale lichaamstaal schijnt wel circa 80% van onze communicatie uit te maken. (Voor wat inspiratie over wat die non-verbale communicatie dan behelst, kijk bijvoorbeeld eens hier: http://tinyurl.com/bewegen1.) Het is tijd dus tijd in actie te komen. Richard Branson, bekende *serial entrepreneur* en auteur, schreef in augustus 2014 op zijn blog hierover:

> *The most troublesome time for any entrepreneur is before you start turning your idea into reality. If you find yourself sitting around not doing anything, shake yourself out of it and get going.*
>
> *In the summer months most people take it a little easier, and there is a lot to be said for recuperation. But don't let relaxation turn into inaction – keep your mind ticking over and preparing for the challenges ahead. If there's a work lull, spend your spare hours getting your body as fit as possible.*
>
> *Shawn Heinrichs paired it with a wonderful quote from Dale Carnegie, the writer who helped people to succeed in life with books like How to Stop Worrying and Start Living and How to Win Friends and Influence People.*
>
> *He said: "Inaction breeds doubt and fear. Action breeds confidence and courage. If you want to conquer fear, do not sit home and think about it. Go out and get busy."*
>
> *Dale was absolutely right. The more you do something, the more you grow in confidence and expertise.*
>
> *The more you try new things, the less daunting and more exciting they become.*
>
> *So don't spend too long fretting about what you are going to do next, just get out there and start: now is the time to do.*

Actie betekent in eerste instantie in je lichaam komen. Meest voorkomende lichaamshouding deficiëntie is je voeten, benen, bekken en buik niet mee laten doen in het gebied waar het leven zich afspeelt. Het is geen kwestie van truckjes of een uurtje werk om dit wezenlijk en blijvend te wijzigen. Maar je bewust worden tot waar jij voelt in je lichaam, is elk moment een mooi begin. Voel je alleen je hoofd, of ook je borst en armen, je buik en verder naar baneden toe? En wat is voelen? Dat je er sensueel in aanwezig bent, dat je zelf de temperatuur in je eigen buik voelt bijvoorbeeld en als je heel stil bent, dan voel je het kloppen van je hart als een wiegende beweging in je borst. Zoom je in op het hart, dan wordt duidelijk dat eigenlijk totale inactiviteit gelukkig niet eens bestaat, want dan zou je dood zijn, dan zouden je ingewanden en zintuigen ook niet meer werken en (vanzelf) bewegen. Maar beweging drijft beweging aan, voert afvalstoffen af en trekt tegelijkertijd nieuw leven aan. Zo bezien wordt de dans van het onbekende, ook van bijvoorbeeld nooit eerder uitgevoerde businessacties, al een stuk leuker.

> *Verder ben ik niet echt iemand die veel van zichzelf weet, ik dans liever dan dat ik praat.*
> Fragment uit een interview met een danseres in Rails (NS maandblad), vermoedelijk in 1999 of 2000.

Voor mij ligt een beweging en dans rond het summum van wat beweging kan betekenen: je kunt je er in uitdrukken (denk aan vrij dansen op welke muziek dan ook of geen muziek) en zelfs in leren over je persoonlijke leiderschap (denk aan paardansen zoals Argentijnse tango). Laatste optie geeft aan dat beweging ons in aanraking brengt met andere mensen en met nieuwe situaties. De Argentijnse tango is een prettig voorbeeld, want elke stap is in de sociale dans geïmproviseerd en dus creëert elke pas een nieuwe situatie. De samenwerking bestaat er uit om als leider en volger telkens die situatie weer op te lossen op een creatieve wijze. De volger geeft daarbij zijn energie om op in te spelen en de leider trekt noch duwt maar stapt in de gecreëerde ruimte en geeft de energie opnieuw richting. Een dynamisch geheel en als het optimaal werkt, raken beide rollen geïntegreerd. Een mooi model voor actie als leider en als medewerker op de werkvloer.

Actie creëert vaak reactie, maar dit geeft aan dat er een bepaalde onbewustheid aan de hand is. Als ik als tangovolger slechts reageert als lappenpop op wat aangegeven wordt, geef ik geen eigen energie en sleept de leider een lege huls voort. Actie vraagt om een werkelijk antwoord, dus het geven van je eigen energie en alleen dan ontstaat een zinvolle nieuwe situatie. Als leiderschap voorbij gaat aan de energie van de volger, dan kun je nog zo hard duwen, maar er ontstaat geen harmonische danspas; je kunt nog zo hard trekken maar je volger loopt of danst niet eens met je mee. Leiderschap is niet duwen en niet trekken maar assertief en proactief in het nu stappen.

> *Dansen betekent alles voor me, ik leef er van, letterlijk. Na het dansen voel ik mij verzadigd. […] Ik hou zowel van tango als van milonga. Alle passen die ik maak in de milonga heb ik zelf bedacht, net als mijn figuren in de tango, het is mijn dans.*
> Pepito Avellaneda (1930-1996) geciteerd in: 'La Cadena' 85, 2003.

Voor een tangovideo die mij zelf altijd weer inspireert, zie: http://tinyurl.com/bewegingtango. Zie ook hoe de leider in feite bijna niets lijkt te doen of aan te geven: lijkt, het is een subtiel en haast innerlijk gebeuren. Indien je kunt leiden zonder uiterlijke actie, heb je de actie verinnerlijkt en is je actieradius contradictoir genoeg enorm vergroot. Werk en leven organiseren zich om je heen in een dansend ritme. Telkens ontstaat opnieuw een disbalans en dit vuurt het organiserend principe aan om een danspas te maken zodat nieuwe, tijdelijke balans wordt gecreëerd. Dit zijn de wetten van beweging en actie. Breng het onbewuste, je lichaam, in beweging, zodat het geïnfecteerd kan worden door het bewuste, je herseninhoud en zet een stap om jezelf in beweging brengen, het onbewuste van het lichaam in beweging brengen, zodat de levenskracht beweegt naar waar ruimte is, om daar succes te creëren.

Creatief leiderschap
Note to self. Veel informatie drong ineens verder tot mij (-n lichaam) door, over de volger vrijheid geven en verinnerlijkt leiden (ook lichamelijk). Echt boeiend! Een bepaalde pascombinatie maakte dat ik me ineens 'Chicho' voelde. Chicho is een van de meeste geweldige hedendaagse tangodansers. Ik heb even een 'gewone' video van hem dansend uitgezocht; je ziet daarop ook eigenlijk heel duidelijk dat hij verinnerlijkt leidt... Ik bedoel, kijk goed naar de man: hij doet haast niets en zie het briljante resultaat van zijn nietsdoen bij zijn volger. Daar gaat 'creatief leiderschap' uiteindelijk ook over: 'mannelijk' en 'vrouwelijk' leiderschap beiden verinnerlijken, zijn uitwerking laten hebben en laten harmoniseren in een actief creatief proces.

Beweging werkt met tegenpolen: bijvoorbeeld enerzijds de leider, anderzijds de volger. In traditionele begrippen is dit respectievelijk een man en een vrouw, maar met wat innerlijke en uiterlijke bevrijding hoeft niemand zich daar gelukkig aan te houden en kunnen we de samenwerkingspolen mixen naar eigen goeddunken. Net als magneten kunnen tegenstellingen elkaar ofwel aantrekken ofwel afstoten. Denk eens aan jouw gewenste *high profile* klanten: die wil je aantrekken, zeker niet afstoten! Waar ligt het omslagpunt? Hoe ga je van afstoten naar aantrekken? Is dat niet haast magie? Nee, het heeft met loslaten te maken.

Over loslaten bestaan helaas wel weer bergen misverstanden. Zo wordt het nogal eens toegepast op zaken waar we van af willen. Loslaten is dan een verborgen synoniem voor: wil ik niet. Zo trek je natuurlijk je favoriete klanten niet aan. Het geheim is dat loslaten betekent dat je tegelijkertijd loslaat én een verbinding legt en houdt. "Loslaten lijkt een actie te zijn geworden, waarin geprobeerd wordt om iets weg te krijgen. Het is dan een loslaten als gevolg van de wens om het niet te willen ontmoeten. Weet je dan wel wat je loslaat en ontstaat de wens om los te laten dan niet alleen bij alles waar je moeite mee hebt? […] Zelf het spiritueel klinkende loslaten wordt hierdoor een middel van de wil. Loslaten is bedoeld om vrijheid te veroorzaken, om iets los te laten uit zijn verkramptheid of grip, die het in zijn vrijheid of groei belemmert. Spanningen in het lichaam op

emotioneel, mentaal of onbewust gebied, verlangen ernaar losgelaten te worden, omdat ze weer een vrije doorstroming wensen. Door die vrije doorstroming kan het gebied weer voeding ontvangen, waardoor het zichzelf kan en mag zijn, net zoals ook jij verlangt naar de vrijheid om jezelf te zijn." Anandajay, *Leven in openheid*, deel 2. Geef vrijheid en er komt doorstroming in je actie. Geef jezelf vrij, je prospects ook en ze komen naar je toe de wet van aantrekkingskracht werkt met loslaten.

Coachen met Kunst
Ga eens op dansles en daag jezelf uit om een rol te dansen die je niet gewend bent: leider of volger. Heb geduld, gun jezelf eens een seizoenscursus lol en zweet. Ervaar wat je leert over je eigen leider- of volgerschap.

Gezond met Creativiteit
Dans elke avond wild of traag en vrij je werkstress er uit op je favoriete muziek!

In het MEconomy traject is ruim aandacht voor in actie komen: het hele traject draait er om. Ook kunnen genderissues en mannen- en vrouwencommunicatie behandeld worden in MEconomy business coaching. De Stand van Staan is een apart programma dat geboekt kan worden door groepen. In CultuurDeluxe worden voor alle zintuigen professionele competentie trainingsprogramma's aangeboden in relatie met hoogwaardige kunst. In CoCreation business coaching kan aandacht worden gegeven aan de fysieke vorm van presenteren en samenwerken.

*

De verhouding tussen vrouwen en mannen is eeuwenlang ongelijk geweest. Mannen werden als de meerderen van vrouwen beschouwd en het mannelijke kreeg de voorrang boven het vrouwelijke. Deze sekseverhoudingen beantwoordden alleen aan de belangen van mannen. Toch werd dit sociale systeem, dat patriarchaat genoemd wordt, de grondslag van de westerse samenleving en in bestuur en wetgeving maatgevend.

De belangen van mannen werden dus de algemene belangen. Mannen zijn daar individueel niet schuldig aan; de regels van het patriarchaat werden door mannen en vrouwen geïnternaliseerd. Hoewel vrouwen zich meestal vereenzelvigden met de rol die zij in het patriarchaat hadden, zijn zij er in de feministische visie het slachtoffer van. […]

[Slot van het omvangrijke artikel:] Er is echter al veel veranderd in het conventionele seksetypische gedrag. Het blijft de vraag wat het juiste antwoord is op die verschuivingen, waarbij het de een nog niet ver genoeg gaat en de ander juist pleit voor het ongedaan maken van beweging in de starre voorstellingen die onuitroeibaar rond mannen en vrouwen lijken samen te klitten.

Uit: ‘Een geschiedenis van het feminisme’, door Petra Else Jekel, volledig artikel beschikbaar voor MEconomy cliënten.

1.2

Zijn: gevoelige integriteit tussen binnen en buiten

Door via beweging in vrijheid te zijn beland, heb je ruimte en aandacht vrij voor zijn, genieten en helen. Je kunt je te goed doen aan wat het leven je biedt en er eens echt van genieten. Misschien kom je er achter dat er iets in je geheeld kan worden. In het zijn, zoals ik dat noem, ben je wezen al heel, maar het kan geen kwaad aandacht te besteden aan bijvoorbeeld de medicinale kracht van eten. Buiten dat voedsel voor genot kan zorgen. Smaak en reuk: de lekkerheid van het leven drukt zich op deze wijze weelderig uit. Gezond eten is goed voor je immuunsysteem (wat ook een zintuig is). Maak het lekker voor meer sensualiteit. Knuffelen en/of masseren is een goed plan: alleen of samen, professioneel of privé. Zoek de juiste balans voor wat je huid voor aanraking nodig heeft voor de juiste spierspanning

Anders Eten volgens Petra
“Eten doe ik sinds zomer 2011 vrijwel zonder suiker, brood, witte granen en zuivel. Vanuit het traditionele Nederlandse eten gedacht is dat bizar! Als je wat beter leest op de etiketten van vrijwel álle producten die je in de supermarkt kunt kopen, zul je suiker, fructuse, glucose of een andere ‘schuilnaam’ aantreffen, niet zelden als eerste, tweede of derde ingrediënt. En we hebben een echte broodcultuur... Wat zou het? Nou, het tast de werking van je gehele systeem aan.”

“Ken je die reclame die in 2013 en -14 vaak op TV is, met de dame die reclame maakt voor vaginale tabletten tegen schimmels? "Het begint met jeuk 'hieronder' en witte afscheiding..." Oh wat erger ik me aan die reclamespot! Niet omdat het niet waar is dat veel vrouwen daar last van hebben... Maar omdat de troep die zij je aansmeert het probleem verergert – of in elk geval de oorzaak overslaat. Zelf heb ik onder meer dit probleem met eten en het juiste advies opgelost.”

Geisha of Creativity

Door Mireille Molenhuis

Jekel presenteert onder meer Creativity TV, talkshow The C Inside in de rol van Geisha of Creativity. Eigenlijk is haar titel dubbelop. “Een geisha is al de beschermvrouw van creativiteit.” Een muze van de kunsten. Petra Else Jekel wil het uitstralen. Niet alleen omdat ze er verstand van heeft, maar ook omdat ze er iets mee heeft. Ze schrijft, dicht, danst, schildert en speelt piano. En fashion hoort er ook bij. Twee jaar geleden liet Jekel een jurk maken, met Japanse invloeden. Echt kimonoachtig. Het bleek een inspiratie voor haar titel: Geisha of Creativity.

Maar, mensen denken bij een geisha vaak niet verder dan een prostituee, reageert Jekel. “Dat vind ik ook wel weer grappig. Het mag met een knipoog zijn. Toch heb ik ook veel met seksualiteit, ik schrijf daar veel over. Seksualiteit en sensualiteit hebben ook heel veel met kunst te maken. Dans prikkelt ook het lichaam, het werken met materiaal ook. De onderwerpen van kunstwerken gaan veelal over seksualiteit. Het is bijna niet los te koppelen.”

Dus vervult Jekel een rol en heeft ze zichzelf een titel gegeven. Maar waarom zou je jezelf een titel geven? “Ik heb veel video’s bekeken van mensen die zichzelf een naam geven. Het is ook een merk, herkenbaar zijn. En een rol die je speelt. Op een bepaald niveau spelen we altijd een rol: de moeder, dochter, kunstenaar. En op een bepaalde manier hoort dat alles ook bij elkaar. Het komt allemaal samen.”

[vervolg van p. 86] “Hoe denk je dat je je goed kunt voelen als je jezelf dagelijks vergiftigt op fysiek, mentaal (negatieve gedachten) en emotioneel (negatieve gevoelens) gebied? Dit doen we trouwens met nog veel meer producten natuurlijk – en daarvan ben ik ook verbruiker: ik ben bepaald niet heilig wat dat betreft. Het is ook niet érg. Maar jezelf dagelijks een gezonde basis geven, maakt de kwaliteit van je leven op eenvoudige en goedkope wijze beter. Dan beïnvloeden de 'slechte' extraatjes je lichaamstoestand ook niet zo... En kun je lekker blijven zondigen. Zelf heb ik veel gehad aan de kennis en begeleiding van Monique Croes-van Poorten, zie hoofdstuk 2.”

“Je hoeft echt niet direct puur aan de *raw food*, je kunt gewoon suiker in alle vormen laten staan en je dagelijkse brood vervangen door fruitsmoothie, groentesoep, rijst met ei, een groene salade... Je kunt makkelijk minderen met vlees, meer verse vis eten en je inname van koolhydraat verminderen ten opzichte van groente en fruit. Koop niet meer in wat buiten je gezonde gebied valt en doneer wat je nog hebt liggen. In de supermarkt betekent dit dat je in elk geval weinig meer te zoeken hebt in de schappen in het midden; de buitenring is je shopgebied. Neem altijd de minst bewerkte voedselvariant (‘light’, low fat’ en ‘decaf’ zijn het meest bewerkt!). Die vind je wellicht nog beter buiten de supermarkt.”

Detox

Wil je een veilige en werkzame, reinigende vastenperiode doen, bijvoorbeeld in je (zomer-) vakantie? Eet dan eerst 5 dagen zilvervliesrijst en dan 5 dagen fruit en vruchtgroenten. In een minder strikte variant voeg je ook nog wat groente, noten en ei toe. Sla koffie, alcohol en frisdrank over; drink water met zeezout en citroen, kruidenthee en een drank getrokken van rauwe cacaobonen en/of verse gember.

Slapen

Wat dacht je van slaaptherapie: houd een tijdje op met koffie en alcohol ’s avonds en ga om 21 uur slapen. Doe dit eens een week en kijk wat de voordelen zijn geweest of blijvend kunnen zijn.

Een positieve mindset betekent onder meer:

- dat je jezelf erkent voor wie je bent en wat je doet;
- dat je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je situatie, welke dan ook;
- dat je kijkt naar de feiten van je situatie en niet naar de drama’s;
- dat je niet aan het verleden hangt en je geluk niet aan de toekomst weggeeft;
- dat je erkent wat je reeds hebt bereikt;
- dat je er van uit gaat dat je altijd wel een optie hebt op jouw manier voor het bereiken van je doelen;
- dat je doelen durft te stellen en die concreet maakt;
- dat je elk moment het beste uit jezelf wenst te halen;
- dat je in mogelijkheden denkt in plaats van onmogelijkheden.

De juiste grenskwaliteit tussen binnen en buiten, dat wil zeggen een werkend immuunsysteem die indringers uit het lichaam weert en de correcte spierspanning die noch gespannen noch slap is, creëert een biologisch, mentaal en emotioneel evenwicht waardoor je binnen en buiten toch opnieuw kunt verbinden. Zo zie je dat je fysieke gezondheid om af te bakenen en schadelijke invloeden buiten te sluiten, ook een psychologische component heeft. Indringers kunnen ook mensen zijn die jouw psycho-emotionele ruimte opslokken, bijvoorbeeld. Wanneer je band met deze mensen sterk is, bijvoorbeeld partner of familie, kan het lastig zijn dit te onderkennen en te veranderen. Het is echter even strategisch als gezond voor jouw welbevinden, project, business et cetera, dat je je eigen ruimte opnieuw kunt opeisen.

Zo werk je tevens aan integriteit. Integriteit betekent: heling in het uitlijnen van innerlijk met uiterlijk. Dit heeft echter méér dimensies dan alleen lichaam,

psyche en mindset. Een uiterlijke positieve mindset moet gepaard worden aan innerlijke gevoeligheid omdat het anders toch nog een depressie kan verbergen, een fundamenteel ‘nee’ tegen jezelf en het leven of een zelfafwijzing op dieper niveau. Sta jezelf je gevoeligheid dus toe.

Je gevoeligheid is je innerlijk en dit is een gebied dat nog weer iets anders is dan fysiek, mentaal, emotioneel. Voor sommige mensen is het zo, dat blokkades zoals vermoeidheid en onhelderheid, niet lijken op te lossen door fysiek, emotioneel en mentaal optimaliseren bij bijvoorbeeld respectievelijk een gezondheidstherapeut, een psycholoog en een trainer of coach. Hier kunnen innerlijke oftewel spirituele blokkades een rol spelen, zoals een erfenisblokkade, in de volksmond vloek genoemd. Deze kunnen wel degelijk gekeerd worden. Ook kunnen andere spirituele ‘identiteitsproblemen’ om aandacht vragen, evenals zielsrelaties en -liefde.

Maar ook zonder klip en klare blokkades in het innerlijke gebied, is het een uitdaging, of liever gezegd een verlangen, om in dit gebied, dat iedereen met zich meebrengt, thuis te raken en als vierde mogelijk ervaringsgebied toe te voegen aan de drie werelden: het mentale, fysieke en emotionele/psychische. Als je wilt, zijn hier ook vele tips en handen die je helpen opvangen en wegwijs maken, echter deze vallen buiten het bestek van dit boek, hoewel dit een groot specialisme van mij is, dat je met name terugvindt in mijn aanbod De Sirius Connectie.

Het gehele voorgaande verhaal vanaf het begin van dit hoofdstuk is een aangename manier om een creatieproces te doorlopen. In een verkorte versie is een (benadering van een) creatieproces dan ook:

Innerlijk horen + Inzien + Uitspreken + In beweging komen = Creëren

Je zintuigen zouden kunnen beweren:

Inspiratie + Beeld + Woord + Actie = Manifestatie

Als Coachen met Kunst zou kunnen spreken, zou het zeggen:

Muziek + Kunst + Literatuur + Dans = Seksualiteit

CC

In de gevoeligheid van het zijn, gepaard aan een positieve mindset, een passend gevoel voor je eigen ruimte en een gezond, geheeld lichaam, is iets unieks begonnen te creëren. Kijk eerst eens rustig wat dat is. Leer het kennen met je hart door het aan te nemen. Dit leidt van binnenzee in je innerlijk, naar het manifesteren is buitengewoon succes in de wereld.

Het MEconomy traject vraagt een positieve mindset en werkt van daar uit verder naar jouw doelen toe met onder meer aandacht voor fysieke en spirituele gezondheid. In bepaalde varianten van het MEconomy individuele business coaching traject is extra veel aandacht voor voeding en spirituele issues: je pakket wordt hier uitgebreid met een aantal krachtige en ondersteunende dienstverleningen die je transformatie zullen versnellen en complementeren. Ook in Creatieve Stad, dat inhaakt op projectniveau aangaande de MEconomy, gaan we telkens terug naar de basis, het zijn, van het project en de projectleider, omdat er niets anders op zit voor wezenlijke werkzaamheid. Wil je louter zielscoaching, en dit is zeker zeer relevant, neem dan contact op voor welke optie van De Sirius Connectie geschikt voor je is. CoCreation business consultancy is op te vatten als *detox* voor je bedrijfscultuur.

1.3

Jouw business: van binnenzee naar buitengewoon succes

Heb je gehoord, ingezien, waarheid en waarde uitgesproken en jezelf in beweging gebracht, dan ben je aan business toe. Je hebt het creatieve proces doorlopen en je hebt een notie over wat je daarmee aan het creëren bent. Het wordt tijd om het te gaan manifesteren. Heb je al een business, dan gaat het om expansie. Wellicht kun je je actieradius vergroten, je bedrijfsactiviteiten uitbreiden met een nieuw project of een verse samenwerking aangaan. Zorg dat het *fun* wordt.

Een van de vooroordelen die mensen hebben bij het woord business, is dat het saai zou zijn. Het klinkt als eindeloos boekhouden en als synoniem van onderhandelingen waar je als verliezer uit tevoorschijn komt. Als iets voor grijze muizen die alleen maar in getallen denken. Maar business betekent de beweging die uit je zijn komt, in relatie brengen met anderen. En de factoren tijd en geld daarbij zo organiseren, dat ritme en revenu's ontstaan. Creativiteit mag misschien op een bepaalde wijze *madness* zijn – denk aan het stereotype van de 'gekke kunstenaar' en het unieke idee waar je zelf nu mee in je hoofd zit –; business is georganiseerde gekte. Het is gek omdat het, in de definitie van Business & Creativity, iets wezenlijk nieuws brengt naar mensen die daar een (latente) behoefte aan hebben.

En vergis je niet: de factor 'jij' is altijd wezenlijk fris. Niemand anders voegt de waarde toe die jij te bieden hebt door jouw manier van horen, zien, spreken en bewegen en wat je daarmee precies doorheen weeft aan intenties. Door jouw creatieve identiteit die daardoorheen van onbewust naar bewust die zaken brengt waar een ander behoefte aan heeft. Als je dit pad blijft volgen, zul je misschien horen dat je gek bent, maar trek je daar niets van aan. Al het nieuwe lijkt eerst gestoord in een onveranderde omgeving die verslaafd is aan negatief denken.

Tips om te Innoveren

- Innovatie komt vanuit intern. Is dat onduidelijk? Doe dan de oefening waarin je een uur doet alsof de wereld helemaal in jou is i.p.v. buiten je. Waar start dan jouw innovatie? Wat gebeurt vervolgens?
- De bewustzijnslaag waar het start is tussen slaap en ontspanning in (sluimer). Train jezelf ingevingen vast te houden of leg op cruciale plekken schrijfgerei klaar.
- Ideeën die niet begrepen worden, zijn mogelijk de meest innovatieve.
- Het komt voor dat tegelijkertijd op verschillende plekken in de wereld ongeveer hetzelfde innovatieve idee voor het eerst naar voren komt. Wees niet te bedroefd, jij zult toch jouw USP (Unique Selling Point) wel vinden al is het maar omdat je doelgroep verschilt (een doelgroep begint gewoon bij de mensen direct om je heen, die vast niet tegelijkertijd direct om die ander heen zitten).
- Ware innovatie roept weerstand op, ook al wordt die op verschillende plekken tegelijkertijd bedacht. Wees hierop voorbereid en ga toch door.
- ‘Er is geen geld voor de innovatie’, is nooit waar.
- ‘Er is geen tijd voor innovatie’, is nooit waar.

VakantieInnovatieTips

- Innoveren klinkt alsof je een vlucht naar voren gaat plannen, maar heeft meer zin in de vorm van een diepte-investering.
- Wat is bijvoorbeeld jouw diepere motivatie en natuurlijke creatieve kwaliteit? Vakantie is een prachtige tijd om hier eens over te reflecteren.
- Neem bewust de keuze om bijvoorbeeld een dagdeel te schrijven, maak een collage, teken iets uit en geef jezelf zo de kans om in een nieuw denkproces te komen over wat je na de vakantie kunt veranderen.

Uniciteit: jouw vingerafdruk – raak anderen met jouw unieke boek, project of methode
Jij brengt unieke creatieve kwaliteiten tot leven, die leiden tot jouw product of dienst. In de cultus van leerfabrieken is het soms nauwelijks meer voorstelbaar dat je allang zelf iets meebrengt dat net zo uniek als waardevol is. Waarmee je anderen kunt raken, helpen en transformeren.

Creatieve kwaliteiten kent iedereen van nature. Denk maar aan een kind dat speelt, knutselt en tekent. Haal ze weer boven nu je volwassen bent. En zet ze in ten bate van jouw ontwikkeling en business.

Waarom dit belangrijk is? In de huidige MEconomy gaat het steeds meer om authenticiteit, je onderscheiden, om verdieping. Nieuwe behoeftes ontstaan bij veranderende werktradities. Die vragen om innovatieve diensten en producten. Ook duurzaam lijkt een toverwoord − en wat is er duurzamer dan telkens weer van jezelf uitgaan? Dan je eigen creatieve potentieel aanboren? Meer hierover in het manifest in hoofdstuk 4.

Op basis van jouw Creatieve ID kun je een (coaching-) methode bouwen, een boekschrijven dat cliënten aantrekt of een project ontwerpen en uitvoeren waarmee je jouw omgeving positief beïnvloedt. Allemaal uniek in inhoud en vorm. Dat is althans wat ik zelf allemaal deed.

Veel vaardigheden deed ik zeker op in mijn traditionele en universitaire opleidingen en in werkervaringen waarin ik me behulpzaam opstelde ten opzichte van (cultuur-) instellingen die hun sporen reeds verdiend hadden. Maar ik ontdekte dat ik veel méér nog kan betekenen als ik eens echt van alleen mezelf uit zou gaan. Deze intuïtie heb ik altijd gehad. Maar het nam wat tijd en moed voor de echte veranderingen aan de oppervlakte kwamen.

Van mezelf uit gaan in inhoud: ik wilde creativiteit als centrale kracht aanboren in mensen en dit was geen bestaand vak. Vanuit mijn master-afstudeeronderzoek, werkte ik jarenlang aan een eigen methode. En in vorm: als freelancer en zzp-er kwam ik in onderbetaalde posities terecht waarin mijn kwaliteiten niet werden erkend. Dat kon anders.

Ik moest me anders leren opstellen: als entrepreneur die kansen ziet en bron van een vernieuwend aanbod. Met eigen diensten en producten die nergens

anders bestonden maar wel een antwoord vormden op een veranderende maatschappij.

Landelijk publicerend auteur was ik al. En projecten bouwen, financieren en uitvoeren, deed ik ook aan de lopende band. Echter deze gebieden konden nog voller lopen met mijn eigen kwaliteiten. Zo gebeurde. Nu is er een boek over creativiteit in opbouw en bv. een talkshowserie gestart. En jij kunt dit ook. Wat je ook doet nu, je kunt evolueren naar jouw eigen unieke inhoud en vorm.

Je kunt je unieke creatieve kwaliteiten inzetten voor het helder krijgen van een eigen methode binnen jouw vak, die verwerken in een boeiend boek en een project opzetten om dit alles te verspreiden onder mensen waar jij om geeft. Om maar een voorzet te geven. Ik help je er in elk geval graag bij verder. Gebruik jouw uniciteit, je bent er niet voor niks!

Jouw nieuwe idee is vanwege zijn nieuwheid, *out of the box*. Het is jouw unieke content in jouw unieke vorm. Bijvoorbeeld jouw creatieve coaching gebaseerd op jouw kunstenaarschap, dat je in artistieke integriteit daarbij kunt laten bestaan. Die coaching giet je in een vernieuwende vorm. Mocht je zover komen, dan is jouw uniciteit goed gaan stromen: een krachtig instrument om ook jouw (soulmate-) cliënten aan te trekken. Nu heb je echter nog geen business. Dat is de verzameling van businessaspecten die een structuur geven aan wat allemaal komt kijken bij bedrijfsvoering. Iets wat meer *in the box* kan voelen. En bedrijfsvoering is weer nodig om jouw unieke inhoud en vorm daadwerkelijk aan de man te brengen en er waarde voor terug te kunnen vragen

Volgens de Sage-methode zijn businessaspecten in een individuele ontwikkeling van binnen naar buiten onder meer: waarden, missie, visie, boekhouding, systemen, team, marketing, leiderschap, service en vrijheid. Een en ander komt met meer of minder structurering: boekhouding en systemen zijn uiteraard erg systematisch, terwijl vrijheid arriveert indien aan alle structurele zaken op de juiste wijze tegemoet gekomen is. Structuur is naast unieke eigenheid ook van levensbelang om alles juist te laten verlopen en werkzaam te maken. Business is de startmotor van jouw unieke eigenheid! Zo bezien horen creativiteit (genereert unieke waarde) en business (zet jouw waarde om in geld) bij elkaar als

nacht en dag. En jij bent het, die Business & Creativity verbindt. Jij bent de onmisbare factor die kan putten uit jouw eigenheid en dat kan koppelen aan businesselementen die werken, cliënten bereiken en de ervaren waarde laten uitbetalen in geld.

Jij bent waardevol, ook al kijken we vaak over onze eigen waarde heen. Waarde heeft met waarheid te maken – en met hetgeen er al is. In ontwikkelde vorm kun je voor de waarde die er al is, via businessaspecten, geld creëren. Ontwikkel jezelf! Je hebt misschien talent, maar wissel je die munten ook om. De 'Talent' is namelijk een Bijbelse munteenheid. Je moet die munten, als je ze hebt, omwisselen om iets anders daarvoor terug te krijgen. Dat is transformatie in het nu. Uiteraard zul je je ook ontwikkelen in de tijd, maar je bent het nu al waard, dus investeer nu en begin jouw cocreatie met jezelf.

De balans-mythe

In balans komen is mooi als streven en als je meer ontvankelijk wordt in je zintuigen als tussenstation tussen je binnen en buitenwereld, dan zul je meer in balans komen, maar creativiteit betekent juist ook onbalans toelaten. Zodat een nieuw, tijdelijk evenwicht kan komen. Dit is ontwikkeling.

Coaching kan je helpen om jouw cocreatie met jezelf plaats te doen vinden. En het om te zetten naar een status waarin je kunt cocreëren met jouw cliënten en je investering in jezelf méér dan terug kunt krijgen. De tijd is nu rijp voor een grotere rol van creativiteit in de maatschappij. Het intreden van de MEconomy is niet meer te stoppen. Het gaat om wat jij kunt delen (deeleconomie), welke authenticiteit jij uitstraalt, welke *slowfood* of *cradle to cradle* manier jij uitvindt, wat jij zo uniek toevoegt. Vaak ligt de nadruk op het delen. Het concept MEconomy benadrukt jouw eigenheid van waaruit je deelt en de wereld verrijkt in jouw cocreatie. Creativiteit is de drijvende kracht achter eigenheid én cocreatie.

Creativiteit is de competentie van de toekomst voor creatieve wezens die doorgaand innoveren. Die zichzelf niet langer als vaststaande identiteiten noch als genderidentiteiten weergeven, maar die steeds veranderen rond hun wezenskern. Veranderen naar aanleiding van groei (fysiek), ontwikkeling (emotioneel, geestelijk) en transformatie (met alle lagen en gebieden). Naar wezens die gezond mogen zijn: een *shapeshifter* in transformatie. De richting die jouw groei, ontwikkeling en transformatie krijgt, is afhankelijk van jouw visie en beslissingskracht. Schoonheid en aantrekkelijkheid zijn een logisch gevolg.

CC

Waar gaat jouw business over? Welke droom van jou geeft het vorm? Welke stap ga je nemen tussen nu en een maand om dit te verwezenlijken? (droom stappenplan)

Het MEconomy traject ga je aan als je jouw droom serieus neemt en geen uitstel meer wilt met het beginnen; dit speelt op entrepreneursniveau. Creatieve Stad is een traject waarin je op projectniveau proeft van MEconomy. CoCreation is business consultancy die de waarde blootlegt van wat jouw bedrijf al in huis heeft terwijl er doorgaans overheen gekeken wordt, omdat het de natuurlijke creativiteit van medewerkers ontsluit. En daarmee ook hun gaven om complexe problemen te lijf te gaan of binnen transparante kaders iets nieuws te creëren dat voortkomt uit hun gezamenlijke eigenheid en krachten. ‘Waarde en geld’ komt in *Reset je GeldDNA* aan bod.

Beslis

de balans tussen visie en (gezond) zijn

Het lichaam ondersteunen in zijn helingsproces, maakt dat de kracht van creativiteit, voor bijvoorbeeld de verdere formatie van mijn methode en bedrijf, beter zijn werk kon doen in mij. Omdat het lichaam zo'n concreet gebied is, en creatieve kracht als begrip vaak iets ongrijpbaars heeft, leek het me goed in dit kader nog eens in te gaan op onze biologische fundamenten.

In de periode van zomer 2011 tot najaar 2013 volgde ik consulten bij Monique Croes haar praktijk en dit was behulpzaam in mijn proces. Voor dit boek ging ik terug naar haar praktijk voor een gesprek dat je hieronder vrijwel letterlijk kunt lezen.

Dus: Gesprek tussen Petra Else Jekel (P) en Monique Croes (M) over creativiteit en (fysieke) gezondheid. Spreektaal en een klein beetje herhaling, werkt wel zo natuurlijk en verhelderend voor de lezer, dunkt mij.

Creativiteit

P Het gaat over het thema creativiteit. Voor mij gaat dit over opener worden, je zintuigen openen. In mijn werk combineer ik daarom creatief worden met kunstvormen bijvoorbeeld muziek/horen. Het gaat dan ook over hoe je bijvoorbeeld dit horen kan verdiepen voor nieuwe ervaringen en beter professioneel functioneren. Dat je je daarvoor meer opent, een heling kan voelen of ervaren. Er zijn natuurlijk ook praktische dingen om je beter te voelen. Wat is jouw expertise, Monique?

M Kijken naar hoe een mens zo optimaal mogelijk kan functioneren en niet gestoord worden door allerlei dingen die van buitenaf komen of vanuit je lichaam zelf aangereikt worden. Wat ik doe is kijken: hoe krijg je nou het beste uit de mens? Iedereen heeft van nature bepaalde vaardigheden. In het één ben je beter dan in het andere. Het heeft te maken met heel veel biochemische stofjes. Die zijn van invloed op allerlei dingen die van buitenaf gebeuren maar ook op dingen in je lichaam. Als alles goed werkt kan je je optimale potentie en gezondheid behalen.

P Waar komt die achtergrond vandaan?

M Uit de fysiologie en anatomie, maar dan vanuit het hele lichaam bekeken en alles wat daar op invloed van is. Dat heet psychoneuro-immunologie volgens de orthomoleculaire geneeskunde. Dat laatste wil zeggen: zorgen dat de juiste voeding op de juiste plek in de juiste hoeveelheid is zodat je lichaam datgene kan doen wat het moet doen. Dat is dus gewoon voeding, maar de psychoneurologie is veel breder. Dat kijkt naar alles wat er omheen is.

P Zijn ziektes altijd psychisch van oorsprong?

M Nee, maar alle ziektes hebben wel een psychologische component. Bij de één is het 20/80 maar bij de ander is de verhouding 80/20. Steeds heeft alles heeft met elkaar te maken. Charles Raison, psychiater die de onderzoekswereld is ingegaan, legt bijvoorbeeld in zijn geschreven werk uit, dat psychische problemen vaak een ontstekingsreactie in het lichaam tot gevolg hebben. Daardoor kan hij veel verklaren. Op het moment dat je psychisch onder druk staat, krijg je een fysieke ontstekingsreactie, maar van een lichamelijke ontstekingsreactie kan je ook psychische problemen krijgen. Dat is één op één.

P Dus je gedachtes, emoties, gevoelens, eten, je lichaam werken allemaal op elkaar in?

M Precies – en dat is eigenlijk allemaal bedoeld om jou te laten overleven. Stel, je hebt honger. Op een gegeven moment gaat je lichaam dan zorgen dat je de juiste beslissingen gaat nemen, dat je op zoek gaat naar de juiste voeding. Alleen, er is bijvoorbeeld een bacterie die jouw lichaam probeert binnen te dringen. Een gewone griep of een virus. Dan krijg je terugtrekgedrag. Zodat a. jij energie overhoudt om beter te worden en b. je geen andere mensen aansteekt. Dan word je al een beetje depressief – en dat is helemaal niet ziekmakend, dat hoort zo. Maar wat de meeste mensen niet doorhebben, is dat ze voortdurend een beetje aan het ontsteken zijn, omdat ze te weinig goede dingen eten, te weinig bewegen, te veel psychologische druk hebben. Je lichaam snapt niks van financiële problemen,

relatieproblemen; dat kan het niet vertalen in wat dan een goede reactie is. Te abstract voor je lichaam.

P Dus dan krijg je een ontstekingsreactie?

M Dan krijg je een fikse ontsteking, alsof je wordt aangevallen door een bacterie of een virus. Het gevolg is wel, dat je ook weer een beetje energie spaart, dus het is niet eens fout, maar omdat wij mensen vaak niet meer begrijpen hoe ons lichaam werkt, duurt het soms te lang en dan kan je echt problemen krijgen.

P Kun je dat bewijzen?

M Dat heeft Charles Raison heel mooi wetenschappelijk bewezen en tevens ook in de praktijk aangetoond. Op het moment dat je lekker in je vel zit, zie je dat heel veel dingen positief doordraaien, dat is een soort vicieuze cirkel. Maar als jij alles tegen hebt zitten, dan is het net alsof het allemaal negatief doorwerkt. Zo was er ooit een psychiater die een keer een foutje gemaakt had: iemand die reuma had, gaf hij antidepressiva en iemand die depressief was, had hij ontstekingsremmers gegeven. Hij had namelijk per ongeluk de twee personen verwisseld. En beiden kwamen bij hem terug met de mededeling: dit was nou een goede medicatie, hier had ik wat aan. Het is ook gewoon precies hetzelfde.

P Zie je het als je taak om de mensen daar van bewust te maken of ze te helen, hoe zie jij dat?

M Dat wil ik dolgraag, maar niet iedereen heeft natuurlijk dezelfde mate van ontstekingsreacties. Je hebt ook meerdere invloeden: de schildklier gaat meewerken, de leverfunctie reageert… Er hangt van alles mee samen en het is maar wat jouw zwakke plek is, waar krijg je last van. Niet iedereen wordt gelukkig zwaar depressief, maar de één wordt toch al een beetje somberder – en dat hebben ze dan niet door. En als je het dan hebt over creativiteit… Wat zal jouw creativiteit

negatief beïnvloeden? Als je laag zit in je energie of er een ontsteking is. Dan zal je lichaam niet meer creatief gaan exploreren. Je bent dan alleen maar aan het overleven.

P En dat terwijl er ook genoeg grote kunstenaars zijn waarvan werd gedacht dat ze depressief waren. Grote romanciers, schilders, die dan waarschijnlijk vol ontstekingen zaten? Ongelukkige jeugd…

M Is dat dan niet zelfmedicatie? Voor creativiteit heb je een bepaald stofje nodig: dopamine. Dat wordt met nagenoeg dezelfde stofjes aangemaakt als serotonine. Die dingen liggen heel dicht bij elkaar. Dus als jij een brein hebt dat van nature wat creatiever is, ben je al gevoeliger voor tekort daarop. Logisch: hetgeen je het meest gebruikt, moet je ook het meest voeden. Hierdoor kan ook een gebrek ontstaan aan serotonine. Dat zorgt ervoor dat je wat depressiever bent. Alcohol en drugs stimuleren tijdelijk de serotonine. Creatieve mensen zijn daarom sneller depressief, zijn gevoeliger voor fobieën en verslavingen, etc. Het ligt allemaal dicht bij elkaar.

P Om te compenseren dat ze door die creativiteit wat depressiever worden?

M Iets wat je veel gebruikt… Daar heb je meer voeding voor nodig. De kans op tekorten is groter. En daardoor kan het zijn, dat je gevoeliger wordt voor gekke uitspattingen. Je ziet het eigenlijk altijd in de praktijk.

P Het is dus te vergelijken met wanneer ik ga hardlopen dat ik meer moet eten, meer eiwitten bijvoorbeeld?

M Ja, het is ook topsport wat je bedrijft. Een hardloper kan goed hardlopen, een kunstenaar kan dat stofje goed aanmaken. Maar dan ben je er dus ook gevoeliger voor dat het misgaat.

P Het gaat mij niet louter om mensen die van hun creativiteit hun professie hebben gemaakt op de meest directe manier, maar ook om mensen in het algemeen creatiever te laten worden.

M Iedereen heeft ook een bepaalde mate van creativiteit in zich. Alleen de meeste mensen hebben het a. niet getraind en b. zitten vaak zo laag in de stofjes – in die boodschapstofjes, de neurotransmitters, die dopamine aanmaken – dat ze eigenlijk nooit doorhebben dat ze creatiever zijn dan dat ze zijn.

Horen

P Ik heb verschillende ingangen vanuit het bezig zijn met kunst. Ik wilde beginnen met gehoor. Gehoor is natuurlijk ook trilling, en trilling werkt op lichaamsniveau. Werkt dat tot in je cellen?

M In principe communiceert je lichaam alleen maar met trillingen, oftewel: aan/uit – het is een soort binair stelsel. Trilling zet iets aan of uit. Horen is gewoon één van je zintuigen. Ik ga ervan uit dat je niet vijf maar zeven zintuigen hebt. De vijf die we allemaal kennen: horen, zien, voelen, smaak en reuk, maar je lichaam heeft ook nog twee andere zintuigen. Eén is: hoe actief is je immuunsysteem, en de ander is: hoeveel spanning staat er op je spieren? Die zeven geven jouw lichaam alle benodigde informatie over hoe je ervoor staat. Ben je in gevaar? Is alles in rust? Als één van de zeven geactiveerd wordt, worden ze allemaal wakker. Maar op het moment dat jouw immuunsysteem constant geactiveerd is, dan is je horen ook wel beter, maar je bent vooral gefocust op gevaar. Als alles in rust is, dán kun je alle zintuigen gebruiken zoals ze optimaal zijn. Je bent dan niet gefocust op alléén maar zien te overleven.

P Wauw, je immuunsysteem als een zintuig… Zou ik het zo moeten zien, dat je hele lichaam een soort sensor heeft voor iets wat mijn beveiligingssysteem/immuunsysteem kapot kan maken, en dat je lichaam daar

alert op kan zijn, dat de aandacht dan ook naar de oppervlakte wordt getrokken naar buiten: wat hoor ik, wat zie ik…

M Precies, je hoort beter, je ruikt beter, je proeft beter, louter om te kijken: hee ben ik nog in gevaar, waar komt het gevaar vandaan? Als je dan zo gefocust bent op gevaar, dan hoor je niet meer alle dingen. Je ervaart méér onder die stress, maar dat wil niet zeggen dat je overal bewust van bent.

P En dat andere 'extra' zintuig, je spierspanning?

M Als jij constant zo strak als een snaar staat, dan kan je ook niet goed focussen en tot rust komen. Je bent wel gefocust op gevaar, maar niet meer op andere dingen. Ze noemen het ook 'the sixth sense' van het immuunsysteem en het is wetenschappelijk heel goed beschreven.

P Dus beter je 'niet aangevallen te voelen' om creatiever te zijn?

M Een bepaalde mate van natuurlijke stress, af en toe, is nodig om tot je volle potentie te komen. Een natuurlijke mate van stress is normaal; maar niet constante of overmatige stress. Waar ik vooral naar streef, is dat het lichaam datgene doet wat het moet doen op dat moment. Als jij gaat hardlopen heb je ook een bepaalde mate van stress, maar die is niet ongezond. En daarom voel je je ook zo lekker als je flink hardgelopen hebt. Het gaat om het ritme van de stress, enige regelmaat erin kan best. Je mag bijvoorbeeld ook best een beetje honger hebben.

P De muziek waar we naar luisteren op de radio is afgestemd op 440 hertz, maar je hartfrequentie is 432 hertz. En de muziek die op die laatste frequentie is afgestemd, komt op een hele andere manier binnen. Meer in tune ook met je normale trillingsfrequentie.

M Wat gebeurt met je lichaam als je constant onder invloed bent van een andere trilling dan jou eigen lichaam… Dat kan je zien als je met een metronoom hardloopt en je hebt een bepaald ritme, dan zie je dat jouw hartritme precies dezelfde frequentie gaat overnemen. Eigenlijk ben je dan buiten jouw eigen comfortzone bezig. Dat is in principe ook met muziek zo, muziek die niet in jouw frequentie zit, is dan ook een stresszorg. Kinderen reageren veel beter op klassieke muziek, je kan je ook veel beter concentreren bij klassieke muziek dan alleen maar de boem boem boem muziek. Klassieke muziek is veel harmonieuzer en staat dichter bij je eigen trillingen, waardoor je veel relaxter wordt.

P We hebben voor heling van mijn lichaam gebruik gemaakt van een systeem dat met frequenties werkt en het magnetisch veld.

M Dat gaat ervan uit dat jouw lichaam bestaat uit moleculen met daar omheen protonen en neutronen, dat zorgt ervoor dat een bepaald proces linksom of rechtsom gebeurt onder invloed van dat magnetisch veld. En als die processen de goeie kant op draaien, in de juiste snelheid, dan ben jij gewoonweg optimaal gezond. Dus dat is deels trilling, maar vooral ook het magnetisch veld dat onderhevig is aan die trillingen. Als jij zorgt dat je lichaam datgene doet wat het hoort te doen en niet verstoord wordt door invloeden van buitenaf, dan ben je optimaal gezond. Dat is wat dat systeem met je deed.

P Wat heeft dat met magnetisme te maken?

M Als jij magneten neemt en je gaat de polen veranderen dan gaan processen de andere kant op draaien. Je bent constant onderhevig aan trillingen en magnetische velden van anderen. De natuur heeft ook bepaalde magnetische velden, GSM masten hebben magnetische velden, radiofrequenties die door de lucht gaan, dat gaat constant door jouw lichaam. Het verstoort je magnetisch veld en daarmee ook de trilling waarin jouw cellen werken. Je moet zorgen dat je weer in je eigen resonantie komt zodat je niet gestoord wordt door trillingen van buitenaf.

Zien

P Zien lijkt me ook meer dan alleen kleurvlekken zien.

M Zien is ook voelen. Bepaalde blinde mensen kunnen voelen welke kleur iets heeft. Mensen die blind geboren zijn voelen bepaalde kleuren. Al die zintuigen zijn met elkaar verbonden. Dat heb je toch ook wel eens, dat je ergens zit en dan voel je dat iemand achter jou naar je zit te kijken. Al je zintuigen zijn met elkaar verbonden.

P Dat heet ook wel synesthesie, maar dat is dan bij mensen die dat heel sterk hebben… Die bijvoorbeeld bij bepaalde klanken kleuren zien.

M Dan heb je bepaalde associaties gemaakt.

P Dat weet ik niet… er schijnen ook wel bepaalde standaarden in te bestaan die laten zien dat dingen met elkaar corresponderen.

M Natuurlijk.

P Is het zo dat je pijnappelklier werkt op je zien?

M De pijnappelklier is vooral je dag-nacht regulatie. Die zorgt ervoor dat alles een natuurlijk ritme krijgt. In je lichaam heb je bepaalde 'clock genes' en dat zijn genen die systemen constant even aan en dan weer uit zetten. Op het moment dat die epifyse goed in zijn dag-nacht ritme zit, zie je dat een bepaalde rust ontstaat: even activatie, weer rust, en zo ga je op en neer. Als je het hebt over hartslagcoherentie, dan zie dat daar ook een bepaald ritme in hoort te zitten. Je stresssysteem moet even aan en dan weer tot rust terugkeren. Even aan – en dan weer tot rust. De epifyse heeft daar invloed op. Op het moment dat die helemaal verstoord is, bijvoorbeeld, bij een jetlag of je werkt 's nachts, dan zie je al dat je veel minder kan

hebben. De epifyse heeft zeker invloed op heel die stress systemen. En daarmee ook op al je zintuigen. Dat is – opnieuw – allemaal met elkaar verbonden. Ben jij meer onder stress, dan zijn je zintuigen anders.

P We hadden het net ook over serotonine. Waar wordt dat aangemaakt? In de buurt van de epifyse of zit ik verkeerd?

M Voor tachtig procent in je darmen, maar vooral in je hoofd en daar beïnvloedt het alle delen van je hersenen. Dopamine beïnvloedt vooral de voorkant van je hoofd: je verstand. De ene kant is dan je creatieve brein, de andere kant je rationele brein. Het is maar net hoe je ontwikkeld bent. Ben je meer creatief of rationeel? Dat is een beetje genetisch. Serotonine beïnvloed alle onderdelen van je lichaam. Je eetlust, je stemming, de pijnprikkels, dorstprikkels, energiehuishouding, hormoonhuishouding; serotonine is erg belangrijk.

P En dopamine wordt aangemaakt…?

M Ook in je hersenen, en die gaat vooral naar de voorkant. Dat is dus of je rationele kant of je creatieve kant. En deels je kleine hersenen voor de fijne motoriek. In de pijnappelklier wordt vooral melatonine aangemaakt. Dat is goed voor slapen. Dat is dus opnieuw dat dag-nacht ritme.

P Het onderscheid tussen je creatieve en rationele hersenen mag dan wel aantoonbaar zijn, maar heeft creativiteit niet juist ook te maken heeft met het verbinden van die twee?

M Ik ben van mening dat elk gezond persoon die goed in zijn vel zit, kan schakelen tussen wanneer hij rationeel moet zijn en wanneer creatief. Nogmaals, de één is daar beter in dan de ander, maar een flexibel persoon kan à la seconde switchen tussen creatief en rationeel en dat combineren. Er zijn mensen die alleen maar chaotisch zijn en creatief waarbij niks uit hun handen komt en je hebt mensen, die

zijn zo rationeel, die doen alleen maar timemanagement en heel strak, die komen tot niks creatiefs, want ze kunnen alleen maar in hokjes denken – maar dat zijn uitersten. Dat zijn eigenlijk altijd mensen die gestrest zijn. Ook die personen kunnen, als ze beter in hun vel zitten, veel sneller switchen. En dat kan volgens mij iedereen.

P Een kwestie van meer in je evenwicht komen. Voor mijn werk interview ik wel eens kunstenaars, ik kan me wel herinneren een keer een voor mij opvallend chaotisch iemand ertussen te hebben gehad, daar denk ik nu associatief even aan terug. Wat een chaos, je zult maar zo moeten leven, dan heb je wel veel stress…

M Hangt ervan af of het je aantrekt of niet. Dopamine is zowel het creativiteitsstofje als goed voor je timemanagement en je planning. Het is maar net: op welk onderdeel komt het wanneer aan – en in welke hoeveelheid. Het is precies hetzelfde stofje. Het heeft zoveel uiteenlopende functies. Je hebt voldoende dopamine nodig om creatief te worden, maar ook weer voldoende geremd te worden op tijd. Dat moet in een bepaalde balans zitten. Als je te weinig hebt, dan heb je wel die creatieve chaos, het proces wordt dan wel opgestart, maar niet in banen geleid. Dat is eigenlijk wat nodig is. Anders kom je ook als creatief brein nergens.

P Zijn er nog bepaalde lichamelijke processen die inwerken op je zicht, op je zien?

M Alles wat één van die zeven zintuigen alarmeert, heeft invloed op al die andere zintuigen. Het is gewoon een systeem. De één is heel visueel ingesteld, de ander is veel meer auditief ingesteld, maar dat maakt niet zo heel erg veel uit, want één van die zeven systemen activeren is voldoende. Als jouw spierspanning bijvoorbeeld vrij veel is, dan worden jouw zicht en tast et cetera ook beïnvloedt. Het is maar net, waar is jouw zwakke plek. De één is vooral een hoofdpijnpersoon, de ander is een buikpijnpersoon, de volgende is een somber persoon. Het is maar net hoe je bent geboren en je ontwikkeld hebt – maar in principe kan het allemaal dezelfde oorsprong hebben.

Spreken

P Voor mij is spreken, schrijven en taal een belangrijke manier om me te uiten. Is niet echt een zintuig natuurlijk, meer een uiten van wat je binnen hebt gekregen..?

M Wij mensen kenmerken ons omdat we communicatief vaardig zijn. Daar onderscheiden we ons van de Neanderthalers. Toevallig stond het van de week nog in de krant: heel veel mensen hebben nog bepaalde genen in zich van de Neanderthalers. Het verschil zit hem vooral in het kunnen communiceren. Het heeft ons zo groot gemaakt dat zij niet meer bestaan en wij wel. Dus spreken is wel heel belangrijk voor ons.

P Op welke manier?

M Samen met het spreken zijn wij veel socialer geworden. Daarom zijn we nu met zeven miljard mensen. We spreken om elkaar te kunnen helpen. Spreken en sociale vaardigheden liggen heel dicht bij elkaar. Intonatie en wat je doet zijn heel belangrijk. Kijk maar naar hoe we met kinderen communiceren. Hoe reageren kinderen op praten. Ze verstaan er nog geen ene mallemoer van maar het hele spreken, de intonatie…

P Dat is natuurlijk ook weer auditief, welke lading dat heeft, welke trilling en hoe dat binnenkomt.

M Precies. Mensen die een bepaald verschil in frequentie/spreektonen hebben, vinden we over het algemeen veel aardiger. Als je heel monotoon spreekt, is dat een heel ander iets dan wanneer je variatie in je stem hebt. De vraag is wat is het voor voordeel en wat voor nadeel? En het grote verschil zit hem dus vooral in het spreken. Blijkbaar hebben we nog Neanderthalerbloed in ons, waardoor ons immuunsysteem actiever is en dat heeft ons een hele grote overlevingskans

gegeven. Daarentegen was het blijkbaar zo onhandig dat het de mensen met spreekvermogen zijn die het hebben overleefd.

P Dus verlegen mensen hebben veel Neanderthalergenen?

M Nee, verlegenheid is vooral een emotie. Verlegen mensen zijn vooral degenen die gestrest zijn. Zelfvertrouwen en verlegen liggen heel dicht bij elkaar, dat zit in die serotoninehoek. Daar hadden we het al over, serotonine en dopamine liggen heel dicht bij elkaar.

Zijn

P Het goed om een sterke basis te hebben in je lichaam, maar het leven wordt pas echt interessant als je creatief wordt, want dan gebeurt er pas echt iets nieuws.

M Maar dan moet je dus en bij je fysieke creativiteit en bij je frontale voorkwab komen. Het zijn allemaal nauwe biologische balansen.

P Wordt die balans verstoord door ons westerse eetpatroon?

M Ja. Je kan daardoor niet alle stofjes aanmaken die je nodig hebt en je gaat constant een beetje ontsteken omdat er overal kleine probleempjes ontstaan.

P Komt het door onze cultuur? Want we hebben natuurlijk een broodcultuur – of dat onze gewassen steeds minder voedingsstoffen in zich hebben door bepaalde processen?

M Ook, maar tevens doordat we weinig bewegen. We zijn een kennisland; we zitten vaak voor onze computer. Slechts weinig mensen zijn echt actief bezig; een half uurtje sporten is heel wat anders dan de hele dag op het land bezig zijn. Ons lichaam is vooral gemaakt om in beweging te zijn. Het is dus een combinatie. En

het ligt bijvoorbeeld ook in de manier waarop wij informatie verstrekt krijgen. Lees maar eens een krant: je leest vooral negatieve dingen. Als je positief nieuws leest, maak je meer dopamine aan. De informatievoorziening, de hele social media… alles hangt met elkaar samen, dat vind ik wel heel tekend.

P Hoe bedoelde je dat met het nieuws dat je tot je neemt, als dat alleen maar negatief is?

M Je krijgt toch veel meer een angstgevoel. Door al die negatieve berichten kom je in een negatieve spiraal terecht.

P Je zegt het alsof dat ook een soort voedsel is dat je tot je neemt, geestelijk voedsel.

M Ja, en wat dacht je van zonlicht? Zoals gisteren met dat zonnetje, dan ben je toch meteen vrolijker? Het beste kan je als je creatief wil zijn een goeie daglichtlamp hebben bijvoorbeeld, zoiets simpels. Je dag- en nachtritme goed hebben, slapen wanneer het donker wordt, opstaan wanneer het zonnetje er is, als je veel meer leeft in het ritme zoals je hoort te leven, zie je dat heel veel dingen veel positiever worden. Voeding is daarvan een onderdeel, maar die andere dingen zijn net zo belangrijk. Als je een paar dingen al iets beter doet, zie je dat je in een positieve spiraal komt. Dan hoef je ook niet alles honderd procent goed te doen, dat is dan weer het positieve.

P Om terug te komen op eten. Je hebt tegenwoordig ook zoiets als ontgiften, alsof we vol zitten met gif en dat weer kunnen kwijtraken.

M Ik denk dat alle mensen tegenwoordig veel gif in zich hebben, maar het zit vooral opgeslagen in je vet. Met ontgiften ga je proberen je lichaam via je uitscheidingskanalen, plassen, poepen, zweten, het gif te laten uitscheiden, maar als je lichaam dat kon had het dat al wel meteen gedaan. Ik vind het een beetje een

achterhaald systeem, want je lichaam zal ten alle tijden proberen het weg te werken wanneer het kan. Daarvoor heb je wel de juiste voeding, niet te veel stress en beweging nodig. En voldoende water drinken bijvoorbeeld. Leef veel meer in je eigen ritme. Doe maar lekker, ontspan, veel lachen, goed slapen, af en toe een glas rode wijn erbij. Maar vergeet af en toe niet de goede dingen uit groente, fruit en noten en dan zullen heel veel dingen spontaan beter gaan.

P Wat vind je van *raw food*?

M De Neanderthalers konden rauw voedsel goed verteren, maar toen onze hersenen groter werden is ons darmstelsel kleiner geworden. Voor het eten van rauw voedsel moeten al die celstructuren in onze darmen worden afgebroken. Onze darmen kunnen rauw voedsel niet meer zo goed verteren. We hebben al heel vroeg het koken en het fermenteren ontdekt, waarbij bacteriën het eten al een beetje voorverteren. Maar wij zijn er niet zo heel goed meer in. Kijk maar wat er overblijft van maïskorrels in de ontlasting nadat je het hebt gegeten.

P We zijn er niet meer op berekend?

M Een beetje. Fruit is goed te doen, maar dan moet je wel goed kauwen.

P Er wordt over rauwe chocola geschreven dat het ook goed inwerkt op je serotonine en dopaminesystemen. Denk je dat dat zo is?

M Wat het voordeel is van rauw fruit, cacao en groene thee: daar zitten bioflavonoïden in, de immuunsystemen van planten. Die stofjes helpen ook óns immuunsysteem. Een bepaalde mate van dat soort dingen is hartstikke positief. Zodra je dat gaat bewerken of verhitten gaan die stofjes kapot dus dan heb je er minder aan. Dus rauwe cacao heeft zeker een paar hele goeie dingen in zich. Rauwe cacao bevat stofjes waaruit ons lichaam serotonine kan aanmaken. Er zit zink in, magnesium, tryptofaan.

P Werk je ook met energie? Of is dat vager om dat zo te zeggen?

M Daar waar je je op focust gaan informatie/trillingen/energie naar toe, dus ik geloof er absoluut in, het is alleen een stuk minder vaag dan dat de meeste mensen vermoeden. Als ik me focus op mijn omzet dan ga ik daar mee bezig, daar waar je energie in stopt dat ontwikkel je en dan zal je zien dat mijn praktijk beter loopt – en dat zal jij ook hebben. Als jij je daar op concentreert, gaat daar bepaalde energie naartoe. Sommige mensen zeggen dan: zie je wel dat is ook energie, dat is energetisch… maar voor mij is dat vooral logisch. Het is anders dan de meeste mensen bedoelen, maar het klopt wel. Ik ben heel rationeel ingesteld, maar ik ben ook wel creatief.

P Hoe ben jij creatief?

M Ik ben heel creatief in mijn oplossingen, vind het leuk om dingen te creëren, te schrijven en te doen. Dat is ook al een bepaalde vorm van creativiteit.

P Al die informatie combineren voor klanten, dat is natuurlijk ook al een vorm van creatief denken.

M Het is ook exploreren. Je moet iedere keer weer proberen om *out of the box* te denken. Dus je kan het heel goed combineren wat mij betreft. Mensen zouden vaker iets moeten maken. Geef ergens een stem aan. Zorg dat je gehoord wordt, dat je iets produceert. Voor mijn part is dat een breiwerk of je dagboek of een blog, ben je actief op social media: ook dat zijn vormen van jezelf laten horen.

P Gaat het dan om het maken zelf of ook dat het gezien wordt?

M Het gaat wel om het sociale aspect, dat mensen nodig hebben. Mensen zijn echt sociale dieren, er zijn maar weinig mensen die Einzelgängers zijn, je hebt toch elkaar nodig. Je ziet dat als er sociale verbinding is, mensen ook ouder worden.

Neem het verhaal van Okinawa, een eiland in Japan waar mensen heel oud worden. Ouderen hebben daar een hoge sociale status, in tegenstelling tot hier in het westen. Het gevolg is dat wij hier op veel jongere leeftijd al behoorlijk aan het aftakelen zijn. Een oude meester in de vechtsport van honderd wordt daar aanbeden, bijvoorbeeld. Dus je ziet dat die sociale verbinding wel verschrikkelijk belangrijk is.

P Ze zeggen tegenwoordig ook wel met een hip woord, co-creatie, je moet toch samen tot iets komen.

M Als je gewaardeerd en gerespecteerd wordt, dan groei je. Dat is ook energie en heling en verbinding. Daarom zeg ik, je kan het niet los zien, het is allemaal met elkaar verbonden. Ik heb een keer een verhaal gehoord van een collega docent waarbij een mevrouw, waarbij fysiotherapie niet aansloeg, werd behandeld door te doen wat ze het liefste wilde, namelijk pianospelen, maar ze moest het doen in een clubje. Belangrijk was de combinatie van het creatieve en het sociale aspect. Zover gaat dus het zelfherstellingsvermogen. Natuurlijk heeft ze ook voedingsadvies gekregen, maar het gaat om de combinatie. En dan kan je tot op hoge leeftijd wonderen verrichten.

P Goed dat ik weer ben gaan pianospelen, dan…

M Ja, maar dan moet je het wel performen – en oefenen met anderen. Doe het niet alleen. Het gaat om het sociale aspect.

P Ja ik heb wel iemand, daar dans ik ook mee.

M Is dat dan met elkaar, is er contact?

P Wat ik doe wel, het is Argentijnse tango, ik leid en zij volgt.

M Dat is eigenlijk het allerbeste, huid op huid contact. Als je het hebt over serotonine stimuleren: als je achttien seconden huidcontact hebt, gaan al die stofjes extra stromen. Dus dan krijg je meer serotonine.

Beweging

P Ik had het ook over beweging. Van nature zou de mens meer moeten bewegen maar dat zijn we verleerd. Je stimuleert je hele systeem als je dat wel veel doet.

M Ja natuurlijk, dansen is ook een bepaalde vorm van uiten, van je emoties. Het is veel meer dan alleen beweging. Dat zie je ook aan kinderen, als ze vrolijk zijn dan huppelen ze en dansen ze over straat.

P Alles is eigenlijk ook al in beweging, je systeem is één grote beweging denk ik.

M En… wat dacht je van de ontspanning in je spieren? Daar hadden we het ook over, dat één van de zeven zintuigen de spanning in je spieren is. Dat alles is verbonden, geeft openingen voor heling. Ik ben allergisch voor symptoombestrijding. Pak echt de kern aan. Het leukste is, kleine veranderingen hebben het grootste effect. Als je het gevoel hebt dat alles niet zo gaat zoals het zou moeten, ga dan bedenken welk klein ding je wil veranderen. En dan kan het zomaar zijn, dat heel veel dingen op hun natuurlijke plek gaan vallen. Er was eens een Spaanse vrouw, ze was getrouwd, hun schoonouders woonden bij hen in huis – is in Spanje heel normaal –, beide hadden Parkinson, zij zorgde voor hen. Ze was heel gestrest en ging naar een psychiater. Die vroeg, wat zou je graag willen? Dat was uit eten gaan met haar man een keer per maand. Maar dat ging niet. Wat wel ging was om met een vriendin uit eten te gaan. Hierdoor kwam er in haar brein meer ruimte en zag ze mogelijkheden om haar wensen te vervullen. Allemaal door een kleine verandering. Een kleine verandering kan grote effecten teweegbrengen. Je kan niet alles veranderen, maar door kleine wijzigingen door te voeren kan zomaar het hele gevoel, het hele emotionele stuk erbij veranderen.

P Je systeem verandert al door een kleine opening te maken.

M Ja, maar als je verstard bent, kom je niet meer tot die creativiteit om tot de juiste oplossing te komen. Dat is ook dopamine. Dat ligt weer heel dicht bij elkaar. Daarmee vind je oplossingen. Doordat je creativiteit geblokkeerd is, kom je ook niet meer tot je ratio, tot andere mogelijkheden, tot explorerend gedrag. Dan zit de rem er op.

P Dit is dus teveel dopamine?

M Of juist te weinig, dat je constant alleen maar chaotisch bent. Of dat je niet tot oplossingen komt, dan kom je niet eens tot creativiteit.

P Dus je hebt voldoende dopamine nodig, maar hoe komen we daaraan?

M Goeie dingen eten. In je dag en nacht ritme zitten, lekker bewegen, niet te veel stress in je lichaam. Dus van al die zintuigen moet er niet een geactiveerd worden.

P Mensen hebben toch vaker traumatische ervaringen of vreemde ideeën uit hun jeugd, waardoor dat hele systeem van vrij kunnen omgaan met de zintuigen afgekapt wordt.

M Daar is veel onderzoek naar gedaan. Kinderen die in de eerste zeven levensjaren genoeg veiligheid en zekerheid hebben gehad van hun ouders, dus serotonine, huid op huid contact, lekker gemasseerd, goede verbindingen; zelfs al zijn ze seksueel misbruikt door iemand buiten de familie dan houden ze daar geen trauma van. Het wordt wat anders als het iemand in de familie is, een vertrouwde die jou beschadigd heeft. Dan is al je veiligheid en zekerheid weg. Dus ook daar komt de serotonine en dopamine opnieuw om de hoek kijken.

P Fascinerend…

M Als jij heel veel trauma's hebt opgelopen… Trauma's, het verleden, verander je niet. Maar als de lading anders wordt, heb je er veel minder last van. Je hebt allerlei technieken, zoals EMDR en stress release om vooral de lading van de angst te veranderen, het gevoel erbij. Alles komt uiteindelijk weer neer op voldoende serotonine en dopamine. Ook al heb je nog zoveel ellende meegemaakt in je jeugd, door ervoor te zorgen dat je de boel goed stimuleert, kun je dat grotendeels op fysiek niveau oplossen. Dat kost natuurlijk wel tijd, een proces.

Beslissingskracht

P Stel, je zit na een stuk fysieke traumaheling goed in je vel, je bent op de top van je kunnen, je creativiteit wordt aangesproken, kun je dan in een staat van *flow* terechtkomen? De beroemde creativiteitsauteur Mihaly Csikszentmihalyi, schrijft daarover.

M Dat zijn volgens mij mensen die behoorlijk goed in hun balans zitten. Die heel goed kunnen schakelen tussen alle gekke dingen die ze tegenkomen en daar iedere keer de juiste beslissing over nemen, de juiste keuzes maken en dan blijf je lekker in je *flow*. Dat is volgens mij ook biochemisch gestuurd. Het één heeft verband met het andere: het creatieve vermogen en het vermogen om juiste beslissingen te maken.

P En: ligt het in de richting van wat mij drijft, wat mijn creativiteit aangeeft.

M De mensen die het meest succesvol zijn, hebben doelen, kijken vooruit. Dat is nou écht een dopaminefunctie. Serotonine is vooral het hier en nu. Het beste is als je kan switchen.

P Er moet een soort evenwicht zijn tussen visionair zijn en in het hier en nu kunnen zijn. Dan komt de beslissingskracht van creativiteit tevoorschijn.

M Ja. En door gezondheid, goed herstellend vermogen en lekker in je vel zitten.

Interview Arnhem, februari 2014.

Transformeer

op maatschappelijk, business en persoonlijk vlak

3.1 Manifest: grote mond over creativiteit
3.2 The C Inside: creativiteit is de sleutelcompetentie van de toekomst
3.3 Creativiteit: transformator voor persoonlijk en business succes

Door allerlei ontwikkelingen heen, die voor mij zelf chaotischer liepen dan voorgaande hoofdstukken maar wel dezelfde ingrediënten hadden (hoewel ik tegelijkertijd aan een intens logische businessopbouw werkte), ben ook ík ergens uitgekomen. Ik maakte er een manifest over, dat lees je in 3.2, en baseerde er een methode op, waar een inleiding over gepresenteerd wordt in 3.3.

3.1

Manifest: grote mond over creativiteit

Door Mireille Molenhuis

‘Creativiteit betekent de chaos van de realiteit toelaten en hieruit helderheid destilleren.’ Dat schrijft Petra Else Jekel zoal in haar manifest over creativiteit. Verder gaat het ook nog over bijvoorbeeld eigen waarden, authenticiteit en vrije creatie.

‘Creativiteit is manifestwaardig!’

“Zelf ervaar ik dat creativiteit me verder brengt. Dat geldt volgens mij voor iedereen.” Jekel noemt het de sleutelcompetentie van de toekomst. En daarom: “Manifestwaardig! En een manifest is natuurlijk ergens een vorm die je kiest om een grote mond te hebben.” Een enigszins ongrijpbaar begrip, creativiteit, wil zij hiermee duiden en inzichtelijk maken. “Het gaat om de waarde die je zelf hebt. Creativiteit brengt die naar buiten, zoals een kunstenaar een kunstwerk in de wereld zet. Het gaat om hoe je je waarde kan bijdragen aan de wereld in een structuur die als een sok om je past, omdat je die zelf ontwikkelt.”

Creativiteit voor iedereen

In het manifest beschrijft Jekel creativiteit als een kracht die veel dichterbij ligt dan meestal wordt gedacht. “Meestal denkt men bij creativiteit: dat zijn kunstenaars, mensen uit de creatieve sector. Het gaat dan over een creatief product. Maar hoe creativiteit dan precies zijn werk doet, dat is impliciet. Daar hoeven we het dan niet over te hebben ofzo. En ik zeg: dat gaan we juist expliciteren. Daarmee zeg ik dat creativiteit voor iedereen belangrijk kan zijn, omdat het een bepaald creatief proces uiteenzet dat iedereen doorgaat als je iets bijdraagt aan de maatschappij.”

Vrijheid van het loslaten

In het manifest schrijft zij over de MEconomy. “Daarin is authenticiteit belangrijk. Dat je uniek bent. Dat jij een bepaalde waarde toevoegt aan de maatschappij, omdat je die al hebt. Een ander model is dat je wordt opgevoed en opgeleid tot een bepaalde functie, omdat het maatschappelijke proces daar banen heeft.” Het zijn de eigen creaties van mensen die Jekel benadrukt. De eigen waarden die kunnen leiden naar innovatie.

Nieuwe structuren ontwikkelen en daarmee oude vastgelopen structuren kunnen loslaten. Want zo werkt een creatief proces ook, vertelt ze. “Durven een proces af te breken in een ontwikkeling van een product of dienst bijvoorbeeld. Om vervolgens te zeggen: het is klaar – en dan weer bij nul te beginnen. Ook mensen die hun baan verliezen kunnen baat hebben bij deze visie op een creatief proces. Het kan het einde zijn van iets, maar het kan ook zijn dat je aan het begin staat van een nieuwe creatie, dat in vrijheid los van beperkingen begint.”

Creatieve stad Arnhem

Zo schrijft ze in het manifest over het wegbewegen van werktradities. Dat ziet ze ook in Arnhem gebeuren. “De laatste vijf jaar zijn er hier steeds meer eigen initiatieven ontstaan die zich niet laten tegenhouden door regels en bureaucratie. Bijvoorbeeld de met name jonge generatie die festivals in openbare ruimtes

houden. Vorige week had ik ook een gesprek van juist zeer ervaren Arnhemse professionals, die inzagen dat het bekende werkproces niet langer voldeed."

"Het leuke is juist dat dit een stad zonder universiteit is, waar het niet helemaal bepaald wordt door de aanwezigheid van zo'n instituut. Zoals je misschien in Nijmegen hebt waar toch de structuren lopen via een groot ziekenhuis en de universiteit. Dat heeft toch invloed op hoe mensen zich organiseren. Door een zekere losheid heb je juist vrije creatie, dat natuurlijk ook bijdraagt aan economisch herstel en aan werkgelegenheid."

Creativiteit: bestaansrecht van de stad

Op de door Jekel geïnitieerde, Arnhemse Creatieve Code Meetup (voorheen Creative Friday Netwerkborrel) op 30 mei 2014, kwam hoofddocent Stedelijke Identiteit van de HAN Roy van Dalm komen vertellen over de creativiteit die ten grondslag ligt aan stadsontwikkeling. Hij schreef voor onder andere het Financieele Dagblad over creatieve steden en is auteur van het boek Slimme Steden.

Jekel: "Hij vertelde hoe steden ontmoetingen moeten faciliteren tussen verschillende mensen en bedrijven, voor hun bestaansrecht. In die ontmoetingen ontstaan dingen. Een stad draait wezenlijk dus om de creativiteit die uit cocreatie ontspringt. Laat dat nou net ook het doel zijn van de Creatieve Code Meetup: ontmoetingen uitlokken en creativiteit delen." Voor Arnhem ziet ze dan ook nieuwe mogelijkheden: "Arnhem is een stad met een groot creatief potentieel op dit moment."

Arnhem Creatieve Stad *Live*

CreatieveStad is een autonoom georganiseerde onderzoeks- en realisatieplek over creatieve stadsthema's. Creativiteit betekent onder meer cocreatie en daarvoor kom je samen. Steden zijn bij uitstek samenkomstplekken. Van oudsher. Steden kunnen omgekeerd niet zonder creativiteit. Zonder jouw creativiteit. Vandaar dat CreatieveStad ook

initiatieven professioneel ondersteunt van idee tot en met realisatie in het Cocreatie Servivetraject.

Tevens is CreatieveStad een tool in het realiseren van verandering in het gegeven dat innovatie vaak veelal economisch, technisch en materiaal en weinig menselijk, sociaalemotioneel ontwikkelingsgericht en verbeeldingsvol is. Een en ander kan samengebracht worden door de centrale kracht van creativiteit, cultuur en kunst te verbinden met de meer rationele innovatieaspecten en -modellen; zo ontstaat wezenlijke door creativiteit aangedreven innovatie – en dat is waar CreatieveStad voor staat.

ArnhemCreatieveStad LIVE is bij uitstek een trendwatchend podium, dat in 2014 een eerste serie events gaf dat achteraf gezien bijzonder vooruitlopend bleek in plaats-, gast- en onderwerpkeuze. Het thema van #1 was De maatschappelijke waarde van creativiteit (in én buiten de creatieve sector) en dit bleek zo'n trendsettende gedachte, dat het soms nog werd misverstaan. De plek van #1, Coehoorn Centraal, had nog geen programma ten tijde van meetup en talkshow en diverse onderwerpen van de talkshow wonnen prijzen en stonden op een serie sprekerspodia in de periode ná de talkshow.

ArnhemCreatieveStad LIVE presenteert in de toekomst de Open Labs, de Creatieve Code Meetup, de Creatieve Code Sessie en Talkshow *The C Inside* #2. Het wil het trendsettende gehalte voortzetten en realiseert daarom komende tijd weer nieuwe thema's die reeds in het vizier liggen maar zonodig worden aangepast aan de gespotte toekomsttrend, zoals nieuwe vormen van waarde, geld, economie en innovatie (#2) en de combinatie van creativiteit met tech en wetenschap (#3). Programma's trekken tevens ruimtelijk langs diverse plekken van de toekomst.

De Open Labs zorgen voor de verwerking van in programma's aangereikt materiaal en praat hierover met publiek en genodigde collega-initiatieven, die op deze wijze ook duidelijker in het netwerk komen te staan.

De Creatieve Code Meetup laat een aantal sprekers op een meer losse wijze aan het woord over creativiteit in hun vakgebied in een atmosfeer waarin kennismaken en netwerken daarnaast centraal staan.

De Creatieve Code Sessie is een meer gecoördineerde en oplossingsgerichte cocreatiesessie waarin een aantal genodigde festivaldeelnemers, meetupsprekers en anderen uit het beoogde netwerk een actuele uitdaging oplossen van een nader te inviteren externe partij, bijvoorbeeld een van de netwerkspelers die in de Open Labs naar voren komt met een vraagstuk.

Talkshow The C Inside #2 heeft als thema: Drones & Coins – Trendwatching in Innovatie, en gaat feitelijk over nieuwe economie, nieuw geld en nieuwe innovatiemodellen aan de hand van een aantal gasten en is net als de eerste editie in 2014 tevens vol met interactieve elementen, tunes, video, acts, entertainment en meer.

3.2

The C Inside: creativiteit is de sleutelcompetentie van de toekomst

De maatschappelijke en technologische waarde van creativiteit komt aan de oppervlakte in Arnhem Creatieve Stad.

Manifest over Creativiteit, Arnhem maart 2014, geüpdate in februari 2015.

Creativiteit wordt in de samenleving steeds belangrijker. Het is de competentie van de toekomst. Het vormt de oplossing van onze door economische crisis en morele desintegratie verscheurde economie en maatschappij. Het werkt verbindend en reparerend. *Hoe kan dat?*

Creativiteit is een kracht die van binnenuit komt. Iedereen is creatief. Je hebt er hoogstens niet zo zicht op. Kunstenaars van alle disciplines zijn hier bij uitstek experts in. Activeren van creativiteit leidt tot innovatie: vernieuwing van

basis, proces en/of product. Dit leidt tot zowel vernieuwende kunst als integere business.

Computerprogrammeurs zijn de kunstenaars van de toekomst. Hun vrije vormgeving van ICT-devices zal alle aspecten van ons professionele en persoonlijke leven in exponentieel tempo verder innoveren. Samen met de sociaal-emotionele kant van creativiteit – traditioneel belichaamd door hoogwaardige kunstdisciplines – vormt dit paar de samenwerkende creativiteitsexpertise die de weg naar een levendige en waarde-volle sociaal economische toekomst waarborgt.

Creativiteit is nu eenmaal de basis van cultuur, artistieke disciplines en kunstenaarschap; van de berekeningen, processen, technieken en vormgevingen die aan de basis van (informatie- en communicatie-) technologie liggen – én tegelijkertijd de werkcompetentie van de toekomst voor alle professionals. Hoe anders kom je vooruit in uitdagende tijden? Of vergroot je kwaliteit, waarde en winst op inspirerende wijze?

Kan creativiteit (weer) centraal komen te staan in zowel ons werk als de innovatie ervan in welke richting dan ook? Dan worden bruggen geslagen tussen de gesloten werelden van de ICTprogrammeur, die van de kunstenaar en de creatieve sector en de professional in de rest van de maatschappij. Hier wordt succes, rijkdom en schoonheid geboren. Hier geniet iedereen mee van creatieve kracht.

Creativiteit is de sleutelcompetentie van de toekomst voor iedereen. Door de aandacht die hier in Arnhem reeds voor is, in initiatieven als Coehoorn Centraal vanuit de creatieve sector en Arnhem Bitcoinstad vanuit de technologie, plus hier met nieuwe initiatieven op in te spelen, wordt Arnhem creatieve hoofdstad van Nederland. Ben je het met deze ambitie mee eens? Wil je hierin delen, nu en in de toekomst, op welke wijze dan ook? Onderteken dan dit manifest, waarvan je de lange versie hieronder verder leest. Ondertekenen kan online: http://tinyurl.com/ManifestCreativiteit

Creativiteit en Business

Creativiteit wordt in business steeds belangrijker. Het is de competentie van de toekomst. Het vormt de oplossing van onze door economische crisis en morele desintegratie verscheurde economie en maatschappij. Het is de businesswaarde die de lijm vormt in de leemte tussen in problemen geraakte bedrijven en sectoren.

Dit brengt hen in cocreatie en daardoor dichter bij een nieuwe bloei. Maar het is ook de transformator die zorgt voor een integere opbouw en uitbouw van bedrijven, diensten en producten en zelfs de professionals die hierin en –aan werken zélf. Zij kunnen hierdoor van winstcreatie naar waardecreatie evolueren; van e-conomy naar MEconomy.

Wegbewegen van werktradities

In de huidige MEconomy zijn werktradities verdwenen. Vastgeroeste sectoren, bedrijven, banen, carrières en alledaagse patronen zijn losgeraakt om ruimte te maken voor een opbouw van business die drijft op de natuurlijke competenties van mensen. Professionals genieten de vrijheid om op hun persoonlijke waarden gebaseerde actie te ontplooien die hun Creatieve ID naar buiten brengt.

Zij worden aangestuurd door interne motivaties en zij zien de resultaten van hun door creativiteit veroorzaakte resultaten in de wereld vorm krijgen in cocreatie met anderen. Ieder werkt in een tempo en ritme dat de persoonlijke creativiteit en daardoor ook de effectiviteit ten goede komt. Creatief Leiderschap laat professionele communicatie floreren door de toegenomen openheid van zintuigen.

WEconomy of MEconomy?

Provincie Overijssel benoemt in de publicatie ‘Aan de slag!’ (2014) de WEconomy: delen is het nieuwe winstmodel. Maar het delen begint natuurlijk bij jezelf. Daarom

wordt hier benadrukt, met het woord MEconomy, dat uit creativiteit voortkomende innovatie bij jezelf begint en van daaruit de wereld verrijkt.

De titel van dit manifest, *The C Inside*, verwijst daarnaar. Je kunt de titel lezen als de zee van inspiratie die iedereen latent in zich draagt, alleen nog ontdekt hoeft en vervolgens uitgedragen kan worden. Cocreatie is kortom niet alleen delen maar ook jezelf innoveren terwijl je dat doet.

Ontvankelijkheid als begin

Je innoveert jezelf om te beginnen door je ontvankelijk op te stellen. In ontvankelijkheid komt je authenticiteit tot zijn recht. Ontvankelijkheid gaat over de weg die informatie neemt om tot jou te komen. Onze informatiemaatschappij produceert niet alleen 24/7 enorme hoeveelheden data, maar stuurt het ook via intens veel kanalen op ons af. Laten we het ook echt toe om de juiste actie te kunnen laten ontstaan? Of sluiten we alles buiten, selecteren we of laten we het maar voor de helft binnen? Dit kan allemaal storingen op de lijn en daardoor ook op de actie vormen.

Informatie komt tot ons via onze zintuigen. Hoe horen en kijken we en hoe spreken we daarna onze waarheid? Dit kan getest en verbeterd worden via de artistieke disciplines die deze zintuigen representeren: muziek, kunst, literatuur bijvoorbeeld voor horen, zien en spreken. Het belang ligt er in dat in de MEconomy meer op jezelf aan komt.

Succes door integriteit

Waarom zou je daar aandacht aan schenken? Ten eerste draagt creativiteit van medewerkers doorslaggevend bij aan het (commerciële) succes van een organisatie. Dit bleek uit een onderzoek van IBM onder 1.500 CEO's (Cultuur&Ondernemen 2012). Ten tweede zorgt creativiteit voor precies die authenticiteit die de nieuwe MEconomy vraagt. Merken moeten échte merken zijn en branding van die merken met internal zijn, dat wil zeggen het moet door álle

medewerkers en ook nog eens zo diep mogelijk vanuit hun eigen motivatie gedragen worden.

Van de 600 onderzochte managers vindt 73% branding van groot belang (Winter en Van der Weijden 2008). Toch is de internalisering hiervan nog in een beginstadium. Creativiteit kan hier de kracht zijn die branding tot een meer van binnen uit geleefd systeem transformeert. Ook als je als entrepreneur in principe alleen werkt, geldt dezelfde wet.

Creativiteit: innovatiekracht

Ten derde wordt innovatie vaak genoemd als instrument voor verbetering, vernieuwing, vergroting et cetera. Elke vorm van innovatie begint bij creativiteit. Ministerie OC&W: "Creativiteit is de vonk die innovatie als resultaat heeft." Hoewel creativiteit in wezen bij jezelf begint, zijn externe innovatiefactoren aan te wijzen. Peter Drucker heeft zeven innovatieaanjagers in kaart gebracht: het onverwachte, bijvoorbeeld: een nevenproduct verkoopt beter dan het hoofdproduct; het spanningsveld tussen de werkelijkheid en het visioen, dus: spelen met het perspectief; procesgebonden innovatie, omdat het anders niet (meer) werkt; verandering in industrie- of marktstructuur, dat wil zeggen: onderhavig zijn aan omgevingsfactoren; demografische veranderingen in de doelgroep; verandering in betekenisgeving, want bedenk: wat mensen waarderen, beïnvloedt hun waardebeleving; nieuwe (wetenschappelijke) ontdekkingen, denk aan de glamour van technologie (Sage en Becker 2002).

Ook externe factoren worden uiteindelijk aangedreven door de intern startende creatieve motor die tot innovatie leidt: je moet het herkennen, dat wil zeggen ruimte geven, om het inzicht in jezelf te laten plaatsvinden en/of je bent zelf onderdeel van de veranderingen die om je heen plaatsvinden.

Creatief leiderschap

Creativiteit die voortkomt uit ontvankelijkheid en leidt tot innovatie, drijft op leiderschap. Creativiteit betekent de chaos van de realiteit toelaten en hieruit

helderheid destilleren. Als in een (business-) situatie een nevel van angst en verwarring waarneembaar is, stapt de leider moedig naar voren uit compassie met allen in diezelfde toestand. Marketing, visie, management en meer businessaspecten komen zodoende op een nieuw niveau. “Je forceert innovatie door waakzaam te blijven” (Sage en Becker 2002). Mannelijk naar voren strevend, noch vrouwelijk afwachtend, maar beide krachten in evenwicht brengend.

Leiderschap betekent tevens: coaching. Geen leider immers zonder coach. En geen voortgang van het creatieve proces als de leider de mensen om zich heen op zijn beurt niet coacht. Creatief leiderschap heeft daarom buiten een evenwichtige genderreflectie, ook alles met coaching te maken.

Creatieve tradities

Deze nieuwe en transformerende vormen van het inzetten van creativiteit, hebben een belevingsvolle achtergrond. Creativiteit heeft zijn sporen rijkelijk in onze en in eigenlijk elke cultuur achtergelaten. Creativiteit komt traditioneel tot uiting in artistieke disciplines als beeldende kunst, dans, muziek, theater, design, architectuur en literatuur.

Deze afzonderlijke kunstvormen zijn in de prehistorie als oorspronkelijke eenheid begonnen waarin werk, religie en sociaal samenzijn werd gecombineerd: met beweging, zang en tekst werd bijvoorbeeld werk verzet, maar werden ook goden vereerd. De eenheid brak in de loop van de geschiedenis en diverse kunstvormen hebben zich als afzonderlijke velden verder ontwikkeld tot velden met een hoge expertisegraad.

Flow: creatieve betrokkenheid

Vandaar dat een van de grootste hedendaagse creativiteitsfilosofen, Mihaly Csikszentmihalyi, creativiteit dan ook definieert als vernieuwend binnen de status quo van elk van deze velden. Echter, hij geeft aan dat flow de hoogst haalbare belevingsvorm van creativiteit en eigenlijk van alle handelen is en dat geldt dan ook nog voor elke ‘gebruiker’.

Flow is volgens Csikszentmihalyi een optimale ervaring: “De toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten. Deze ervaring is zo positief dat het de moeite waard is om deze te herhalen zonder de noodzaak van een externe beloning. […] De optimale ervaring is iets wat wij doen gebeuren” (Csikszentmihalyi 1990). De creatieve leider is in flow. Overigens vormen de verzamelde kunstvormen en hun meer toegepaste broertjes en zusjes in maatschappelijke zin momenteel de creatieve sector.

Economische waarde

De creatieve sector beïnvloedt de kwaliteit van overige delen van de economie. Sinds Richard Florida’s boek *The Rise of the Creative Class* uit 2002, is dit een steeds meer wijdverbreid gedachtegoed. Landelijke belangenbehartigingsorganisatie voor ondernemers NVO NCW onderzocht in 2005 voor Noord Nederland in welke mate creativiteit en de creatieve sector de pijler onder de Noord-Nederlandse economie is.

“De creatieve industrie vertegenwoordigt een directe economische waarde, ze creëert toegevoegde waarde en heeft een banengenererend vermogen. […] Naast deze directe (economische) effecten heeft de creatieve industrie ook indirect een positieve invloed op de totale economische ontwikkeling.” Er is geen reden aan te nemen dat dit voor regio Arnhem niet zou gelden, zeker gezien de grote dichtheid van creatieven in Midden-Gelderland (‘Creatieve Klasse en economische groei in stedelijk Nederland’, Universiteit Utrecht).

Wederzijds respect

Naast deze veelgebruikte segmentering, dat wil zeggen de creatieve sector als onderscheidend van andere economische en maatschappelijke sectoren, is creativiteit tevens de competentie van de toekomst voor alle professionals. Iedereen heeft een Creatief ID, niet alleen kunstenaars – hoewel kunstenaars een unieke positie bekleden binnen het creatieve veld: zij zijn hier reeds natuurlijk mee verbonden en hun expertise is daardoor in principe verstrekkend.

Kunstenaars kunnen leren hoe hun creativiteit met behoud van artistieke integriteit, om te zetten is tot een vorm waarin zij niet-kunstenaars kunnen helpen hun creatieve vermogen te ontwikkelen. Niet-kunstenaars kunnen kunstenaars leren hoe de waarde van hun creatieve gaven duidelijk omlijnd te gelde te maken. Zo respecteer je het gegeven dat alle mensen creatief zijn en geef je onderlinge verschillen de juiste rol. Creatieve mensen lossen stagnatie op met ingevingen. Kun je zó trainen om ruimte te maken voor die ingevingen? *Ja!* Dát is in notendop creativiteit als businesswaarde.

Vrije creatie

Creativiteit betekent in wezen vrij zijn: ongebondenheid als uitgangspunt voor creatie. Zo kan creatie pas een echte bijdrage vormen en waarlijk nieuw zijn. Geen wonder dat kunst vanaf de moderne tijd vaak een moreel, sociaal en artistiek subversieve werking had of ten minste zo bedoeld was. Denk aan het urinoir van Marcel Duchamp begin twintigste eeuw, de met ingewanden overladen, naakte theateracties van Hermann Nitsch in de jaren 60 van die eeuw, maar ook aan de meer eigentijdse Piss Christ van Andres Serrano of olifantenpoep-Madonna van Chris Ofili uit respectievelijk de jaren 80 en 90. (Zie bijvoorbeeld: Van der Schoot 2008.)

De vrijheid nemen om omver te kunnen werpen: dat bewijst natuurlijk goed de ongebondenheid van creatie, in dit geval kunst.

Opeenvolgende procedés in het creatief proces

Echter, wezenlijke vrijheid hoeft zich niet te bewijzen. Ook bestendiging van de gekende waarden, hierop voortbouwen of de minpunten ervan aan het licht brengen, zijn geldige en veelgebruikte procedés (transformerende manier om tot iets te komen) in creatie, afhankelijk van waar in het creatieve proces je je bevindt of wenst te spelen. Overigens spelen deze waarden, processen en procedés niet alleen in kunst; ook in business is het devies – zeker in tijden van (veronderstelde)

economische en morele aftakeling – *disrupt your market*, oftewel: verander de spelregels van jouw markt.

Het laat zich vervolgens makkelijk raden dat ook de overige stadia (opbouwen, bestendigen, bekritiseren) van het creatieproces in business van waarde zijn. Door deze overige procedés te integreren in je doorbraakstrategie, ga je bovendien van zelf winnen over op een model waarin alléén winnaars het gevolg zijn.

Creatieve kennis ontsluiten

Hoewel oorspronkelijke ongebondenheid aldus een groot goed is inzake creatie, delen we de vruchten hiervan in de sociale realiteit. Kunst wordt bijvoorbeeld gedeeld in musea (traditioneel) of in vormgeving van alledaagse producten (creatieve sector). De vruchten van businesscreativiteit zijn diensten en producten die andere mensen helpen in hun dagelijks of professionele functioneren. In het delen brengen we zonodig vernieuwende verbindingen aan.

Kennis over creatieve processen en procedés en de wijze waarop deze in te zetten zijn ten voordele van maatschappelijke en economische structuren en uitingsvormen, helpt mensen ten volle van creativiteit gebruik te maken. Ook het besef dat innovatie (tevens in technologische zin) creativiteit nodig heeft om zijn werkzaamheid te kunnen hebben, is een zinvol, levenskrachtverbreidend inzicht.

Exponentiële innovatie

We leven in een tijd van exponentiële innovatiegroei. Technische mogelijkheden op allerlei gebieden zoals software, biologie, natuurkunde en combinaties hiervan, groeien momenteel exponentieel. Tegelijkertijd dalen de prijzen voor deze vernieuwende snufjes vernuft evenzo. Een 3D-printer kost nog maar 100 Dollar en een robot die menselijk productiewerk kan overnemen, bijvoorbeeld nog maar 22.000 Dollar: prijzen die in enkele jaren tot wel 23x gezakt zijn in het geval van de robot. De organisatievorm van de toekomst speelt op deze ontwikkeling (‘singularity’ genoemd) in, door steeds opener en minder hiërarchisch van

structuur te worden om de sociale ontwikkelingen tevens gelijk op te laten gaan.

Computerprogrammeurs zijn dan ook de kunstenaars van het exponentiële heden – en laten kunstenaars nou de creativiteitsexperts van de toekomst zijn. 'Creativiteitsexperts' betekent dat zowel ICTspecialisten en hardcore programmeurs net als kunstenaars de potentie hebben om hun creatieve competenties in te zetten ten bate van maatschappelijke dienstverleningen, die de emotionele cohesie van onze gezamenlijke exponentiële toekomst moeten vormen.

Singularity: een sociaal probleem?

Maar waar moet het heen met alle mensen die wellicht niet meekomen met de geschetste en nog onvermoede ontwikkelingen? Die misschien momenteel het werk doen, dat spoedig door robots kan worden overgenomen, zoals productiewerk, industrie, maar ook de zorg et cetera. Een basisinkomen is een van de hedendaagse, mogelijke antwoorden.

Hoewel sommigen dan de dystopie zien aanrollen van wegkwijnende mensen die hun natje en hun droogje op een rij hebben en zich verder volslagen nutteloos wanen in een maatschappij die functioneert op intelligente technologie en de welvarende bedieners en gebruikers daarvan terwijl de rest overbodig wordt, bestaat ook een over het hoofd gezien voordeel.

MEconomy breekt wezenlijke inhoud van de toekomst vrij

Stel, deze toekomst start vandaag. Eindelijk kan werk gaan over zingeving. Over wat je wezenlijk te brengen hebt. Eindelijk kan de inhoudelijke kant van de MEconomy naar buiten breken. Dit geldt voor zowel de meekomers, als voor de hangenblijvers, in de logica van het voorgaande verhaal.

De meekomers hebben behoefte aan sociale, wezenlijke, menselijke parallel die het technologische plaatje paart aan een meer emotionele, waardegevende evenknie. Want hoezeer het softwarematige verhaal ook reeds gepaard wordt aan een sociaal verhaal over het delen van kennis, en zelfs het samen, openbaar en door fans, stakeholders, cliënten en andere volgers ontwerpen van je producten –

deze visie heeft naast geestelijke openheid ook emotionele erkenning, gevoelsmatige subtiliteit en wezenlijke verdieping nodig om een wortel uit te laten schieten die diep het universum in kan groeien. Coachingsituaties zijn het meest geëigend om deze kennis ook daadwerkelijk in je beleving toe te laten.

Beleef de inspiratie

Om deze situaties in omvang en aantal te doen toenemen, wordt het Creativiteit Instituut opgericht: het high end creativiteitsepicentrum van de regio die bijbehorende beleving en netwerkvorming tevens laagdrempelig kan aanbieden. Doelgroepen die met creativiteit te maken hebben, komen hier op vernieuwende wijze samen: bedrijfsleven, creatieve sector, opleidingsinstellingen, ongeorganiseerde individuen. We praten met hen vanuit vrijheid, niet vanuit (politieke) standpunten. Ook kunnen gesprekken met kunstenaars, ondernemers, filosofen, mensen met een verhaal, mensen in het nieuws, grote namen en onbekend talent tot inspiratie leiden.

Dit alles leidt onder meer tot een doorgaand activiteitenprogramma. Dergelijke activiteitenprogramma's kunnen producerend, presenterend, kennisdelend en interactief hun invloed krijgen in de regio en daarbuiten. Zo zal bijvoorbeeld het plan voor een regelmatig terugkerende live talkshow waarin entertainment, hoogwaardig kennisdelen en de (coachende) beleving gecombineerd worden, een kans krijgen.

Herschudden van de creatieve kaarten

Kijkend naar het aantal creatieven in de stad, is Arnhem tweede stad in Nederland na Rotterdam. Mensen strijken hier graag neer vanwege het goede creatieve klimaat, waarbij de natuurlijke ligging bij rivier, bos en heuvels, een vitale rol speelt (Kerkstra 2009). Arnhem maakt zich op om de creatieve hoofdstad van Nederland te worden, met nieuwe initiatieven als creatieve broedplaats Coehoorn Centraal, dat aandacht heeft van overheden en ondernemers van Randstad tot buiten Nederland, en Arnhem Bitcoinstad, dat in korte tijd de grootste dichtheid

aan betaalplekken met deze geldinnovatie verzamelde van de hele wereld. Heel logisch om juist hier van start te gaan.

Het omvallen van heel wat herkenbare middenstand, het mislukken van kunstencluster ArtA en de vele rafelranden die nog geen definitief uiterlijk en herkenbare bestemming hebben, zoals het Rijnbooggebied, maken Arnhem juist nú aantrekkelijk voor een herschudden van de creatieve kaarten. Door onder meer de grote dichtheid aan belangwekkende cultuurinstellingen rond bijna alle traditionele kunstdisciplines, de vele kennisinstituten rond diverse toepassingsgebieden van creativiteit en innovatie in het culturele middenkader, de aanhoudende initiatievenstroom rond jonge, vernieuwende, creatieve en technologische ondernemers en de uitstekende infrastructuurmogelijkheden naar Nijmeegs, Randstedelijk, Duits en ander achterland, heeft Arnhem de potentie om uit te groeien tot creativiteitshoofdstad van Nederland.

Arnhem Creatieve (Hoofd-) Stad

Steun #ArnhemCreatieveStad nu ook. Onderteken dit manifest, sluit je aan bij het netwerk en doe mee met alle komende ontwikkelingen. We kunnen met jouw steun als achterban tevens meer realiseren. Je kunt online tekenen: http://tinyurl.com/ManifestCreativiteit

ManifestBibliografie

Hoewel aangehaalde literatuur slechts een fractie is van alle kennis die achter deze tekst schuilgaat, volgt hier een bibliografie van expliciet aangehaalde werken op achternaam auteur (zover bekend).

Aalst, I van, Atzema, O., Boschma, R., Oort, F. van, 'Creatieve Klasse en economische groei in stedelijk Nederland', Universiteit Utrecht, online gevonden, jaartal ontbreekt, ca. 2005, online vindbaar.

Csikszentmihalyi, M., *Flow: the psychology of optimal experience*, 1990.

Florida, R., *The Rise of the Creative Class*, 2002.

Kerkstra, K., 'Arnhem, het landschap en de kunst', in: Jordaan, P., Pollet, I., *Made in Arnhem Invites*, 2009.

Sage, M., Becker, S., *Time & Money - How to spend the rest of your life*, 2002.

Schoot, A. van der, *Kunst als morele vrijplaats – Moet in de Kunst wat elders niet mag?*, d'jonge Hond en ArtEZ Press, 2008.

Winter, E., Van der Weijden, W., *Authentieke organisaties. Echte merken. Hoe internal branding wél werkt*, Van Duuren Management, 2008.

Provincie Overijssel, 'Aan de slag! Cultuurmagazine', 2014.

'Creatieve peiler onder de Noord-Nederlandse economie?! Eindrapport', NVO NCW, 2005, online vindbaar.

'Creativiteit in Business', Cultuur&Ondernemen, Amsterdam, 2012, online vindbaar.

3.3

Creativiteit: transformator voor persoonlijk en business succes

Mensen willen verbeteren, veranderen, groeien, iets nieuws leren kennen, meer worden in allerlei aspecten, rijker. Méér willen worden betekent eigenlijk vooral ánders. Want hoe krijg je anders méér? Denken dat je een ander resultaat krijgt door hetzelfde te blijven doen, wordt wel eens de definitie van gekte genoemd. Maar veranderen valt niet mee als je dat ziet als iets moeten worden wat jij niet bent. Transformeren is dan beter: je blijft op dezelfde plaats maar alles wordt door inzicht toch anders. Méér, bijvoorbeeld. Creativiteit, mijn onderwerp, is een echte

transformator. Een transformator die ik heb leren kennen in vele aspecten en nu doorgeef.

Dat brengt ons direct bij de kern. Creativiteit is haast magie. Het is gekte. Maar het is vooral jezelf zijn. Creativiteit is zélf de essentie. Voor mijn opleiding tot entrepreneur las ik een mooi boek van Sage/Becker. Het heet Time & Money en neemt je mee naar een onafhankelijk ondernemerschap op basis van jouw waarden en individuele bijdrage aan de wereld. Dit boek bouwt op van waarden via ondernemerschap naar het leven vanuit je essentie en stelt op het slot dan ook: *Creativiteit vormt de laatste grens tussen je persoonlijke leven en de tijdloze waarheid. Het laat in een spel al je menselijke mogelijkheden en potentieel aangesproken worden.*

Creativiteit is de competentie van morgen. Zeker als we naar de toekomst kijken van de door crisis verzwakte sociale zekerheid en door wegvallende zekerheden verwarde persoonlijke habitat. Creativiteit is namelijk volgens mij een kracht die van binnen naar buiten gaat en daardoor jezelf opnieuw en op geheel unieke wijze in de wereld zet. De wereld die je daardoor kan hervormen door je eigen economie in de bestaande te laten plaatsvinden.

'Disrupt your market' met creativiteit

Ik ontmoette eind 2013 de multimiljonair en businessman JT Foxx die momenteel de wereld over reist om overal zijn voet aan wal te regelen in ruil voor businesscoaching van niveau. Zijn motto voor succesvolle business in onze tijd is: *Disrupt your market!* En verdomd, dat is wat creativiteit feitelijk doet. Kunstenaars hebben al sinds jaar en dag een voorkeur voor het subversieve in de maatschappij, datgene wat de bestaande normen omverwerpt, om een nieuwe orde tot stand te brengen die op zijn minst verrast. Toen kunstenaarfilosoof Marcel Duchamp even na 1900 voor het eerst een pispot op zijn kant zetten en presenteerde als waardevol en origineel kunstwerk in een museale context, gaf hij commentaar op alle normen van zowel de maatschappij als de kunst van die tijd…

Dus het leuke is: kunstenaars doen al zoiets. Of liever gezegd: precies dat! Hoewel creativiteit een algemene competentie is, die voor alle professionals van

belang is en niet alleen voor kunstenaars (denk aan bv. creatief denken etc.), houdt het voor mij persoonlijk enorm verband met kunst, kunstenaars en artistieke disciplines. Niet in de minste plaats omdat ik er zelf zo veel ervaring mee heb.

Ik ben landelijk publicerend literair auteur. Ik geef performances met multidisciplinaire gezelschappen. Ik stel CD's samen, maak de tekeningen voor mijn boekcovers zelf, heb vroeger veel als danser op het podium gestaan, regisseer en choreografeer waar dat nodig is… Ook over kunst reflecteren en theoretiseren is waar ik vakvrouw in ben, als kunsthistoricus en als ervaren museumdocent, om wat straten te noemen waar ik in ben geweest en/of me nog steeds in begeef. Vanuit die achtergrond, vind ik het prettig om het werkproces van professionals te vergelijken met dat van kunstenaars omdat er enerzijds zoveel parallel in loopt en er anderzijds volgens mij zoveel wederzijds van elkaar te leren is.

Business & Creativity

Business & Creativity horen namelijk bij elkaar en zijn niet los te denken. Je hebt voor bloei op welk gebied dan ook in het leven namelijk enerzijds structuur nodig, analyse, logisch denken, de linker hersenhelft, entrepreneurschap, onderzoek, feiten en de juiste cijfers. Anderzijds heb je inhoud nodig, uniciteit, beelden, geuren, ervaringen, buiten de box denken, nieuwigheden, inspiratie, klanken, beweging, smaken, identiteit, verhalen, rechter hersenhelft, want wat heb je anders over te brengen in je business? En omgekeerd, als je kunstenaar bent en je houdt alleen van de creativiteit maar je kunt nergens een zgn. box vinden die als voortuig dient om anderen te laten meegenieten van jouw inhoudelijke bijdrage, dan mis je toch het succes dat je verdient…

Een businessproces is een creatief proces en omgekeerd. Dit vertaalt zich in het volgende schema dat horizontaal een voortgang naar een resultaat laat zien en verticaal bepaalde stadia daarin vergelijkt:

Business
x waarden missie doel project verkoop systemen team coaching marketing service vrijheid
y bron chaos leeg spel hoe erkennen neerzetten bestaan schoonheid leven
z afbreken openen opbouwen sluiten afbreken
Creativity

x = businessopbouw volgens Sage-methode
y = business als creatief proces
z = Creatieve ID typen en waar ze in het creatieve businessproces vallen

Nu is het zo dat elk relatief stadium van het business-/creatieproces vraagt om een ander soort rol van degene die ermee te maken heeft. Anderzijds heeft iedereen – daar gaat mijn methode van uit! – een uniek Creatief ID dat op te sporen is via een systeem dat buiten dit artikel valt maar absoluut te maken heeft met 'even kunstenaar zijn'. Deze Creatieve ID types noem ik:

openen	*goud*	jezelf en elkaar vinden op alle levels
sluiten	*zilver*	beschermen en duidelijkheid
opbouwen	*wit*	stappen zetten, actief worden, kennis aanvullen
afbreken	*zwart*	loslaten, wat niet werkt, schaduwwerk, verleden loslaten

Voorbeelden

Ben je vooral opbouwer of opener. Bijv. geld is je business, wil je dan dat mensen vooral leren hoe ze het verprutsen (afbreken) of hoe ze het moeten verdienen (opbouwen). Of wil je dat ze zich openen voor wat waarde allemaal nog meer is behalve geld (opener). Maar het gaat niet alleen om wat jij wilt overbrengen, het gaat er om wat je van nature al doet, het ligt veel dieper dan dat en het neemt je hele wezen mee in wat je doet en hoe je dat doet en vormgeeft: dat geeft de integriteit die we zoeken in de nieuwe MEconomy.

Als je een opener bent heb je een sluiter nodig om het concreet te maken. Als je een opbouwer bent een afbreker nodig om het menselijk te houden. In welk deel van het creatieve proces ben je inzetbaar, wordt hierdoor helder. In welk deel van het business proces dat gestuurd wordt door creativiteit als centrale competentie ben je inzetbaar. Wat voor soort opbouwer ben je? Bijv. een knutselaar; dit is individueel. Heb je een dubbele Creatieve ID procedé? Bijv. eerst openen en dan sluiten.

Voorbeelden van kunstenaars zijn er te over ter inspiratie. Hoe kunstenaars kunnen helpen de creatieve competenties van niet-kunstenaars te ontdekken en uitkristalliseren, wordt zo ook helder. Kunstenaars hiertoe opleiden is een van de doelen. Maar de kunstenaar als archetype in iedere professional wakker roepen en de kans geven een unieke visie, missie, bijbehorende eigen methode en media om die te verspreiden te geven, lijkt net zo belangrijk om creativiteit als waarde de gewenste aanwezigheid te geven in werk, maatschappij en leven.

Voordelen

- Zo krijg je een integer systeem dat via jouzelf als transformatiekracht jouw klant raakt;
- hoe leef je het voor en hoe help je anderen het voor te leven voor anderen;
- branding en strategisch denken veranderen richting wat echt bij jou past;je wordt weer synchroon met wie je werkelijk bent;
- je bent voorbereid op de aanstaande MEconomy;
- waar moeten we anders nog op vertrouwen bij crisis en breuk met werktradities dan onszelf;
- je wilt niet egoïstisch zijn maar wel gebruik maken van wat je al bent en dat inzetten voor een zinvolle bijdrage die gestroomlijnd is naar wie jij bent en hoe werkelijke creatieve en dus ook businessprocessen verlopen;
- je ziet in dat een nieuwe tijd een nieuw coachingssysteem vraagt, buiten alle bestaande, vaak meer op sociaal functioneren gerichte modellen die al worden gebruikt;
- je bent toe aan een meer op het zijn i.p.v. het functioneren gericht theoriemodel voor jouw werk;

- afstemming op creativiteit geeft aantrekkingskracht, schoonheid, magie en als je wilt ook de allerleukste… *madness*!

Voor kunstenaars:

- meer verdienen via meer dienstverleningen die maatschappelijk relevant zijn;
- meer werk creëren met behoud van integriteit in kunstenaarschap via artistieke identiteit;
- inzicht in wat professionals aan hun specifieke creatieve expertise hebben;
- inzicht in hun kunstenaarschap dat leidt tot kwaliteitsverbetering van artistiek werk, dienstverlening, service, PR, uurtarief en meer.

Voor professionals onderhavig aan coaching door aldus opgeleide kunstenaars:

- vergrote effectiviteit d.m.v. de specifieke creativiteit van de kunstenaar;
- meer en beter werkzame samenwerking, producten, diensten en/of communicatie met behoud van integriteit in professionaliteit via creativiteit.

Achter deze theorie en methode schuilt in het verleden een wetenschappelijk onderzoek naar de vormgeving van kunstenaarschap. In het recente de omzetting daarvan in een coachingsmethode voor iedereen die creatiever in werk en leven wil staan. En in het heden onder meer een voorgenomen onderzoek naar de rol van creativiteit in business van diverse sectoren. De toekomst brengt het verder in de praktijk brengen van alle kennis en inzicht.

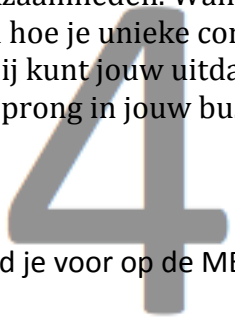
Zo word je méér. Van winstcreatie naar waardecreatie. Zo creëer je een *bypass* van de algemene economische tendens, creëer je een eigen waardesysteem en méér op alle vlakken. High-end coachingprogramma's hierop gebaseerd zijn belevingsvol, gaan in op jouw creatief functioneren, terwijl de setting graag gecombineerd wordt met vormen van high art beleving. Word een First Waver en neem contact op voor de mogelijkheden. *Catch that wave.*

Betover

coaching en consultancy in (business-) creativiteit

4.1 Bereid je voor op de MEconomy
4.2 Van ‘luxeprobleem’ naar de betovering van eenvoud
4.3 Reacties op creatieve coaching en consultancy

Creativiteit is haast magie. En tegelijkertijd verbindt het je met je dagelijkse werkzaamheden. Want iedereen is creatief; niet alleen kunstenaars. Ook jij kunt leren hoe je unieke content kunt creëren op basis van jouw unieke Creatieve ID. Ook jij kunt jouw uitdagingen langs de lat van het creatieve proces leggen om tot een sprong in jouw business te komen.



4.1

Bereid je voor op de MEconomy

Creativiteit is naast de kracht die veelgeprezen kunstvormen leven inblaast, zoals literatuur, muziek, dans en beeldende kunst, ook de werkcompetentie van de toekomst voor alle professionals. Het is de aandrijver van alle vormen van innovatie. Innovatie op elk afzonderlijk aspect van business wordt een transformatie richting nieuw inzicht, waarde en winst door creativiteit.

Creatieve kracht destilleren uit zijn gebruikelijk context en vruchtbaar inzetten voor jouw businessdoelen, is een kunst die specialistische kennis en kunde vraagt. Business & Creativity heeft hier unieke, nieuwe, inhoudelijke en structuurtechnische inzichten in en deelt deze graag ten bate van jouw succes.

Ministerie OC&W: *Creativiteit is de vonk die innovatie als resultaat heeft.*

Creativiteit heeft een transformerend en stimulerend effect op:
product- en dienstontwikkeling; de business aspecten waarden, missie, visie, doelen, projecten, taken, verkoop, boekhouding, systemen, rekrutering, team, coaching, marketing, leiderschap, strategie en service; integratie van unieke producten en diensten, georganiseerd in een open en integer businesssysteem, in de grotere MEconomy.

Uitdagingen en oplossingen

Challenges: Met creativiteit als methode kan naar heel wat traditionele businessuitdagingen gekeken worden. In het bijzonder kunnen deze additionele vragen aan bod komen: Waar kun je op vertrouwen bij crisis en breuk met werktradities; integriteit in merk en waardecreatie herstellen en vergroten; hoe moet je je voorbereiden op de MEconomy; hoe gaan betekenis en winst samen in waardecreatie; hoe kunnen we onze processen beter afstemmen op de natuurlijke kwaliteiten van medewerkers; welke Creatieve ID straalt onze business uit en hoe kunnen we dat communiceren; hoe kijkt een kunstenaar of creatief fris naar onze business?

Solutions: Diverse programma's die verschillende aspecten clusteren en stroomlijnen in een creatief proces. 380 Graden feedback op jouw creatief functioneren. Coaching wordt graag gecombineerd met vormen van high art beleving. Consultancy is een detoxervaring vol humor en enthousiasme.

Creatiever worden betekent onder meer:

- creatief denken;
- creatief voelen;
- creatief handelen;
- creatieve processen in producten en diensten;
- creatieve processen in teamsamenwerking, coaching en leiderschap;
- Creatieve ID die jouw unieke vorm van creatieve procedés blootlegt.

Creatieve Coaching betekent de verfijnde kwaliteit proeven van vormen van high art en de laatste ontwikkelingen in de creatieve sector, bijvoorbeeld in Arnhem met haar unieke ligging te midden van bossen, water, heuvels en haar geraffineerde smaak voor cultuur: dit brengt je in de stemming om ook aan je eigen creativiteit te werken.

Ben jij afgestemd op creativiteit? Kun jij jouw unieke creatieve kracht toevoegen aan jouw businesskwaliteiten, jouw taken, jouw rol in het creatieproces

van jouw bedrijf, aan hoe jij met alle aspecten van business omgaat? Door beleving van muziek, beeldende kunst, literatuur, dans, krijg je daar de smaak voor te pakken. Je gaat bezig met opdrachten die het beste uit jou omhoog halen en je creatief denken, voelen, handelen en spreken naar boven halen.

Eén en ander kan een heerlijk teamvormende training of excursie zijn en/of een cruciale plek innemen in een meer uitgebreid, inzichtgevend en transformerend businesstraject. Creatieve consultancy biedt inzicht, waarna een op maat gesneden programma jouw uitdagingen verder richting nieuwe groei en bloei voert.

Van binnen naar buiten

Creativiteit transformeert in een beweging die van binnen naar buiten gaat. Creativiteit brengt de integriteit die nodig is voor businessvertrouwen met het plezier van cultureel entertainment.

Creativiteit een kans geven, betekent niet een nieuwe mening aannemen of van standpunt veranderen, maar is de mogelijkheid om te ont-wikkelen. Om hernieuwde openheid te betrachten ten opzichte van de gegeven situatie en om de dingen in het licht van een creatief proces te zien. Met een wellicht ongewisse maar altijd verrijkende uitkomst, die samen met de benodigde businessaspecten een fris en tegelijkertijd gedegen, nieuw geheel vormt.

Jouw creatieve transformatie

In coaching komen, buiten wat in dit boek is besproken, tevens zaken als ondernemerschap, gender, identiteit, meditatie, sport, en/of kunstenaarschap aan bod in het kader van de gestelde doelen. In consultancy wordt creativiteit in alle bestaande businessaspecten belicht en beroerd: vrijheid, service, leiderschap, marketing, coaching, teamontwikkeling, rekrutering, systemen, bedrijfsoprichting, boekhouding, verkoop, taken, projecten, doelen, missie, waarden. Dit grijpt in op onder meer de integriteit van strategie en branding van product/dienst, team en marketing.

Je kunt door creatieve transformatie van jouzelf beter leren presteren in je huidige werk. Je kunt je kunstenaarschap ombouwen tot business waarin de integriteit van jouw artistieke identiteit overeind blijft in de creatieve identiteit die je gaat inzetten om anderen te helpen transformeren. Je kunt je unieke methode bouwen (binnen jouw vakgebied, disciplineoverschrijdend of zelfs discipline creërend), daar een boek over schrijven en via een project dit alles de wereld in brengen en jouw omgeving positief beïnvloeden. Je kunt jouw unieke Creatieve ID ontdekken en inzetten voor een integere branding. Je kunt alle bestaande businessaspecten op een hoger plan brengen met de transformerende kracht creativiteit. Je kunt jouw bedrijf, project, product of dienst herformuleren en herpositioneren op basis van natuurlijke creatieve processen en de creatieve integriteit van alle teamleden.

4.2

Van 'luxeprobleem' naar de betovering van eenvoud

FAQ creatieve coaching en consultancy

Wat moeten we in deze tijden van economische en morele crisis nu met het luxeprobleem of luxeproduct van creatieve coaching en consultancy?
Deze hectische tijd heeft behoefte aan eenvoud. Terug naar zien, luisteren, spreken en daar meer diepte in aanbrengen. Terug naar de waarde die ten grondslag ligt aan alle vormgevingen. Als je inziet, kun je veel bereiken. Maar hoe komen we in onze overdonderende beeldcultuur weer bij ons pure zien? Als je innerlijk luistert, weet je wat je te doen staat. Maar hoe manen we de kakofonie van de wereldwijde betweterigheid tot stilte? Als jij je uitspreekt over wat jij waarlijk toe te voegen hebt in de wereld, gaat de energie weer stromen. Maar hoe kunnen we spreken, als we niet meer weten op welke subtiele frequentie onze stembanden zijn afgestemd? Het gaat om jouw kwaliteiten te laten vloeien in de wereld. Jouw creatieve kracht tot culturele vorm te laten worden. Ik ben benieuwd wat jij toevoegt! Laten we er

samen achter komen in de creatieve coachingtrajecten, consultancy en/of evenementen. Deze kosten inderdaad geld.

Ik heb het geld niet.
Je hebt nog niet ontdekt hoe je het hier moet krijgen. Je hoeft het ook niet te hebben, zolang je maar regelt dat je het door kunt geven. Ik had ook geen kunstgeschiedenis kunnen studeren, geen ondernemer kunnen worden, mijn entrepreneursopleiding kunnen betalen, jarenlange begeleiding kunnen kopen, mezelf vrij maken voor het juiste werk en jou mijn huidige waardevolle aanbod doen, als mijn *mindset* zo stond, echt niet… Jouw inschrijving gaat je misschien wel jouw eerste waardegevende uitdaging brengen, namelijk het geld regelen.

Het is duur.
Ik probeer veel voor jullie te betekenen: precies zo veel als ik echt te bieden heb en dat is transformatie door middel van cultuur. Om dat te kunnen doen heb ik tien jaar lang offers gebracht, hard gewerkt en in zelfontwikkeling geïnvesteerd. Sinds 2012 betekent dat: opnieuw 15 duizend euro investering plus het opgeven van zekerheden op alle vlakken. In totaal sta ik wat betreft scholing zo'n 50 duizend in de min. Buiten andere leningen die inmiddels om niet zijn verklaard, ter hoogte van zo'n 50 duizend euro. (En buiten zaken als mijn hypotheek e.d.) Omdat ik het waard ben, heb ik dit gedaan. Ik voel me er gezond bij; het heeft me werkelijk goed gedaan en zelfs genezen van alles wat me dwarszat (en dat was nogal wat). Ik heb contracten met naaste familieleden. Daar moet ik mij aan houden: ze liggen vast op officiële documenten. Toch zijn mensen verbaasd dat ik geld vraag. Precies zo veel geld als jij in jezelf mag investeren omdat je het waard bent, trouwens. Ik kan niet beloven dat je in één of zelfs enkele evenementen of coachingstrajecten de gebieden van essentie vindt, waar ik de laatste tien jaar voor mezelf een weg in heb gevonden – maar ik bied het wel aan, voor zover jij er in mee wilt gaan: dat is jouw verantwoordelijkheid én jouw vrijheid. Je betaalt precies voor wat je krijgt: zou je weinig betalen, dan geef je jezelf een boodschap die ik niet voor jou ambieer. Hoeveel ben jij waard? Mensen willen graag goedkoop, maar dat is dus het enige dat niet gaat gebeuren als je je waarde werkelijk voelt. Waarde en geld zijn enorm

met elkaar verweven. Als je jezelf geen waarde gunt, kun je het ook nooit verdienen. Geef dus precies zo veel geld uit aan jezelf als jij jezelf waard voelt, ongeacht of, of zelfs liever al vóórdat het naar jou terug stroomt.

Ik ben al authentiek, dus ik hoef geen coaching.
In hoe ik mensen ervaar, is dat vaak toch helaas niet zo. Na een pad van twaalf jaar in ontwikkeling meer naar mijn diepere zelf toe, ben ik steeds meer onderscheid gaan ervaren tussen de staat van dat je het denkt te zijn en dat je er werkelijk bent: bij de natuurlijke, bewuste staat. Het snappen is niet hetzelfde als het ervaren. Er soms contact mee maken is al een zegen om dit contact te verdiepen en verbreden. Het heeft niets te maken met er in geloven, of met doen waar je zin in hebt, of je uitleven in actie of in emotie, of zijn wie je wilt zijn, of 'het maakt niet uit allemaal'. Je werkelijke waarde ervaren heeft alles te maken met je natuurlijke, bewuste staat. Als je dat kletspraat vindt, geeft dat bloot dat je die waarde toch nog niet echt ontmoet hebt; dat je je opgeeft voor deelname wil zeggen dat je er van uit durft te gaan dat je weer mag gaan leren en maak je het voor jezelf mogelijk. Niet dat ik het je ga geven: dat is niet mogelijk en zou ook tegenhouden dat jij autonoom functioneert. Maar je maakt voor jezelf wel iets heel waardevols mogelijk!

Ik ben geen kunstenaar dus ik ben niet creatief.
Het geheim van kunstenaars is dat ze eigenlijk waarde uit het onbewuste kunnen ophalen via een uniek procedé; als je dit gaat begrijpen, kun jij deze methode toepassen op elk terrein in jouw leven en succesvol worden.

Ik ken mijn talenten al.
Het gaat in werk en leven niet om waar je goed in bent, maar om jouw manier van het onbewuste bewust maken via creativiteit die bij je bron begint en bij de wereld uitstroomt. Ik noem dit jouw bewust creatieve competentie (BCC). Door deze te vinden en benoemen, leer je je waarlijke in plaats van je aangeleerde kwaliteiten duidelijker naar voren brengen, waardoor je aantrekkelijk wordt voor je omgeving en klanten. Je bijdrage aan het leven en in je werk krijgt meer focus. Niet omdat je kennis of kunde hebt, maar omdat je iets bent en onzichtbaar gereedschap schept

om anderen iets wezenlijks te leren. Je hebt iets transformatiefs aan de wereld bij te dragen. Het woord talent komt van het Bijbelse 'talenten', dat zijn munten en die moeten omgewisseld worden om tot iets zinvols te verworden waar we waarde uit putten in het (samen-) leven. Wissel je munten dus om, in plaats van ermee te pronken maar geen levende waarde toe te voegen aan je eigen en andermans leven.

Ik wil geen therapie.
Dat bied ik ook niet; wel geef ik je gelegenheden om het beste uit jezelf te gaan ontdekken, vormgeven en uiten. Dit transformeert je vanzelf.

Ik heb het al zo druk.
Sommige klanten vertellen me dat ik zo rustig ben. In die wilde workshopsituatie. Dat het op hen overwaait. Een evenement kan een dag voor jezelf zijn. Je hoeft alleen op jouw proces te letten. Voor de rest wordt gezorgd. Koop jouw *quality time* zelf in.

Ik heb niks met cultuur.
Dat heb je wel: cultuur in bredere zin is vormgegeven waarde. Alles van waarde wordt uiteindelijk weergegeven in cultuur: eten met mes en vork, het dragen van hoge hakken... Jij maakt altijd onderdeel uit van vormgevingen van waarde en je voegt er bewust of onbewust aan toe. Je kunt gebukt gaan onder bepaalde cultuuruitingen waar je ongewild onderdeel van uitmaakt en tegelijkertijd aan het zelf vormgeven en toevoegen je vrijheid en diepste waarde ontlenen. Cultuur vraagt om de toevoeging van jouw creatieve bijdrage! Je wordt uitgenodigd om actief deel te nemen.

Ik hoef kunst niet te begrijpen.
Inderdaad, het ervaren is belangrijker, maar dat kan wel vergezeld gaan van een gesprek in dat ervaringsproces, zodat je daarin de weg leert kennen en leert wie jij daarin bent. Jezelf er in durven ontmoeten maakt de ervaring nog eindeloos veel waardevoller (voor jou).

Ik begrijp kunst vaak niet.
Dat hoeft ook niet, er is ook geen vaststaand en eenduidig antwoord te begrijpen, je kunt gerust van jouw ervaring en associatievermogen uitgaan, jouw appreciatie is het ultieme dat bereikt kan worden (niet begrijpen). Soms is bijkomende kennis een mooi bijgerecht. Die kun je altijd nog bijbestellen. Consumentisme komt in cultuur veel voor: van ervaringen die passief ondergaan worden en van kennis die schijnbaar doelloos wordt ingedronken. Het is een houding van lichaam en geest die iets afstandelijks geeft. *Het gebeurt daarginds en ik kan het naar gelang ik wil vluchten voor de werkelijkheid even over me heen laten komen.* Daar neem ik het element 'genieten' en het element 'beleven' uit en voeg 'actief zijn' en 'zelfontwikkeling' toe. Ik ben niet tegen consumeren, van kennis en van ervaringen, net als ik niet tegen goedkoop ben. Het punt is alleen dat ik iets anders bied. Ik geef graag de principes door waarmee iedereen zich vanuit zichzelf zinvol met kunst kan verhouden. Doe daarom mee met de creatieve coaching en consultancyevenementen die daarover gaan!

Ik ben al een goede professional of een goede kunstenaar en dat is voldoende zo.
Coaching is niet voor louter als je problemen hebt of 'therapie' nodig hebt; het is er omdat je naar méér kan doorgroeien: meer bereik, meer jezelf, meer diepte, meer breedte, meer inzicht, meer doen met jou specifieke talent, meer taligheid rond jouw artistieke werk maken en toelaten, meer toegankelijk worden door de dialoog te openen, meer verdienen door meer diensten gebaseerd op de werkelijke kern van jouw unieke creativiteit of jouw kunstenaarschap, doordat je jouw centrale bewustmakingsproces of jouw artistieke procedé leert kennen en dit vervolgens kan transformeren naar een BCC: een bewust creatieve competentie. Ik leer je graag hoe je jouw BCC kunt vinden en benoemen; zie uit naar het samen ontdekken van manieren waarop jij die gaat inzetten in unieke, nieuwe diensten en producten!

Ik geloof het gewoon niet.
Hoera! Creatieve coaching en consultancy hebben dan ook niks met geloven te maken; dat zou opnieuw betekenen dat je het ver van je af plaatst, wat er te bereiken zou zijn en dat er in geloofd moet worden om het werkzaam te laten zijn. Het gaat hier niet om geloven; misschien voor jou wel? Dat zou jammer zijn. Neem gewoon even aan dat je bent waar je bent en tegelijkertijd nog niet ervaart wat hier bedoeld wordt. Ben je nieuwsgierig naar wat nog meer te ervaren is? Welkom aan boord op de vijf-sterren-sloep dobberend boven de diepgang van creativiteit.

4.3

Reacties op creatieve coaching en consultancy

algemeen

Je bent mysterieus en kunstzinnig en dat samen met coaching. Spannend. Gehoord.

Klasse, Petra. Ik vind vooral de rust die je uitstraalt opvallen. De pauzes die je inlast. Heel relaxt. Kwam langs.

Prettig provocatief. Communicatief sterk. #DTV feedbackers.

entrepreneurschap

Zij leeft haar kunstenaarschap als ondernemer. Entrepreneur en coach Francien van den Boomen ziet het juist en werd mijn docent.

Je liet je gevoel spreken, vond duidelijke woorden en wist in een paar korte zinnen de kern te raken. Alice Pereboom, coach, bij een zakelijk netwerk bijeenkomst.

poëzie

Zo er al iets bestaat als zintuiglijkheid en lichamelijkheid in de poëzie, dan vinden we die wel in de gedichten van Petra Else Jekel. Adrie Krijgsman, dichter en organisator, las gedichten.

Er wordt geen wereld beschreven, maar er wordt er eentje geschreven. Ook Ronald Ohlsen, auteur en recensent, las gedichten.

schrijfcoaching

Mijn inzicht was dat ik creatiever, losser en persoonlijker mag schrijven. Coaching waar ik zeker wat mee kan in mijn bedrijf! Stephanie Waasdorp, ondernemer.

Zoiets heb ik af en toe wel nodig van iemand die er meer ervaring mee heeft. Ik kan er in elk geval iets mee. Hè, dit inspireert me weer... Dank. Jelou, dichter.

performances

Een sprankelende performance. Het aanwezige publiek was beslist aandachtig. Saskya Kamps, organisator Wijken voor Kunst.

In de mix van smaken tot een proeve van bekwaamheid en slaken zuchten van verlangen naar tederheid. Dichter Û, dichter in de rol van publiek, geeft op aanvraag poëtisch commentaar.

Overweldigend. Ik raakte helemaal ondergedompeld in de sfeer. Twee dames in het publiek.

Audiopoëzie

WOW prachtig! #honingdruppel. De combinatie van de muziek en de poëzie maakt het een prachtig geheel. Gerjanne Tiemens, ondernemer, viel via Twitter voor Audiopoëzie.

Mooi en gevaarlijk tegelijkertijd... Wilma Christiaens luisterde naar Audiopoëzie.

museumbelevenis

We hebben er écht wat aan gehad! Studenten van Helicon kregen les in het museum.

Mensen die van kunst houden, nee ergo: daar een passie voor hebben, vergeet ik nooit. Wouter Schmidt, musicus en organisator, kwam met zijn groepsexcursie in het museum.

Je hebt ons anders naar kunst laten kijken en ons welhaast gedwongen om zelf actief te worden in het perceptieproces. Erg geslaagd! Groep dames beleefde iets nieuws in het museum.

Reacties van…

ondernemers

Een hele nieuwe wereld, spannend en inspirerend. Businesstechnisch kan ik nu een grote toekomstvisie aan mijn idee toevoegen. Cornel

teamleden

Petra Jekel ken ik als een inspirerende vrouw met een aanstekelijke energie die zij goed weet te kanaliseren en te 'vertalen' in uiteenlopende activiteiten. Door haar sterke communicatieve vaardigheden, originele en open persoonlijkheid is het erg leuk om met Petra samen te werken. We werkten onder andere aan de opzet en profilering van haar veelbelovende onderneming. Anna Vilchis werkte mee aan project De Creatieve Ontmoeting (2011).

Petra Else Jekel is niet alleen een inspirerende persoonlijkheid en een onuitputtelijk vat vol creatieve ideeën, ze weet als ondernemer dingen ook in gang te zetten. Ze is een netwerker en weet mensen aan zich te binden door zich open op te stellen. Met CreaO is ze een interessant initiatief gestart. Door mijn betrokkenheid als Stage Supervisor ervaar ik de stimulerende werking ervan op mijn eigen ontwikkeling. Alice Pereboom werkte voor supervisie van een academische stage en coaching bij project De Creatieve Ontmoeting (2011).

kunstenaars

Petra is energiek. In de lezing/workshop ben ik uit mijn comfortzone gestapt en heb die daardoor groter gemaakt. Laurens Feijten, kunstenaar, liet zich coachen.

Wat mij op een prettige manier van mijn stuk bracht was het besef dat mijn werk allerlei verschijningsvormen aanneemt, maar in essentie steeds over hetzelfde gaat. Kea Schipper

It was a big pleasure having this long intense conversation with you about my work. Vanwege een artikel over kunstenaar Sebastian Freytag voor een museumcatalogus.

Ik moet nog even aan je kwijt dat ik vind dat je het echt heel knap doet, dat interviewen. Janet Meester, beeldend kunstenaar.

Ik voel je kracht om (mij) te zien en je aandacht daarvoor. En dat ik daar dankbaar gebruik van mag maken stemt me gelukkig. Emmie Muller, beeldend kunstenaar, ontving coaching.

Een enorme prestatie en ook nog eens ernstig raak! Karin Arink, beeldend kunstenaar, las het wetenschappelijke onderzoek waar ze onderwerp in was.

Haar vele vragen dwongen mij meer tot uitleg waardoor het elementaire van mijn werk, in de latere weerslag van het vraaggesprek, zich kon ontvouwen. Paul Devens, audiokunstenaar, kwam in een museumcatalogus in 2012.

stagiairs

De persoonlijke winst die ik uit deze stage heb gehaald, ligt vooral in de gesprekken die ik met Petra Jekel en Alice Pereboom had. Lize Wieggers, Master Kunstgeschiedenis Radboud Universiteit Nijmegen.

Over de auteur

Petra Else Jekel, MA, gaat als *Geisha of Creativity* voor op het pad van het verbinden van creativiteit en business. Zij is auteur en de coach die *high potentials* en hun businesses van waarde naar geld brengt door middel van creativiteit. Haar maatschappelijke basis werd gevormd doordat zij universitair opgeleid kunsthistoricus en erkend literair auteur is. Echter, zij ontwikkelde ze in de loop van jaren, vanuit een academisch onderzoek naar kunstenaarschap aangevuld met veel en zeer verscheiden eigen ervaringen, een eigen methode voor *het creatiever maken van mensen en business*.

Dit vormt dan ook haar missie, gekoppeld aan de visie dat Arnhem en Nederland een speciale rol spelen in een creatieve (r)evolutie die naar nieuwe sociaal maatschappelijke, culturele en economische hoogten voert. Hoofdlijn van de strategie is om bedrijfsleven te onderzoeken op en educeren over de betekenis en rol van creativiteit en vervolgens kunstenaars op te leiden om op de vraag aan coaching, consultancy en advies in te kunnen spelen. Haar route van kunstenaar naar zakenvrouw geeft zij ook graag door aan hen die individuele coaching wensen te ontvangen. Haar blauwdruk is wijsheid in actie en haar bedrijf heet Business & Creativity.

Naast het schrijven van gedichten en verhalen en theoretiseren over kunst, cultuur, kunstenaarschap en gender, heeft Petra (Arnhem, 1980) ook altijd een voorkeur gehad voor creatieve activiteiten als pianospelen, dansen en tekenen. Het dieper in ontvankelijkheid leren luisteren, zien, bewegen en creëren werd vanaf 2000 begeleid door The Light of Being. Zij bekeerde zich tot de spirituele wortels van haar familielijn in 2012. Haar business skills kwamen op een hoger plan door veel uitproberen, rondkijken in diverse werkmilieus en een entrepreneuropleiding van 18 maanden die in 2014 werd afgesloten.

In de creativiteitsmethode waar zij voor staat, is de vergelijking van het creatieve proces van enerzijds alle soorten artistieke uitingen en anderzijds werkprocessen van andersoortige professionals, een belangrijk thema. Haar projecten,

coachingsprogramma’s en artistieke uitingen worden vrij vormgegeven in een onafhankelijk entrepreneurschap. Haar entrepreneurschap staat voor kansen zien, kansen benutten en het creëren van waarde, en in cocreatie met anderen: door een open opstelling, wordt de best mogelijke wederzijds stimulerende versie van samenwerking vormgegeven. De Stichting Kunst Bewust staat voorts sinds 2012 garant voor een gedegen bestuurlijke achtergrond. Hier draait het concept Creativity Institute, dat de meer publieke programma's vormgeeft.

Door identiteit en essentie te verbinden, gaat zij voorbij aan de discussie of creatie gedaan wordt door de menselijke wil of dat creatie door mensen heen gebeurt. Graag verbindt zij werelden die elkaars tegenpolen schijnen door de magneten te keren richting aantrekkingskracht. Schoonheid is het hoogste wat zij brengen kan – en dan alleen nog als we onze beleving daar zelf voor openen.

Zij is beschikbaar voor: spreken; coaching; ontwikkeling (creatieve) concepten en (artistieke) programmering; consultancy en advies.

Entrepreneur Petra Else Jekel

Door Mireille Molenhuis

Ze wil werelden samenbrengen die elkaars tegenpolen zijn. Petra Else Jekel legde zelf de route af van kunstenaar naar zakenvrouw. Opgroeiend in Arnhem was Jekel altijd in de weer met schrijven. Als kind maakte ze al haar eigen boekjes met verhalen die ze verkocht voor 25 gulden. “Toen had ik al een zakelijke instelling”, lacht Jekel. Ze ging naar Groningen om kunstgeschiedenis te studeren. Kwam in contact met de literaire wereld, schreef haar eigen gedichtenbundel en werkte aan verschillenden mee. Ook dans en pianospelen bereikten haar. Ze danste tango, moderne dans en trad op.

Zo is Jekel eigenlijk altijd bezig met creativiteit. Ze ontwikkelde vanuit haar ervaringen en een academisch onderzoek naar kunstenaarschap een eigen methode voor het creatiever maken van mensen en business.

Na haar studie kwam ze terug naar Arnhem. Haar stad, haar creatieve stad. Jekel staat met haar onderneming voor kansen zien, kansen benutten en het creëren van waarde. Ze gaat uit van de eigen waarde, die te ontdekken en te gebruiken. In samenwerking met anderen, om elkaar te versterken, bijvoorbeeld in het kunstenaarschap en het ondernemerschap. Jekel coacht, biedt verschillende trajecten, creëert diverse projecten, netwerkborrels en dan nu ook de live talkshow: The C Inside. Om het licht te laten schijnen op creativiteit, het creatieve proces en inspirerende samenwerkingen.

Over dit boek

Innoveer Jezelf! Manifesteer je droom in 4 artistieke stappen is een onvolledige inleiding op de creativiteitsfilosofie en -methode van Business & Creativity, ontwikkeld door Petra Else Jekel en een rol spelend binnen het CultuurDeluxe, CreatieveStad en andere, verwante projecten. Het is bedoeld om enige punten aan te reiken en oefeningen te geven die je de juiste richting op helpen. En om een geestelijk kader te schetsen waarbinnen het aangebodene behulpzaam wil zijn.

Verantwoording
Over veel subonderwerpen is eerder gepubliceerd in diverse media. Enkele delen zijn eerder verschenen in nieuwsbrieven of als online publicatie. En onder meer ook in voorbereiding: MEconomy, Coachen met Kunst en andere titels. De Sage-methode wordt enkele keren aangehaald als voorbeeld voor businessopbouw methodiek. Dit is de methode die auteur doorliep in businesstraining bij Coaching Connection 2012-14.

Dankwoord
Dank aan: Leah van Geerestein, Mireille Molenhuis, Monique Croes, Freddy Nekkers, Inge Elsman, René Kijne, mensen van en rond The Light of Being. Speciale dank aan mijn ouders die mijn werk privé en professioneel steunen. En aan het bestuur van de stichting en al die anderen die niet genoemd werden maar op hun geheel eigen manier bijdroegen.

Onderteken het manifest:
Vraag je strategiesessie aan:
Blijf op de hoogte via de nieuwsbrieflijst:
Word lid van Creativity TV

Meer info:

Ambassadeur worden

Deel je leeservaring

Geef je reactie op dit boek. Wat heb jij meegemaakt. Wat is je leeservaring. Schrijf het online. Reageer op elkaar.

Surf hier heen:

Downloaden gratis exemplaar

Word ambassadeur van de creativiteit door dit boek aan te bevelen aan jouw medewerkers, collegae, buren, vrienden, familie, cliënten, concullega's en dergelijke.

Strategiesessie Creativiteit

De strategiesessie gaat over jou. Je hebt een uitdaging of vraagstuk in je werk of leven. Je hebt een vermoeden dat je iets wilt met creativiteit als de competentie die het beste uit jou omhoog haalt. Of je wilt meer weten over de mogelijkheden om jouw kunstpraktijk, business of leven te innoveren. Je bent nieuwsgierig.

In het gesprek tasten we jouw verhaal af. Gratis. En wordt duidelijk op welke manier je verder zou kunnen komen. Zo wordt *jouw strategie* bepaald. Aan het eind heb je een helderder beeld van waar je staat en wat je nu precies nodig hebt. Ook weet je welke route je kunt bewandelen om daar iets mee te gaan doen.

Je krijgt géén gratis coaching, maar het kan je wel degelijk helpen, bijvoorbeeld om helderheid te krijgen over waar je staat en/of over het aanbod. Het gesprek duurt circa 20-30 minuten. Een vervolg kan bijvoorbeeld een live gesprek zijn over een programma dat bij jou aan lijkt te sluiten.

Je krijgt twee opties voor de afspraak: graag dat je hier uit kiest. Als het echt niet gaat: laat het per ommegaande weten, dan krijg je twee nieuwe opties. Een skype-gesprek is de standaard. Het werkt prettig om elkaar naast horen, ook te kunnen zien, omdat communicatie via meerdere zintuigen meer overbrengt en levendiger is. Anders per telefoon.

Dit zijn de voorwaarden:

- Je bent je bewust van het feit dat je te maken heb met professionele coaching en professionele programma's die ter sprake kunnen komen als onderdeel van jouw strategie.
- Je wilt graag in jezelf investeren.
- Je begrijpt dat een skype- of belafspraak precies komt in tijdstip.
- Je zegt uiterlijk 24 uur van tevoren af als het onverhoopt niet gaat werken.

Geef je hier even op: – Tot skype!

Sommige boeken gaan dan ook nog over boeken of, ergerlijker, kunst.

Humor uit roman *Godin van het Bed* van Petra Else Jekel.

;)

Innoveer Jezelf betekent jezelf het beste toewensen en dit daadwerkelijk uitvoeren, zodat je op andere ideeën kan komen. Plan je idee daadwerkelijk in als doel en je komt in aanraking met diepere lagen van je missie. Of het nu lukt of niet: je komt in verbinding met die onderstroom – en die is uiteindelijk niet meer te stoppen. *Have fun...*

Auteur en creativiteitscoach Petra Else Jekel helpt je met artistieke middelen door de *vortex* van creativiteit te gaan.