

# Van wens naar werkelijkheid

PETA TWIJNSTRA

*Elk nieuw idee of wens, groot of klein, ontwikkelt zich volgens dezelfde stappen, een proces 'van wens naar werkelijkheid'. De creatiespiraal van Marinus Knoope geeft dat proces helder weer. Het model geeft inzicht en inspireert bij het vorm geven aan wensen, uitvoeren van ideeën of het opzetten van een bedrijf.*



*‘Wensen zijn voorgevoelens van hetgeen u in staat bent daadwerkelijk te realiseren’*

GOETHE

**H**et is een prachtige zonnige dag. Ik loop op het strand. Mijn voeten in de branding. De tas in mijn hand slingert tijdens het lopen zachtjes tegen mijn been. Het strand is zo goed als verlaten. Weinig mensen hebben dit deel van het eiland gekozen om te genieten van de zon, de zee en de rust. Ik houd van dit deel van het eiland, de rust van het strand. Stil is het niet. De golven zijn hoog, de zee raast. Het is geraas waar ik rustig van word. Ik hoef niks op dit eiland, ik hoef er alleen maar te zijn en zelfs dat hoeft niet.

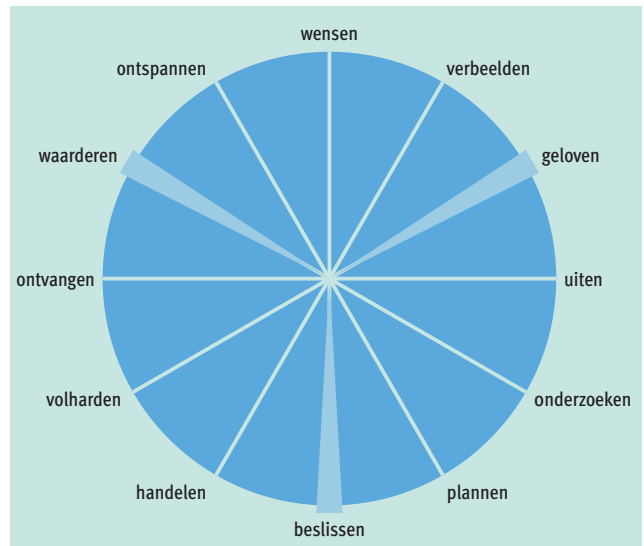
Die zonnige dag op Vlieland was in 2009, inmiddels alweer acht jaar geleden. Ik heb dan een groeiende coachpraktijk en werk parttime in het onderwijs. Meer dan 25 jaar was ik in loondienst en nu ben ik eigen baas. Het ondernemerschap gaat me, tegen mijn verwachtingen in, goed af. Activiteiten als netwerken en acquisitie, waarvan ik dacht dat ik ze niet zou kunnen – ze klinken eng en moeilijk – gaan me goed af. Ik doe ze op mijn eigen manier en dat werkt. Opdrachtgevers komen en de meeste blijven. Mijn uren in het onderwijs bouw ik af.

Op de school waar ik in 2009 werk, ben ik vertrouwenspersoon geworden. Dat werk doe ik graag en vind ik interessant. In de zomer van dat jaar loop ik dus op het strand. En zomaar, bijna vanuit het niets, krijg ik een inval. Het lijkt een gedachte, maar het is net even anders. Dat wat me invalt is meer een vraag of misschien is het een wens: wat als ik een bureau voor vertrouwenspersonen zou beginnen?

### De creatiespiraal

Terwijl ik dit artikel aan het schrijven ben en nadenk over de inhoud, herinner ik me het boek van Marinus Knoope, *De creatiespiraal*. Aan dat boek heb ik veel gehad toen ik net ondernemer was. Ik vond het inspirerend. In het boek beschrijft Knoope de creatiespiraal: een model in twaalf stappen dat het proces ‘van wens naar werkelijkheid’ beschrijft, een model om wensen en verlangens te realiseren.

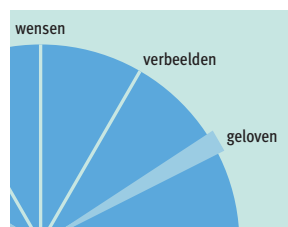
*En zomaar, bijna vanuit het niets, krijg ik een inval.*



Bron: Knoope (1998).

Ik ontdek, bij het herlezen van het boek, dat mijn coachpraktijk en later het bureau voor vertrouwenspersonen zich ontwikkelt volgens de twaalf stappen van de creatiespiraal. Het is zoals Knoope schrijft in zijn boek: elk nieuw idee of wens, groot of klein, ontwikkelt zich volgens dezelfde twaalf stappen. Ik licht ze hieronder toe.

### Wensen, verbeelden, geloven (stap 1, 2 en 3)



‘Ook al ben je je er niet van bewust, wensen zitten in je’, zegt Knoope. Ze komen op als er geen andere gedachten zijn, als er rust en ontspanning is. Een bekend fenomeen, waarover ook Ionica Smeets schrijft in een van haar columns in *de Volkskrant*:

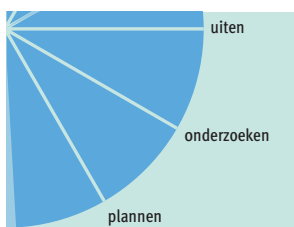
*‘Toen ik eenmaal ontspannen was en mijn hoofd leeg was van al het dagelijkse gedoe, vielen me zomaar allemaal dingen in. Oplossingen voor vastgelopen projecten, handige ideeën voor mijn onderzoek en onderwerpen voor columns. En dat alles terwijl ik met mijn blote voeten door het zand liep.’*

Als wensen niet vanzelf opkomen, dan helpt het om jezelf een aantal vragen te stellen: 'Waar heb ik behoefte aan?', 'Wat boeit me?', 'Wat wil ik beleven?' of, als je er van houdt, de meer spirituele vraag 'Waarvoor ben ik op deze wereld?'

Als je weet wat je wens is en je koestert die wens en neemt hem serieus, dan kom je in de tweede fase van de creatiespiraal: verbeelding. Een leuke fase, schrijft Knoope. Je verbeeldt het eindresultaat. Je hoeft in deze fase nog niet bezig te zijn met de weg ernaartoe, want dat roept alleen maar apen en beren op. Geloven in het verwezenlijken van je wens, de derde fase, lijkt logisch, maar is niet altijd eenvoudig.

Hoewel ik, toen ik op het strand liep op Vlieland, nog niet zo goed was in het serieus nemen en realiseren van mijn wensen besloot ik toch op mijn 'inval' te vertrouwen. Tegelijk met dat vertrouwen was er weerstand, in de vorm van allerlei gedachten: 'Je hebt het al druk genoeg', 'Nog een website zeker?', 'Veel te hoogdravend.' Die weerstand heb ik – hoe dat weet ik niet precies – het hoofd geboden en ik ging met andere mensen praten over mijn idee. Ik ging erin geloven, ik ging me uiten en zo was ik terechtgekomen in de volgende fase van de creatiespiraal.

#### Uiten, onderzoeken, plannen (stap 4, 5 en 6)



Het uiten van je wens aan naasten, collega's en vrienden is de vierde fase. Als je dat doet, zegt Knoope, dan gaan die anderen als vanzelf bijdragen aan de realisatie van je wens. Praten over je ideeën geeft bovendien vorm aan wat je wilt. In deze fase is

het ook goed om te gaan praten met mensen die al doen wat jij wilt gaan doen, die al gerealiseerd hebben wat jij nog wenst. Schroom niet om ze te benaderen. Zij maken graag tijd. Zo ben je vanzelf in de volgende fase beland, het onderzoeken van je wens en de mogelijkheden tot realisatie.

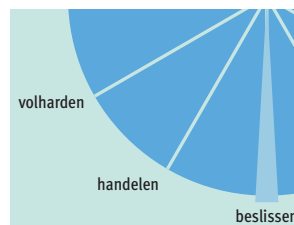
Als je voldoende ideeën, deskundigheid en materiaal verzameld hebt, maak je de overgang van denken naar doen en van fantasie naar realiteit. Je gaat plannen (de zesde fase) en komt daarmee in het actieve deel van het creatieproces. Planning is een goed instrument om je plannen te realiseren want 'dat wat gepland is, heeft een sterke neiging ook daadwerkelijk te gebeuren', zegt Knoope.

#### Geloven in het verwezenlijken van je wens lijkt logisch, maar is niet altijd eenvoudig.

*Ze wilde schrijven. Die wens had ze al lang, ze had er al veel over gefantaseerd en iedereen in haar omgeving kende haar wens. Ze wilde schrijven over haar pubers, voor andere moeders en vaders met pubers. Ze had al met andere schrijvers gesproken, zich een beeld gevormd hoe het eruit zou gaan zien. En daar bleef het steken. Er was altijd een reden om niet te doen wat ze wilde. Tot ze op een dag ging plannen. In haar agenda was ze gedurende een aantal maanden op dinsdag niet meer vrij. Dan zat ze op een plek waar niemand haar kon vinden. Dan had ze mail en telefoon uitgezet. Dan ging ze schrijven.*

#### Beslissen, handelen, volharderen (stap 7, 8 en 9)

Als je de voorgaande stappen met aandacht hebt uitgevoerd, dan komen je beslissingen en keuzes vanzelf en vaak worden beslissingen door omstandigheden geholpen, waardoor er een zeker mate van nood of urgentie ontstaat om concrete stappen te nemen.



Ik logeer in een bed and breakfast in Noord-Groningen. De B&B is nieuw. De kamer is ruim en mooi, het bed is fijn en ik geniet van het grote bad dat er is. Tijdens het ontbijt spreek ik de eigenaar. Ze vertelt dat ze de B&B een jaar geleden is begonnen. Zij en haar man hadden het er al jaren over. En toen moest het boerenbedrijf van haar man stoppen. Op haar werk was het verre van leuk sinds ze een nieuwe directie hadden. Ze heeft haar baan opgezegd en is de B&B begonnen. Ze heeft nog geen dag spijt gehad, zegt ze. Ze geniet van de omgang met de gasten en ze doet mooie ervaringen op.

Na het plannen en beslissen gaat het echte werk beginnen. Deze fase ('handelen' in de creatiespiraal) is net zo belangrijk als de andere fasen al voelen we ons in deze fase wellicht het meeste thuis. Je zet alles in, ontdekt, gebruikt en ontwikkelt je talenten. Door te handelen wordt de wens stap voor stap werkelijkheid.

*Een mooi bedrijf heeft ze opgebouwd, de cliënt die ik coach. Een woonvorm voor verstandelijk beperkten. Ze heeft genoten van de start, het inrichten van de huizen, de eerste bewoners, de eerste personeelsleden die ze aan moest nemen. Nu draait het en nu weet ze het niet goed meer. Er is gedoe met personeel, er zijn lastige familieleden en er zijn problemen met de financiering. Is dit wat ze wilde? Het liefste wilde ze ergens opnieuw beginnen of iets heel anders gaan doen.*

## *Nu komt het erop aan, je moet naar de fase 'volharden'.*

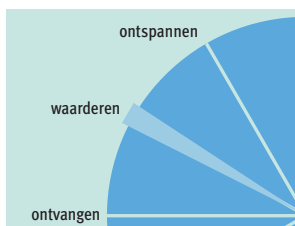
En dan blijken er in de praktijk, ondanks goede voorbereidingen, onverwachte problemen te zijn. Het duurt langer dan je gedacht had of je mist bepaalde vaardigheden. Nu komt het erop aan, je moet naar de fase 'volharden'. In de creatiespiraal staat 'volharden' recht tegenover 'geloven'. Logisch, want volharden lukt alleen als je gelooft in wat je doet en weet waar naar je onderweg bent.

### **Ontvangen, waarderen, ontspannen (stap 10, 11 en 12)**

Na alle actie, het handelen en volharden, het bereiken van je doelen, komt er ruimte voor ontvangen, waarderen en ontspannen, de laatste fases van het creatieproces.

Je zou verwachten dat dit de gemakkelijkste fases zijn, maar veel mensen komen moeilijk uit de actie. Actie gaat ons kennelijk beter af. Toch is het belangrijk om te genieten van succes en waardering bewust te ontvangen. Je krijgt er energie van waardoor je beter gaat functioneren. Door terug te kijken op wat er is gebeurd, wat je hebt geleerd, wat is blijven liggen, wat je angsten en irritaties zijn, krijg je nieuwe inzichten over jezelf en je onderneming, waardoor je onderneming verder kan groeien. 'Deel je succes,' zegt Knoope, 'geniet ervan en deel het uit.'

Aan het eind van de creatiespiraal is er ontspanning en rust. De laatste fase. De cyclus is rond. In die rust ontstaan nieuwe wensen, grote of kleine. En dan begint het hele proces van voren af aan.



De eigenaar van de B&B waarover ik schreef, heeft de creatiespiraal doorlopen en heeft een goedlopend bedrijf. Nu het allemaal wat makkelijker gaat na een pittige beginperiode, heeft ze een nieuwe wens. Ze wil iets gaan doen met de gemeenschappelijke ruimte die ze hebben. Ze is opnieuw de creatiespiraal in gegaan en alweer aanbeland bij de fase van het uiten en onderzoeken.

### **De oneindige creatiespiraal**

Schrijvend over de creatiespiraal, ervaar ik opnieuw de inspiratie van dit model en de stimulans om mijn wensen serieus te nemen en er mee aan de slag te gaan tot ze gerealiseerd zijn. Ik ben het met Knoope eens, het realiseren van wensen geeft richting en zin aan je leven.

Voor mij heeft het model een boodschap, of misschien is het de boodschap van Knoope: onderzoek welke wensen je hebt en ontvang ze als geschenk of als een opdracht. Er ontstaan steeds weer nieuwe wensen en verlangens, een leven lang, zowel professioneel als privé. Wie zijn verlangens negeert en veroordeelt, is als een appelboom die blijft proberen peren of bananen te maken. Het genoegens dat de vervulling van je verlangens je schenkt, zal opwegen tegen de moeite die je ervoor gedaan hebt.

Als het niet lukt om je wensen te realiseren, vraag je dan af in welke fase van de creatiespiraal je strandt. Met welke fase heb jij moeite? Ben je je niet bewust van je wensen? Vind je het moeilijk om te plannen of durf je het er niet met anderen over te hebben? Stop je bij tegenslag of draai je door omdat je geen rust neemt? Onderzoek in welke fase je blijft steken en praat er met anderen over. Zoek herkenning en aandacht, zoek hulp of laat je coachen.

Mijn onderneming, Buro Vertrouwenspersonen is nu, acht jaar nadat ik op het strand die 'inval' had, een serieus bedrijf. Gaandeweg zijn er nieuwe wensen gekomen en gerealiseerd, kleine en grotere. Ik denk dat ik goed ben in volharden. De fase rust en ontspanning vraagt wat meer aandacht de komende tijd, net zoals mijn privéwensen. Er sluimert een wens waar ik al langere tijd over fantaseer. Ik denk dat ik tot nu toe ben blijven steken bij 'plannen'. Dat ga ik doen, plannen en vervolgens mijn besluit bekrachtigen. Dan gaat het lopen en kan ik niet meer terug.

Meer informatie over de Creatiespiraal vind je in het boek *De Creatiespiraal* (1998) van Marinus Knoope.