

Convince Yourself

Reflectie op mijn persoonlijke ontwikkeling



Barrie Vredeveld // 0821540 // CMD4D

Voor de module Convince the World heb ik een Kolb-test gemaakt, en deze later besproken met een coach van het onafhankelijke bedrijf Academy Coaching. In dit gesprek hebben we het gehad over hoe ik nu ben, en hoe dit terug te zien is in mijn studie; ook hebben we besproken wat ik na mijn studie wil gaan doen en hoe ik dit wil en kan bereiken.

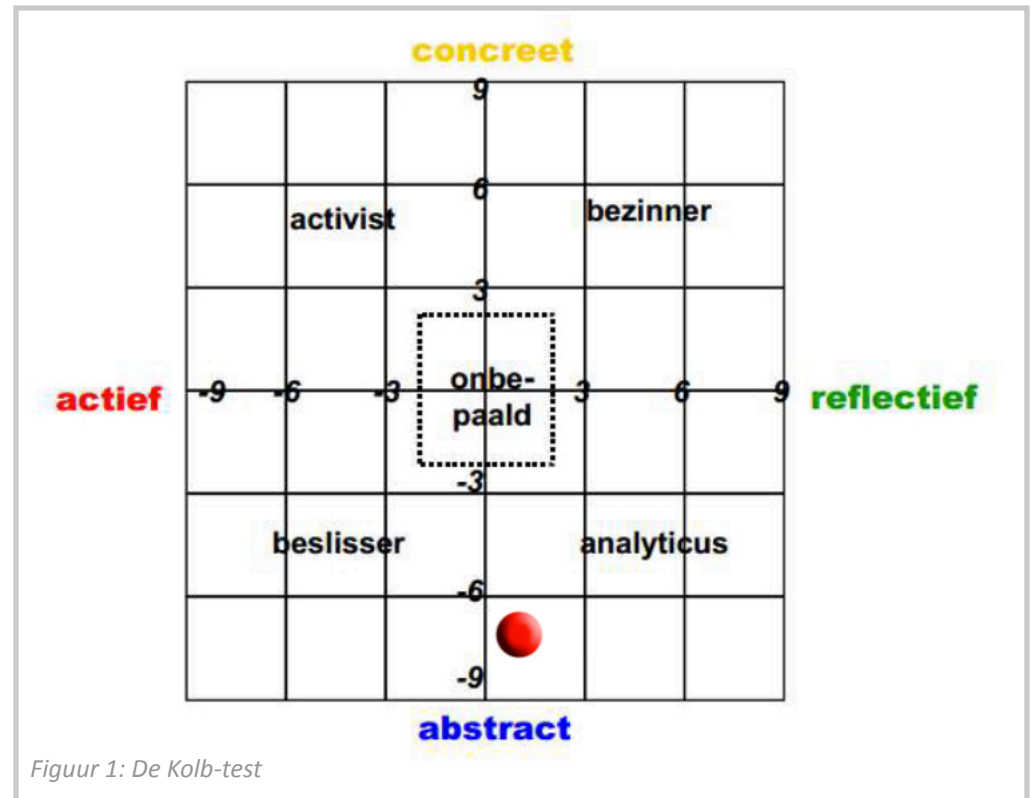
Bij het maken van de Kolb-test bleek dat ik op de as van Concreet versus Abstract -7 scoorde, en op de as van Actief versus Reflectief 1 (zie figuur 1). Dit maakt mij een analyticus, waarvan de beschrijving als volgt luidt:

“De ‘analyticus’ legt de nadruk op de logische samenhang tussen zaken. Hij of zij wil bezig zijn met het vormen van begrippen en zijn grootste kracht is het maken van theoretische modellen. Logica, nauwkeurigheid en denken in heldere, abstracte begrippen staan voorop. Zij proberen vanuit theoretische modellen naar de werkelijkheid te redeneren.”

Nou kan ik mezelf redelijk herkennen in deze omschrijving; ik redeneer inderdaad vaak vanuit de logische samenhang tussen zaken en werk graag nauwkeurig en met heldere begrippen. Dit laatste vooral om fouten te voorkomen, dit is een drijfveer die achter veel van mijn beslissingen zit. Ik ben echter geen modellen-mens, en ik kan ook niet zeggen dat ik altijd van theorie naar werkelijkheid redeneer. Omdat ik mijzelf dus niet helemaal in de Analyticus herkende en zag dat ik in de Kolb-grafiek ook heel dicht bij de Beslissers stond, heb ik ook daar de definitie van opgezocht:

“De ‘beslissers’ is gericht op probleemoplossing en technologische toepassing van begrippen, modellen en theorieën. Hij of zij wordt graag geconfronteerd met problemen waar één juiste oplossing voor gezocht kan worden. Zijn of haar werkwijze is bij voorkeur doelgericht en planmatig.”

In deze definitie herken ik mijzelf veel meer. Ik werk graag planmatig, zodat ik alles op een rij heb en geen dingen mis - wederom een geval van geen fouten willen maken en alles zo zeker mogelijk weten. Ook vind ik het inderdaad fijn als er maar één oplossing voor problemen is, omdat dat veel meer duidelijkheid geeft over wat goed is en wat niet.

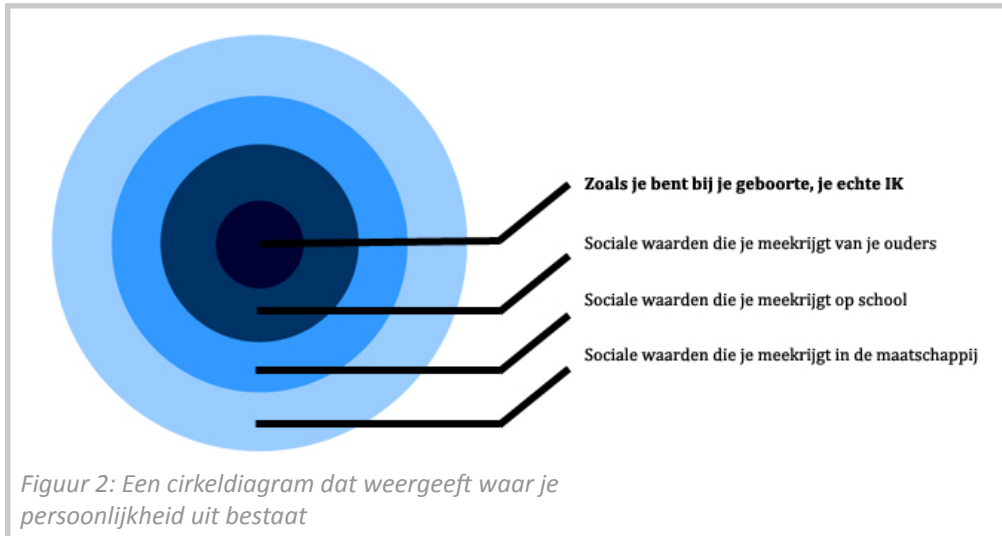


Figuur 1: De Kolb-test

Kort gezegd ben ik iemand die niet graag risico's neemt, en alles zeker wil weten (voor zover mogelijk dan). Hierachter zit een vorm van positieve faalangst; ik wil geen fouten maken omdat ik bang ben dat mensen mij dan dom vinden. Ik kan niet zeggen dat dit inhoudt dat ik erg veel geef om mijn sociale status; ik hoef niet perfect te zijn en aan de top van de sociale kringen te staan, maar negatief bekend staan wil ik waar dat kan toch graag voorkomen.

Op deze instelling waar het mijn sociale leven betreft zijn we het tijdens ons gesprek wat dieper in gegaan. Het werkt voor mij namelijk nog al eens als een rem; als ik niet zeker weet of wat ik wil zeggen goed gaat vallen, zeg ik het niet. In een nieuwe klas bijvoorbeeld ben ik vrij stil, tot ik iedereen redelijk ken; dan zeg ik echt alles wat ik denk. Nu geldt dit niet alleen voor een nieuwe klas, maar ook voor bijvoorbeeld een stagebedrijf waar ik niemand ken en alleen één keer een sollicitatiegesprek heb gehad.

Nu is het niet zo dat ik, omdat ik bang ben buiten de groep te vallen, mee ga in wat anderen zeggen. Ik zal geen dingen zeggen waar ik niet achter sta; ik heb mijn grenzen en dar ga ik niet over heen. De psycholoog waar ik mee praatte was hier wat bezorgd over, en kwam met een cirkeldiagram waar ik zeker wat aan zal hebben in de toekomst (figuur 2).



Het diagram geeft weer waar je persoonlijkheid uit bestaat; je wordt geboren met je eigen normen en waarden, sociale omgangsvormen. Hier komen steeds meer dingen bij; eerst leer je dingen van je ouders, vervolgens krijg je mee hoe je je op school en in de maatschappij dient te gedragen. Het is belangrijk dat je steeds zo dicht mogelijk bij het midden van de cirkel bent, en niet constant aan de rand blijft hangen en je gedraagt zoals anderen vinden dat dat moet. Ik kan gelukkig zeggen dat ik mij over het algemeen in het midden van de cirkel bevind, maar dit cirkeldiagram is een erg handig middel om mezelf in de toekomst voor te houden. Als ik weer in een nieuwe groep mensen terecht kom, kan ik mijzelf dat diagram voorhouden en makkelijk voor mezelf aanwijzen waar ik me bevindt. Blijkt dat toch meer aan de rand van de cirkel te zijn, dan zal ik een manier moeten vinden om weer meer naar het midden te komen: meer mezelf te zijn.

Naast mijn persoonlijkheid en manier van denken hebben we ook besproken hoe ik met school omga. Hoewel ik graag alles inplan om het op tijd af te hebben, lukt het me lang niet altijd om me aan deze planning te houden. Uit een andere test die ik ooit met SLC gedaan heb bleek dat ik een "deadline-type" ben; iets waar ik me volledig in kan vinden. Ik plan alles in, maar het ontbreekt me nogal eens aan

zelfdiscipline. Dit is niet iets waar ik me voor schaam, het is gewoon wie ik ben. Toch wil ik wel meer zelfdiscipline ontwikkelen, om mezelf stress en piekeren te besparen. Ik ben een enorme denker, bedenk constant verschillende scenario's in de zin van "als ik dit zeg, kan dit gebeuren, maar ook dat, en dat, en dat...". Ik heb hier een hekel aan, vooral omdat hoeveel scenario's ik ook verzin, het nooit zo loopt als ik had verwacht. Ik vind het alleen bijzonder moeilijk om mijn gedachten stop te zetten, iets wat de psycholoog ook beaamde (zij noemde zichzelf ook een piekeraar). Dit herkende ik ook in de presentatie van André Lollinga, die enkele slides en een opdracht wijdde aan het "als-dan" denken en de positieve en negatieve manier hiervan. Ik blijf nu nog vaak hangen in het negatieve, maar wil me gaan richten op het positief maken van deze gedachten. Dit zal me stress besparen (wat ook goed is omdat stress veel invloed heeft op mijn epilepsie), en volgens de grafiek die André toonde zal het ook mijn resultaten verbeteren. Ik vind het erg lastig mijn manier van denken te veranderen, gedachten springen gewoon op in mijn hoofd. Maar ik ga het proberen!

Wat ik nu doe om het piekeren over school te vermijden is veel lezen en dáároveň nadenken; de psycholoog raadde mij ook mindfulness en yoga aan. Hoewel ik hier in de eerste instantie niet echt wat in zie, zal ik het als lezen niet genoeg blijkt te zijn wel proberen.

Naar aanleiding van mijn gepieker over school hebben we het ook nog over mijn afstuderen gehad. In verband met de op handen zijnde operatie ben ik bang dat mijn minor zal uitlopen, en ik was bang dat als gevolg daarvan mijn stage misschien wel een half jaar later zou moeten lopen. Ik had al baantjes in mijn hoofd, manieren om het mijn ouders te vertellen, oftewel genoeg gepiekerd; dit is echter in een gesprek met mijn SLC allemaal rechtgezet: ik kan ook in augustus nog afstuderen. Dit is dus een mooi voorbeeld van veel piekeren en scenario's bedenken, terwijl het uiteindelijk anders loopt en piekeren niet nodig was.

Ik weet nog niet goed wat ik na mijn afstuderen wil gaan doen; maar hiervoor heb ik ook nog tips gekregen van de psycholoog. Zij kreeg de indruk dat ik vaak van buiten naar binnen denk, wat in dit geval betekent: ik kijk wat er allemaal is (master, werken, de wereld rondreizen, een andere HBO-opleiding) en kies daar vervolgens iets uit. Wat ik eigenlijk zou moeten doen is van binnen naar buiten denken: kijken wat ik wil, en vervolgens kijken wat er nodig is om dat te kunnen bereiken. Nu is dit iets waar ik me pas tijdens of na mijn afstudeerstage op wil gaan richten; ik heb werkelijk nog geen idee wat ik wil gaan doen. Als ik bij mijn stage een baan aangeboden krijg denk ik wel dat ik hem aan zou nemen (afhankelijk van de stageplek natuurlijk), maar ik zie mezelf aan de andere kant nog helemaal niet werken en ga liever voor een master of een andere HBO opleiding. Ik hoop hier tijdens mijn stage meer duidelijkheid in te vinden, zoals ik tijdens mijn minor veel meer

duidelijkheid kreeg over welke kant binnen CMD ik eigenlijk op wilde. Mijn minor was een gok, maar is wel een hele goede gok gebleken en daar ben ik blij mee.

Ten slotte wil ik, als samenvatting, nog op een rijtje zetten waar ik mij in de toekomst (zowel de naaste als de verre) mee bezig wil gaan houden:

- Het halen van mijn minor - dit heeft voor mij momenteel de hoogste prioriteit. Een afstudeerstage kan ik nog altijd doorschuiven naar een punt na de kerstvakantie, of zelfs het volgend schooljaar.
- Het duidelijk afbakenen van een afstudeeronderwerp en het vinden van een afstudeerstage
- Uitzoeken wat ik na mijn afstuderen wil gaan doen, en kijken wat er allemaal mogelijk is. Wat voor masters zijn er, zou ik nog een volledige HBO opleiding willen doen en zo ja welke, of als ik voor een baan ga, wat kan ik allemaal worden met mijn vakkenpakket?
- Het positief leren denken om stress te vermijden
- Mijn zelfdiscipline verbeteren
- Zorgen dat ik, ook bij bijvoorbeeld mijn afstudeerstage, op nieuwe plaatsen dicht bij mijn eigen ik blijf en sneller durf te zeggen wat ik denk; meer risico's durf te nemen