

*Appreciative living:
de kracht van
waarderend
kijken in je eigen leven*

**Stel je voor...
hoe jij verschil maakt...
en meer vreugde ervaart**

*Appreciative
living*

DOOR ANJA DOORNBOS & NYNKE DE GEUS FOTOGRAFIE DREAMSTIME.COM

In september 2007 ontmoetten wij Jackie Kelm op het Internationale Appreciative Inquiry Congres in Florida, enthousiast en vol verwondering vertellend over haar eigen ontdekkingen. Dwars door haar eigen moeilijkheden heen had zij in haar persoonlijk bestaan de kracht van Appreciative Inquiry (AI) ontdekt. Het bracht haar tot Appreciative Living (AL): een manier van leven gericht op persoonlijke groei vanuit een open blik op alles wat te waarderen valt. In dit artikel lees je aan de hand van een aantal vragen meer over het gedachtegoed van AL en vind je inspirerende oefeningen om het ook in je eigen leven te verwezenlijken.

Hoe is Appreciative Living ontstaan?

Grondelegster van het concept Appreciative Living is Jackie Kelm. Zij werkt sinds de jaren '90 met Appreciative Inquiry vanuit haar eigen advieswerk. Ze ziet voor haar ogen organisaties en teams veranderen en raakt geïnspireerd door de vraag: "Stel dat ik dit meer toepas in het dagelijks leven.... welk verschil zou dat maken?" Ze gaat op onderzoek uit en verdiept zich in de achtergronden van Appreciative Inquiry, positieve psychologie en de wet van de aantrekkingskracht. Het resultaat is een filosofie die ze Appreciative Living noemt.

Wat is Appreciative Living?

Appreciative Living kun je vergelijken met een film. Als je een verdrietige en deprimerende film bekijkt, voel je jezelf ook zo. Als je een film bekijkt die inspirerend en opgewekt is, voel je je hoopvol en goed. Een inspirerende film kan je zelfs motiveren om iets te veranderen in je leven of iets meer te waarderen. Als je nadenkt over jouw leven als een film die zich afspeelt op een filmdoek dan besef je dat hetzelfde gebeurt.

Teken in gedachten een verticale lijn op het bioscoopscherm. Aan de ene kant zie je alles wat goed is in je leven, zoals je talenten, creatieve ideeën en oplossingen, dromen, successen, goede daden, topervaringen en toekomstige mogelijkheden. Aan de andere kant zie je al het negatieve in je leven: je angsten, zorgen, zwakheden, mislukkingen of moeilijke situaties waar je niet uit kwam.

Aan de uiteinden van het scherm zie je links en rechts twee gordijnen hangen die op oneindig veel manieren open en dicht kunnen schuiven. Sommige mensen hebben het gordijn aan de positieve kant bijna dicht, zodat ze letterlijk het goede in hun leven niet kunnen zien. Als resultaat daarvan ervaren ze veel negatieve emoties. En dat beperkt hen in succes want hun creatieve ideeën, talenten en inspiratie voor verandering zitten verborgen achter het gordijn van de positieve kant. De sleutel tot meer vreugde, voldoening en succes in je leven ligt aan de positieve kant van het beeldscherm. Aan de andere kant zijn er ook mensen die de negatieve kant van het beeldscherm compleet afgeschermd hebben met een gordijn, bijvoorbeeld omdat het té verdrietig, angstig, of pijnlijk is. Echter, de negatieve kant is belangrijk om ook aandacht te geven. Deze bevat de grootste potentie

voor leren en veranderen als het lukt om de situatie te herkaderen, anders te bekijken.

Hoe werkt Appreciative Living?

Appreciative Living gaat over het opentrekken van beide gordijnen, zodat we het leven in zijn totaliteit zien – zowel het positieve als het negatieve. Het waarderen van het positieve is door ons dominante beheersingsparadigma op de achtergrond geraakt. We zijn gewend veel waarde te hechten aan problemen oplossen, kritisch denken en standaardiseren. Als we de grootste aandacht besteden aan de negatieve kant, dan wordt het een patroon dat letterlijk vastgelegd wordt in onze hersenen. Om dat te doorbreken zullen we bewust ons gedachtepatroon moeten veranderen en dit herhalen om nieuwe routines op te bouwen. Doordat je tijd besteedt aan de positieve kant krijg je moed, inspiratie en motivatie om met het negatieve om te gaan. Door oefening ervaar je dat het negatieve een belangrijke wegwijzer wordt voor het creëren van het positieve doordat je gaat zien hoe je er effectief mee om kunt gaan.

Hoe ontwikkel ik mijn vermogen tot Appreciative Living?

Kelm nodigt iedereen uit om bewust energie te steken en te oefenen in het zien van de positieve kanten van je leven om op die manier nieuwe routines op te bouwen. In 2007 introduceerde zij een simpel driestappen model om Appreciative Living toe te passen in je leven. De stappen zijn geïnspireerd op de vijf principes van Appreciative Inquiry en in onze beleving een vereenvoudiging van het 4-D model (Discovery, Dream, Design, Delivery).

1. Waarderen wat er is

De eerste stap gaat over leren het goede te zien in alles wat zich voordoet in het heden, in het huidige moment. Het doel van deze stap is je gedachten te verschuiven zodat je je beter gaat voelen over je eigen situatie. Je trekt als het ware de gordijnen aan de positieve kant van jouw 'film' open.

2. Voorstellen hoe het kan zijn

In de tweede stap creëer je in gedachten (of op papier, of op je computer) plaatjes van wat je het liefst wilt, met de bedoeling om het ook echt te laten gebeuren. Deze stap doet dus een beroep op je voorstellingsvermogen. De uitkomst van deze stap is 'duidelijk zijn' en je zult merken dat als je deze stap succesvol doorloopt je ook daadwerkelijk voor je ziet wat je graag wilt.



3. Handelen in overeenstemming

De derde stap is doen; actie ondernemen zodat je denken en doen afgestemd is op wat je het liefst wilt. Het resultaat van de derde stap is dat je daadwerkelijk aan de slag gaat.



Appreciative Living: 3-step process © 2007 J. Kelm

Oefeningen in Appreciative Living

Stap 1 - Waarderen wat er is: Sta dagelijks stil bij drie dingen die je leven energie hebben gegeven of die je om andere redenen waardeert. Schrijf deze drie dingen op en sta er bewust bij stil om je ervaring verder te verdiepen.

Stap 2 - Voorstellen hoe het kan zijn: Neem elke week een kwartier de tijd om het beeld van wat je echt wilt aan te scherpen. Wat doe je? Hoe ziet dat eruit? Hoe voel je je?

Stap 3 - Handelen in overeenstemming: Stel jezelf iedere dag de vraag: "Wat kan ik doen in het licht van mijn ideaal? Of: "Hoe verlopen de gebeurtenissen en contacten met mensen in het licht van mijn ideaal?"



Appreciative Living is een manier van leven, gericht op persoonlijke groei, vanuit een open blik op alles wat te waarderen valt. Wij ervaren dat hoe meer je in je eigen leven vanuit een waarderend perspectief kijkt, hoe natuurlijker en krachtiger je dat ook in de ontwikkeling van andere mensen en organisaties kunt doen.

Bronnen

- *The joy of Appreciate Living* (J. Kelm, 2005)
- *De kracht van gedachten* (M. Frijters, in druk)
- *Van kiem tot kracht* (S. Tjepkema & L. Verheijen, 2009)
- www.AppreciateLiving.com
- www.kessels-smit.com

ANJA DOORNBOS en NYNKE DE GEUS zijn adviseurs bij Kessels & Smit, The Learning Company. Een hecht netwerk van 50 professionals met een passie voor leren en ontwikkeling. Afgelopen jaar hebben zij verschillende AL cafés georganiseerd om mensen kennis te laten maken met AL.

ANJA: "Appreciative Living is voor mij een manier van leven en kijken waarbinnen je eindeloos kunt variëren. Het helpt mij persoonlijk om groots te denken, mezelf ruimte te geven om te dromen en daarin ook echt stappen te maken. Ik houd erg van groen, de natuur en buiten zijn. Appreciative Living ontwikkel ik persoonlijk verder door de verbinding te maken met de natuur buiten. Deze verbinding zet van binnen een beweging in gang die je heel maakt, je aanzet tot groei en bloei."

NYNKE: "In mijn dagelijkse werk bij het begeleiden van teams en individuen heb ik ervaren dat het gedachtegoed van AI een erg natuurlijke 'bril' van kijken voor me is: kijken naar dat wat er al werkt, daar waar energie als vanzelfsprekend is. AI niet als methode maar als manier van leven en werken! In mijn werk hou ik ervan om te werken met meditatie en visualisaties: een manier om naar je eigen talenten en krachten op zoek te gaan."