

## Dagmar van der Neut leert haar dromen om te zetten in daden

**R**EDACTEUR VAN **PSYCHOLOGIE MAGAZINE** ZIJN is geweldig. Maar ik heb een droom. Ik droom al tijden van een leven waarin ik helemaal vrij ben. Waarin ik zelf kan bepalen wanneer en hoe ik werk. Maar de stap naar het zelfstandig ondernemerschap beangstigt me ook. Ik heb aan mijn hoofdredacteur een periode onbetaald verlof gevraagd om het freelancebestaan uit te proberen, en dat heb ik ook gekregen. Maar hoe nu verder? De tweedaagse training **DOEN** van Annemarijn Spaans en Mathilde Steenbeek komt als geroepen. Deze Amsterdamse psychotherapeuten helpen mensen hun dromen om te zetten in daden.

Veel mensen zetten hun dromen op sterk water en blijven het eenmaal ingeslagen pad volgen. Zonde, vinden Spaans en Steenbeek, want er is niets zo bevredigend als de regie over je eigen leven te nemen.

De eerste trainingsdag concentreren we ons op onze droom en proberen we een duidelijk doel voor ogen te krijgen. 'Weten waarom je doel zo belangrijk voor je is, is de motor die je over de beperkingen en obstakels heen drijft,' legt Spaans uit. We stellen ons voor hoe we ons voelen als we bereikt hebben waar we over dromen. Ik heb dan de tijd om het thuis gezellig te maken en overdag alvast het eten op te zetten, en 's zomers zit ik in de tuin te schrijven. Ik voel me rustig bij dat beeld en tegelijkertijd borrelt er een enorme energie in me op.

Verder kijken we naar de valkuilen; wat belemmert me in de uitvoering van mijn plannen? Faalangst is een belangrijke. Ik moet van mezelf meteen een bestseller schrijven, een column in de *NRC* krijgen en de nieuwe Midas Dekkers worden. Dat werkt nogal verlamdend. Steenbeek laat ons voor onszelf een vervelende naam bedenken die uitvergroot wat ons in de weg staat. Ik noem mezelf Narcissus; hij die alleen naar zijn spiegelbeeld kijkt en droomt hoe geweldig hij is. De Narcissus in mij moet gaan plaatsmaken voor Hannibal; de stoere legerleider die over de Alpen trok. Daadkracht dus, geen gemijmer meer.

**VOOR SPAANS EN STEENBEEK** is proactiviteit de sleutel naar succes. In plaats van je geluk te laten afhangen van de omstandigheden, moet je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. 'Had ik maar meer tijd voor mezelf' en 'Als mijn baas opstapt zal ik beter functioneren' zijn reactieve uitspraken. Proactief zijn uitspraken als 'Ik kan de tijd nemen', 'Ik ga

BEELD: MERLJN DOORMERIK



## Geen gemijmer maar een stappenplan

uitzoeken of ik naar een andere afdeling kan' enzovoorts.

Voor de tweede dag krijgen we opdrachten mee. Zo moeten we onze droom de volgende keer op creatieve wijze aan de groep presenteren. Dat is namelijk essentieel om anderen te overtuigen dat je droom werkelijkheid gaat worden. Als ik zit te brainstormen over mijn ideale leven laat ik de associaties komen: 'het meisje dat in een bloemetjesjurk met kaplaarzen eronder haar schuurtje schildert', 'platenspeler', 'zorg voor een mooi gedekte tafel met lekker eten'. Ik raak helemaal geïnspireerd en begin te tekenen, sta zelfs even te dansen in de woonkamer. Uiteindelijk komt er een gedicht uit rollen. Dat draag ik de volgende bijeenkomst voor, in mijn bloemetjesjurk met stoere laarzen eronder. Want je uiterlijk moet je verhaal ondersteunen.

**NU MIJN BESTEMMING DUIDELIJK IS**, moet ik mijn koers gaan uitzetten. We zetten de stappen die ik moet nemen om het einddoel te bereiken zo concreet mogelijk in een schema. Ik ga de komende maand mijn werkkamer inrichten, archiefkasten kopen, een boekhouder bellen, een website maken, informatie inwinnen bij andere freelancers. Spaans en Steenbeek benadrukken dat elke stap die je zet je zelfrespect en zelfvertrouwen doet toenemen, waardoor je daadkracht nog meer zal groeien. Geïnspireerd door deze krachtige vrouwen en de rest van de deelnemers ga ik aan de slag.

Drie maanden later, bij een terugkomdag, kan ik vertellen dat het klopt wat ze zeggen. Mijn eigen website bouwen? Ik wist niet dat ik het kon, maar het is een kick dat het me is gelukt. Eenzaam? Af en toe, maar mijn proactieve geest verzint een oplossing. Opdrachtgevers benaderen? Eng, maar als ik het doe, groeit mijn vertrouwen. Het gaat me lukken. Stap voor stap. ■

### Wie?

Dagmar van der Neut

**Wat?** Training **DOEN**

**Waar?** Spaans en Steenbeek Consultancy Amsterdam

[www.spaans-steenbeek.com](http://www.spaans-steenbeek.com), 020-4231104

### Wanneer?

De eerstvolgende training is 14 en 28 november 2008

### Door?

Psychotherapeuten/trainers Annemarijn Spaans en Mathilde Steenbeek

### Prijs?

€ 450,- voor particulieren