

FOCUS OP JE DOELEN

Waar droom je van? En wat moet je doen om daar te komen? Soms heb je zoveel ideeën dat je het even niet meer zo scherp ziet. Dan helpt het om even uit te zoomen. Daarna zie je weer helder welke stappen je kunt nemen. Na deze oefening heb je een beeld van waar je vandaan komt, waar je nu staat en waar je heen wilt. Als je dat eenmaal weet, is het makkelijker om de volgende stap te zetten. En je ambitie ook echt te realiseren.

Deze oefening komt uit de training over persoonlijk leiderschap, een vast onderdeel van de [Route Ondernemerschap](#). Coach en trainer [Wendelien Koop](#) doet hem als luisteroefening. Wendelien komt uit de kunst- en cultuursector. Na jarenlang uitvoerend te hebben gewerkt, begeleidt ze nu al ruim vijftien jaar kunstenaars en creatieven.

TIP

Leg alvast pen en papier klaar om achteraf aantekeningen te kunnen maken.

VOORAF

- + Zoek een plek in de ruimte waar je niet gestoord wordt en waar je tien stappen vooruit kunt zetten.
- + Schud je lijf even los door je schouders een paar keer op te trekken en weer te laten 'vallen', je armen en benen even los te schudden en een paar keer diep in en uit te ademen. Het helpt om je ogen dicht te doen. Of laat je blik rusten op een punt vlak voor je.

NUL: HET STARTPUNT

Je staat nu bij nul. Het startpunt van jouw weg naar creatief ondernemer/kunstenaar.

Het begin van je loopbaan. Voor sommigen was dat startpunt de academie. Voor anderen het moment dat je besepte: ik wil maker worden, ik wil ontwerper worden, ik wil de creatieve kant op. Hier voel je urgentie en noodzaak. En wat wens je hier nog meer?

- + Denk terug aan dat moment. Waar ben je, wat denk je, want voel je, wat zijn je verwachtingen? Dit is je start.
- + Kijk nu 10 stappen vooruit en visualiseer aan het einde je gewenste situatie, je einddoel. Je werk wordt gezien, erkend, verkocht. Dat wat jij voor ogen hebt. Jouw droom, jouw wens, jouw verlangen.
- + Loop nu in een rustig tempo in 10 stappen naar jouw einddoel. Heel rustig.

TIEN: JE EINDDOEL

Je bent nu aangekomen bij stap 10. Je bent daar waar je wilt zijn! Het punt waarvan jij gedroomd hebt. Je werk heeft een podium; wordt gezien, verkocht, erkend. Je voelt je helemaal op je plek. Hier klopt het en alles valt samen. Je maakt het werk dat je wilt maken, alleen of met anderen. Je bent volledig in flow. Het kost je geen moeite, het gaat als vanzelf.

- + Laat de beelden naar boven komen. Hoe voelt het? Waar ben je en met wie? Hoe ziet de omgeving eruit? Ben je binnen? Of buiten?
- + Zet al je zintuigen open: wat zie, hoor en ruik je?
- + Geniet van alles wat je hebt op dit moment! Je bent trots!

TERUG NAAR DE START

En nu keer je je om en loop je weer terug naar het begin, de start.

- + Kijk vanuit hier opnieuw naar je einddoel
- + Loop dan langzaam naar de plek waar je NU staat. Dat kan stap 3 zijn of stap 8. Dat is voor iedereen anders.

HET NU

Je staat op de plek waar je NU bent.

- + Kijk in gedachten over je schouder achterom. Kijk eens naar wat je al bereikt hebt. Welke stappen je al genomen hebt. Welke obstakels je al overwonnen hebt.
- + Zie de hindernissen die je hebt genomen. En kijk naar de overwinningen die je hebt behaald (een subsidie binnengehaald, een expositie op een voor jou belangrijke plek, een samenwerking met een voor jou interessant persoon, de erkenning die je kreeg van iemand, of via een recensie, een review...een werk dat je verkocht, een prijs gewonnen).
- + Wat heb je allemaal al gedaan om hier te komen waar je nu staat? Voel dat, zie dat en waardeer dat! Het zijn jouw verdiensten!

JE VOLGENDE STAP

Kijk nu opnieuw naar je doel en doe nu 1 stap vooruit...

- + Wat staat je nu te doen? Wat moet in deze stap gebeuren?

EN NU?

Dit was het einde van de oefening.

- + Ga even ergens zitten en noteer voor jezelf de belangrijkste sleutelmomenten of inzichten die jou weer verder kunnen helpen.
- + Het kan je helpen om hierover met iemand in gesprek te gaan zodat je er heel concrete acties aan kunt verbinden en je ambities verder waar kunt maken. Wil je dat met een van onze adviseurs doen, vraag dan een [oriëntatiegesprek](#) bij ons aan.

TIP

Doe mee aan een online sessie onder leiding van Wendelien Koop. Na afloop praat je met Wendelien en de andere deelnemers en kom je op ideeën voor concrete acties. Kijk in de agenda op onze website wanneer er weer een sessie is.