

Vijf x Eigen-Wijs

**Vijf stijlen voor een veelzijdige
persoonlijke en professionele
ontwikkeling**



Noordhoff Uitgevers

**Sebo Ebbens
Ron Arends**

1^e druk

Vijf x Eigen-Wijs

Vijf stijlen voor een veelzijdige
persoonlijke en professionele
ontwikkeling

Sebo Ebbens

Ron Arends

Eerste druk

Noordhoff Uitgevers, Groningen/Houten

Ontwerp omslag: G2K (Groningen-Amsterdam)
Foto's binnenwerk: Stylefotostudio, Zuidlaren
Foto p. 26: Ina Vrinssen Fotografie, Zwolle

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen, e-mail: info@noordhoff.nl

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.



0 / 17

© 2017 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN (ebook) 978-90-01-87588-6
ISBN 978-90-01-87587-9
NUR 130

Voorwoord

Voor je ligt het boek *Vijf x Eigen-Wijs*.

De ideeën voor dit boek zijn twintig jaar geleden ontstaan, toen Sebo Ebbens in de Verenigde Staten met de vijf stijlen kennismaakte. Hij besloot deze stijlen voor het Nederlandse onderwijs geschikt te maken. In de theorie van de vijf stijlen zag hij veel mogelijkheden voor het onderwijs bij het ondersteunen van persoonlijke en professionele ontwikkeling. Ron Arends was een van de docenten die dat ook zag. Hij werkt nu ongeveer tien jaar als docent in zijn groepen met de vijf stijlen, tot grote vreugde van zijn studenten. Zij geven aan veel aan deze theorie te hebben omdat het hen helpt meer zicht te krijgen op hoe ze in hun persoonlijke en professionele leven op een aardige manier met zichzelf en anderen kunnen omgaan. Aan het eind van het boek, bij de levensverhalen, schrijft één student:

'De stijlen hebben mij doen beseffen dat je er niet alleen voor staat. Ik ontdekte dat er veel anderen zijn die in hetzelfde schuitje zitten of hebben gezeten. Door met de stijlen bezig te zijn, praat je met elkaar over wat je hebt meegeemaakt en hoe je denkt in bepaalde situaties. Ik leerde daardoor op een andere manier naar mezelf en andere mensen te kijken'.

Hopelijk helpen de vijf stijlen jou op dezelfde manier in de omgang met anderen: in je opleiding, je latere beroep en in je persoonlijke leven. Het is in elk geval onze wens. Het boek is vooral gericht op studenten in de leeftijdsgroep van 16-24 jaar in de diverse vormen van onderwijs.

Op de website bij dit boek kun je extra informatie vinden:
www.vijfEigen-wijs.noordhoff.nl.

Tot slot van dit voorwoord willen we gaarne alle studenten en de docent bedanken die ons hebben geholpen bij het schrijven van dit boek. We danken Ayella, Laura, Jesse, Luuk en Ralf voor het schrijven van hun levensverhalen en hun bereidheid die aan anderen te laten lezen. En we danken Iris, Baukje, Natasja, Muna, Milan, Evelien, Kim, Esther, Marlous, Pieter, Carmen, Annabelle, Floris, Margo, Feike, Marjan, Marc, Kay, Alwin, Jannick, Rienk, Koen, Margryt, Romana, Britt, Tjitske, Mariëlle, Marit, Vera, Esther, Dewi, Luuk, Jelle, Niek, Riemer, Emma, Marnix, Daniek, Jihan, Maria, Wang, Arjan, Gerard, Diedert, Natasja, Kellie, Imre, Nikita en Rosanne voor hun bijdragen bij het maken van de foto's.

In het boek spreken we over studenten. Daarmee worden ook cursisten en leerlingen bedoeld.

Voorjaar 2017
Sebo Ebbens, Zutphen
Ron Arends, Zuidlaren

Inhoudsopgave

Opzet boek 7

DEEL 1

De basis, de vijf stijlen leren kennen 11

Inleiding in de vijf stijlen 13

Hoe gaat het met je? 14

De vijf stijlen 14

Open en gesloten kant van de vijf stijlen 15

Vriendschap sluiten met je gesloten kant 18

De kern van het boek in zes uitspraken 19

1 De blauwe stijl, de stijl van helderheid 23

Open blauw 24

Gesloten blauw 28

Oprachten om je de blauwe stijl eigen te maken 31

2 De gele stijl, de stijl van rijkdom en delen 37

Open geel 38

Gesloten geel 41

Oprachten om je de gele stijl eigen te maken 44

3 De rode stijl, de stijl van een mensen-mens 51

Open rood 52

Gesloten rood 55

Oprachten om je de rode stijl eigen te maken 59

4 De groene stijl, de stijl van effectiviteit en efficiency 65

Open groen 66

Gesloten groen 70

Oprachten om je de groene stijl eigen te maken 73

- 5 De witte stijl, de stijl van ruimte 79**
- Open wit 80
 - Gesloten wit 84
 - Opdrachten om je de witte stijl eigen te maken 87

- 6 Samenvattingen van de vijf stijlen 93**
- De blauwe stijl: helderheid 94
 - De gele stijl: rijkdom en delen 94
 - De rode stijl: mensen-mens 95
 - De groene stijl: effectiviteit en efficiency 96
 - De witte stijl: ruimte 97
 - Opdracht: een eigen samenvatting/overzicht maken van de vijf stijlen 99

DEEL 2

Integratie van de vijf stijlen in je dagelijks leven 103

- 7 Op eigen-wijze omgaan met je (belemmerende) emoties 105**
- Emoties en de vijf stijlen 106
 - Omgaan met (belemmerende) emoties, je hebt een keuze 106
 - Adviezen om om te gaan met (belemmerende) emoties 108
 - Opdrachten 112
- 8 Op eigen-wijze omgaan met je mede-studenten, collega's, vrienden en vriendinnen 117**
- Contact maken met anderen 118
 - Omgaan met mensen in de blauwe stijl, vriendschap 120
 - Omgaan met mensen in de gele stijl, vriendschap 121
 - Omgaan met mensen in de rode stijl, vriendschap 122
 - Omgaan met mensen in de groene stijl, vriendschap 123
 - Omgaan met mensen in de witte stijl, vriendschap 125
 - Opdrachten 127
- 9 Integratieopdrachten 133**
- Algemene integratieopdrachten 134
 - Integratieopdrachten naar aanleiding van fragmenten van levensverhalen 139
 - De kern van het boek in zes uitspraken 149
 - Register 152
 - Over de auteurs 155

Opzet boek

Dit boek bestaat uit twee delen. Deel 1 is het basisdeel. In dit deel leer je de vijf stijlen kennen. In deel 2 leer je om de vijf stijlen te integreren in je leven: in je opleiding en je beroep, en in je persoonlijke leven. De opzet van het boek in een schema vind je hierna.

Deel 1: De basis, de vijf stijlen leren kennen

Deel 1 van het boek gaat over het leren kennen van de vijf stijlen. Het bestaat uit een inleiding en zes hoofdstukken.

Het boek begint met een *inleiding* over de open en gesloten kant van de vijf stijlen. Ook wordt er aandacht besteed aan hoe belangrijk het is vriendschap met jezelf te sluiten, ook met de kanten van jezelf die je liever niet zou hebben. Het uitgangspunt is dat, als je vriendschap met jezelf sluit, het gemakkelijker is vriendschap te sluiten met anderen.

In de inleiding wordt ook aandacht besteed aan zes uitspraken. Die zes uitspraken kun je zien als de kern van het boek. Ze worden in de verschillende hoofdstukken toegelicht en komen achterin het boek als samenvatting terug.

In de *hoofdstukken 1 tot en met 5* worden de vijf stijlen toegelicht. Het gaat om de blauwe, de gele, de rode, de groene en de witte stijl. Van elke stijl wordt de gesloten en de open kant toegelicht.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je opdrachten die je helpen je die stijl eigen te maken.

In *hoofdstuk 6* vind je een samenvatting van elke stijl.

Aan het eind van dat hoofdstuk vind je een opdracht waarmee je je eigen samenvatting kunt maken. De gedachte achter een eigen samenvatting is dat je de stijlen beter kunt inzetten in je eigen leven wanneer je de stijlen in je eigen woorden weergeeft. Op die manier ontstaat je eigen *Vijf x Eigen-Wijs*.

Deel 2: Integratie van de vijf stijlen in je dagelijks leven

Deel 2 gaat over het integreren van de vijf stijlen in je leven. Het bestaat uit twee hoofdstukken en een aantal opdrachten waarmee je leert de stijlen met je dagelijks leven te verbinden.

Hoofdstuk 7 gaat over hoe elke stijl eigen emoties kent. Daarnaast is er veel aandacht voor hoe je op een aardige manier om kunt gaan met de emoties die je regelmatig ervaart. Vooral de emoties die je afhouden van openheid (belemmerende emoties) krijgen aandacht. Belangrijk is dat je aan dergelijke emoties aandacht besteedt en ze niet verwaarloost, onderdrukt of op anderen projecteert. Als je dat doet, komen ze als een boemerang bij je terug. Je raakt ze pas kwijt als je ze voldoende aandacht geeft.

Aan het eind van dit hoofdstuk zijn er verschillende opdrachten om je meer inzicht te geven in een omgang met deze, voor jou belemmerende, emoties.

Hoofdstuk 8 gaat over hoe je met de kennis van de vijf stijlen op een aardige manier met anderen kunt omgaan: met je collega's, je mede-studenten, én met je vrienden en vriendinnen. Als je de stijlen eenmaal kent, zul je ontdekken dat elke stijl eigen omgangsvormen heeft. Wat de ene stijl plezierig vindt, vindt de andere stijl vervelend. Met kennis van de vijf stijlen kun je je relaties in je persoonlijke en professionele leven verbeteren.

Aan het eind van dit hoofdstuk zijn er verschillende opdrachten waarmee je leert hoe je in verschillende situaties de vijf stijlen kunt of had kunnen inzetten.

Deel 2 eindigt met *integratieopdrachten*. Er zijn twee soorten integratieopdrachten. De eerste soort gaat over toepassing van de vijf stijlen tijdens je opleiding, in je persoonlijke leven en in je beroepsleven.

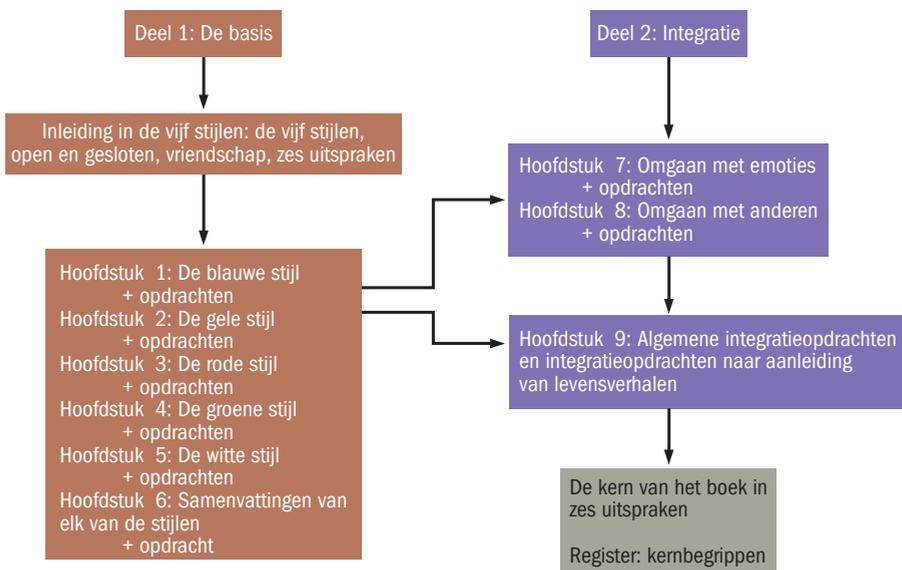
De tweede soort integratieopdrachten gaat over levenssituaties. Vier studenten en een docent hebben opgeschreven hoe kennis over de vijf stijlen hun dagelijkse leven heeft beïnvloed. Op basis van fragmenten van die levensverhalen krijg jij een aantal opdrachten aangeboden waarin je gevraagd wordt hun levensverhalen met jouw eigen leven te verbinden.

Achteraf

Aan het eind van het boek vind je een samenvatting waarin de kern van het boek nogmaals wordt herhaald. De samenvatting bestaat uit dezelfde zes uitspraken als uit de inleiding, maar zijn nu van een korte toelichting voorzien. Als het goed is, zal die samenvatting je zeer vertrouwd zijn nadat je het boek hebt doorgewerkt.

Na de samenvatting vind je een lijst met kernbegrippen, zodat je belangrijke begrippen snel kunt terugvinden.

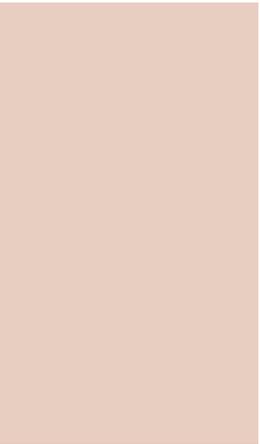
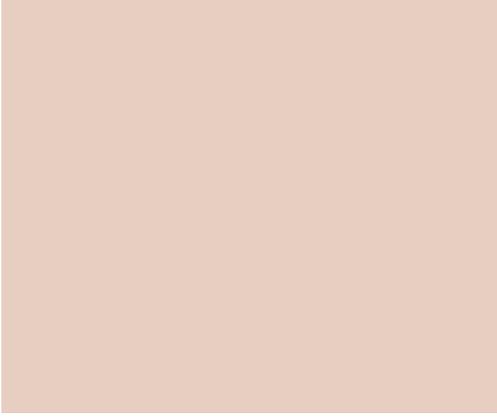
In schema ziet het boek er als volgt uit:



DEEL 1

De basis, de vijf stijlen leren kennen

- Inleiding in de vijf stijlen 13
- 1 De blauwe stijl, de stijl van helderheid 23
- 2 De gele stijl, de stijl van rijkdom en delen 37
- 3 De rode stijl, de stijl van een mensen-mens 51
- 4 De groene stijl, de stijl van effectiviteit en efficiency 65
- 5 De witte stijl, de stijl van ruimte 79
- 6 Samenvattingen van de vijf stijlen 93



Inleiding in de vijf stijlen

Hoe gaat het met je?

De vijf stijlen

Open en gesloten kant van de vijf stijlen

Vriendschap sluiten met je gesloten kant

De kern van het boek in zes uitspraken

In dit boek worden vijf stijlen onderscheiden. De vijf stijlen helpen je om flexibeler in het leven te staan. Ook helpen ze je om aardiger met jezelf, je mede-studenten en collega's om te gaan. In dit boek wordt ervan uitgegaan dat je de mogelijkheid hebt om alle vijf stijlen in te zetten in je dagelijkse leven, opleiding en werk.

In dit hoofdstuk wordt een aantal belangrijke kenmerken van de theorie van de vijf stijlen toegelicht. Deze kenmerken komen in het hele boek weer terug. Die begrippen zijn: de vijf stijlen, open, gesloten, vriendschap, aardig, aandacht. Dit hoofdstuk eindigt met zes uitspraken. Die zes uitspraken geven de kern van het boek weer. Aan het eind van het boek komen de zes uitspraken als samenvatting van het boek weer terug.

Hoe gaat het met je?

Soms gaat het goed met je, soms minder. Soms kun je niet met (één van) je ouders opschieten. Of je voelt je niet begrepen. Soms kun je niet goed uit de voeten met je vrienden of vriendinnen of heb je weinig vrienden of vriendinnen. Soms voel je je kwetsbaar, waardoor je andere mensen moeilijk dichtbij laat komen. Vaak kom je in aanraking met mensen die anders denken, andere prioriteiten stellen, anders met emoties omgaan, die gewoon anders zijn dan jij. Je vindt het niet altijd gemakkelijk om met dergelijke situaties om te gaan. Gelukkig vind je een moment later een oplossing en gaat het goed met je. Dan voel je je wel begrepen. Dan heb je het goed met je vrienden en vriendinnen, je familie, klasgenoten, mensen op de sportclub, in de kroeg. Dan loopt het. Maar op de een of andere manier gebeurt er dan weer iets dat het lastiger voor je maakt je goede gevoel te behouden. Te midden van al deze krachten moet je je eigen weg zoeken en proberen een goed evenwicht te vinden tussen jezelf en anderen.

Dit boek probeert je hierbij te ondersteunen, zowel in situaties waarin het goed met je gaat, als in situaties die lastig voor je zijn. Dit boek doet dat met de theorie van de vijf stijlen. De veronderstelling is dat je op vijf manieren – de vijf stijlen – naar jezelf en je omgeving kunt kijken. Als je op die vijf manieren kijkt, zie je beter wat er aan de hand is. En als je ziet wat er aan de hand is, kun je daar beter op reageren. Voor een deel doe je dat al, maar je bent je er niet altijd van bewust. Daarom gebruik je meestal ook maar twee of drie van de vijf stijlen en/of zet je de kwaliteiten van die stijlen maar beperkt in. Je zult door het bestuderen van de vijf stijlen ontdekken dat je veel meer mogelijkheden hebt. Als je de stijlen dan steeds beter leert kennen bij zowel jezelf als bij anderen, merk je dat je je gemakkelijker kunt redden in situaties die voorheen gecompliceerd bleken. Dat geeft je zelfvertrouwen en maakt je aardiger, ook voor jezelf.

Eenmaal vertrouwd met de vijf stijlen en de kwaliteiten daarvan, zul je ontdekken dat de vijf stijlen overal zijn. Waar je ook bent. Eerst herken je ze bij jezelf en dan herken je ze bij je ouder(s), broertjes of zusjes, ooms en tantes, opa's en oma's, vrienden en vriendinnen, mede-studenten op je opleiding, burens, sportgenoten, collega's, ... Of andersom. Verderop in dit boek is te lezen dat je de stijlen ook kunt inzetten bij het luisteren naar of maken van muziek, bij de inrichting van je kamer en/of bij de keuze voor een beroep.

De vijf stijlen

In de tabel hierna vind je een overzicht van de vijf stijlen. In de hoofdstukken 1 tot en met 5 wordt elk van de vijf stijlen toegelicht met bijbehorende opdrachten. In hoofdstuk 6 zijn samenvattingen van elk van de stijlen weer gegeven.

De vijf stijlen lijken op het eerste gezicht vanzelfsprekend. Ze zeggen samen dat het belangrijk is dat je helder bent en nadenkt (blauwe stijl), geniet van wat je hebt (gele stijl), goed contact maakt met anderen (rode stijl), effectief een resultaat nastreeft (groene stijl) en regelmatig je ervaringen contempeert (witte stijl). Dat lijkt inderdaad volledig normaal en gewenst. Wat

Overzicht vijf stijlen

De vijf stijlen	Open kant van de stijlen	Gesloten kant van de stijlen
De blauwe stijl: helderheid	Helder zien, willen weten, interesse in kennis, verschillende perspectieven zien	Alles beter weten, arrogant zijn, alleen eigen perspectief als maat nemen
De gele stijl: rijkdom	Genieten van rijkdom en verscheidenheid, vrijgevig zijn, delen	Het gevoel hebben niet genoeg te bieden te hebben of niet goed genoeg te zijn (armoedementaliteit), trots zijn
De rode stijl: mensen-mens	Goed in staat zijn met anderen contact te maken: een mensen-mens, intuïtie gebruiken, zien wat iemand nodig heeft	Afhankelijk zijn van anderen, van alles tegelijk doen en daarin verward raken, drama creëren
De groene stijl: actie	Effectief en efficiënt handelen, doorpakken, aanpakken, initiatief nemen, delegeren	Alleen doen om het doen, controle uitoefenen, macht uitoefenen, wedijveren, jaloers zijn
De witte stijl: ruimte	Zijn, ruimte hebben, ruimte voelen, vol aanwezig zijn, contempleren	Onwetend zijn, blind zijn voor de effecten van het eigen handelen, geen gevoel hebben voor je omgeving, zonder humor zijn

de stijlen bijzonder maakt, is dat zal blijken dat je niet altijd alle vijf stijlen inzet, dat ieder van ons twee of drie voorkeursstijlen heeft. Wat de stijlen ook bijzonder maakt, is dat je er open en gesloten in kunt functioneren. Dat inzicht geeft je de mogelijkheid om heel anders dan gebruikelijk op een aardige manier met de gesloten kant van jezelf om te gaan.

Open en gesloten kant van de vijf stijlen

Ieder van ons functioneert regelmatig zowel open als gesloten. Dat is normaal, dat geldt ook voor jou. In de theorie van de vijf stijlen is het streven vaker open te zijn.

Open kant van de vijf stijlen

Als je open bent, zit je goed in je vel en sta je open voor jezelf en voor wat anderen meemaken. Wanneer je open bent naar jezelf zie je en weet je hoe jij er op dat moment voor staat: droevig, vrolijk, vol gedachten, met weinig gedachten, emotioneel, duf, saai, levendig, gestrest, droevig, verliefd, enthousiast enzovoort. In die openheid vind je het ook prima dat je op dat moment die bepaalde emoties of gedachten hebt. In die openheid accepteer je jezelf: zo gaat het nu met mij en dat is goed. Openheid betekent dus dat je vriendschap met jezelf hebt gesloten.

Wanneer je open bent, zie je ook helder wat er om je heen gebeurt. Je ervaart de levendigheid en intensiteit van anderen om je heen, en je kunt er tegelijk op een aardige manier mee omgaan. Als je vriendschap hebt gesloten met jezelf, is de relatie met anderen vrijwel altijd ook vriendschappelijk. Dat gaat samen.



Een open blik

Gesloten kant van de vijf stijlen

Als je gesloten bent, zit je minder goed of niet goed in je vel en sta je niet open voor jezelf of voor wat anderen in je omgeving meemaken. Dan sluit je je voor hen af. Het is normaal om dat regelmatig te doen. In jouw leven maar ook in het leven van anderen wisselen open en gesloten momenten elkaar regelmatig af. Er zijn gewoon momenten waarop het even minder goed gaat, of je leven is op dat moment even te intensief omdat er te veel gebeurt. Je bent dan zelf te gevoelig of het kan zijn dat anderen te veel op je nek zitten. Omdat je in het leven veel uitdagingen tegenkomt en er hobbels genomen moeten worden, horen die gesloten momenten er gewoon bij. Waarom dat juist dan gebeurt, daar kun je meestal niet precies de vinger op leggen. Er is dan opeens iets dat je irriteert, teleurstelt, verdrietig, boos of angstig maakt, of wat je allemaal nog meer voor emoties en gevoelens kunt hebben.

Versterken geslotenheid

Als je jezelf eenmaal gesloten hebt, versterk je dat vaak. Dat doe je bijvoorbeeld door op basis van de emoties die je hebt, allerlei verhaallijnen te creëren. Je zegt dan tegen jezelf dat niemand van je houdt, dat je ouders niet weten wat ze met je aan moeten, dat mentoren of docenten je niet mogen, enzovoort. Of je bedenkt een verhaal over hoe dingen anders hadden kunnen lopen als ... of wat er gebeurd zou zijn als ... Met dergelijke verhaallijnen sluit je je voor jezelf en je omgeving af. Op die manier trek je je terug in jezelf en leef je in je gesloten, zelfgeschapen wereld. Voor even is dat prima. Zo is het gewoon. Het kan zelfs even lekker zijn, maar uiteindelijk levert het je weinig op. Openstaan levert je meer op, omdat je dan ziet waar je staat en wat er om je heen gebeurt. Je bent dan in staat om met jezelf en anderen verbinding te maken.

Als je je niet goed voelt, ontwikkel je vaak niet alleen extra verhaallijnen, je voegt soms ook nog extra emoties toe aan de emotie die er al is. Dit doe je door tegen jezelf te zeggen: 'Ik ben boos maar ik mag niet boos zijn omdat het niet uitkomt. Dus ik ben boos op mezelf omdat ik boos ben.' Of: 'Ik ben bedroefd en ik baal ervan dat ik dat nu ben. Dus ik baal ervan dat ik bedroefd ben.' Of: 'Ik ben teleurgesteld, maar ik wil niet steeds maar teleurgesteld zijn. Dus ik ben teleurgesteld over dat ik teleurgesteld ben.' Je versterkt je geslotenheid door zowel verhaallijnen toe te voegen als extra emoties over de emoties.

Wat je zal helpen om te openen is: de extra verhaallijnen en extra emoties achterwege laten en het bij de erkenning van je geraaktheid houden. Je maakt je situatie daardoor directer.



Als je telefoneert, ben je meestal gesloten

Streven naar de open kant van de vijf stijlen

Het streven in de theorie van de vijf stijlen is dat je probeert open te zijn. De wens is dat je vaker en langer goed in je vel zit, dat het goed met je gaat. Als je openstaat en de intensiteit van bepaalde situaties in dat moment accepteert ('Ja, zo gaan die dingen. Soms is het gewoon intensief.'), of bepaalde emoties erkent ('Ja, ik ben jaloers. Dat ervaar ik nu ook.'), blijkt die intensiteit minder heftig dan je op voorhand dacht. Als je vriendschap met je emoties sluit door ze te erkennen voor wat ze zijn, zijn ze minder heftig en hoef je je er minder door mee te laten slepen dan wanneer je ze afwijst, ontkent, vastzet of botweg uit. Emoties hebben vooral macht over jou als jij je ertegen verzet, als jij ze probeert te controleren of vast te zetten. Stel dat je van je docent directe feedback krijgt, op een voor jou net verkeerde toon. Dan ben je waarschijnlijk onder de indruk en/of uit het veld geslagen.

Maar als je in iets meer openheid beseft dat hij iets van je wil maar dat onhandig gezegd heeft, voelt dat meteen heel anders. Als je vriendschap sluit met dergelijke emoties en ze daardoor wat meer ruimte geeft, verandert hun geur en kleur onmiddellijk. Dan worden ze meteen zachter en wordt het gemakkelijker je te openen. Zodat je weer om je heen kunt kijken.

Vriendschap sluiten met je gesloten kant

Als je bij jezelf onaangename emoties of gedachten tegenkomt, ben je snel geneigd die af te wijzen. Of aan die emoties of gedachten allerlei ideeën of opvattingen of extra emoties toe te voegen, zodat het voor jou gemakkelijker lijkt om daarmee om te gaan. Als een vriendin niet jou maar een andere vriend of vriendin meeneemt naar een concert, dan ben je logischerwijs teleurgesteld. Als je dat niet accepteert en erover na gaat denken, wordt je verhaallijn waarschijnlijk zoets als ‘dat ze je beste vriendin niet meer is want dan had ze je wel gevraagd... dat alles op zijn plek valt omdat ze die week daarvoor op school ook al niet naar je zwaaide... en dat je dit al veel vaker is overkomen, zodat het wel aan jezelf zal liggen’ enzovoort. In plaats van dat je de teleurstelling accepteert, voeg je die verhaallijnen onmiddellijk toe. Dit gebeurt echt razendsnel, en het is volledig normaal. Je hebt maar een fractie van een seconde nodig om zo’n verhaal te bedenken. Het nadeel van zo’n verhaallijn is dat je je emotie vastzet en daarmee jezelf afsluit. Je echte gevoelens zijn nu ondergesneeuwd.

Het is precies in die fractie van een seconde dat je kunt leren zien hoe je jezelf afsluit. Herkennen dat je geraakt wordt, is het goede moment daarvoor. Je bent namelijk open als je dat voelt gebeuren. Nee, het is niet mooi als je bedrogen wordt, er achter je rug om wordt gekletst of als iemand zich voor de zoveelste keer niet aan afspraken houdt. Maar het goede zit erin dat je een keuze hebt hoe je vervolgens met je emotie kunt omgaan. Opmerkingen als ‘ik merk dat dit me raakt’, of ‘dit vind ik even lastig hoor’, geven je meer ruimte dan wanneer je gesloten met alle verhaallijnen en extra emoties zou reageren, hoe logisch dat ook is. Met behulp van een meer directe en eenvoudige omgang met je emoties, gaat je leven daarna gemakkelijker verder.

Maar: eis niet teveel van jezelf. Het vergt veel oefening en geduld om je te openen voor je gesloten kant: je moet al zo veel in je opleiding, je thuissituatie, met je vrienden en vriendinnen. Probeer daarom vooral te kijken naar de momenten waarop het je wel lukt om snel bij je geslotenheid te komen. Zo was er een student die het moeilijk had, zowel op de opleiding als privé. Zij ging naar haar mentor om te vertellen hoe het haar was gelukt om, nadat ze weggestuurd was bij een les, open te blijven en na de les aan haar docent uit te leggen waarom ze haar spullen niet voor elkaar had. Ze zei dat ze dit vroeger zou hebben opgelost door brutaal te worden en de verhaallijn te ontwikkelen dat ‘iederen met ook maar een beetje gezag tegen haar was’. Dat zou het conflict veel groter gemaakt hebben. Nu was het voor haar een waardevol moment. Ze had een moeilijke situatie zonder strijd opgelost en het probleem bleek na afloop een verhoudingsgewijs klein probleem. Daar werd ze aardiger van.

Dat soort momenten zijn het onthouden waard. En mocht het niet lukken, accepteer dat. Je hebt veel tijd nodig gehad om te worden wie je nu bent. Het kost op dezelfde manier tijd om gewoontes waar je last van hebt, wat aan te passen of te veranderen.

De kern van het boek in zes uitspraken

Het is mogelijk in zes uitspraken de kern van het boek weer te geven. In hoofdstuk 6 komen de zes uitspraken met een korte toelichting als samenvatting van het boek weer terug.

De uitspraken 1 tot en met 3 zijn in de tekst hiervoor ingeleid. Die uitspraken horen bij deel 1: De basis, de vijf stijlen leren kennen, de hoofdstukken 1 tot en met 6. De eerste drie uitspraken zijn:

KERNUITSPRAKEN 1 - 3

- *Uitspraak 1:* Als je alle vijf stijlen inzet, in plaats van twee of drie, sta je flexibeler in het leven, kun je gemakkelijker met situaties omgaan.
- *Uitspraak 2:* Je kent de vijf stijlen als je de open en gesloten kant van elk van de vijf stijlen bij jezelf herkent en je je realiseert op welk moment je in welke stijl zit.
- *Uitspraak 3:* Als je je gesloten stijl in een bepaalde situatie herkent en erkent, met andere woorden er vriendschap mee sluit, dan ben je weer open.

Naast deze uitspraken zijn er nog de uitspraken 4 tot en met 6. Die horen bij deel 2: Integratie van de vijf stijlen in je dagelijks leven. Die uitspraken zijn:

KERNUITSPRAKEN 4 - 6

- *Uitspraak 4:* Als je belemmerende emoties in bepaalde situaties herkent en erkent, met andere woorden er vriendschap mee sluit, en er met aardige aandacht mee omgaat, kun je verder met je leven. Als je die aandacht niet geeft, steken ze steeds de kop weer op.
- *Uitspraak 5:* In de gesloten kant van een stijl ben je niet in staat vriendschap te sluiten met mensen in de andere vier stijlen. Je kunt alleen contact maken met mensen in je eigen (gesloten) stijl. Als anderen dat beseffen, zullen ze je in jouw stijl aanspreken.
- *Uitspraak 6:* Voordat je een oordeel over iemand geeft, is het belangrijk eerst te kijken vanuit welke stijl, vanuit welk perspectief iemand praat, kijkt of zich gedraagt. Dan krijg je meer begrip voor die ander.

Uitspraak 4 wordt besproken in hoofdstuk 7, de uitspraken 5 en 6 in hoofdstuk 8. Over uitspraak 6 kun je ook veel vinden in hoofdstuk 9, met name bij de opdrachten over fragmenten van levensverhalen.

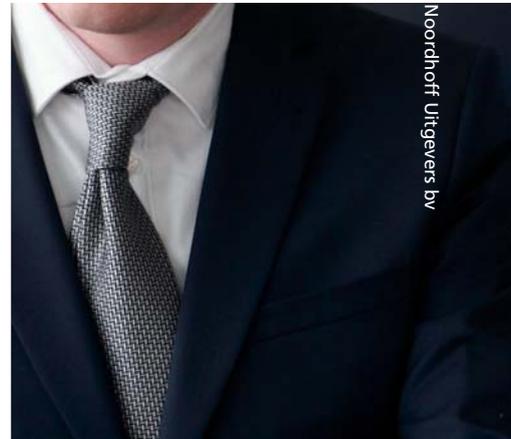
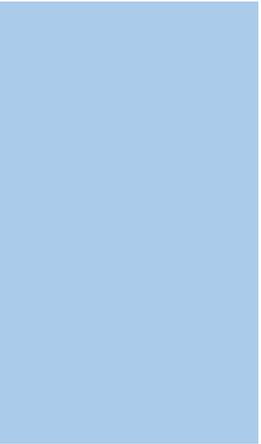
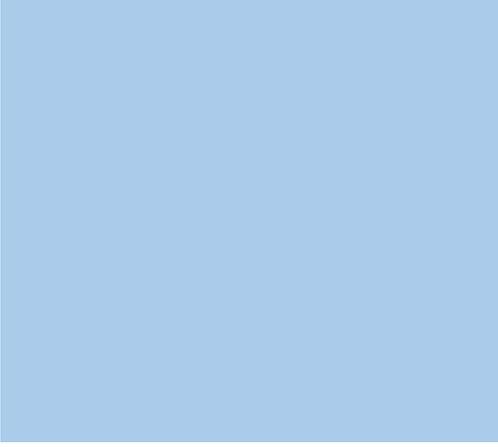
De blauwe stijl

In dit hoofdstuk staat de blauwe stijl beschreven.

In de open blauwe stijl is je belangrijkste kwaliteit helderheid. Je bent een logische denker, je hebt een duidelijke visie over waar je naartoe wilt en je bent bijzonder goed in staat om dingen om je heen met elkaar in verband te brengen.

In de gesloten blauwe stijl ben je eigenwijs en star in je denken. Je meent nu het gelijk volledig aan je kant te hebben en volhardt daar ook in. Je weet alles beter dan anderen. Ook ben je snel geïrriteerd en oordeel je snel.

Aan het eind van het hoofdstuk vind je opdrachten waarmee je inzicht in de blauwe stijl krijgt en je je deze stijl eigen kunt maken.



1

De blauwe stijl, de stijl van helderheid

Open blauw

Gesloten blauw

Opdrachten om je de blauwe stijl eigen te maken

Kernwoorden bij de blauwe stijl zijn:

Denken – Logisch – Ritme – Geen open einde – Rechthoekig – Scherp – Precies – Hoekig – Gestructureerd – Helder zien vanuit welk perspectief ieder naar een situatie kijkt – Kijken – Goed in staat kaarten te lezen – Humor snel verdwenen – Geen chaos willen – Eigenwijs – Vol vaste meningen – Moeten

Zie ook de samenvatting van de blauwe stijl in hoofdstuk 6.

De blauwe stijl is een bij jou horende stijl, als je een aantal van de in dit hoofdstuk beschreven kwaliteiten bij jezelf herkent. Je hoeft niet alle kwaliteiten te herkennen om deze stijl tot een voorkeursstijl van jezelf te zien. Kwaliteiten kun je herkennen in (delen van) open blauw of (delen van) gesloten blauw. Als de blauwe stijl een van jouw voorkeursstijlen is, houd die dan in ere. Ruil die nooit in voor een andere stijl, maar vul die aan met de vier andere stijlen. Realiseer je verder dat je de kwaliteiten van alle vijf stijlen bezit. Je hebt het vermogen om alle vijf stijlen in te zetten. Je zult daarom de blauwe stijl zeker herkennen. Anders zou je nooit helder kunnen nadenken of nooit een visie hebben over de richting die je uit wilt gaan. Maar daarmee is blauw nog niet per se je voorkeursstijl.

Open blauw

'Ik wil graag weten hoe de dingen in elkaar steken!'

Jouw belangrijkste kwaliteit in de open blauwe stijl is helderheid. Je kunt logisch denken, je hebt een duidelijke visie en je bent bijzonder goed in staat om dingen met elkaar in verband te brengen. Als je deze kwaliteiten in de blauwe stijl kunt inzetten, ben je open en in balans.

De wereld begrijpen met logica en structuur

In de open blauwe stijl neem je de verschijnselen en gebeurtenissen om je heen helder waar. Ook wil je deze begrijpen, doorzien. Je wilt weten, weten hoe het zit, kennis in je opnemen, gebeurtenissen analyseren en zekerheid krijgen over hoe de wereld in elkaar steekt.

Om die reden ben je voortdurend op zoek naar informatie. Je bent zeer leergierig. Tegelijkertijd ben je goed in staat om de verschillende standpunten of perspectieven die er zijn met elkaar te vergelijken om uiteindelijk alles afwegend tot een genuanceerd standpunt of oordeel te komen. En als je dat standpunt eenmaal hebt, laat je je daar niet gemakkelijk van afbrengen. Dat is logisch, want je hebt je er grondig in verdiept en je bent er zeker van hoe het zit. Je bent overtuigd: 'Ik heb gelijk en ik zal me niet gemakkelijk door anderen van mijn standpunt af laten brengen. Daar moeten ze bijzonder goede argumenten voor inbrengen.'

Als je lessen volgt, ben je in de open blauwe stijl zeer geboeid als de docent of mede-student kennis overdraagt, en als dat systematisch gebeurt met een begin, midden en eind. Bij jou krijgen klassikaal gegeven lessen, een goed overzicht over de stof en een duidelijke uitleg ervan, een hoge waardering. Je vindt het interessant om kennis te vergaren en op dat moment maakt het jou niet uit of die kennis direct toepasbaar is of niet. Je wilt leren van experts die veel van een onderwerp afweten. Als je daarentegen merkt dat een docent of mede-student onvoldoende kennis van zaken heeft, de informatie chaotisch overdraagt, of hapsnap kennis verzameld heeft, haak je af. Daar kom je niet voor. Dat doe je ook als bijvoorbeeld de les veel interupties kent waardoor het begin, midden en eind van de les uit beeld verdwijnen. Of als opdrachten veel reflectieve vragen hebben zonder structuur. Dat is niets voor jou. Op die manier kom je er niet achter wat de bedoeling van de les of opdracht is, terwijl je dat wel wilt weten.



Overzichtelijk en helder

In de open blauwe stijl draag je graag je kennis aan anderen over. Je denkt daarbij goed na hoe je dat het beste kunt doen. Je formuleert nauwkeurig, precies en logisch. Je bent in de uitleg en toelichting naar anderen direct en helder. Jouw stijl kan voor anderen soms te helder en te direct zijn. Niet iedereen stelt een heldere boodschap op prijs. Dat kan te heftig of te confronterend zijn, ook omdat het vaak klopt. Maar als anderen geïnteresseerd zijn en ter zake doende vragen stellen, dan waardeert je de discussie zeer. Als je daarentegen merkt dat ze niet ter zake doende vragen stellen, geef je het op: 'Is dat alles wat jullie aan vragen hebben? Weten jullie wel waar jullie het over hebben? Heb je enig idee waar ik het over heb gehad?'

Meer hoofd dan hart

In de open blauwe stijl ben je vanwege al dat weten en begrijpen meer met je hoofd dan met je hart bezig, meer met denken dan met gevoelens. Als iemand jou zou vragen hoe je je voelt, zou je waarschijnlijk iets antwoorden als: 'daar moet ik nog even over nadenken' of 'ik weet het niet zo goed, ik geloof dat het wel goed gaat eigenlijk'. En als je in de war bent, of geëmotioneerd, houd je waarschijnlijk een redenering die jouw verwarring verklaart in plaats van dat je zegt in de war te zijn: 'Het is logisch dat ik in de war ben, want gisteren...'. Of als je ruzie hebt met vrienden of vriendinnen, ben je eerder geïnteresseerd in hun argumenten, dan dat je zult zeggen teleurgesteld te zijn. Door al je aandacht voor je denken en je willen weten, ben je minder gericht op het non-verbale gedrag van de mensen in jouw omgeving. Je herkent je eigen gevoelens wel, maar je besteedt er niet te veel aandacht aan. Je zult daarom aan de gevoelens van anderen ook niet veel aandacht geven. Je loopt zelfs gemakkelijk over de gevoelens van anderen heen. Je bent nu eenmaal meer bezig met logica, argumenten, verklaringen, redeneringen, waarom-vragen dan met uitspraken als 'ik hou van jou', 'ik vind je leuk' of 'ik voel me rot'. Dat betekent niet dat je niet om anderen geeft, maar je komt wat afstandelijk over.



Patronen in brug

Patronen, ordening en regelmaat

In de open blauwe stijl houd je van patronen, ordening en regelmaat. Op die manier kijk je ook naar je omgeving en niemand herkent patronen beter dan jij.

- In een boogbrug zie je het ritme van de driehoeken waar de brug uit opgebouwd is, naast de pijlers waar alles op rust of aan hangt.
- Je maakt graag overzichten van onderwerpen in een boek, tabellen waardoor je de samenhang van de dingen ziet of samenvattingen. Ook houd je van het maken van mindmaps, waardoor je overzicht krijgt van de kernbegrippen, de afgeleide begrippen en de onderlinge relaties.
- Je kijkt graag in een boek dat gaat over ijskristallen. Je vindt ijskristallen mooi omdat ze zo mooi geordend zijn, omdat er zoveel natuurlijk verband in zit.
- Je maakt graag stappenplannen om ideeën om te zetten in stappen die samen logischerwijs tot een resultaat zullen leiden. Maar een stappenplan kan ook een schema of structuur zijn. Ook heb je de rollen en taken die iedereen op zich zou moeten nemen soms al in een schema gezet. Jouw lol zit erin het plan op een inzichtelijke manier voor anderen uit te werken. Daar ben je gewoon goed in.
- Je maakt graag een lijstje voor wat je die dag moet doen en streept daarna af wat je wel en niet gedaan hebt. De volgende dag maak je een nieuw lijstje voor wat er die dag moet gebeuren. Soms kunnen er om je heen overal onafgemaakte lijstjes liggen. Die leg je dan vervolgens op volgorde.

Je bent iemand die graag overzicht wil hebben en houden. Je hebt veel behoefte aan ordening en in die ordening zie je de schoonheid.

Ordering geldt ook voor je dagindeling. Jij vindt het bijzonder plezierig als jouw dagen verlopen zoals je die gepland hebt. Dan is het een goede dag. Wanneer jouw leven rommelig wordt, om welke reden dan ook of op welke manier dan ook, voel je de noodzaak om structuur in die situatie aan te brengen zodat je weet wat je kunt verwachten. Dat moet. Met ongeorganiseerdheid, chaos omgaan is niet je sterkste kant.



Mindmap maken

Verder kijken dan je neus lang is

In de open blauwe stijl ben je in staat gebeurtenissen altijd vanuit verschillende kanten te bekijken. Je begrijpt daarom gemakkelijk waarom de een dit vindt en de ander iets anders. Je kunt bijzonder goed verschillende denkwijzen en perspectieven aan elkaar verbinden omdat je zelf ook een onderwerp van meerdere kanten beschouwt. Een opdracht als 'hoe zou een blauw/rood/geel/groen/wit iemand naar die specifieke gebeurtenis kijken?' vind je leuk. Je begrijpt hierdoor beter wat er gebeurt. Zo houd je ook van kaartlezen omdat je daarbij ook vanuit verschillende perspectieven kunt kijken naar plekken die je tegenkomt. Zo zeg je bijvoorbeeld graag dat 'je vanuit een bepaalde gezichtshoek die toren inderdaad goed kunt zien, terwijl je dat vanuit een andere gezichtshoek niet ziet'. En dat klopt dan ook. Of je zegt: 'Het klopt; als je hier afslaat, kom je inderdaad even later die andere weg tegen.' Je vindt het interessant om zo te kijken en te denken. Vanuit diezelfde kwaliteit ben je ook in staat om mensen die het met elkaar oneens zijn met elkaar in verbinding te brengen. Je laat ze op heldere wijze zien hoe ze beiden naar de situatie kijken. Je zegt dan: 'Ik snap wat jij zegt. Dat zou ik ook doen als ik meegemaakt zou hebben wat jij meegemaakt hebt.' Tegen de ander zeg je: 'Vanuit jouw standpunt snap ik hoe scherp je bent geweest. Het is alleen zo dat dat bij die ander net verkeerd uitpakt vanwege zijn of

haar achtergrond.' Op die manier ontstaat er wederzijds begrip. Van daaruit is het voor beide partijen gemakkelijker een compromis te vinden dat voor beiden acceptabel is. Vrienden vragen jou vaak om hulp bij dit soort zaken.

Om verder te kijken dan je neus lang is, is het nodig om anderen en jezelf wat van een afstand te bekijken. Dat moet als je helder wilt zijn. Als je er te dicht op zit, zie je het niet goed. Voor anderen die minder blauw zijn, voel je daarom vaak wat koel of afstandelijk aan. Maar het grote voordeel van jouw manier van kijken is dat je niet zo snel partij kiest voor de een of de ander, omdat je inziet dat er voor beide kanten iets te zeggen is. Je kunt je gevoelens daar ook minder goed bij gebruiken, omdat die jouw visie op de gebeurtenissen te veel zouden beïnvloeden. Het gaat jou vooral om het begrijpen van de argumenten en de perspectieven die beiden hanteren. Dat je gevoelens hierbij een minder grote rol spelen, heeft duidelijk nadelen in je relatie met anderen, maar hoort nu eenmaal bij jouw blauwe stijl.

Gesloten blauw

'Ik weet alles beter, in elk geval beter dan jullie!'

Waar je in de open blauwe stijl helder bent, logisch nadenkt en een duidelijke visie hebt, ben je in de gesloten blauwe stijl eigenwijs en star. Je zit vast in je eigen gelijk en weet het beter dan anderen. Ook ben je geïrriteerd en oordeel je snel. Je bent uit balans.

Ongeduld, irritatie en boosheid

In de open blauwe stijl wil je graag begrijpen wat er bedoeld wordt en de essentie van iets zien, terwijl je in de gesloten stijl ongeduldig, geïrriteerd of zelfs boos bent als anderen niet duidelijk genoeg tegen je zijn. Ook kun je ongeduldig of geïrriteerd raken als je wilt toelichten hoe jij de dingen ziet en ontdekt dat anderen dat gewoon niet begrijpen, of het niet willen zien of er niet in geïnteresseerd zijn. Je kunt ook geïrriteerd raken als bijvoorbeeld de les niet snel genoeg gaat, omdat iedereen voortdurend vragen stelt. Die irritatie groeit als er veel vragen worden gesteld die volgens jou niet op de kern van de leerstof slaan of zelfs niets met de stof van doen hebben. Je kunt dan erg geïrriteerd raken en die vragen gewoon 'dom' vinden.

In de gesloten blauwe stijl voel je je vaak ongeduldig of geïrriteerd. Als bijvoorbeeld anderen in een spel de regels overtreden en als degene die daarvoor verantwoordelijk is daar niets tegen doet of er niets van zegt, voel je dat als onrechtvaardig. Als er te lang niets gebeurt, word je boos. Als er dan nog steeds niets gebeurt, verandert jouw boosheid in een vorm van mokken. Je zit dan star met een boos gezicht aan de kant en je bent niet meer in staat mee te doen aan de discussie, het spel of de uitleg. Je ligt dwars en je vindt dat je het gelijk aan je kant hebt. Alle vormen van ongeduld, irritatie of boosheid horen daarbij. Jouw ongeduld of irritatie ontstaat omdat je de dingen wel helder ziet, maar niet in staat bent om daarover met anderen te communiceren. Je zit vast in je eigen gelijk en je ongeduld.

Je kunt bijvoorbeeld ook geïrriteerd raken als er roosterwijzigingen zijn op de dag zelf. Jij hebt behoefte aan een geplande dag, aan duidelijkheid over 'wat je die dag gaat doen'. Gebrek aan duidelijkheid en gebrek aan structuur levert je extra ongeduld en irritatie op: 'Kan iemand me nu eindelijk eens zeggen wat we gaan doen? Zo komen we geen stap verder.' Dat geldt ook als je met het openbaar vervoer reist en je geen informatie krijgt over bijvoorbeeld vertragingen.

Beter weten

In de open blauwe stijl zie je helder. In de gesloten blauwe stijl is dat anders. Daar zul je vaak als een vorm van verdediging vasthouden aan je eigen opvattingen en ideeën. Op dat moment weet je alles beter en vind je de anderen dom: 'Snap je dat niet? Dat is echt stom.' Of: 'Zo gaan die dingen. Dat is altijd zo. Dat je dat niet snapt.' Op dat moment begrijp je gewoon niet dat anderen er anders over denken of gewoon geen zin hebben ergens iets van te vinden, of niet bereid zijn om het alsnog te snappen. Dat levert je ergernis op: 'Het zijn dombo's hier.' Door dit te doen creëer je een behoorlijke afstand tot anderen omdat je arrogant overkomt. Zij zullen dan afhaken.



Het klopt niet

Het klopt niet

In de gesloten blauwe stijl wil je dat de dingen kloppen zoals jij die in je hoofd hebt. Zo moet er een begin, een midden en een einde zijn aan de verhalen die anderen vertellen. Je vindt dat verhalen een vorm van logica moeten kennen. Datzelfde geldt voor de structuur van de dag. Helaas gaat het niet altijd zoals jij het wilt. Jij hebt daar veel last van. Je verstart wanneer de dingen niet kloppen met zoals jij je dat had voorgesteld. En je vindt dat onrechtvaardig omdat dingen moeten kloppen met wat jij in je hoofd hebt. Het woord 'moeten' gebruik je veel in de gesloten stijl.

Soms verstar je, soms kun je bijtend en scherp worden als zich ongewenste situaties voordoen. Als dingen anders zijn dan gewenst of gepland, kun je reageren door een scherpe feedback die onaangenaam is voor anderen: 'wat dom', 'dit moet anders', 'dat is een organisatie van niks', 'wat een zootje', 'zo kom je nergens'. Dat soort uitspraken bezig je dan. Jouw zinnen komen allemaal voort uit onvrede, omdat het jou niet zint zoals het gaat. Je kunt dan ook ingaan op zaken uit het verleden die eigenlijk al afgehandeld waren. Die worden dan alsnog aangehaald om te onderstrepen dat je gelijk hebt: 'De vorige keer hadden we precies dezelfde situatie. Hebben jullie dan in de afgelopen periode helemaal niets geleerd? Waarom zijn jullie hier?'

In gesloten blauw zijn de kwaliteiten die je in de open stijl hebt: onbevooroordeeld zijn en helder naar gebeurtenissen kijken, volledig verdwenen. Met jouw ergernis, je bijtende toon, de afstand die je creëert, isoleer je jezelf. Daardoor raak je soms nog meer overtuigd van je eigen gelijk. Als je dat doet, loop je vast. Dan verlies je je heldere blik volledig. In oorsprong zie je nog wel helder, maar je kunt er niets meer mee naar anderen toe omdat je je in je eigen gelijk hebt ingegraven. Alle openheid is verdwenen en daarmee je vriendelijkheid.

VAN GESLOTEN NAAR OPEN BLAUW

Belangrijk is dat je je in gesloten blauw realiseert, dat onder je arrogantie en bijtende toon je behoefte zit aan helderheid en orde. In de open blauwe stijl ben je helder. In de gesloten stijl wil je zo graag helderheid, ook in chaotische of verwarrende situaties, dat je erin doorslaat. Maar als je ziet dat onder je arrogantie hetzelfde verlangen naar helderheid zit als bij de open kant, dan ben je weer in de open kant van de blauwe stijl terechtgekomen. Wel moet je dan vriendschap sluiten met je gesloten kant. Anders werkt het niet.

Opdrachten om je de blauwe stijl eigen te maken

Hoe blauw ben jij? Hoe blauw zijn de mensen om je heen?

Hierna volgen vragen en opdrachten. Het is de bedoeling dat je met deze vragen en opdrachten wat meer thuis raakt in de kwaliteiten en kenmerken van de blauwe stijl, open en gesloten.

Opdracht 1

Je kent ongetwijfeld mensen in je omgeving die de blauwe kwaliteiten en kenmerken bezitten (naast kwaliteiten van andere stijlen).

- a Kun je iemand in jouw omgeving noemen die de kwaliteiten van open blauw regelmatig laat zien? Wat valt jou op aan die persoon als het om die blauwe kwaliteiten gaat? Wat voor gedrag zie je daarbij? Wat zijn de typische kwaliteiten van open blauw voor jou?
- b Kun je iemand in jouw omgeving noemen die de kenmerken van gesloten blauw regelmatig laat zien? Wat valt jou op aan die persoon als het om die blauwe kenmerken gaat? Wat voor gedrag zie je daarbij? Wat zijn de typische kenmerken van gesloten blauw voor jou?
- c Vergelijk je waarnemingen en conclusies met anderen.
- d Maak na afloop samen een lijstje met de voor jullie belangrijkste kwaliteiten van open en van gesloten blauw.
- e Probeer vanaf nu in het dagelijks leven in het gedrag van anderen de kwaliteiten of kenmerken van jouw lijstje te herkennen. Als je ze herkent, dan zetten ze op dat moment de blauwe stijl in. Vul je lijstje regelmatig aan.

Opdracht 2

Bij deze opdracht onderzoek je de kwaliteiten en kenmerken van de open en gesloten blauwe stijl bij jezelf.

- a Noem een aantal van jouw blauwe gedragingen. Geef voorbeelden.
- b Als je je blauwe stijl inzet, laat je die dan vooral in de open of in de gesloten blauwe stijl zien? Of laat je allebei zien? Noem voorbeelden.
- c Blijkt uit je beschrijving bij a en b dat je een voorkeur hebt voor de blauwe stijl (je laat vaak blauwe gedragingen zien) of is het meer zo dat je een paar blauwe kwaliteiten en kenmerken hebt (je laat ze zo nu en dan zien)? Licht toe. Besef dat iedereen alle stijlen in zich heeft, maar dat (vrijwel) iedereen twee of drie voorkeursstijlen kent.
- d Ga bij je mede-studenten na hoe ze de blauwe stijl bij jou herkennen.
- e Vat je blauwe kwaliteiten en kenmerken samen in een kort en krachtig lijstje van maximaal vijf zinnen ('mijn blauwe kant kun je herkennen aan...') en vergelijk je lijstje met het antwoord bij opdracht 1d.

Als je een paar blauwe kwaliteiten en kenmerken hebt en de blauwe stijl op het eerste gezicht niet direct jouw voorkeursstijl is, kun je in de andere hoofdstukken op zoek gaan naar de stijl waar je wel een voorkeur voor hebt.

Opdracht 3

Als je in de open blauwe stijl zit, houd je van structuur en helderheid. Je houdt om die reden bijvoorbeeld van korte heldere samenvattingen of overzichten. Je kunt met iemand anders oefenen of dit iets voor jou is.

Werk in tweetallen. Jij vertelt over een gebeurtenis van het afgelopen weekend of een andere speciale gebeurtenis en de ander vat daarna kort samen wat jij tegen hem of haar hebt gezegd. Check daarna of het klopt met wat jij ook werkelijk hebt gezegd. Wissel daarna van beurt.

Doe dit een paar keer met verschillende mede-studenten of collega's.

Wie was er goed in het samenvatten van het verhaal? Herken je bij de ander de blauwe stijl?

Opdracht 4

Bestudeer een stukje tekst en maak er een korte samenvatting van. Bij deze opdracht is het de bedoeling om je eigen samenvatting als de enige juiste te zien.

Spreek jouw samenvatting door met iemand die net als jij behoorlijk eigenwijs is en die een eigen samenvatting heeft gemaakt van dezelfde tekst. Leg de nadruk op de verschillen in de samenvatting en ga uit van je eigen gelijk ('Hoe kun je dat nu een kernwoord noemen? Dat slaat nergens op!'). Erger je als de ander niet met je argumenten meegaat. Als de discussie echt heftig en bozig wordt, stop het gesprek dan. Dan heb je in elk geval gesloten blauw ervaren.

De samenvatting kan zijn: een korte samenvatting, een lijst met de belangrijkste begrippen in de tekst of een mindmap. Zie de foto van een mindmap hiervoor in dit hoofdstuk.

Opdracht 5

Leg iets uit aan een mede-student uit je groep. Kies een onderwerp waar je wat van weet. Kies iemand die van jouw onderwerp niet veel weet en die wel even als proefkonijn wil dienen.

- a** Kies een uitleg in de vorm van open blauw. Gebruik de volgende woorden veel: 'Het is helder.' 'Dat snap ik volledig.' 'Ik zal het je uitleggen.' 'Ik ga ervoor zorgen dat jij ook weet hoe het zit.' Bedenk eigen variaties.
- b** Geef nu dezelfde uitleg nogmaals, maar dan in de gesloten vorm. Gebruik dan de volgende woorden: 'Ik snap het wel, en ik snap niet dat jij het niet snapt. Dit is toch gewoon helder.' 'Snap je het nog steeds niet? Ik heb het nu al een paar keer uitgelegd.' 'Jeetje, daar word ik nu echt ongedurig van. Zoveel tijd heb ik niet.' Enzovoort.
- c** Spreek na afloop met het proefkonijn na hoe jij bij hem of haar overkwam. Wat beviel hem of haar het beste en waarom?
- d** Welke van de twee vormen van uitleg beviel jou het beste?
- e** Wat gebeurde er in het contact tussen jullie tijdens de open en tijdens de gesloten uitleg? Zie ook opdracht 4 als het gaat om de gesloten vorm van uitleg of discussie.

Opdracht 6

Als je de blauwe stijl bezit, is dat ook terug te zien in de inrichting van je kamer of je werkplek. Voor chaos is er geen plaats en dus zal het er netjes en geordend uitzien. Een opgeruimd bureau en dito kledingkast.

- a Maak als je vanmiddag of vanavond thuiskomt een foto van je slaapkamer zoals het er op dat moment uitziet. Ruim daarna je kamer op en zorg dat de dingen die bij elkaar horen ook echt bij elkaar liggen. Leg kleur bij kleur. Of leg dezelfde soort dingen bij elkaar. Bedenk zelf een indeling. Breng in elk geval orde in je kamer en maak als je tevreden bent weer een foto. Hoe bevalt het om je kamer op deze manier op te ruimen?
- b Vergelijk jouw foto met die van anderen en zoek in de verschillende foto's naar specifieke blauwe kenmerken.
- c Als je alle vijf stijlen in dit boek hebt doorgenomen, kun je de eerste foto's nogmaals vergelijken en zoeken naar de andere vier stijlen bij de inrichting van de diverse kamers.

Opdracht 7

Vaak nemen mensen in een discussie standpunten in. Dat geldt voor jouw groep, dat geldt voor jouw vrienden- of vriendinnengroep, dat geldt voor de politiek enzovoort. Een helder standpunt innemen is echt iets voor iemand in de blauwe stijl.

- a Deel de groep in tweeën en ga met elkaar in discussie in een lagerhuisopstelling. Plaats twee rijen stoelen tegenover elkaar. Degenen die voor een stelling zijn zitten aan de ene kant en degenen die tegen zijn aan de andere kant. Spreek kort de regels door voor het voeren van een discussie. Een voorbeeld: Wie het woord wil, staat op. Maar spreken mag pas als de debatleider (de docent, trainer of student) je het woord geeft.
- b Bediscussieer beide standpunten en bekijk de standpunten vanuit verschillende perspectieven en argumentaties.
- c Evalueer na maximaal een half uur. Beantwoord vragen als: Wie kon er goed discussiëren in de blauwe stijl? Wie had er moeite mee?

Voorbeeld:

Een voorbeeld van een discussie is dat iemand het standpunt inneemt dat als jongeren van zestien jaar in het leger kunnen, ze ook vanaf zestien jaar zouden moeten kunnen stemmen.

Wat zijn de verschillende argumenten die je rond zo'n stelling kunt innemen? Wat zouden tegenstanders zeggen? Wat zouden voorstanders zeggen?

Het is natuurlijk ook mogelijk de stelling zelf aan te vallen. Zo kun je vinden dat jongeren van zestien jaar niet in het leger zouden moeten kunnen omdat ze gewoon nog niet weten wat ze doen. Ook op die stelling kun je weer verschillende argumentaties inzetten. Het is uiteraard ook mogelijk andere stellingen te bediscussiëren.