



# ES

Berthold Gunster

de techniek van het omdenken

**Over het boek**

Voor de pessimist is het glas halfleeg. Voor de optimist is het halfvol. Dit boek gaat uit van een derde benadering: waar is de kraan?

**Over de auteur**

Berthold Gunster (1959) is grondlegger van het Omdenken. Over zijn gedachtegoed schreef hij inmiddels negen bestsellers.

Met een team van trainers en acteurs verzorgt Berthold Gunster inspirerende shows en workshops in binnen- en buitenland.

*Van dezelfde auteur*

Ja-maar wat als alles lukt?

Omdenken

Omdenken, het kaartspel

Ik ben oké, jij bent een sukkel

Lastige kinderen? Heb jij even geluk

Omdenken is stom

Lastige kinderen? Heb jij even haast

Omdenken in communicatie

Ja

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Berthold Gunster

# Huh?!

De techniek van het omdenken



© 2008/2015 Berthold Gunster

© 2008/2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

*Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk* Jan Gunster

ISBN 978 94 005 0585 8

NUR 770



Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, 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 veeelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://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 de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*Voor mijn zoons  
Jan, Jochem, Beer*

# Inhoud

Ja-maar	9
Leg dit boek op je nachtkastje	12
Omdenken	17

## Deel 1: Handbagage

De wind waait	29
Waarneming	41
Oekraïne	53
Wat als alles lukt?	61
Antifragiliteit	67
Vastdenken	75
De vier vragen	89
Wrap-up	96

## Deel 2: Op reis

### *Strategie 1 t/m 4: Liefde*

Strategie 1 Accepteren	105
Strategie 2 Wachten	119
Strategie 3 Bekrachtigen	129
Strategie 4 Respecteren	143

### *Strategie 5 t/m 7: Werk*

Strategie 5 Doorzetten	157
Strategie 6 Focussen	169
Strategie 7 Terugdenken	179

### *Strategie 8 t/m 11: Strijd*

Strategie 8 Elimineren	191
Strategie 9 Importeren	203
Strategie 10 Collaboreren	211
Strategie 11 Verleiden	223

### *Strategie 12 t/m 15: Spel*

Strategie 12 Etaleren	239
Strategie 13 Rolverwisselen	251
Strategie 14 Ontregelen	263
Strategie 15 Omkeren	277

### Deel 3: Tot slot

In short	296
De trossen los	302
Achter de schermen	304
Goeroes, bovenmeesters, hopmannen...	306
Waar stond dat?	309





# Ja-maar

Stel, je hebt een leuk idee en het enige wat je hoort zijn ja-maars. ‘Ja, maar dat is vroeger al eens een keer geprobeerd, toen werkte het ook niet.’ ‘Ja, maar zouden we het niet even in de week leggen?’ ‘Ja, maar wat als het mislukt...’

Al die ja-maars geven je het gevoel dat elke poging tot vernieuwing verdwijnt in een zompig moeras van argumenten, redelijkheid en quasiverstandige tegenwerpingen. En dat is precies hoe het werkt: ja-maar is de gesloten levenshouding van het denken in termen van beperkingen, bedreigingen en beren op de weg. Hoe zinvol elk argument op zichzelf ook kan zijn, het resultaat is stropigheid, verstarring en stilstand.

Er is ook een andere houding: de ja-en-houding. Dat is een open levenshouding waarbij we denken in termen van wat wél kan en kansen en mogelijkheden zien. Niet alleen de beren, maar ook de weg. Het resultaat? Creativiteit, vernieuwing en innovatie.

Dit boek gaat over de overgang van een ja-maar- naar een ja-en-maniem-van-denken; van het denken in problemen naar het denken in mogelijkheden. Als we een probleem op een elegante manier benaderen, blijkt het soms verrassend eenvoudig om een nieuwe mogelijkheid te creëren. Door het een kwartslag te draaien, het subtiel een nieuwe betekenis te geven of door het pootje te haken. Precies op het goede moment en op de goede plek. Met weinig inspanning een groots effect. Het gevolg is dat we ons niet meer tegen onze problemen hoeven te verzetten, we kunnen ze immers *transformeren* in nieuwe mogelijkheden. Vanaf dat moment is het probleem onze bondgenoot.

De kunst van het kantelen van problemen in mogelijkheden is te leren. Het is een vorm van psychologische jiu-jitsu. De techniek die dit boek hiervoor aanreikt, is die van het *omdenken*. Omdenken leidt niet alleen tot het einde van een bestaand probleem, het betekent ook

het begin van een nieuwe mogelijkheid. Het probleem is letterlijk getransformeerd, *omgedacht*, tot een nieuwe mogelijkheid. Zoals een rups verandert in een vlinder. Vanaf dat moment kunnen we een paradoxale constatering doen: hoe meer van het probleem, des te beter.

Overigens, om nog even terug te komen op de tekst op de achterflap: voor de rechtgeaarde pessimist is het helemaal niet interessant hoeveel er in het glas zit. Hij zal toch kreunend verzuchten dat hij de afwas wel weer zal moeten doen.

*Berthold Gunster*  
Beekbergen, Soesterberg  
2008

## Naschrift bij de herziene uitgave

Sinds het verschijnen van de eerste uitgave in 2008 is er veel gebeurd. Allereerst hebben we in de loop van de afgelopen zeven jaar veel inspirerende omdenkverhalen mogen ontvangen. Letterlijk duizenden. Vanuit de hele wereld. Deze nieuwe verhalen hebben we in deze herziene versie een plek willen geven.

Daarnaast was het tijd voor een algehele revisie, zeg maar het oppoetsen van het bestaande bouwwerk. Ik zal je niet vermoeien met de details, voor de ijverige speurders onder jullie zou ik zeggen: zoek de verschillen.

In de kern blijft *Huh?!* wat het (hopelijk) was: een hoopvol, positief, lichtvoetig boek boordevol inspirerende voorbeelden hoe we het leven met elkaar af en toe wat leuker, fijner en plezieriger kunnen maken; paradoxaal genoeg niet door onze problemen te vermijden of te ontkennen of als een blijde positivo alleen het goede te benadrukken, integendeel, omdenken begint juist met het omarmen van het probleem, het onderkennen en accepteren van pijn, verlies en gemis. Omdenken begint altijd met te erkennen wat er is.

Nog een laatste opmerking. Regelmatig zul je in dit boek Engelse teksten aantreffen. Om de vaart van het betoog te behouden heb ik die bewust niet vertaald. Ik ga ervan uit dat de meeste lezers de Engelse taal in voldoende mate beheersen. Mocht dat echter niet het geval zijn, *don't worry*. Zie het in dat geval dan als een gratis mogelijkheid je vermogens op dat gebied te vergroten.

*Berthold Gunster*

Utrecht, Soesterberg, Tenerife  
2015

# Leg dit boek op je nachtkastje

*Een paar overwegingen.*

*Hoe dit boek te lezen?*

Ten eerste.

Zo'n 64 procent van de mensen leest regelmatig voor het slapengaan. De gemiddelde leestijd bedraagt 10 minuten. Het leestempo van de gemiddelde lezer ligt op ongeveer 300 woorden per minuut. Om die reden is dit boek opgedeeld in hoofdstukken van ongeveer 3.000 woorden. Elk hoofdstuk kan je dus in één avond gelezen hebben.

Ten tweede.

Dit boek is geen roman. Het is non-fictie. Het beschrijft gedachten, theorieën en (hopelijk) inspirerende voorbeelden op het gebied van omdenken. Er bestaat echter niet zoiets als 'de theorie van het omdenken' die ik je in een logisch, rechtlijnig betoog van a tot z uit zou kunnen leggen. Uitleggen wat omdenken is, kan je misschien het beste vergelijken met iemand laten zien hoe een huis er vanbinnen uitziet, zonder het huis zelf te kunnen betreden. De enige manier om de binnenzijde te leren kennen is door van buitenaf te kijken: de ene keer via een raam, de andere keer via de brievenbus, weer een volgende keer door een zijdeur of de schoorsteen. Wat is het effect? Elke keer zie je iets anders en onderweg heb je (mogelijk) voortdurend het gevoel het volledige beeld of een rode draad te missen. Wel, dan wil ik nu graag een aantal verlossende woorden spreken. Er is helemaal geen rode draad. Dit boek kan je eerder zien als een mozaïek, een bundeling van opzichzelfstaande essays. Lees ze daarom ook als opzichzelfstaande gehelen. Elk hoofdstuk kent zijn eigen toon, stijl en vorm, afhankelijk van de inhoud die beschreven wordt. En wat die rode draad betreft: uiteraard is het de bedoeling dat je aan het eind een volledig beeld hebt. Als ik dan toch een metafoor moet gebruiken, zou ik de rode draad

graag vervangen door de gedachte dat aan het eind van het boek alle losse puzzelstukjes samenvallen tot één helder beeld: de binnenkant van het huis, de essentie van het omdenken.

Ten derde.

Leren vindt op meerdere niveaus plaats: bewust, maar grotendeels onbewust. We lezen iets, dromen erover, praten er de volgende dag (on)bewust over met iemand, passen intuïtief iets toe of beseffen achteraf dat we klaarblijkelijk iets toegepast hebben, et cetera. Ook om deze reden zou ik je willen aanraden het boek in stukjes te lezen. Als aparte essays. Een bundeling van boekjes. Gestaaag, stap voor stap, elke dag een stukje en wie weet over een tijd een aantal hoofdstukken nog eens herlezen.\*

Ten vierde.

Trek je niks aan van de vorige drie overwegingen.  
Lees het zoals je wilt. Of misschien zelfs dat niet eens.

---

\* Inmiddels schrijf en spreek ik al meer dan vijftien jaar over omdenken. Nog steeds denk ik regelmatig bij mezelf: 'Interessante stuf, zou ik toch eens iets mee moeten doen.' Ook al gaat het om een tekst die ik ontelbare keren daarvoor precies zo gezegd heb. Er is klaarblijkelijk een gigantische kloof tussen begrijpen en doen.

# Ja-maar

**Bedenken wat er zou  
moeten zijn, maar niet is.**

# Ja-en

**Zien wat er is en  
wat je ermee zou kunnen.**





# Omdenken

*Een pessimist ziet een probleem in elke kans.*

*Een optimist ziet een kans in elk probleem.*

[Winston Churchill]

Tijdens het televisieprogramma *Mooi! Weer De Leeuw* komt een streeker de studio in gerend. Hoewel 'streeker'... hij heeft in zijn lafheid nog een goed verhullende onderbroek aan. Paul de Leeuw zit op dat moment midden in een telefoongesprek. Hij onderbreekt het gesprek en sommeert de streeker: 'Blijf staan, ik kom zo bij je, dan krijg je alle tijd die je nodig hebt.' Vervolgens maakt hij in alle rust het telefoongesprek af. De streeker staat ondertussen verbouwereerd en netjes op zijn beurt te wachten. Als De Leeuw klaar is met het telefoongesprek trekt hij de naaktloper bij zich op schoot. 'Zo, vertel nu maar eens wat jij met dat dierenleed bedoelt,' zegt hij, 'ik wil weleens weten wat voor vlees ik in de kuip heb. Jij bent begonnen, dan moet je ook echt streaken.' Vervolgens rukt De Leeuw onder gejoel van het publiek de man zijn onderbroek van het lijf. Beschaamd rent de streeker de studio uit.



Paul de Leeuw en de  
Vegan Streeker

Een streeker tijdens een live-uitzending betekent in de regel een probleem. Door met de situatie mee te buigen, er ja-en tegen te zeggen, wist Paul de Leeuw het probleem echter behendig te transformeren tot een nieuwe mogelijkheid. Iets wat eerst een onderbreking van het programma betekende veranderde moeiteloos in een onderdeel van het programma. Sterker nog, het was het hoogtepunt: van het fragment met de streeker zijn tientallen versies te vinden op YouTube en het is honderdduizenden keren bekeken. De streeker zorgde voor toptelevisie.

Dit voorbeeld geeft kort en bondig weer wat de techniek van het omdenken beoogt. Door op een andere manier met een probleem om te gaan, zijn we in staat er ons voordeel mee te doen. Het omdenken van de werkelijkheid is een soort psychologische jiu-jitsu. Net zoals je in een gevecht de krachten van een tegenstander in jouw voordeel kunt leren gebruiken, kun je leren de kracht van het probleem in je eigen voordeel te laten werken. Om die reden gaat omdenken per definitie gepaard met een paradoxale ingreep in de werkelijkheid. Je gaat niet zelf in gevecht met het probleem, je laat het probleem met zichzelf in gevecht gaan.

Om te onderzoeken wat omdenken precies is, uit welke stappen het bestaat, een tweede voorbeeld. Het verhaal gaat over een pasgetrouwd stel van wie de man tot zijn 31e bij zijn ouders heeft gewoond. Ondanks het feit dat het jonge echtpaar meer dan 150 kilometer bij zijn ouders vandaan gaat wonen, komen die elke twee weken op bezoek met emmers, dweilen en poetsdoeken. Ongevraagd maken ze het huis grondig schoon. Het jonge stel vindt dat uiteraard niet prettig en ruimt van tevoren alles zo veel mogelijk op en maakt extra schoon, om maar te voorkomen dat de ouders wat aan te merken kunnen hebben. Desondanks blijken ze altijd wel iets te kunnen vinden wat aanleiding geeft om uitvoerig te klagen over de zwijnenstal die het stel er elke keer van weet te maken. Ten einde raad schakelen de jonggehuwden de hulp in van psychiater Paul Watzlawick. Wat te doen? Watzlawick is echter een ongebruikelijke psychiater. Hij geeft hun het advies om bij het eerstvolgende bezoek van de ouders van tevoren niet op te ruimen. Sterker nog, hoe meer troep, hoe beter. Als de ouders daarna aan het werk gaan, zou het jonge stel dat als een volkomen vanzelfsprekendheid moeten ondergaan, zonder zelf ook maar een vinger uit te steken. Alsof het de normaalste zaak van de wereld is dat ouders zich voor hun kinderen een slag in de rondte werken. Zo gezegd, zo gedaan. Het volgende weekend dat de ouders op bezoek komen, is het huis een grote puinhoop. Rekeningen slingeren ongeopend rond, kleding ligt ongewassen door het huis, overal is het vies en smerig. De ouders werken zich het hele weekend in het zweet om het huis aan kant te maken om ten slotte op zondagavond met gierende banden naar huis te scheuren. 'Dachten die kinderen soms dat we gek zijn! Dit is de laatste keer geweest dat we komen helpen. Ze bekijken het maar!'

De reactie van Paul de Leeuw en de opstelling van het jonge echtpaar zijn ongebruikelijke reacties. Ze lijken op een vreemde manier het effect te hebben dat we met verstandig of logisch gedrag niet kunnen bereiken. Alhoewel ze beide van creativiteit en vindingrijkheid getuigen, en het dus lijkt alsof je uiterst creatief moet zijn om zo'n reactie te verzinnen, voldoen ze aan een aantal logische denkstappen, die te begrijpen en (vooral) niet zo heel erg moeilijk toe te passen zijn. Je moet alleen op een andere manier naar de werkelijkheid leren kijken.

Om te beginnen: in beide gevallen wordt het probleem op de een of andere manier volkomen genegeerd. Zowel Watzlawick als Paul de Leeuw lijken te weigeren op het probleem te reageren. Sterker nog, ze doen lachend alsof er helemaal geen probleem is, alsof er niets opgelost hoeft te worden, alsof ze *genieten* van de situatie. Die reactie is ongebruikelijk. In de meeste gevallen, als er iets gebeurt wat we niet willen, leidt dat bijna per definitie tot weerstand, tot een ja-maar-reactie. We willen het probleem oplossen, wegwerken of op zijn minst minimaliseren. Het probleem mag er, kortom, niet zijn.

Een streeker die schreeuwend een live-uitzending in loopt?

*Ja, maar dat kan toch niet? Hou hem tegen! Zorg dat het niet gebeurt.*

Ouders die zich om de twee weken bovenmatig met hun kinderen bemoeien?

*Ja, maar dat doe je toch niet? Ga met ze praten! Los het op.*

We willen het probleem wegduwen. En soms lukt dat. Maar vaak is het net als een slang die zich onder het tapijt bevindt, die we door met onze schoenen te trappen proberen weg te krijgen: we kunnen het probleem op de ene plek misschien wel wegwerken, maar in 9 van de 10 gevallen komt het probleem in een andere gedaante of op een ander moment weer terug. Nogal wat problemen zijn nu eenmaal te complex of onbeheersbaar om ze op te lossen.

Bovendien: met die 'ja-maar' brengen we een beperking aan in de werkelijkheid. Een voorwaarde. We definiëren daarmee hoe de werkelijkheid volgens ons zou-moeten-zijn. 'Je kunt wel een goede ouder willen zijn, maar... En vervolgens willen we onze ouders als het ware terugduwen in het positieve model dat wij ooit gemaakt hebben van 'goede ouders'. Zo zouden we ook de streeker het liefst netjes in de kleren in het publiek zetten. We willen de werkelijkheid als het ware *repareren*. Het gevolg? Onze eigen denkbeelden maken dat we een situatie als een probleem ervaren. Het probleem zit niet zozeer in de werkelijkheid, maar in ons hoofd. Het is zoals Einstein eens verwoordde: 'Binnen de definitie van een probleem is een probleem per definitie onoplosbaar.' Onze ja-maars, onze eigen definities van hoe de wereld zou-moeten-zijn, zijn medeveroorzakers en instandhouders van het probleem. Het is de kunst om, zoals dat met een mooi woord heet, buiten-de-box te leren denken. Buiten de grenzen van je eigen beperkingen. En laten we wel wezen, zo vreemd is dat niet. Want wie bepaalt wat goede ouders zijn of hoe publiek in een studio zich hoort te gedragen? Zijn daar vaste regels en wetten voor? Buiten-de-box-denken begint met het loslaten van het beeld van wat zou-moeten-zijn en open te staan voor wat zou-kunnen-zijn.

Dat lijkt een subtiel verschil (van moeten naar kunnen), maar de consequenties van die verschuiving zijn groots. Het opent de wereld van de mogelijkheden.

Door anders te kijken naar de werkelijkheid hebben we de eerste stap van het omdenken gezet: de stap van 'ja-maar' naar 'ja'. Zeg letterlijk 'ja' tegen dat wat is. Dus: dat ouders de neiging hebben zich ermee te bemoeien is geen probleem (dat opgelost zou moeten worden), het is een gegeven. Een feit. Een onontkoombare werkelijkheid. En laten we wel wezen, dat is wel zo verstandig, want je kunt veel zeggen over de werkelijkheid, maar wat er is, is er nu eenmaal. Leg je er maar bij neer, het scheelt een hele hoop gedoe.

*Stap één:*

*maak van een probleem een feit.*

Maar ja, bemoeizieke ouders, wat heb je daar nou aan? Je kunt je er wel bij neerleggen, maar wat schiet je daarmee op? Maar daarna komt het paradoxale en creatieve ja-en-moment en kun je een nieuwe mogelijkheid creëren. Maak er actief gebruik van. Dus als ouders zich met het huishouden bemoeien is dat geen probleem, geen gegeven. Nee, het is... de bedoeling!

Vooralsnog slaat dat natuurlijk nergens op. Het brengt ons denken in de war. Het lijkt strijdig met ons gevoel van logica, want hoe kan het zo zijn dat de bemoeiziekte van ouders de bedoeling is? Dat lijkt toch onverenigbaar? Dat is toch als olie en water? Ons denken beschikt echter over het fantastische vermogen om op hoger niveau ogenschijnlijke tegenstellingen in een nieuwe mogelijkheid over te laten gaan. En zo zou je weleens op de vondst kunnen komen van Watzlawick; de ouders juist laten helpen.

*Stap twee:*

*maak van een feit een mogelijkheid.*

Samengevat...

De techniek van het omdenken bestaat uit twee stappen. De eerste stap (van probleem naar feit) zou je de deconstructie kunnen noemen. Van ja-maar naar ja. Je deconstrueert een probleem tot feiten: je haalt wat-er-zou-moeten-zijn van het probleem af en houdt wat-er-is over. Je zult in de loop van dit boek merken dat dit proces af en toe heftig kan verlopen. Het is net zoiets als met een notenkraker een weerbarstige noot openbreken: de hardheid van de noot is gelijk aan de stelligheid waarmee je aan je eigen vastgeroeste meningen en oordelen vasthoudt over hoe de werkelijkheid zou-moeten-zijn.

De tweede stap van de techniek van het omdenken bestaat uit het creëren van een nieuwe mogelijkheid op basis van bestaande feiten. Van ja naar ja-en. Wat je doet is *picking up the pieces*, de scherven

bijeenvegen, de kale feiten in ogenschouw nemen en onderzoeken wat je daarmee kunt doen. Deze fase, die de transformatie van feit naar mogelijkheid betekent, kun je de fase van de *constructie* noemen. Van wat-is naar wat-zou-kunnen-zijn.

Stap 1: deconstructiefase  
Van probleem naar feit.

Stap 2: constructiefase  
Van feit naar mogelijkheid.

Omdenken is soms ingewikkeld, pijnlijk en tijdrovend. Het kan gepaard gaan met rouw, verdriet en weerstand. Op die momenten hebben we geduld, volharding en vertrouwen nodig om ons doel te bereiken. Maar soms gaat omdenken ook verrassend gemakkelijk. Dan heeft het meer weg van een zeepbel die openspat. Dat geeft het hühgevoel waarnaar dit boek is vernoemd. Een vreemdsoortige mengeling van ‘zou het waar zijn, is het echt zo simpel?’ en ‘hoe kan ik zo stom zijn, waarom heb ik dit niet veel eerder gezien?’.

Omdenken is geen wiskundige formule. Het is meer een kunde, een meesterschap. Dat inzicht wil ik met grote klem benadrukken. Nogal wat mensen – zo is mijn ervaring – verwachten dat omdenken een soort theorie is, een soort leer, een set nieuwe principes, die ze met een mathematische zekerheid op het leven kunnen loslaten en waarmee ze met wetenschappelijke nauwkeurigheid hun problemen kunnen aanpakken. Als vervolgens blijkt dat omdenken niet zo werkt, zijn ze teleurgesteld en voelen ze zich in de steek gelaten door ‘de theorie’. Daarom ter nuance een verhaal. Over de (on)voorspelbaarheid van omdenken.

Op YouTube was een tijdje geleden een zes seconden durend filmpje razend populair. Het speelde zich af in Spanje. Een vader wilde met zijn driejarige zoontje naar de supermarkt. Vader wilde lopen, zoon wilde met de auto. De dialoog die ze voerden bestond uit twee woorden. Vader stond op het tuinpad en zei telkens ‘lopen’, zoon hield zijn

hand aan het portier van de auto en antwoordde elke keer met ‘auto’. Zo ging dat een keer of drie, vier door. ‘Lopen’, ‘auto’, ‘lopen’, ‘auto’. Totdat vader de rollen plotseling omdraaide en in hetzelfde ritme en met hetzelfde volume zei ‘auto’. Wat was het verbazingwekkende effect? Zoon reageerde meteen met ‘lopen’, liet het portier los en liep het tuinpad op. Vader volgde hem. Einde conflict.

Waarom vertel ik dit? Omdat deze vorm van omdenken – het is een voorbeeld van de strategie van het rolverwisselen – prima werkte bij deze driejarige jongen. Kinderen van drie willen *autonoom* zijn. Zelf beslissen. Als je zegt ‘je mag je bord niet leegeten, anders word je een grote jongen’, zullen ze geneigd zijn om hun bord (lekker stout) juist leeg te eten. Hun eigen zin te doen. Heerlijk. Maar de kans is groot dat de jongen, als hij drie jaar en twee maanden oud is, de truc van vader doorziet en dat als vader dan zegt ‘auto’, zoon antwoordt met ‘auto’.

Kortom, waarom ik dit voorbeeld geef is om te illustreren dat je in de realiteit bijna altijd te maken hebt met tegenspelers, grillige werkelijkheden, krachten die zich buiten jouw invloedssfeer bevinden, zodat je aanpak in de ene situatie wel werkt en in de andere situatie niet. Omdenken zal je nooit de zekerheid kunnen geven dat er gebeurt wat jij wilt. Dat jij je zin krijgt. Wat je met omdenken echter wél kunt is je interventierepertoire – de verschillende manieren die je tot je beschikking hebt om op de werkelijkheid te reageren – uit te breiden.

Kan je omdenken leren door erover te lezen? Nee. Helaas niet. Lezen, nadenken, bestuderen helpt om tot inzicht te komen. Maar voor omdenken geldt: alleen door het te doen, krijg je het daadwerkelijk onder de knie. In die zin is het vergelijkbaar met pianospelen. Alleen door jarenlang te oefenen krijg je het letterlijk in de vingers. Als je dit boek alleen leest en verder niets gaat uitproberen, zal het niet meer voor je zijn dan een verzameling geinige verhalen. Pas door het in je eigen leven te gaan toepassen, zal de essentie van omdenken voor je tot leven komen.



Pianospelers moeten voortdurend aan hun techniek werken. Vanwege dat element, voortdurend oefenen, spreek ik van *de techniek* van het omdenken. Omdenken is een techniek, maar een techniek kent meerdere instrumenten. Net zoals er meerdere wegen zijn om Rome te bereiken. Het is de kunst om per keer en per situatie te bedenken wat de beste weg is. Om die soepelheid van handelen te benadrukken, gebruik ik bij voorkeur de term *strategie*. De term strategie is ontleend aan de oorlogsvoering. In sommige situaties is het het effectiefst aan te vallen of te verdedigen, maar op andere momenten kan wachten, overleggen of onderhandelen de beste strategie zijn, afhankelijk van de situatie. Oorlogsvoering vereist strategisch inzicht. Zo kent ook de techniek van het omdenken meerdere strategieën. In totaal beschrijft dit boek vijftien strategieën van het omdenken. Sommige hebben vooral betrekking op de deconstructiefase. Dat zijn strategieën waarbij de nadruk ligt op het onttakelen, ontrafelen of ontmantelen van het probleem. Andere hebben vooral betrekking op de constructiefase. Zij geven je middelen in handen om iets nieuws te creëren op basis van een bestaande werkelijkheid.

Tot slot, als je gaat reizen neem je een aantal dingen mee: proviand voor de eerste dag, geld of een creditcard, kleding, een paspoort. Dat soort dingen. Ook voor de reis van het omdenken geldt dat enige bagage noodzakelijk is. Een aantal *basisinzichten*. Om die reden bestaat dit boek uit twee delen. Het eerste deel kan gezien worden als het vergaren van de handbagage, de basisinzichten. Het tweede deel is de reis zelf en beschrijft de vijftien strategieën.

We gaan van start met het eerste deel.  
De handbagage.

# omdenken

---

*Omdenken (dacht om, omgedacht; <2008> Ja-maar®)*

Manier van denken om problemen te transformeren in mogelijkheden; syn. ja-en-denken; vgl. tegenoverg. ja-maar-denken, denken in termen van bedreigingen, beren-op-de-weg.

*De raad van bestuur wist met doortastend omdenken het wantrouwen van de pers weg te nemen; de psychiater adviseerde het stel om het patroon van hun relatie om te denken; nadat de OR en de werkgever de vastgelopen onderhandelingen hadden omgedacht, leek het alsof er nooit een conflict had bestaan.*