

INHOUD

VOORWOORD	9
INLEIDING	13
 1. Magiër Meester in het pakken van je rol	25
 2. Centurion Meester in integriteit	33
 3. Vivaldi Meester in het componeren	43
 4. Hippocrates Meester in het beheersen van de elementen vuur, lucht, aarde en water	53
 5. Ubuntu Meester in het creëren van een veilige en vertrouwde omgeving	63
 6. Kaizen Meester in het zetten van kleine stappen naar grootse veranderingen	73
 7. Jezus Meester in het spreken in gelijkenissen	83
 8. Socrates Meester in het stellen van kritische vragen	93
 9. Louis van Gaal Meester in het krachtig reflecteren	103
 10. Taylor Swift Meester in het podium pakken en entertainen .	113
 11. Vlogger Meester in het online beïnvloeden	123
 12. Jij Meester in jezelf	133
HOE NU VERDER?	145
OVER DE AUTEUR	147
NAWOORD	151
BRONNENLIJST	155

*'Een man een man, een woord een woord.
Dat is Jan Hindrik ten voeten uit. Stabiel, integer en vastberaden gaat
hij voor het behalen van zijn doelstelling.
Zo is dat ook met dit boek; wat een mooie kroon op het door hem
bereikte meesterschap in de rol van trainer!'*

Jessica Schubert-van der Velden

Eigenaar Bureau Reflect Act en kartrekker van
het Coach Collectief

'Ik heb Jan Hindrik leren kennen als auditor namens NOBTRA in het traject tot Mastertrainer en als leidinggevende van beroepstrainers in de marine-opleiding. Zijn kennis van en ervaring met de wereld van het trainen is groot en zijn integriteit, voorbereiding en zorgvuldige uitwerking van het programma zijn fantastisch!

Als lid van de Raad van Advies voor NOBTRA draagt hij bij aan de professionaliteit en kwaliteit van het trainersvak in Nederland en denkt en adviseert hij mee over strategische vraagstukken die te maken hebben met trainen en opleiden.

Als Mastertrainer is hij in staat een sparringpartner voor opdrachtgevers te zijn, waarbij hij voorafgaand en tijdens de training aansluit bij de leerdoelen van de deelnemers. Jan Hindrik streeft naar een zichtbare gedragsverandering, die ook in de borging tot uiting komt. Juist in het werken met uitdagende en moeilijke groepen maken zijn kennis en ervaring het verschil.

Jan Hindrik bewijst dit alles met het schrijven van dit boek 'Meesterschap', waarin hij eigen leermethodieken en ervaringen deelt met andere trainers. Een aanrader om te lezen!'

Karima Matser

Voorzitter NOBTRA, Nederlandse Orde van Beroepstrainers

VOORWOORD

ZOMAAR EEN MOMENT UIT MIJN JEUGD MET MIJN OPA

‘Jan Hindrik jongen, ga je met opa mee naar het land. Het land moet worden omgespit en ik kan jouw hulp daar heel goed bij gebruiken. En ik vind het ook gezellig als je meegaat.’ Natuurlijk ging ik met opa mee, een man van weinig woorden, bescheiden, een harde werker en buitenmens. Doe maar gewoon, dat is al gek genoeg. Wat mocht ik hem graag en wat was ik graag bij hem.

Bij het land aangekomen, zetten we onze fietsen tegen de heg en voordat we gaan spitten zet opa één knie op de grond en op de andere knie zet hij zijn elleboog, terwijl hij met zijn hand zijn kin ondersteunt. Rustig kijkt hij over het land. Na enige tijd verschijnt er een glimlach op zijn gezicht en hij zegt: ‘Zo, kom we gaan aan de slag.’

Vol ijver en enthousiasme begin ik te spitten en als snel ligt opa een stuk achter mij. Hij werkt gestaag door en laat mij mijn gang gaan. Hij is overduidelijk in zijn sas. Rond koffietijd is zijn achterstand aanzienlijk geslonken en voordat we gaan koffiedrinken volgt hetzelfde ritueel als toen we aankwamen. Eén knie op de grond...

We genieten van het geleverde werk, de omgeving en van het rustmoment. ‘Zo, en nu een bak koffie met koek’, zegt opa en hij legt even kort zijn hand op mijn schouder. In tegenstelling tot opa ben ik toch al behoorlijk vermoeid.

Na de koffie pakken we het graven weer op en vrijwel direct loopt opa op mij uit. Gestaag tempo, mooie cadans, het lijkt moeiteloos te gaan. Richting etenstijd volgt hetzelfde ritueel. Eerst door de knieën, hand op mijn schouder en dan boterhammen eten. Tijdens het eten vraag ik opa of ik mag stoppen, omdat ik toch best moe ben. ‘Tuurlijk jongen’, zegt hij,

'Je hebt hard gewerkt, het was gezellig en ik ben trots op je.'

Na het eten fiets ik naar huis en opa gaat gestaag door. Aan het einde van de dag heeft hij het hele stuk land omgespit, nou ja, op een kwart na, want dat heb ik gedaan.

Bovenstaande dierbare herinnering heeft mij aan het denken gezet, een ogenschijnlijk simpele activiteit, dan wel moment in het leven. Maar wat een wijze lessen, leermomenten, bevat het eigenlijk.

Opa's wijze lessen

Door de knieën

Aangekomen bij het land volgt eerst een ritueel. In mijn optiek komt dit overeen met het landen (inchecken), in het hier en nu komen en opladen voor het werk (meditatie).

Ruim op tijd kom ik aan bij de locatie/ruimte waar ik een training ga verzorgen. Eerst neem ik tijd om de ruimte in me op te nemen. Hoe voelt de ruimte, kan ik hier aan de slag. Ook probeer ik in te schatten hoe de deelnemers zich hier zullen voelen en vraag ik mezelf af in hoeverre de ruimte past bij het thema/programma. Als het nodig is, pas ik de ruimte binnen de mogelijkheden aan. Zo, ik kan aan de slag (ik ben ingecheckt).

Vervolgens zet ik mijn eigen playlist (arbeidsvitaminen) op, neem ik een bak koffie en ga ik in een gestaag tempo aan de slag met de voorbereidingen. Ik houd overzicht, test de apparatuur en ook de afstand tot het bord/de flip-over (leesbaarheid, duidelijk hoorbaar (middels mijn playlist)). Ik leg het deelnemersmateriaal klaar, zorg voor een welkomsttekst op het bord, ga nog even naar het toilet en doe een laatste scan door het programma. Daarna neem ik nog even een rustmoment en dan ben ik klaar voor de start (gemediteerd en volledig in het hier en nu).

Even kort de hand op de schouder

Met bovenstaand opstartritueel houdt het echter niet op. Voordat hij een bak koffie met koek neemt, legt opa een hand op mijn schouder.

In mijn optiek is dit naast het contact maken ook zijn manier om een stuk erkenning en waardering voor mijn geleverde inzet te tonen.

Gedurende het verzorgen van een training merk ik dat ik regelmatig deelnemers even aanraak als dank voor hun inzet of bijdrage. Vaak ook in de aanloop richting een koffiebreek. Bij de koffiepauze blijf ik meestal eerst nog even achter in de trainingsruimte om het resultaat te bekijken van wat we tot dan toe hebben behaald ((zelf)reflectie).

Stoppen na inspanning

'Opa mag ik stoppen, ik ben best wel moe.' 'Tuurlijk jongen, ...' Opa zag dat ik goed mijn best had gedaan, veel inzet had getoond en nu behoefte had aan rust. Graven op het land was iets wat ik toen nog niet zo vaak had gedaan. Hij hield rekening met wat voor mij mogelijk was om te doen.

Tijdens trainingen ben ik alert op de aandachtcurve en belastbaarheid van de deelnemers. Veelal is men bezig met niet-alledaagse thema's/onderwerpen, vaak tegen of in de stretchzone, wat intensief is. Ik gun deelnemers, na inspanning, een ontsnap-/ontspanningsmoment, echter op een dusdanige manier dat ze wel aangesloten blijven bij de groep en het programma.

Naar huis, gestaag doorgaan

Aan het einde van de dag heeft opa het hele stuk land omgespit, nou ja, op een kwart na, want dat heb ik gedaan.

Bij het verlaten van de ruimte kijk ik de deelnemers één voor één in de ogen, schud iedereen de hand en stel mezelf telkens de vraag: 'Zijn alle doelen bij hem/haar bereikt?' Daar moet ik van overtuigd zijn. Bij twijfel vraag ik het. Zodra alle deelnemers de ruimte uit zijn, werp ik nogmaals een blik in de ruimte, inclusief alle zichtbare resultaten, en laat ik mijn gevoel spreken. Daarna ruim ik alles netjes op en verlaat ik voldaan de ruimte, op weg naar huis.

Universele wijze lessen

Het is jammer dat ik mijn opa niet meer kan vertellen hoeveel van zijn lessen ik, in mijn werk als trainer, (on)bewust toepas. Wat ik wel kan doen, is zijn lessen, en die van andere leermeesters, delen met vakgenoten. Want wellicht zijn we met z'n allen ietwat vergeten welke wijsheden en werkwijzen van oude leermeesters/gildes, van andere tribes/culturen en spirituele/religieuze stromingen nog steeds van waarde zijn voor ons, de trainers van nu.

Ik besef en waardeer steeds meer de leermeester in mijn opa.
Wat een wijze man.

Dank opa Jan Hindrik Hartman, dit boek draag ik graag op aan u.

INLEIDING

Dit is een boek voor trainers die zichzelf continu willen blijven ontwikkelen en verbeteren en die uiteindelijk in dit mooie ambacht willen doorgroeien naar meesterschap.

Meesterschap en ambacht, woorden die wellicht wat ouderwets dan wel wat stoffig aandoen. En misschien denk je zelfs wel, die woorden zijn toch helemaal niet meer van deze tijd. Ze klinken helemaal niet sexy of cool. Mochten er meer hedendaagse woorden voor zijn die volledig de lading dekken, dan hoor ik dat uiteraard graag van je. Met alle plezier vervang ik ze dan.

En misschien toch ook wel niet.

Weet je waarom ik dat zeg? In mijn optiek zijn niet alleen dit soort woorden wat aan het vervagen en raken in de vergetelheid, maar dat geldt voor meerdere zaken. Zoals ik in het voorwoord aangaf, zijn de wijze lessen van mijn opa voor mij een trigger geweest. Vroeger waren ze helemaal zo gek nog niet. Dat besef ik me steeds meer. Misschien zijn wij het wel die wat vergeetachtig of onwetend zijn. De hoogste tijd dus om daar verandering in aan te brengen.

In dit boek neem ik je niet alleen mee op de reis die ik gemaakt heb als trainer, maar ook naar enkele oude en hedendaagse leermeesters. Wat kunnen wij, trainers van nu, leren van deze leermeesters? Niet alles zal voor jou interessant of van toepassing zijn. Dat geeft helemaal niets. Je bepaalt zelf wat je in jouw trainersrugzak wilt stoppen. Ik heb ervoor gezorgd dat het allemaal *light weight* is. Daar bedoel ik mee dat ik de theoretische en wetenschappelijke onderbouwingen niet (uitvoerig) opneem in dit boek. Deze zijn terug te vinden via de bronvermeldingen die je vindt in de bronnenlijst achter in dit boek. Ik richt me meer op de praktische toepasbaarheid van de wijsheden in de context van trainen.

**‘Het leven kan alleen achterwaarts
begrepen worden, maar het moet
voorwaarts worden geleefd.’**

- Sören Kierkegaard

Trainersrugzak

Omdat ik gebruikmaak van een rugzak als metafoor, heb ik ook mijn wandelervaringen op de West Highland Way opgenomen. Ik ben namelijk een fervent langeafstandswandelaar. Iedere wandelaar heeft een eigen rugzak en stemt die volledig af op het doel en de eigen behoeften tijdens het wandelen. Dat geldt ook voor het ambacht van trainer. Iedere trainer volgt een eigen (om)weg en heeft zijn eigen persoonlijk gevulde rugzak.

De wandelervaringen die ik beschrijf, hebben raakvlakken met de wijze lessen van de leermeesters. Wandelen is vertragen, waardoor je niet alleen de schoonheid van de natuur om je heen beter ziet, maar ook tot bezinning en nieuwe inzichten komt. De metaforen dienen zich op het juiste moment aan. De natuur is een wijze leermeester. Tenminste, als je daar oog voor hebt.

Wandelen op een druk bezochte trail heeft als voordeel dat je mooie en bijzondere ontmoetingen hebt met andere wandelaars; uit allerlei verschillende nationaliteiten en culturen. Zeker als je in hetzelfde ritme loopt, kom je elkaar telkens weer ergens tegen en ontstaat er een band. Ik noem dat een *tribe* op de *trail*, ook wel *tramily* (*trail family*) genoemd. Je hebt steun aan elkaar en je leert van elkaar. De som van al die individuele kennis en ervaring is groots. Een (meester)trainer is van nature leergierig, dus daar waar wat valt te leren... kom maar op. Het liefst rond een kampvuur.

Kampvuurgesprekken, ook zo'n prachtige werkvorm. Ooit gedaan?
Steek die alvast maar aan of in je rugzak.

‘Ik ben er misschien een beetje romantisch over, maar ik denk dat wij mensen het contact met vuur missen. We hebben het nodig.’

- Jamie Oliver

Meesterschap

Er zijn vele boeken geschreven over meesterschap. In de verschillende definities die er zijn over meesterschap komt het volgende altijd terug: een vorm van deskundigheid op basis van ervaring. Je bent vast weleens het criterium van 10.000 ervaringsuren tegengekomen of hebt daarvan gehoord. We hebben het dus over ervaringswijsheid.

Knowhow in plaats van **Knowwhat**.

Als je een meester aan het werk ziet, dan zie je iemand die razendsnel kan reageren op situaties en in een *split second* beslissingen neemt, die naast goed ook nog eens wijs blijken te zijn. Het lijkt zo makkelijk en zo vanzelfsprekend te gaan. Theoretisch klopt het als een bus en het is nog praktisch uitvoerbaar en toepasbaar ook. Een meester staat ook met zijn spreekwoordelijke poten in de klei.

Het besef dat iemand een ‘ware’ meester is, komt vaak op het moment dat zo iemand vertrekt en er niet meer is. Er ontstaat dan als het ware een (ervarings)gat. ‘Bij wie moeten we nu dan terecht met al onze vragen?’ Het heeft invloed op het (zelf)vertrouwen.

Het is dan ook van groot belang dat een meester zijn kennis en ervaring overdraagt. Volgens het meestersgildesysteem maken goede meesters goede knechten. Sterker nog, er zijn geen goede meesters zonder goede knechten. Een meester is net zo goed als zijn knechten.

Ieder leermeester hecht er grote waarde aan dat zijn kennis en ervaring niet verloren gaat.

In hoeverre ben jij daar al mee bezig? Op welke manier?

‘Je bezit het tenue niet, je bent alleen het lichaam in het tenue op dat moment.’

- The All Blacks

Reis naar meesterschap

Hoe draag je deze vorm van ervaringswijsheid over op anderen? Onderzoek toont aan dat je dit niet direct één op één kunt doen. Daarbij is, naast een vereiste intrinsieke motivatie, begeleiding in de praktijk nodig. Begeleiding van mentoren, van leermeesters.

De weg naar meesterschap ziet er volgens Dorothy Leonard en Walter Swap als volgt uit:

Nieuweling (Beginner) – **Leerling** (Enigszins gevorderd)
Knecht (Gevorderd) – **Meester** (Virtuoos)

Zoals gezegd volgt iedere trainer daarin een eigen weg en ontwikkelt iedereen een eigen unieke stijl van trainen. Net zoals je een kunstenaar herkent, herken je ook een trainer. Waar je meesterschap uiteindelijk (na vele, vele ervaringsuren) aan herkent, is het hebben van een eigen visie op hoe invulling te willen (moeten) geven aan het ambacht van trainer en dit vervolgens willen delen met anderen.

Ook ik heb mijn eigen (om)weg daarin gelopen. Ik noem het bewust omweg. De eerste vijfentwintig jaar van mijn defensietijd ben ik werkzaam geweest in de techniek. Collega's gaven mij echter steeds vaker terug dat ze in mij ook een trainer zagen. Noem het toeval of niet, er kwam op dat moment een interne vacature voor managementtrainer voorbij. Mijn oud-collega zei altijd: 'Toeval bestaat niet, toeval is datgene wat je toevalt en aan jou de keus of je het pakt of niet.' Ik pakte deze kans met beide handen gretig aan. Vanaf dag één heeft dit mooie ambacht mij alleen maar energie gegeven en ben ik de collega's die mij wezen op mijn blinde vlek eeuwig dankbaar.

De consequentie van mijn keuze was ook dat ik van Meester in mijn technische specialisatie (bovenaan de deskundigheidsladder) terugging naar Nieuweling in het trainersvak (onderaan de ladder). Dat heb ik nooit als een probleem ervaren. Het tegenovergestelde was juist het geval. Ik had mijn passie en roeping gevonden en merkte dat ik hier al mijn talenten in kwijt kon. De reis die ik vervolgens heb afgelegd, het klimmen op de ladder, vind je terug in de hoofdstukken over de leermeesters. En ik ben zeker nog niet uitgeklimmen.

‘Wat is het verschil tussen een meester en een beginner? Een meester heeft vaker gefaald dan een beginner ooit heeft geprobeerd.’

- Anoniem

Vaardigheden en eigenschappen van een meestertrainer

Er zijn meerdere overzichten en theorieën over de ontwikkeling van trainers. Iedere Meester heeft daar immers wel een eigen kijk op. Joseph Kessels onderscheidt de volgende fasen in de professionele ontwikkeling van trainers. Tijdens het opleiden, begeleiden en coachen van trainers (in opleiding) gebruik ik dit overzicht vaak. Met als resultaat dat het vanwege de herkenning bewustwording creëert, daardoor acceptatie optreedt en het rust geeft. Ook heeft het een inspirerende en motiverende werking en zie en merk je vrijwel direct wie Meesterschap nastreeft.

Fase	Accent	
Junior (lerend)	Hoe overleef ik?	(self-concerned)
Medior (toepassend)	Hoe leren ze?	(task-concerned)
Senior (deskundig)	De ontmoeting	(other-concerned)
Promotor/sponsor* (vormgevend)	De context	(impact-concerned)

* lees Meester

Leeswijzer

Zoals eerder gezegd, heb ik ervoor gezorgd dat het allemaal *light weight* is. Daar bedoel ik mee dat ik de theoretische en wetenschappelijke onderbouwingen niet (uitvoerig) opneem in dit boek. Deze zijn terug te vinden via de opgenomen bronvermeldingen in de bronnenlijst achter in dit boek. Ik richt me meer op de praktische toepasbaarheid van de wijsheden in de context van trainen. Ieder hoofdstuk kent een standaardindeling, aangegeven door vaste icoontjes. Uiteraard heeft iedere leermeester zelf wel een eigen, uniek, icoontje.

De standaard hoofdstukindeling is als volgt:



Mijn reis met mijn partner Audrey op de West Highland Way. Je vindt hierin onze wandelervaringen die raakvlakken hebben met het thema of de wijsheid in het hoofdstuk. Als trainen je passie is, dan zie je in het dagelijkse leven zoveel mooie herkenbare en leerzame momenten voorbijkomen, ze komen 'gewoonweg' voorbij op je pad. **'De mooiste dingen bedenkt je niet, je moet ze durven zien'**, zei Stef Bos in het tv-programma In het bos.



Als trainer sla je continu bruggetjes tussen de verschillende onderdelen van je training. Je rondt het voorgaande af en leidt het volgende onderdeel (kort) in. Dat is ook wat ik in dit onderdeel doe. Wat is de reden dat dit thema aan bod komt in de reis naar meesterschap?



Eerst neem ik je mee naar de leermeester zelf en krijg je wat meer achtergrondinformatie. Zie het als een kort kennismakingsrondje met de leermeester.



Vervolgens krijg je inzicht in de wijsheid of werkwijze van de leermeesters/gildes, van andere tribes/culturen of spirituele/religieuze stromingen.



Je krijgt een aantal toepassingen van de wijsheid of werkwijze aangereikt. Wat kun je hiermee of wat heb je hieraan als trainer? Het zijn slechts een aantal toepassingen en wellicht bedenk of zie je er zelf nog wel (veel) meer. Ook refereer ik in dit deel regelmatig naar andere leermeesters, auteurs, modellen/theorieën etc.



Als je een boek schrijft voor 'de trainers van nu' dan mogen die zeker niet ontbreken. In ieder hoofdstuk krijgt steeds een andere trainer van nu het woord en geeft die een korte aanvulling, een reactie, eigen ervaring of beleving weer op de wijsheid. Ook delen deze 'trainers van nu', ter inspiratie, hun visie op het ambacht van trainer.



Graag neem ik je ook mee op de (om)weg die ik tot nu toe zelf als trainer heb afgelegd. Ik heb daaruit momenten gepakt die raakvlakken hebben met het thema of de toepassing(en) uit het hoofdstuk.



Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met vijf vragen. Vijf vragen die je al of niet aan het denken zetten, waar je (nog) geen antwoord op weet of waarop je het antwoord allang hebt. Ze kunnen helpend of bevestigend zijn in jouw reis naar meesterschap als trainer. Je bepaalt uiteindelijk zelf wat je wilt meenemen in je trainersrugzak. Want ieders rugzak kent een unieke vulling, die volledig is afgestemd op jou als persoon, als trainer en op jouw reis (niche).