

Ik ga ervoor
Hoe je goede voornemens in daden omzet
Auteur: Esther Esselbrugge
Uitgever: forteuitgevers.nl
Aantal pagina's: 143
ISBN: 90 5877 654 9
Prijs: € 14,95

Op het eerste gezicht lijkt het boek "Ik ga ervoor" van Esther Esselbrugge misschien een beetje op een boekje uit de categorie "moppenboekjes voor het kleinste kamertje". Maar dat is uiterlijke schijn. Bij een tweede blik op de omslag lijkt de titel van de kaft af te springen en is mijn interesse in elk geval gewekt. "Ik ga ervoor" bevat een negen stappen programma dat mensen helpt goede voornemens echt te realiseren. Vaak beginnen boeken met een voorwoord van de auteur. De schrijver legt daarin uit waarom hij of zij het boek geschreven heeft en voor wie het eigenlijk bedoeld is. Esselbrugge begint in haar boek direct met de kern van haar verhaal. De titel van het eerste hoofdstuk "ontevreden over jezelf, doe er wat aan" is min of meer de rode draad van het boek. Je kunt van alles vinden en willen, maar als je iets wilt veranderen, zul je dat toch zelf moeten doen.

De negen stappen die in het boek staan, zijn gebaseerd op het NLP (neurolinguïstisch programmeren) en het enneagram. Het enneagram is een negenpuntig model dat al eeuwenlang door filosofen wordt bestudeerd en toegepast. De meest populaire en bekende toepassing van het enneagram is het persoonlijkheidsmodel, waarin negen karakterstructuren worden beschreven. Esselbrugge gebruikt voor haar boek het wat minder bekende procesmodel. Volgens het procesmodel wordt ieder proces in negen vaststaande stappen voltooid. Of het nu om een persoonlijk veranderproces gaat of om een bedrijfsproces, de stappen zijn gelijk. Door de stappen een voor een te volgen voorkom je dat je wordt overvallen door verrassingen of tegenslagen. De negen stappen zijn: besluiten, begrijpen, uitzoeken, startpositie innemen, uitvoeren, evenaren, ondernemen, genieten en afronden. Esselbrugge legt elke stap

zorgvuldig uit en gebruikt duidelijke praktijkvoorbeelden. Belangrijke punten staan in kaders die steeds opnieuw de aandacht trekken. Elk hoofdstuk beschrijft een van de stappen en bevat opdrachten zodat je zelf de stap kunt zetten.

Het boek sluit af met een persoonlijke noot van de auteur, waarin Esselbrugge uitlegt hoe zij in aanraking is gekomen met het enneagram en hoe zij ertoe is gekomen om de opleiding Enneagram Integratie Coach te gaan volgen. Het negen stappen programma heeft ze ontwikkeld op basis van haar ervaring met cliënten en het enneagram. Het uitgangspunt van het negen stappen programma is dat het een logisch, gemakkelijk te volgen proces moet zijn. Iedereen, van elke leeftijd, van elk opleidingsniveau en met veel of weinig levenservaring kan het toepassen om zijn of haar doelen te bereiken. Het programma is samengesteld met behulp van verschillende technieken en modellen uit de psychologie en de moderne gedragswetenschappen. Esselbrugge geeft zelf al aan dat de theorie niet volledig wordt uitgediept, maar dat zij zich beperkt tot de basis die nodig is om de kennis te kunnen toepassen. Mensen met meer kennis



van psychologie en/of het enneagram zouden dit als een gemis kunnen zien. Zeker omdat van bepaalde methoden en oefeningen die Esselbrugge in het boek gebruikt wetenschappelijke onderbouwing bestaat, die als bewijsmateriaal opgevoerd zou kunnen worden. Overigens staat er wel een overzicht van geraadpleegde literatuur in.

Zoals bij "zelfhulpboeken" vaker het geval is, je moet er voor in de stemming zijn. Het is geen leesboek, het is een werkboek. Het boek alleen lezen is niet voldoende om je er toe aan te zetten om je goede voornemens om te zetten in daden. In mijn optiek is Esselbrugge er in geslaagd een boek te schrijven voor iedereen die een steuntje in de rug zoekt bij het doorvoeren van veranderingen. De voorbeelden die zij zelf aanhaalt, laten zien dat het om hele kleine maar ook om grote veranderingen kan gaan. De een zal veel tijd nodig hebben alle stappen te doorlopen, de ander zal daar wat makkelijker door heen komen. Werken aan je persoonlijke ontwikkeling kan heel veel emoties en gevoelens losmaken. "Ik ga ervoor" is een bruikbare werkwijze maar niet altijd voor iedereen geschikt. Zoals Esselbrugge in haar boek zo treffend verwoordt: Als je haar niet meer goed wil zitten, ga je naar de kapper. Dus als je niet lekker in je vel zit, waarom zou je dan niet naar een van de vele (enneagram)-coaches of psychologen gaan.

Meer informatie:
www.persoonlijkegroei.info