

Ben jij aarde

vuur, water of lucht?

De inspiratie van vuur, het stabiele van aarde, de denkkraft van lucht en het gevoelige van water: we hebben het allemaal in ons. Het ene meer dan het andere. Ontdek in hoeverre jij in je elementen bent en welke kanten nog volop kunnen groeien.

Om je weg te kunnen vinden in het leven, moet je weten wie je bent. Je kwaliteiten helpen je gemakkelijk vooruit en je minder goed ontwikkelde eigenschappen kunnen, als je ze durft te laten groeien, verrassende nieuwe afslagen op je pad brengen. Een mooie manier om naar kwaliteiten en talenten te kijken is door ze onder te verdelen in de vier elementen. Zoals onze omgeving bestaat uit de energie van aarde, water, lucht en vuur, zo hebben ook wij alle vier de elementen in ons, zegt filosoof en loopbaanadviseur Adriaan Hoogendijk. Hij ontwikkelde de zogeheten Elementenvierhoek, waarmee hij in zijn praktijk al honderden mensen heeft geholpen bij het vinden van hun weg.

Levensgeheim

Het tekenen van je persoonlijke Elementenvierhoek kan je helpen om inzicht te krijgen in je kwaliteiten, en in de vaardigheden die nog wel wat sterker mogen worden.

We kunnen allemaal meer vervulling vinden - als geliefde, ouder, werknemer - door de kwaliteiten van alle elementen in te zetten, zegt Hoogendijk. We hebben namelijk al die kwaliteiten in ons, alleen komen ze niet allemaal even sterk tot uitdrukking. Het vinden van deze kwaliteiten noemt hij 'elementen-zoekertij'. Vuur is waar het allemaal mee begint: weten wat je wenst, wat je passies zijn en waar je echt warm voor loopt. 'De inhoud van je vuur is een noodzakelijke voorwaarde voor energie en vervulling in je leven. Als je ervoor kiest om een nieuwe koers te gaan varen, komt dit altijd voort uit verlangens, fascinaties, inspiratie en drijfveren. In je vuur ligt je persoonlijke levensgeheim.' Maar met alleen vuur kom je er niet - je hebt de andere elementen nodig om je verlangens tot werkelijkheid te maken. Veel mensen hebben een grondhouding, een manier van in het leven staan waarin een of twee elementen overheersen: je bent vooral dromer, denker, doener of voeler. Andere elementen zullen minder ontwikkeld zijn. 'Als bepaalde elementen zwak vertegenwoordigd zijn, kan het zijn dat daar een blokkade zit. En dat is remmend voor je groei.' Hoogendijk geeft een voorbeeld: 'Ik ken tientallen filosofen die een enorme weerstand hebben tegen concretisering (aarde). Die staan zichzelf daarmee niet toe om succesvol te worden, omdat ze blijven hangen in hun briljante ideeën (lucht).' Of je bent vol plannen (vuur) en je weet ook hoe je ze wilt gaan uitvoeren (aarde), alleen kun je dat niet goed overbrengen aan anderen (water).



Vragen die jou op weg helpen



Elemententest

Geef jezelf één punt voor elke vraag die je in redelijke of grote mate bevestigend kunt beantwoorden, bij sterke twijfel een halve punt en bij 'Nee' 0 punten.

1. Kun je gemakkelijk van onderwerp wisselen?
2. Druk je je liever uit in wat vagere bewoordingen dan in onverbloemde taal?
3. Krijg je gemakkelijk allerlei fantasieën?
4. Heb je gevoel voor procedures en regels?
5. Houd je van logische modellen, systemen en concepten?
6. Pas je je gemakkelijk aan situaties en mensen aan?
7. Kun je je werkzaamheden goed plannen?
8. Is denken voor jou eerder een lust dan een last?
9. Heb je meer plannen dan je kunt uitvoeren?
10. Maak je zorgvuldige afwegingen wanneer je iets nieuws wilt kopen?
11. Kunnen anderen gemakkelijk een potje bij je breken?
12. Ben je regelmatig ongeduldig?
13. Kun je een probleem snel analyseren?
14. Is het flink zoeken naar de juiste woorden om je gevoelens te delen?
15. Weet je nauwkeurig de juiste woorden te vinden voor de dingen?
16. Kun je gemakkelijk aanvoelen wat mensen bedoelen?
17. Maak je de dingen waaraan je bent begonnen ook af?
18. Kun je datgene wat je zelf wilt gemakkelijk even opschorten?
19. Wil je graag veranderingen aanbrengen in allerlei situaties?
20. Raak je in de war als iemand een ongeordend verhaal vertelt?
21. Als je iets vertelt, doe je dat dan graag gedetailleerd?
22. Is er vaak sprake van allerlei emoties in je lichaam?
23. Spring je in een gesprek gemakkelijk van de hak op de tak?
24. Kun je gemakkelijk je verantwoordelijkheden blijven dragen?
25. Wil je eerst een helder beeld van de situatie hebben voordat je aan iets begint?
26. Heb je veel gevoel voor sfeer?
27. Wil je graag zo veel mogelijk informatie voordat je ergens aan begint?
28. Ga je het liefst improviserend met iets aan de slag?

LUCHT-SCORE

Tel de punten voor vraag 1, 5, 8, 13, 15, 20 en 25 op

WATER-SCORE

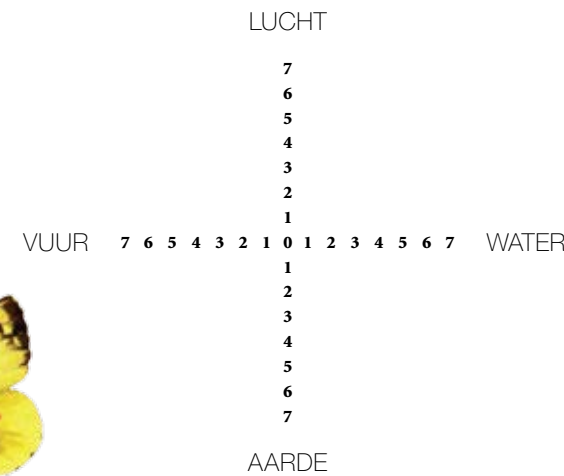
Tel de punten voor vraag 2, 6, 11, 16, 18, 23 en 26 op

VUUR-SCORE

Tel de punten voor vraag 3, 9, 12, 14, 19, 22 en 28 op

AARDE-SCORE

Tel de punten voor vraag 4, 7, 10, 17, 21, 24 en 27 op



Maak nu aan de hand van je scores weer een Elementenvierhoek. Kijk daarna bij de volgende elf types waar jouw vierhoek het meest op lijkt.

De zuil

Je bent een praktisch denker. Als je iets doet, doe je het goed en je houdt je keurig aan afspraken. Het denken gaat bij jou sneller dan het voelen. Je uitdaging is om in contact te komen met je drijfveren. Als je goed voelt en weet wat je wilt, kun je je gaan richten op het ontwikkelen van je communicatieve vaardigheden. Een valkuil voor jou kan zijn dat je lang doorgaat met werk dat je niet meer inspireert. In de ogen van anderen kun je ontoegankelijk lijken. Andere uitdagingen voor jou zijn wat meer spontaniteit en inlevingsvermogen.

Deze vragen helpen je op weg: In hoeverre laat je het speelse kind in jezelf toe? Ga eens na wat je diepste verlangens zijn. Ken je die? En mogen ze er van jou ook zijn? Bij welke mensen voel jij je betrokken? En toon je dat ook?

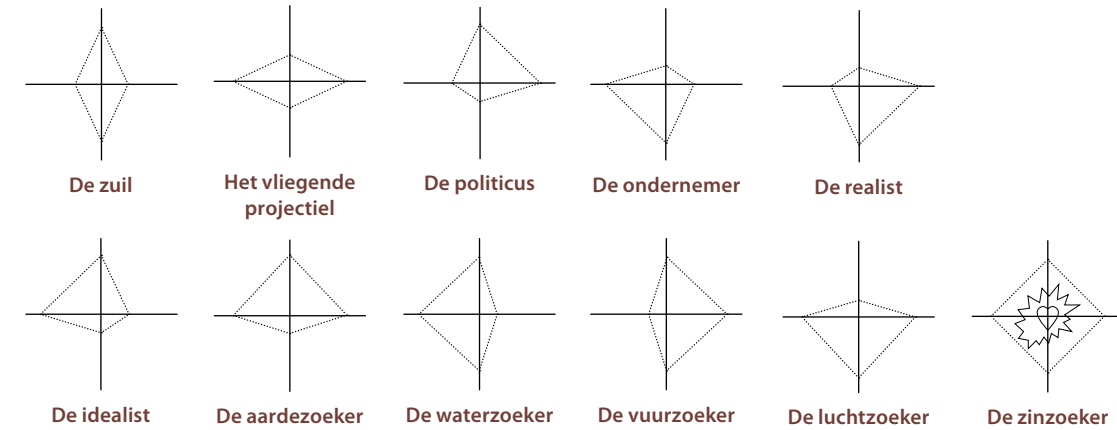
Het vliegende projectiel

Het tegenovergestelde van de zuil. Jij bent zeer geïnspireerd en gericht op mensen - niet op concrete resultaten. Je kunt ongedisciplineerd zijn, conflicten mijden en soms neigen naar oppervlakkigheid. Voor jou is het een uitdaging om een visie te ontwikkelen, meer doordacht te worden en dingen grondiger aan te pakken.

Deze vragen helpen je op weg: Wat zijn echt jouw levensvragen? Is er een theorie over het leven die jou inspireert - wat kun je hieruit halen? Kun je volharden in je creatieproces, ook als het even saai wordt? Denk eens na over wat jou in de weg staat bij het vinden van vervulling.

De politicus

Jij kunt goed met mensen omgaan en je bent slim. Maar wat wil je nu eigenlijk écht met je leven? Wat wil je concreet in de wereld neerzetten, en hoe ga je dat



aanpakken? Een goed begin is je eigen binnenwereld serieus nemen. Je kunt geneigd zijn om gewenst gedrag te vertonen in plaats van te uiten hoe je je werkelijk voelt. Cynisme, verveling en ook burn-out kunnen dan op de loer liggen. Jouw uitdaging is slagvaardig worden, direct en spontaan durven zijn en dingen vinden die je inspireren.

Deze vragen helpen je op weg: Ben je je ervan bewust als je je passie beleeft? Hoe kun je meer je hartstochten gaan volgen? Het is goed om structuur in je leven aan te brengen die je helpt te creëren wat je graag wilt: besteed bijvoorbeeld een uur per dag aan het realiseren van je hartewens. Zorg je voldoende voor je lichaam en je gezondheid?

De ondernemer

De zwakst ontwikkelde kanten van de politicus zijn het sterkst aanwezig bij de ondernemer. Jij wilt niet te veel denken, maar vooral doen. Vanuit een sterke innerlijke drive wil je dingen maken. Je bent doelgericht, moedig en direct, maar soms kun je ook tactloos of kortzichtig zijn. Het is goed voor je om wat dieper door te denken vóór je in actie komt, en om anderen meer te betrekken bij je plannen.

Deze vragen helpen je op weg: Ben je bereid tot zelfreflectie wanneer je op een probleem of een tegenvaller stuit? Wat zijn de belangrijkste waarden waarvoor jij wilt leven? Ga eens na of je ook daadwerkelijk volgens die waarden leeft. Maak je makkelijk contact met mensen die je leven positief kunnen beïnvloeden? Kun je afstemmen op wat een ander nodig heeft?

De realist

Jij bent betrouwbaar, behulpzaam en verantwoordelijk. Iemand op wie je kunt rekenen. Je moet alleen uitkijken dat je niet doorslaat in je ordelijkheid en te pietluttig

wordt. Je kunt last krijgen van verveling, omdat het lastig is om in contact te komen met je drijfveren. Het zou goed voor je zijn om je grenzen beter te bewaken en wat vaker aan jezelf te denken.

Deze vragen helpen je op weg: Wanneer voelde je je bezielde? Wanneer bruis je van de energie? Denk eens na over hoe je deze bezieling vaker kunt ervaren. Fantasieer je er weleens over iets heel anders te gaan doen? Sta je open voor een nieuwe visie op je leven?

De idealist

Grote plannen en ideeën, die heb je in overvloed. Alleen: hoe ga je ze vormgeven en delen met anderen? Je bent onafhankelijk en gedreven en kunt heel goed 'beschouwen'. Kijk uit dat je jezelf niet overschat en een roepende in de woestijn wordt. Probeer wat meer te ontspannen, wat meer te doseren en af en toe iets socialer te zijn.

Deze vragen helpen je op weg: Kun je genieten van de talenten van andere mensen? Hoe zouden anderen reageren op jouw openheid en oprechtheid? Ben je voldoende betrokken bij het realiseren van je verlangens? Neem je helemaal de verantwoordelijkheid voor jouw eigen emoties? Hoe kun je meer met beide benen op de grond staan?

De aardezoeker

Jij bent zeer getalenteerd, je hebt alleen wat moeite met 'landen'. Het zal je goed doen meer orde en regelmaat in je leven aan te brengen; dit helpt je om je doelen te bereiken. Geef je verlangens niet te snel op, zet door!

Deze vragen helpen je op weg: Ben je voldoende doelgericht? Kun je genoeg orde en structuur scheppen om succesvol te zijn? Om je doelen te bereiken, heb je rust en geduld nodig. Zorg je voldoende voor een financiële basis en een prettige woonruimte? Wat wil je precies toevoegen aan de wereld? >

> De waterzoeker

Jij hebt vele talenten, maar op het gebied van communicatie valt er nog wat te verbeteren. Dit kan ervoor zorgen dat je ondanks al je talenten tegen blokkades blijft aanlopen. Betrokkenheid bij anderen, flexibiliteit en samenwerking zijn niet je sterkste kanten. Deel wat je voelt uitgebreid met vertrouwelingen, dan komt er beweging in je gevoelens.

Deze vragen helpen je op weg: Wat vind je zelf leuk aan contact met andere mensen? Luister je echt naar anderen? Weet je hoe je harmonieus met hen kunt omgaan? Sta eens stil bij hoe de ander volkomen anders is dan jij en heel andere dingen nodig heeft in het leven. Klopt de balans tussen schenken en ontvangen in je vriendschappen?

De vuurzoeker

Jij bezit vele kwaliteiten, je mist alleen 'scheppingskracht'. En dat kan je enorm belemmeren om het leven te leiden dat je echt wilt. Probeer in contact te komen met je verlangens, je fascinaties en je drijfveren. Je bestaan kan wel wat meer spontaniteit, plezier en creativiteit gebruiken. Speel met je kinderen of met je vrienden - daar ben je nooit te oud voor.

Deze vragen helpen je op weg: Wat maakt jou echt blij? Bij welke mensen kom jij tot bloei? Waar loop je helemaal warm voor? Als je hiermee in contact komt, ontstaan bezieling en vitaliteit vanzelf. Vraag je vrienden eens om een compliment; ren je fascinaties eens achterna. Neem je je verlangens wel serieus?

De luchtzoeker

Jij bent een zeer talentvol mens, je mag alleen wel wat meer 'opstijgen'. Waar is de levensfilosoof in jou die keuzes overweegt en overzicht houdt op de verschillende aspecten van je leven? Je kunt nog veel meer uit je leven halen als je leert reflecteren op jezelf. Zo kun je een visie ontwikkelen op je eigen leven, maar ook op je relatie tot anderen.



Deze vragen helpen je op weg: Wat vind jij nu echt zinvol? Sta eens stil bij de wijze waarop je naar de wereld kijkt. Bedenk een paar manieren om het op je werk of thuis (nog) meer naar je zin te hebben. Wat is jouw passie? Wat is je missie? Zet het voor jezelf eens op papier.

De zinzoeker

In jou zijn alle elementen sterk ontwikkeld en je slaagt dan ook in wat je aanpakt. Maar waarschijnlijk bekruipt je vaak het 'is dit alles?'-gevoel. Eerder dan anderen kom jij op dit punt: je zoekt naar de kern van het bestaan, een diep gevoel van levensbestemming, wijsheid, verbinding en authenticiteit. Vraag jezelf af hoe je de situatie zoals die nu is, kunt leren accepteren. Bij jou gaat het om overgave, loslaten en vertrouwen.

Deze vragen helpen je op weg: Zoek je zo nu en dan de stilte op om naar je ziel te luisteren? Je ziel bevat een overvloed aan liefde, wijsheid en kracht. Heb je ergens diep van binnen een gevoel over jouw levensbestemming? Wat zegt dat gevoel jou? Sta je ervoor open om je lichaam als instrument van wijsheid te volgen? Wees ook alert op zogenaamde toe-valligheden, zodat je er gebruik van kunt maken. ♣

Meer weten?

- * 'Loopbaanzelfsturing - Bezieling en vitaliteit', Adriaan Hoogendijk, uitgeverij Business Contact, ISBN 9789047000730
- * Via www.hoogendijkcoaching.nl is het 'Het Bezielingsspel' te koop, dat is gebaseerd op de Elementenvierhoek

TEKST DAGMAR VAN DER NEUT ILLUSTRATIES STUDIO PING