
7. Werkboek

Je eigen aanpak opstellen



- 0. Inleiding*
- 1. Nut van een persoonlijk wereldbeeld*
- 2. De aarde in de kosmos*
- 3. Leven op aarde*
- 4. Kennis en organiseren*
- 5. State of the world*
- 6. Ken Jezelf*
- 7. Werkboek*

Overzicht	2
Inleiding.....	2
Jouw wereldbeeld	4
Kijk op jezelf	8
Inspiratiebronnen.....	16
Transitie.....	19
Actieplan.....	21

Overzicht

Tijdens de onderdompeling in natuurkunde en grote verhalen om te begrijpen hoe de wereld op het huidige "chaospunt" is aangekomen is het goed om jouw bedenkingen in eigen woorden op te schrijven. Uiteindelijke doelstelling is het opstellen van een coherent actieplan en te genieten van "de wereld als goede voorouder door te geven" aan de generaties van je kinderen en kleinkinderen.

"Niemand heeft ooit iets gewoons tot stand gebracht, die niet iets buitengewoons tot stand wilde brengen."

Marie von Ebner-Eschenbach¹

Inleiding

Dit werkboek past in het positieve karakter van de voorgaande hoofdstukken. De wereld staat voor grote uitdagingen op het vlak van samenleving, milieu en klimaat. Dit is het resultaat van hoe de kosmos en de wereld in elkaar zitten en de keuzes die we als mensheid, vooral in 't Westen, gemaakt hebben. Dat betekent ook dat alle gevolgen kunnen verholpen worden als we andere keuzes maken, anders gebruik maken van kennis en aan andere dingen prioriteit geven in onze samenleving.

Die keuzes beginnen bij elk van ons, dus ook bij jou. De resultante is de optelsom van al onze individuele keuzes.

Dit werkboek brengt je naar een persoonlijke manier om de wereld iets beter door te geven a.d.h.v.

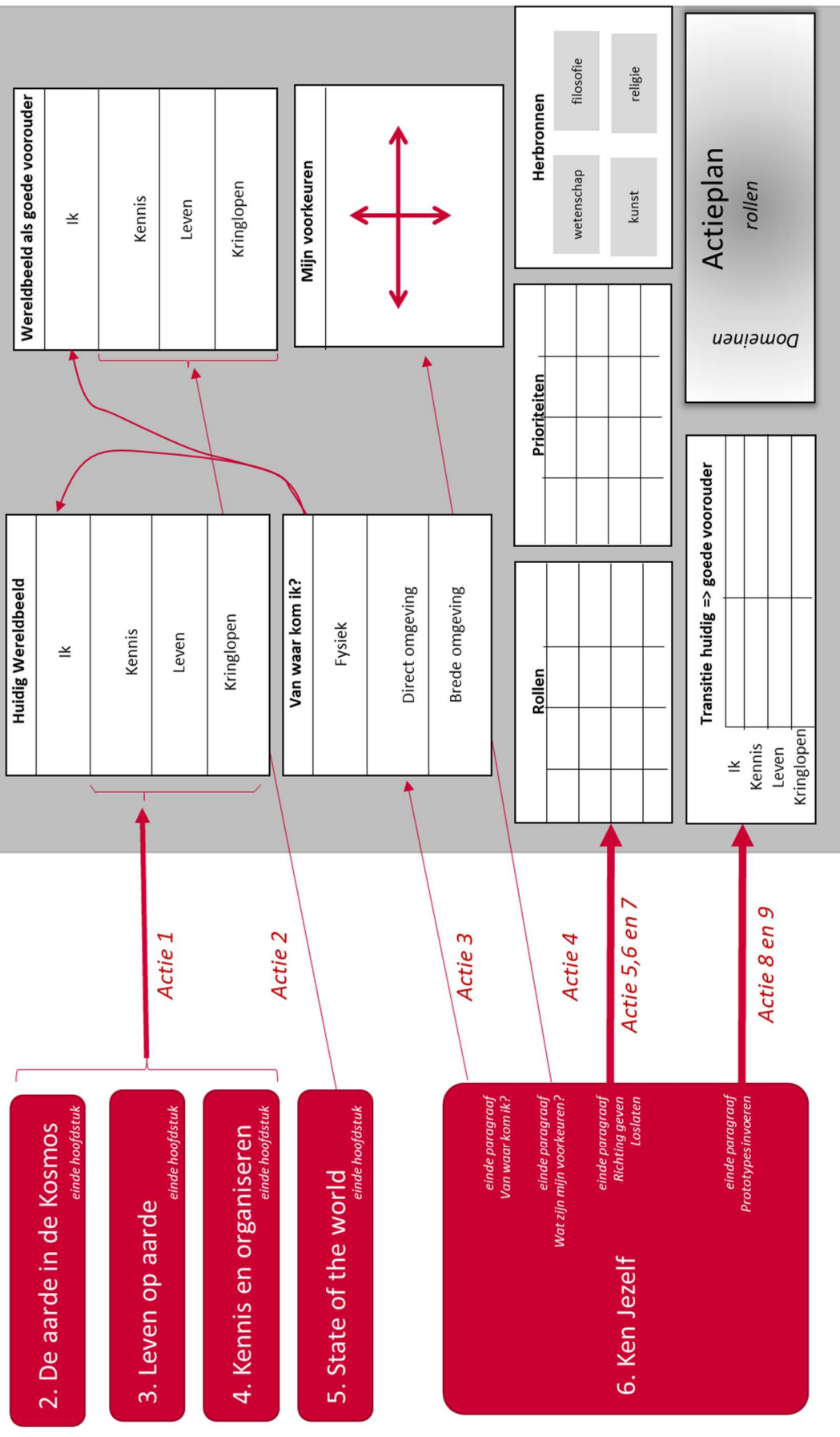
- Een explicieter persoonlijk **wereldbeeld**;
- Beter begrip van je **persoonlijkheid**;
- Zicht op gewenste en realistische **transities**;
- **Acties** voor jouw verschillende rollen.

Dit werkboek kan je beginnen invullen na elk hoofdstuk of het achteraf in één keer aanvullen na het lezen van de zes voorgaande hoofdstukken.

Onderstaande figuur geeft schematisch de verbanden tussen hoofdstukken en werkboek.

¹ Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach, geboren Freiin Dubský (1830 - 1916), was een Oostenrijks schrijfster, vooral bekend om haar psychologisch getinte romans en vertellingen.

7. Werkboek



Jouw wereldbeeld

Actie 1: Opbouw van een eigen wereldbeeld

Formuleer

- Na het lezen van respectievelijk hoofdstuk 2, 3 en 4;
- Of na het lezen van alle hoofdstukken;

in je eigen kernwoorden de begrippen van hoe je vandaag je persoonlijk wereldbeeld beschrijft.
Doe dit voor de niveaus

Kosmos en grote kringlopen op aarde (na hoofdstuk 2)

- Is de aarde een inherent onderdeel van de kosmos?
- En hoe?
- Zijn kringlopen zo belangrijk volgens jou? Welke zijn de belangrijkste?
- Hoe vind je dat we vandaag tegen het bestaan en exploiteren van die kringlopen aankijken? Is dat goed? Welke zijn de grootste risico's van die houding?

Het ontstaan van leven en de rol ervan op aarde (na hoofdstuk 3)

- Zie jij leven – in al zijn vormen – als een actieve laag rondom de wereld?
- Is leven op aarde eeuwig?
- Zijn wij als menselijke soort integraal onderdeel van die laag?
- Is de huidige mens als type eeuwig of in transitie?
- Staan we middenin, buiten of boven deze biomassa?
- Hebben wij als soort een vorm van “alleenheerschappij” over de kringlopen en biologische leven? Waarop baseren we dat recht?

De evolutie van de mens en zijn kennis over de aarde en de huidige toestand van de samenleving (na hoofdstuk 4).

- Hoe leert de mens en leeft die samen?
- Is het zo dat de geschiedenis “rijmt”? Dat m.a.w. de geschiedenis zich op steeds een iets andere manier herhaalt?
- Is er een “doelstelling” voor de samenleving?
- Welke gevaren of tendensen bedreigen onze samenleving het meest?

Het “Ik-niveau” op dit werkblad komt aan bod in hoofdstuk 6.

Werkblad 1: Je huidige wereldbeeld in vier lagen

Laag	Mijn huidig wereldbeeld
Ik	
Kennis	
Leven	
Kringlopen	

Actie 2: aangepast wereldbeeld

Met alle bagage die je meekreeg tot en met hoofdstuk 5 kan je een eerste keer een idee vormen van hoe je denkt de wereld te moeten doorgeven aan de volgende generaties. Dus aan je eigen kinderen en kleinkinderen of die van broers, zussen of nabije vrienden en kennissen.

De transformatie tussen het oorspronkelijke wereldbeeld en deze aangepaste versie is een bron van acties die je in verschillende rollen zelf kan uitvoeren om deze transitie mee te realiseren. Dit komt aan bod in hoofdstuk 6 en volgende werkbladen.

Volgende zinnen helpen om een alternatief te formuleren:

- De kringloop <naam> is volgens mij zo belangrijk voor de aarde dat <dit zo anders> moet
 - Voorbeelden van kringlopen zijn die van water, koolstof, stikstof, golfstroom, klimaatverandering, periodes van oorlog en vrede, biodiversiteit en biomassa, culturen die ontstaan, bloeien en vervallen...
- We verbruiken teveel van <naam> zodat we <op deze manier> dat verbruik dienen te beperken
 - Teveel aan fossiele brandstoffen, bomen, vlees, vis, graan, drinkwater, ...
- De manier waarop we <naam> organiseren moet grondig anders, daarom moeten <dit zo> aanpakken
 - De politiek op het niveau van gemeente, land, EU...
 - Controle op multinationals, financiële instellingen...
 - Bestrijden van armoede
 - Bestrijden van ongelijkheid tussen burgers, genders, vluchtelingen, religies...
 - Wetenschappelijk onderzoek...
- Als ik naar mezelf kijk kan ik anderen meetrekken in dit verhaal door <dit te doen>
- Als ik naar mezelf kijk dan kan ik mensen die het minder breed hebben meetrekken in het verhaal door <dit te doen.>

Werkblad 2: Transitie van mijn wereldbeeld

Laag	Mijn wereldbeeld als "goede voorouder"
Ik	
Kennis	
Leven	
Kringlopen	

Kijk op jezelf

Actie 3: Van waar kom ik?

Tijdens het lezen van hoofdstuk 6 wordt in verschillende stappen ingegaan op

- Zelfkennis;
- Rollen;
- Wat je in verschillende rollen effectief kan doen om de wereld beter door te geven aan je (klein)kinderen en volgende generaties.

De eerste stap naar zelfkennis toont aan dat je, net zoals iedereen, in een spagaat staat tussen de biomassa die je bent (cellen met DNA) en de cultuur en waarden van de sociale samenleving waarin je leeft. Hoe voel jij vandaag dat spagaat aan tussen jouw “bio-mens zijn” en “sociaal-mens zijn”?

- “ik maak de brug”;
- “ik voel mij gestretcht”;
- “ik ben geprangd”;
- “ik zit geplet”;
- “ik word fijngemalen”.

Die formulering geeft een aanvliegroute om stil te staan bij alle beschreven aspecten over de weg die je afgelegd hebt tot nu toe. Misschien is het Hier & Nu een interessant moment om een wit blad te nemen, de vorige paragrafen één voor één opnieuw te lezen en alles wat je te binnen schiet te noteren.

Benieuwd naar wat je leert over jezelf, je afkomst, jouw ervaringen, je leermeesters? Benieuwd naar wat je leerde tot nu toe, hoe je de cultuur van je samenleving ervaart, welke jouw waarden zijn?

Vat wat je herkent samen op werkblad 3.

Aan de hand van deze gegevens kan je nu terug naar de voorgaande werkbladen 1 en 2 en de “Ik-Laag” in het wereldbeeld invullen met

- Hoe sta ik vandaag tegenover de kringlopen in de wereld, het leven en de samenleving?
- Hoe wil ik straks als “goede voorouder” tegenover die elementen staan?

Werkblad 3: Mijn kenmerken

Welke zin beschrijft het best jouw gevoel over hoe je op vandaag in de wereld staat?

- ik maak vlot de brug...
- ik voel mij geprangd...
- ik word gestretcht...
- ik zit geplet...
- ik word fijn gemalen

... tussen mijn biologische constitutie en de samenleving waar ik in leef.

Factor	Feiten, Observaties, Percepties
Fysiek <ul style="list-style-type: none">• DNA• Processen• Epigenetica	
Directe omgeving <ul style="list-style-type: none">• Familie• Opleidingen	
Bredere omgeving <ul style="list-style-type: none">• Cultuur• Religie• Waarden	

Actie 4: Wat zijn mijn voorkeuren?

Doe de proef en vul eens zo'n lijst in. Niet dat dit de ontdekking van je leven wordt, maar dit beeld helpt je verder.

Als je een dergelijke test deed op het werk heb je al een duidelijker beeld.

Zo'n beeld laat je toe over jezelf te redeneren of om er met andere over te spreken zodat zij beter begrijpen waarom je voelt wat je voelt op dit ogenblik. Het inzicht helpt om in je in verschillende rollen op je gemak te voelen en mensen mee te nemen in de transitie.

Hier volgen een aantal web pagina's waar zo'n vragenlijsten beschikbaar zijn:

[Gratis Persoonlijkheidstest | 16Personalities](#)

[Persoonlijkheidstest #1 Gratis, Betrouwbaar en Valide Big Five Persoonlijkheidstest \(123test.nl\)](#)

[Persoonlijkheidstest - Gratis | Testcentrum Groei B.V.](#)

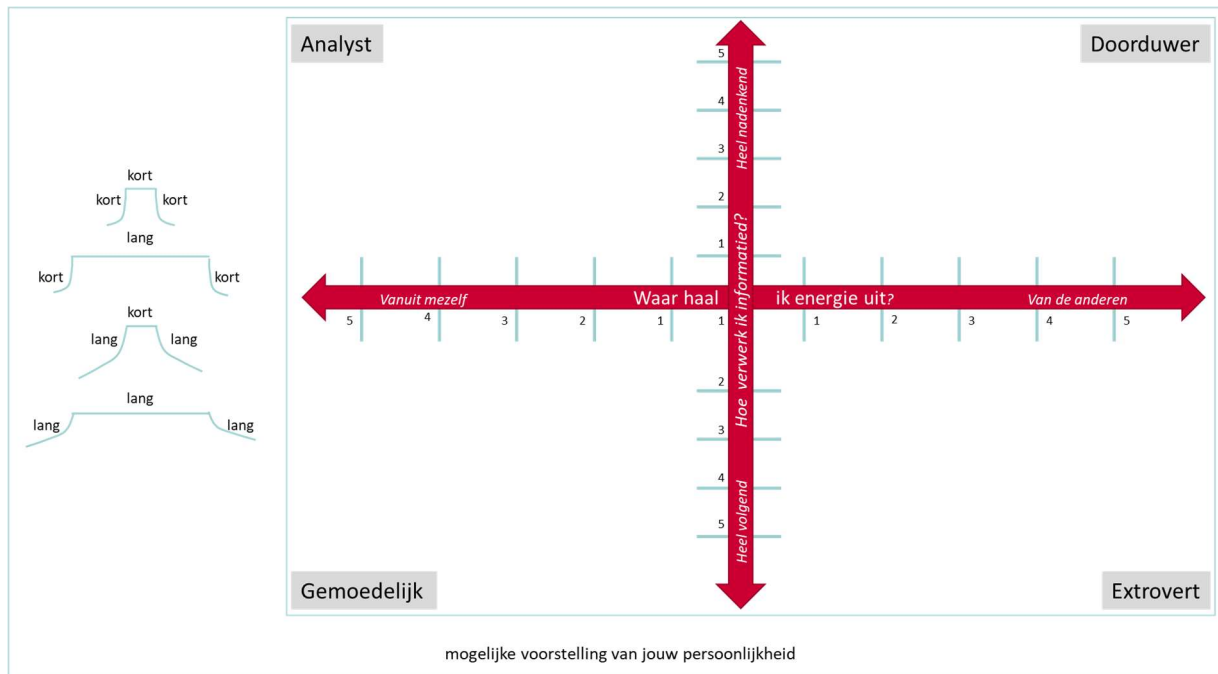
Je kan natuurlijk op je zelfkennis afgaan die je opbouwde tijdens gesprekken met familie, collega's, enz. Daarvoor deint het deel "intuïtieve benadering" in werkblad 4.

Het overzicht wordt op werkblad 4 ingevuld.

Werkblad 4: mijn voorkeuren

Intuïtieve benadering

Factor	Op schaal van 1 t / m 5
Ik haal energie uit gezelschap van anderen	Totaal = 5
Ik haal energie uit mezelf	
Ik aanvaard informatie enkel als ik die volledig begrijp	Totaal = 5
Ik aanvaard informatie vrij snel van (betrouwbare) anderen	
Concentratie	Lang / kort
Mijn focus-boog is...	
Mijn overschakelperiode naar een andere focus is...	



Actie 5: Lijst van mijn rollen

Om in volgende stappen acties te bepalen is het nodig

- Inzicht te hebben in jouw rollen;
- Alle bijhorende relaties te kennen;
- Aan te voelen hoe je in die rollen staat en hoe je je daarbij voelt.

Dit netwerk van rollen is belangrijk omdat je vanuit deze rollen de wereld beter door kan geven. Denk daar zowel binnen je gezin, familie, professioneel, vrijetijdsbesteding, vriendenkring...

Jouw acties voor klimaatbeheersing moeten straks samenhangen met je acties als bijv. (groot)ouder, activist voor de sportvereniging, buurman of -vrouw, informaticus, arbeider, feministe, enz. In elke rol koop je investerings- of gebruiksgoederen aan, verbruik je iets, geef je raad, beïnvloed je beslissingen, beslis je om iets te dumpen of te vernietigen, iets weg te geven...

Maak een lijst van alle rollen die je op vandaag speelt. Beschrijf de op vandaag belangrijkste eigenschappen voor en de verwachtingen van die rol. Ook je sterktes en grootste zwaktes of problemen zijn belangrijk. Zoek ook naar mogelijke verbanden tussen rollen.

Ben je ook verbaasd over het aantal rollen, de diversiteit en de hoge verwachtingen van sommige rollen?

Maak een overzicht in werkblad 5.

Actie 6: Waar liggen mijn prioriteiten?

Je kan enthousiast zijn, maar alles tegelijk aanpakken lukt niet!

- Formuleer eerst hoe je zelf op een nieuwe manier naar de wereld wilt kijken. Bekijk nog eens het niveau "Ik" op werkblad 2;
- Hoe kijk ik vandaag naar de wereld?;
- Hoe wil ik als "goede voorouder" naar de wereld kijken en die doorgeven aan mijn (klein)kinderen en hun generatiegenoten?

Stip in werkblad 5 de rollen aan van waaruit je wil meewerken om de wereld beter door te geven.

- Welke opportuniteiten doen zich voor in elke rol en wat is een realistische doelstelling? Maak die doelstellingen meetbaar zodat je kan afwegen hoe ver je er nog van af bent en wanneer je die gerealiseerd hebt. Denk daarbij aan wat je straks moet aankopen, vervangen, onderhouden...;
- Welke stappen eerst, welke daarna, en in welke tijdspanne? Zorg ervoor dat je goed en duidelijk geïnformeerd bent over de mogelijkheden, alternatieven en het opvolgen van de resultaten.
- Wie wil je betrekken of meekrijgen om deze doelstellingen te realiseren?

Deel en vier je successen!

Die rollen, prioriteiten, opportuniteiten en eerste stappen kan je samenvatten in werkblad 6.

Werkblad 6: Prioriteiten in mijn rollen en acties

Rol	Prio	Opportuniteit en doelstelling	Eerste stappen & met wie

Inspiratiebronnen

Actie 7.1: Wat leer ik van religies?

Sta even stil bij volgende vragen

- Welke grote religieuze verhalen ken je? Van beleven? Van lezen of van horen?
- Wat leer je van die verhalen – ook als atheïst of agnost - voor je courante rollen?
- Is “God” of een godsfiguur in één of andere vorm een onderdeel van jouw scheppingsverhaal?
- Neem je een religieuze houding aan t.o.v. de kosmos? T.o.v. je leven? Hoe formuleer jij die houding en hoe inspireert die jou tot het goed doorgeven van de wereld aan volgende generaties?
- Maak je een (scherp) onderscheid tussen religie, religieuze houding en instituten of personen die de godsdienst “regelen”?
- Kan je in gesprek treden met mensen om je heen met dezelfde of verschillende religieuze levensbeschouwing? Waarom en hoe doe je dat?

Vat je nieuwe inzichten samen op werkblad 7. En vooral, herbekijk dat af en toe!

Actie 7.2: Wat leren filosofen mij?

Filosofie is een permanente zoektocht en juist daarom is het goed even stil te staan bij je huidige inzichten en vast te stellen achter welke nieuwe inzichten je wilt aangaan.

- Laat je rationeel denken over de wereld nog ruimte voor mythe? Is er ruimte voor andere filosofische overtuigingen dan het westers efficiëntie (WTK) denken?
- Al bekeken hoe Taoïsme, Shintoïsme, Boeddhisme, Hindoeïsme, Ubuntu... je kijk op de wereld verruimen?
- Met welke kompassen verrijken die filosofieën je westers getinte wereldbeeld?
- Hoe ga je technieken als yoga of wandelen gebruiken om je geest tot rust te brengen of “leeg” te maken en dichter bij de natuur te staan?
- Wie zijn voor jou toonaangevende auteurs? Uit het verre verleden, het recentere verleden en hedendaags. Kijk daarbij breder dan Europa!
- Welke ideeën verwerk je in je acties voor bepaalde rollen om de wereld beter door te geven aan volgende generaties?

Vat je nieuwe inzichten samen op werkblad 7. En vooral, doe dit af en toe opnieuw!

Actie 7.3: Wat leert kunst mij?

Heb je hier al bij stilgestaan

- Welke kunst zet jou aan tot actie zoals bewegen, dansen, schrijven, tekenen, mediteren...?
- Welke teksten, schilderijen, video's... creëren in jouw geest een gevoel van eenheid met de natuur? Een gevoel van respect voor de natuur en alle medemensen?

- Welke kunst en kunstenaars geven voor jou het best een Utopia weer? Of inspireren jou om de wereld beter door te geven aan volgende generaties?
- Welk schilderij, lied, tekst, beeldhouwwerk, gebouw, muziekstuk film...? Welke zinnen? Welke klanken?
- Welke kunstvorm wil je beter leren kennen en ga je inzetten om jouw Utopia te symboliseren en acties per rol vol te houden en die tot een goed einde te brengen?

Vat je nieuwe inzichten samen op werkblad 7. En vooral, doe dit af en toe opnieuw!

Actie 7.4: In welke technologieën geloof ik en ga ik zelf gebruiken?

Hoe ga je persoonlijk en concreet bijdragen aan het keren van klimaatopwarming of m.a.w. meewerken aan klimaatbeheersing.

Geloof jij dat technologie het ultieme chaospunt van klimaatverandering vermijdt? Zo ja, welke technologieën

- Doorgedreven elektrificatie;
- Hernieuwbare energie uit wind, zon, water, geothermie, energiestockage (batterijen, warmtetanks, atollen, waterstof...);
- CO₂-opvang en hergebruik;
- Kernenergie in nieuwe modulaire vormen van kernsplitsing of toch fusie;
- Natural Intelligence;
- Artificiële Intelligentie
- ...

Hoe ga je die leren kennen en persoonlijk gebruiken in jouw verschillende rollen?

Ga je ervan uit dat naast technologie ook veel aanpassing aan ons gedrag vereist is om de wereld beter door te geven aan volgende generaties?

- Welk gedrag wil je aanpassen in jouw verschillende rollen?
- Hoe ga je beslissen om regeneratieve producten en services aan te kopen, weg te geven, te recyclen i.p.v. te dumpen, te verbruiken, aan te bevelen?
- Hoe gebruik je dit inzicht om te stemmen in 't vervolg, te discussiëren met anderen?

Denk na over hoe je door jouw beslissingen de gevolgen voor ecosystemen kan minimaliseren hier en nu, op lange termijn tijdens je eigen leven, het leven van je kinderen en hun kinderen, kortom de volgende generaties.

Schrijf de hoofdlijnen neer in werkblad 7. Vergeet niet dit van tijd tot tijd te herzien met nieuwe inzichten over evoluties in wetenschap en technologie.

Werkblad 7: Wat leer ik van de vier bronnen?

Bron	Lessen
Religie & Humanisme	
Filosofie	
Kunst	
Wetenschap & Technologie	

Transitie

Actie 8: Beschrijf jouw transitie

Door alle stappen tot nu toe in het werkboek heb je

- Enerzijds aan zelfreflectie gedaan;
- Anderzijds ook jezelf in een netwerk geplaatst van relaties met anderen en de omgeving.

Dat is in lijn met wat C. Rovelli bedoelde toen hij beschreef hoe we de wetten van de kwantummechanica moeten interpreteren.

Vanuit deze inzichten en net vóór het formuleren van het actieplan is het goed om werkbladen 1 en 2 nog eens goed te bekijken en de transitie in jouw wereldbeeld duidelijk weer te geven in werkblad 8.

Werkblad 8: Transitie huidig wereldbeeld naar "Goede Voorouder"

Laag	Mijn huidig wereldbeeld	Mijn wereldbeeld als "goede voorouder"
Ik		
Kennis		
Leven		
Kringlopen		

Actieplan

Actie 9: Maak jouw actieplan

Maak voor jezelf een coherent actieplan in verschillende domeinen dat aansluit bij jouw persoonlijkheid, rollen en de opportuniteiten die op je afkomen.

- Je houdt vanaf nu rekening met volgende generaties. Hou daarbij je kinderen en kleinkinderen of neven en nichten als concrete voorbeelden voor ogen. Betrek ze erbij;
- Vat het plan samen voor het komende jaar, in stappen van 6 maanden. Daarbij is er een mix van
 - prototypes: zaken die je voor 't eerst uitprobeert en testen hoe je je daarbij voelt;
 - optimaliseren van bestaande gewoontes en doelstellingen;
- Formuleer je prototype of optimalisatie. Als dat op het eerste gezicht niet zo evident is helpt het om jouw plannen te beschrijven volgens het SMART-principe (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden);
- Beperk het plan tot +/- drie domeinen en rollen in een half jaar. Dit is al ambitieus!
- Bespreek je aanpak met mensen die direct betrokken zijn in de rollen;
- Bekijk het af en toe opnieuw ter oriëntatie. Goede voornemens, doelstellingen of resultaten worden al te vaak snel uit het oog verloren;
- Herzie het elk half jaar en pas het aan veranderde inzichten aan, omstandigheden of mogelijkheden.

Werkblad 9 geeft een aanzet tot een actief orgelpunt voor dit "Ken Jezelf" hoofdstuk

Veel succes bij de uitvoering ervan!

Werkblad 9: Mijn actieplan

De wereld goed doorgeven in 1 ^e / 2 ^e helft van 20..					
	Rollen				
Domein	(Groot)Ouder	Partner	Medewerker	Burger	...
Leren over Klimaat Duurzaamheid Politiek ...					
Aankopen Voedsel Auto Huis Huisinrichting Streaming Reizen ...					
Adviseren Onderwijs Een baan Aankoop ...					
Wegdoen van Voedsel Goederen Oud meubilair Elektronica ...					