

Dromen over de toekomst

Appreciative Inquiry bij het verbeelden van de toekomst

Door: Arjan van Vembde

Is de toekomst al begonnen, of begint die morgen? Staat de koers vast, of kunnen dromen zich blijven ontwikkelen? Bij de methode van Appreciative Inquiry is het verbeelden van de gewenste toekomst een belangrijk onderdeel. Dit wordt de Droom genoemd. In de droom probeer je je een voorstelling te maken van de best mogelijke toekomst geïnspireerd door je beste ervaringen. In dit artikel vertel ik hoe ik hier persoonlijk mee omga.

Dromen over de toekomst raakt de kern van Appreciative Inquiry (in het Nederlands ook wel bekend als 'Waarderend onderzoeken'). Hoe mooier en concreter je wensbeelden zijn, hoe meer je gemotiveerd raakt om je er echt voor in te zetten. Maar niet alleen motiveren wensbeelden, ze helpen je ook om de kansen te herkennen om je wensen werkelijkheid te maken. Immers, *als je niet weet wat je zoekt, zul je het ook nooit herkennen als je het vind.*

Het komende jaar zal zich ergens tussen een topjaar en een rampjaar ontwikkelen. Maar er ervan uitgaand dat we niet onze beide benen breken, is de kans dat het echt verschrikkelijk wordt niet heel groot. Evenmin is de kans heel groot dat we de loterij winnen en dat het jaar helemaal over de top fantastisch wordt. Waarschijnlijk hebben we het komende jaar nog steeds minder tijd en geld tot onze beschikking dan we wel zouden willen.

Kenmerkend voor de methode van Appreciative Inquiry is dat het dromen over de toekomst start met terugkijken naar het verleden. Je begint met het erkennen en onderzoeken van de successen van de afgelopen periode. Wat heb je geleerd het afgelopen jaar, wat was een bijzonder moment in je relatie, wanneer was je in je kracht op je werk? Vervolgens droom je over hoe de toekomst eruit zou zien als je vaker zulke inzichten zou opdoen, bijzondere momenten in je relatie hebt of in je kracht bent op je werk.

Bij het onderzoeken van je toekomstdroom werkt het vaak goed om je in te beelden dat je een jaar verder bent en dat je heel tevreden terugkijkt op het jaar dat achter je ligt. De vragen die je dan jezelf of anderen kan stellen zijn: *"stel dat het verrassend goed is gegaan, wat gebeurde er, wat deed jij en welk effect had dat?"*

Tussen ambitie en realisme

In de droomfase zoek ik het spanningsveld op dat zit tussen ambitie en realisme. We verliezen onze dromen snel in een overdaad aan realisme en "haalbaarheidsdenken". Maar haalbaarheid is zelden de grootste motor achter realisatie! Met haalbaarheid als vertrekpunt waren we nooit begonnen aan het bouwen van vliegtuigen en hadden we die leuke vrouw nooit op een eerste date gevraagd. Ambities drijven ons veel meer tot actie: *waar een wil is ontstaat een weg.* Dat is de reden dat je tijdens het dromen op zoek



gaat naar het “verrassend goede”: waarmee zou je jezelf en je omgeving echt verrassen?

“waar een wil is ontstaat een weg”

Tegelijk moeten we ons ook niet teveel verliezen in onze ambities. Ook ambities kunnen misleidend zijn! Daarom twee opmerkingen. Ten eerste is het natuurlijk leuk om te fantaseren over wat je het aller liefste zou willen realiseren, maar ik ben zelf wat teruggekomen van het brainstormen zonder beperkingen. In onze fantasie kunnen we van alles verzinnen wat mooi zou zijn voor de toekomst, maar mijn wensen blijven dan zo ver buiten mijn bereik dat ik minder wordt aangezet tot actie. Ik merk dat wanneer ik in verbinding blijf met mijn realiteit en mijn droombeeld zowel ambitieus als realistisch is, dit meer confronterend is en meer aanzet tot actie; het succes is immers binnen handbereik!

Ten tweede zit achter grote ambities vaak de suggestie dat de huidige realiteit niet voldoende is, dat we nu iets verkeerd doen of iets tekort komen. Echter, het mooie aan Appreciative Inquiry vind ik nu juist dat deze methode uitnodigt om stil te staan bij de successen die we de afgelopen periode al hadden. Als we oog hebben voor onze successen en kwaliteiten ontdekken we dat het mooie en goede al aanwezig is! Misschien is het nog klein, maar het feit dat het er al is, betekent dat succes geen fantasie is, maar realiteit! We hoeven dus niet te fantaseren over dingen die er nog niet zijn, maar mogen kracht vinden in wat we al hebben en al kunnen. Letterlijk stel je jezelf in de droom voor dat de piekervaringen uit het vorige jaar in de toekomst vaker voorkomen of groter worden. Door je eigen piekervaringen te nemen als vertrekpunt voor de droom waarborg je dat je niet zomaar aan het hemelfietsen bent, maar blijf je in verbinding met de realiteit!

Voorbeeldvragen

Ten slotte enkele voorbeeldvragen waarmee je zelf het spanningsveld tussen ambitie en realisme op kan zoeken:

- *Wat waren topervaringen in het afgelopen jaar en wat hoop je daarvan volgend jaar weer, en nog meer mee te maken?*
- *Wanneer was je het meest blij of tevreden met je baan? Stel dat je volgend jaar vaker zo blij of tevreden bent met je baan, met welke werkzaamheden ga je dan door en waar ben je mee gestopt?*
- *Wat waren de mooiste liefdes momenten in je relatie? Stel dat je die liefde dit jaar vaker ervaart, hoe ga je dan met je partner om?*
- *Wanneer zat jij in je kracht binnen het team? Stel dat de samenwerking in je team over een jaar significant verbeterd is, welke rol heb jij als leidinggevende of teamlid dan binnen die nieuwe dynamiek?*

Tot besluit, dromen kunnen zich altijd blijven ontwikkelen en staan nooit vast. Iedere dag is een nieuw begin en een nieuwe kans om je dromen te verwezenlijken. Ik wens je veel succes en mooie dromen!

