

Je wil niet alleen
succesvol zijn
binnen je bedrijf,
maar ook binnen je

relaties

Je verlangt ernaar je vrij, energiek en vervuld te voelen; als moeder, partner en als ondernemer. Je wil je kinderen opvoeden vanuit een plek van rust en stabiliteit. Je wil je bedrijf laten bloeien zonder dat dit ten koste gaat van je energie of je tijd met je gezin. Lisette Thans is ondernemende moeder en moeiteloosheidsmentor voor ondernemende moeders, door haar liefdevol VIM (very important moms) genoemd. Met haar Moeiteloos Ondernemen Fundament brengt zij vrouwen daar waar ze echt willen zijn.



Lisette Thans

Lisette Thans, coach, opsteller en mentor
www.lisettethans.nl

pakt door, vertraagt, confronteert, verrast en verbindt
brengt liefdevol de onderstroom boven water
organiseert avontuurlijke verdiepingsreizen in Zuid-Afrika en Botswana



**'Waar we
vandaan komen
beïnvloedt
waar we
naartoe gaan'**

Door haar senioriteit kan ze met een gerust hart stellen dat ze een uitgebalanceerd persoon is met een berg aan levenservaring, waardoor ze feilloos dingen doorziet. Ze is moeder van drie volwassen, eigenzinnige kinderen, echtgenote van een geweldige man, dochter, zus, vriendin, coach, opsteller en ondernemer. Samen met haar man Maarten geeft ze al ruim twintig jaar vorm en inhoud aan hun multidisciplinaire praktijk in Heemstede.

Omdat ze zich de afgelopen tien jaar steeds meer heeft verdiept en gespecialiseerd in systemisch werk, weet ze dat de kern van een probleem (meestal) te vinden is

'Alles uit het verleden wat onverwerkt en onbewust is beïnvloedt ons heden'

in het familiesysteem. Daarom wil ze meer ruchtbaarheid geven aan systemisch werken. Want dat levert veel meer geluk, eigenheid, bewustzijn en gezondheid op.

HET GEZIN VAN HERKOMST

"Onbewuste overlevingsstrategieën uit je jonge jaren blijven je gedrag bepalen. Ook in je volwassen leven. Ook binnen jouw gezin en jouw organisatie. Juist door het moederschap worden oude issues gespiegeld en getriggerd door je kinderen. Dat beïnvloedt je prestaties en kan leiden tot professionele uitputting", legt ze rustig uit. De puurheid en doeltreffendheid van systemisch werken vindt ze uitzonderlijk effectief, omdat

onbewuste zaken zichtbaar én voelbaar worden. "De oplossing begint bij het omarmen van je bestaansrechtplek. Deze plek in het familiesysteem is de sleutel tot alles. Waar we vandaan komen beïnvloedt waar we naartoe gaan en alles uit het verleden wat onverwerkt en onbewust is, beïnvloedt ons heden. Keer op keer opnieuw."

Ze benadrukt dat je als mens gedijt bij 'bewustzijn'. "Net zoals je als mens water, voedsel, zonlicht en aanraking nodig hebt om gezond te leven, heb je op celniveau het 'licht van bewustzijn' nodig om uitgebalanceerd, stabiel en fit te zijn."

De vrouwen die bij haar komen, zijn in de regel goed opgeleid, hebben al enige coaching achter de rug. Dat werkt prettig voor Lisette, die hen meeneemt naar de systemische laag; naar het vaak nog on(der)bewuste niveau. "Een mind-reset alleen is mooi, maar niet voldoende, een systeem-reset is tevens noodzakelijk. Als je echt een goed geworteld nieuw begin wil maken, móet je via waar het allemaal ooit begon in de onderstroom, waar het repetitief patroon is ontstaan. Het een kan niet zonder het ander, daarom werk ik zo nodig samen met mijn dochter, Ymke Thans, die GZ-psycholoog is. Opstellingen en psychologische behandelingen, zoals mindfulness, cognitieve gedragstherapie (CGT), schematherapie en EMDR, vullen elkaar goed aan omdat ze verschillende niveaus van verwerking en bewustzijn aanpakken."

GEEN SHIT HERBELEVEN

Lisette focust precies op dat stuk wat (nog) onder de oppervlakte ligt. Denk aan een ijsberg, waarvan alleen de top boven water zichtbaar is. In een systeemopstelling komt de onderstroom (dat wat onzichtbaar onder de oppervlakte leeft) aan het licht. "Het gaat niet over shit herbeleven", aldus de warme, wakkere en empathische vrouw. Met haar rustige uitstraling en open, betrokken houding, neemt de systemisch coach alle tijd om alles goed uit te leggen. "Een opstelling faciliteert om datgene te zien wat je met je gedachten niet kunt bedenken. Op een zachte, helende manier die doorwerkt tot op celniveau. Thema's worden visueel gemaakt, zodat je er niet meer omheen kunt en de onderliggende dynamiek die daardoor in beweging komt, is onvoorstelbaar krachtig. Magisch."

"Ik vraag wel eens: wil je het begrijpen of wil je dat het werkt?", vertelt ze bevlogen verder. "De dingen die je niet weet, liggen opgeslagen in je lijf. Je lijf weet dus alles. En daar werken we mee. Weet ik van tevoren wat er gebeurt? Nee. Weet ik van tevoren waar de oplossing ligt? Nee. Weet ik dat er een oplossing komt? Ja. Absoluut."

'Een opstelling faciliteert om datgene te zien wat je met je gedachten niet kunt bedenken'

Om het vaak hardnekkige (onbewuste) patroon te doorbreken, werkt ze in het door haar zelf ontwikkelde Moeiteloos Ondernemen Fundament op drie niveaus van je persoonlijk leven: je systeem (gezin) van herkomst, je eigen gezin en je bedrijf. "Door verstriking en verwarring op te lossen, valt de herhaling weg en kun je je weer vrij en autonoom verder ontwikkelen. Dit brengt nieuwe taal en verbindingen met zich mee. Je ervaart weer balans tussen je gezin, je onderneming en jezelf en dat geeft innerlijke rust en ruimte."

HET ONBEWUSTE PROBLEEM

Ter illustratie geeft ze een voorbeeld. "Stel je bent als meisje opgegroeid in een gezin met een grote disbalans tussen de ouders. Misschien was er veel ruzie of fysiek geweld, waardoor je moeder in haar schulp kroop. Hierdoor kan jij als klein meisje onbewust op de plek van je moeder zijn gaan staan. Je nam het misschien voor haar op of ging emotioneel voor het gezin zorgen. Als dochter ging je van je plek om een rol te vervullen die niet past bij het meisje; namelijk die van verzorger en/of partner", schetst Lisette een situatie om vervolgens het onbewuste probleem te beschrijven. "Als je als dat meisje opgroeit, krijg je meestal relaties met jongens die dominant zijn of juist slapjanussen. Want, dat is wat gebeurt: we kopiëren gedrag óf doen het tegenovergestelde. Het is het een of het ander, er is geen tussenweg."

"Wanneer je als dat meisje trouwt met een autoritaire man en kinderen krijgt, zal je continu strijd met hem voeren als moeder of je slachtoffer voelen en teveel op je kinderen focussen. Dit door vriendin te zijn van je zoon of dochter om vooral emotioneel wel beschikbaar te zijn. Je slaat dus door, waardoor je ook jouw kinderen van hun plek haalt met alle gevolgen van dien", zegt Lisette. In feite is ze een verbinder pur sang en dan vooral voor de minder voor de hand liggende verbindingen, namelijk de interne verbinding met jezelf. "Stel dat meisje heeft als volwassen vrouw ook nog eens een onderneming, dan speelt dat overlevingsmechanisme - dat ze in haar jeugd heeft ontwikkeld en al doorvoert in haar gezin - natuurlijk daar ook een rol. Ze strijdt waarschijnlijk voor erkenning in de buitenwereld. Ze doet groot, maar voelt zich klein van binnen en - hoe succesvol ook - ze heeft altijd het gevoel niet goed genoeg te zijn. Allemaal niet zo'n probleem zolang je goed in je vel zit, maar zodra autoritair gedrag van een klant of opdrachtgever jou triggert, ga je wankelen en word je (onbewust) weer teruggeworpen naar dat kleine meisje en haar overlevingsgedrag. Wat logisch is."

DE KRACHT VAN OPSTELLINGEN

Opstellingen zijn een krachtig middel om zichtbaar te maken wat onbewust speelt in zo'n familiesysteem. "Ik werk met tafelopstellingen, vloeropstellingen en één-op-één-

familieopstellingen. Dit helpt je niet alleen om inzicht te krijgen in de onderliggende dynamieken, maar ook om deze op een diep niveau te doorvoelen en los te laten. Veel van mijn cliënten hebben al talloze therapieën en technieken geprobeerd, maar komen met opstellingen eindelijk tot de kern. Dit komt omdat opstellingen niet alleen mentaal werken, maar je dwingen om te kijken naar wat er werkelijk in de onderstroom speelt."

Door het inzicht en de emotie dan helemaal te laten zijn, kan de pijn verlicht worden. Daarom is deze systemisch coach ervan overtuigd dat alleen mind-resetten niet werkt. "Als je echt goed wilt wortelen, dan is het eerste wat je te doen hebt, teruggaan naar waar het allemaal ooit begon. Waar je ooit onbewuste keuzes hebt gemaakt om te kunnen overleven. En dat is je gezin van herkomst. Als je die overlevingsstrategieën reset, kun je in het hier en nu pas met je mind aan de slag om nieuwe bewuste keuzes te maken. Mensen ervaren een opstelling vaak als lifechanging. Iemand gaf me onlangs nog de feedback: 'It feels like a spell has been broken.' Geweldig toch, zo'n reactie."

INVESTERING MET EEN ENORM RENDEMENT

Na een decennium intensief werken met systemisch werk kan Lisette stellen dat deze systemische methodiek effectief is. Altijd. Ongeacht de details uit je verleden. Persoonlijke ontwikkeling is in haar ogen sowieso een groot goed, waarin ze zelf eveneens blijft investeren. Ze heeft persoonlijk ook aan den lijve de kracht, waarde en het duurzaam resultaat van opstellingen ervaren. "Dit is een investering met een enorm rendement."



Als moeder weet ze dat ouders het beste voor hun kinderen willen. De liefde van een ouder is oneindig. Lisette kiest er dan ook bewust voor de groep ondernemende moeders te coachen. "Vrijwel geen enkel aspect is mij onbekend. Ik gun deze vrouwen dit fundament, dit groot geschenk voor zichzelf, hun kinderen en medewerkers/collega's. Als we weten hoe thema's van generatie op generatie worden doorgegeven, is het essentieel om te weten hoe jij zelf uit verstriking raakt en jouw kinderen niet belast. De cirkel doorbreken, of beter gezegd, de cirkel mooi rondmaken om moeiteloos te kunnen leven, moeiteloos te kunnen werken en moeiteloos te kunnen zijn." •