

## **Crisis? Ontgijzel jezelf!**





Ontgijzelen; het is een term die me de afgelopen periode heeft getriggerd. De term komt van Arjan Erkel, met wie ik de laatste tijd tweemaal heb samengewerkt. De term 'ontgijzelen' spreekt me erg aan, omdat ik het zeer herkenbaar vind hoe makkelijk je jezelf beperkingen kunt opleggen, waardoor je mogelijke oplossingen of originele ideeën niet meer kunt vinden. Je hebt jezelf dan gegijzeld.

### **Gijzel-jezelf-acties**

we horen tijdens leiderschapsprogramma's en teamtrajecten vaak voorbeelden van mensen die zichzelf met hun eigen gedachten gijzelen:

'In deze tijd van crisis vind je niet snel iets anders, dus ik blijf maar zitten'

'de organisatie werkt niet mee'

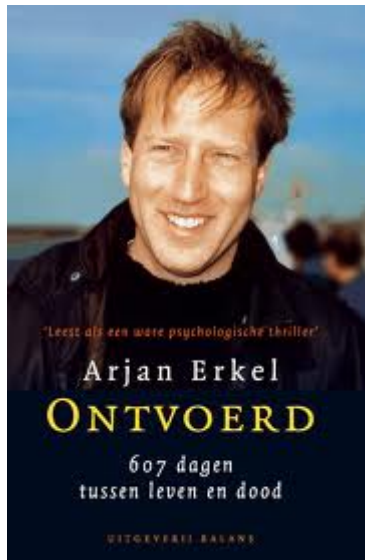
'het heeft geen zin om in gesprek te gaan'

'straks krijg ik een hoop gedoe over me heen, dus laat maar'

'ja, ik kan er wel wat aan doen, maar wat doen zij er aan?'

Gedachten en uitspraken waarin mensen zich gevangen laten zetten door hun eigen overtuigingen en niet datgene doen waartoe ze wel in staat zijn. Ze worden gegijzeld door zichzelf, niet door hun omgeving.

***Ga voor jezelf eens na... wanneer en hoe heb jij jezelf voor het laatst gegijzeld?***



Arjan Erkel, voormalig medewerker van Artsen zonder Grenzen werd in augustus 2002 gegijzeld in Dagestan en kwam pas na 607 dagen vrij. Hij werd totaal onverwacht en hardhandig ontvoerd. Bijna twee jaar was hij gevangen en leefde hij als enige Nederlander met zijn gijzelaars om zich heen. Hij verbleef in een grot in de bergen met een slaapkamer onder de grond. Werd regelmatig bedreigd met een pistool tegen zijn hoofd. Zijn gijzelaars hadden een totaal andere culturele achtergrond en mores die hij niet kende.

Binnen deze bizarre context was hij in staat een gelijkwaardige relatie op te bouwen met zijn ontvoerders en bleef hij trouw aan zijn eigen waarden en principes. Het lukte hem zich niet als slachtoffer op te stellen. In eerste instantie was dit een gesprek met zichzelf. Later handelde hij vanuit deze houding ook naar zijn gijzelaars en de situatie.

In de volgende clip beschrijft hij zijn situatie: [fragment](#)

### **Het ontgijzelingsmodel van Arjan Erkel**

Zijn zeer indringende en intense ervaringen heeft Arjan omgezet in het Ontgijzelingsmodel. Hij legt uit hoe hij zichzelf kon ontgijzelen ongeacht de moeilijke omstandigheden. Hoe hij er altijd weer uitkwam. Een mooi staaltje persoonlijk leiderschap.



Zijn persoonlijke verhaal zit vol met inspirerende voorbeelden van lastige situaties waarin je terecht kunt komen. Door dat verhaal kreeg ik regelmatig het gevoel: 'Hoe groot heb ik mijn eigen problemen eigenlijk zelf gemaakt?' Het is meer de confrontatie met mezelf die me soms gegijzeld houdt, dan de daadwerkelijke situatie.

Veel professionals en leidinggevendenden die wij begeleiden met **Stach** herkennen veel van hun eigen gijzelingen. Drie vragen uit het verhaal en model van Arjan komen iedere keer weer terug:

1. *Zijn en Motiveren*: Wie ben je en wie wil je zijn in deze situatie? Vanuit welke waarden en overtuigingen handel je? Wat wil je bereiken?
2. *Accepteren*: Accepteer de situatie zonder je zielig of slachtoffer te voelen. Wel kijken waar je invloed kan en wilt uitoefenen. Weg met Calimero dus.
3. *Participeren*: Hoe verbind jij je met anderen?

De laatste, Participeren, slaat voor mij de spijker op z'n kop. Want naast gedegen zelfkennis (punt 1 en 2) is het van belang om ook in actie te komen en de wereld in te stappen. Arjan deed dat door actief een relatie met zijn gijzelaars op te bouwen, met name met de leider. De menselijke reactie is vaak om te 'vluchten' of te 'vechten' ten opzichte van je tegenstanders. Arjan bouwde zijn relatie op vanuit gelijkwaardigheid: trouw aan zijn eigen identiteit en waarden én met respect voor de ander als persoon.

Als we dit vertalen naar werksituaties zien we vaak mensen *vechten* in vorm van eindeloze welles-nietes discussies waarin veel worden geroepen en weinig geluisterd. Of juist het omgekeerde - *vluchten* - door confrontaties niet aan te gaan, zich als slachtoffer op te stellen en specifieke situaties of mensen te vermijden.

**Een vraag voor jou: hoe bouw je een relatie op met jouw lastigste opponent?**

### **Leiderschap en ontgijzeling volgens Kohlrieser**

Ook George Kohlrieser gebruikt gijzeling als een krachtige metafoer voor (persoonlijk) leiderschap. Kohlrieser zegt dat er van mentale gijzeling sprake is wanneer je als individu in de situatie terecht komt waarin je bedreigd, gemanipuleerd voelt of tot slachtoffer wordt gemaakt. De essentie van gijzelaar zijn is dat je wordt gemanipuleerd door de eisen van de ander. Mensen laten zich, aldus Kohlrieser, niet alleen gijzelen door een ander, maar ook door zichzelf en door hun omstandigheden.

Hij maakt duidelijk dat wij onszelf mentaal kunnen gijzelen door onze manier van naar de wereld kijken, onze emoties en onze gewoonten.

In **'Hostage at the Table'** houdt Kohlrieser een warm en overtuigend pleidooi om aan de gijzeling te ontsnappen, de problemen met de ander onder ogen te zien en het conflict aan te gaan. In zijn seminars met leiders benoemt hij een aantal belangrijke factoren die kenmerkend zijn voor een 'High Performance Leader'. Deze leider is ook in staat om conflictsituaties te overwinnen:

Creëer vertrouwen en een veilige haven door:

- Het opbouwen van een band met de ander
- de juiste mentale focus,

durf het daadwerkelijke probleem onder ogen te zien door:

- 'putting the fish on the table'
- dialoog met de ander

In deze [film](#) legt hij helder uit hoe je jezelf én de ander kunt ontgijzelen.

***Een vraag voor jou: Welk daadwerkelijk probleem in jouw werksituatie wacht erop om opgelost te worden?***



### **Ter afsluiting**

Het schrijven van dit artikel draagt er voor mij toe bij om me verder te ontgijzelen. Menig herkenbare gijzelingsgedachte is in mijn hoofd gepasseerd tijdens het schrijven van dit artikel: 'dit is niet goed', 'laat het schrijven maar aan anderen over, die zijn stukken beter' en nog vele andere. Ik merk dat relativeren al veel helpt.

Bas Arends

---

### **Ook ontgijzelen?**

Vanuit Stach faciliteren wij leiders, professionals en teams om vanuit hun kwaliteiten zelf de regie te nemen en zich te 'ontgijzelen' van hun eigen belemmeringen.



Wil je meer weten over de ontgijzel-mogelijkheden van Stach? Kijk op [www.stach.nu](http://www.stach.nu) voor onze programma's. Je kunt ook bellen of mailen naar [bas@stach.nu](mailto:bas@stach.nu) (telefoon ook?)  
[caroline@stach.nu](mailto:caroline@stach.nu)  
[louise@stach.nu](mailto:louise@stach.nu)