

## Fred Korthagen

*‘Richt je aandacht op wat je wilt bereiken.’*

‘De afgelopen maanden hebben mijn collega Ellen Nuijten en ik ons boek *Zijnsgericht coachen* afgerond. Voor mij gaat schrijven samen met lezen, dus ik heb een paar bijzondere boeken gelezen.’ Opleider van coaches en emeritus hoogleraar onderwijskunde Fred Korthagen vertelt dat hij een wetenschappelijke basis heel belangrijk vindt. ‘Onderzoek naar wat werkt en waarom, maakt coaching professioneler.’

‘Martin Seligmans nieuwe boek *Homo Prospectus* leek me meteen interessant. Over de wijze mens, *homo sapiens*, zeggen hij en zijn coauteurs dat het ons wijs maakt dat we nieuwe mogelijkheden zien, in de toekomst kunnen kijken. De auteurs stellen dat psychologen te veel naar het verleden kijken; daardoor kun je een gevangene van het verleden worden. Richt je liever op de toekomst: *navigating into the future* hebben we verwaarloosd, vinden de auteurs. Waar wil je naartoe? Hoe zie je de toekomst voor je? Dat zijn zulke belangrijke vragen!’

‘In de zomermaanden voed ik mezelf met boeken, de wintermanden zijn werkmanden voor mij.’ Fred Korthagen leest graag buiten. ‘Als ik in de natuur lees, lees ik vanuit een ruimer perspectief.’ Zo was Fred onder de indruk van *IK2* van professor Margriet Sitskoorn. ‘Ze beschrijft hoe je kennis van de hersenen kunt gebruiken om je potentieel te benutten. Wat mij vooral aan-



spreekt, is dat je je aandacht richt op wat je wilt bereiken.’ Ook hier dus weer naar de toekomst kijken. ‘Je kunt bewuste keuzes maken hoe je je wilt ontwikkelen. Je kunt je dan trainen en daarmee nieuwe hersenbanen ontwikkelen, dat duurt ongeveer 100

*‘In de natuur lees ik vanuit een ruimer perspectief.’*

dagen.’ Hoewel Sitskoorn wat overoptimistisch is, vindt Fred het belangrijk dat coaches weten hoe de hersenen werken.

‘Niet wetenschappelijk, maar meer journalistiek is *Ikigai* van Héctor García en Francesc Miralles. Zij reisden af naar het Japanse eiland Okinawa waar opvallend veel honderdjarigen wonen die best gelukkig zijn. Hoe komt dat nou?’ Hun antwoorden waren gezond eten, veel bewegen. ‘Maar sociale verbanden bleken ook heel belangrijk én wat ze in Japan *ikigai* noemen; ieder mens heeft een stuwende kracht in zichzelf. Die helpt je om tot het einde toe zin te geven aan je leven.’ Dit boek sluit daardoor mooi aan bij de andere boeken: waar richt je je aandacht op? Kijk je eerst naar binnen, wat wil ik, wat drijft mij? Dan geef je daar gericht vorm aan. ‘Lange tijd zagen we deze onderwerpen als spiritueel, maar uit steeds meer onderzoek blijkt dat zingeving je creatiever maakt en innerlijke rust geeft. Mensen vinden hierdoor verbinding met elkaar, met hun organisatie, met de wereld.’

Het wordt nu weer tijd voor een roman, vindt Fred. Gewoonlijk neemt hij een boek uit de lijst met 100 best gelezen boeken. ‘Ik ga meelesen met mijn zoon, die het boek *Ivanov* van Hanna Bervoets gaat lezen voor zijn boekenlijst op het vwo. Toch ook weer een boek met een licht wetenschappelijk tintje...’ (NvO)