



‘ZEG NIET: IK GA HET DOEN. ZEG: IK GA HET PROBEREN’

‘Soms is twintig seconden lef het enige dat je nodig hebt voor een belangrijke verandering.’ Hoofdredacteur Eline Hoogenboom hoorde Ben Tiggelaar op een conferentie deze zin zeggen. En hij vertelde hoe zijn jongste dochter Bernice dat lef had getoond door op haar eerste schooldag op een wildvreemd meisje af te stappen. Eline wist toen: over het thema ‘Ga het doen!’ kan Ben ons wijze dingen leren. Een interview. Vindt Ben zelf nog weleens iets eng?

Tekst Eline Hoogenboom | Beeld Elisabeth Ismail

Ben Tiggelaar (50) is vader van vier dochters: Maria (25), Isabelle (20), Emma (19) en Bernice (14) en getrouwd met Ingrid (47). Hij is bekend van zijn werk als gedragswetenschapper waar hij talloze boeken over schreef. Met name over hoe je echt kunt veranderen, zowel persoonlijk als in je leiderschap. Bens vrouw Ingrid geeft les aan de pabo in Utrecht. Zelf switchte ze ook als volwassene van loopbaan en ruilde haar journalistieke werk in voor een studie aan dezelfde pabo.

BOERDERIJTJE ACHTER ZUTPHEN

Ben: “Vind ik nog weleens iets spannend? Jazeker. Ik liep bijvoorbeeld al een tijdje rond met het idee voor een podcast. Ik vond het best spannend om dat voor te stellen aan de directeur van BNR radio. Ik denk dan toch: ‘Ziet hij me aankomen’.

Bang voor afwijzing. Zulke plannen, eigenlijk alles, bespreek ik met Ingrid. We zijn samen de BV Tiggelaar. Ook over de opvoeding en hoe we ons huwelijk vormgeven hebben we altijd veel gepraat. We zijn al meer dan dertig jaar samen en natuurlijk kibbelen we weleens. Soms ook best luidruchtig. Maar we hebben door ons werk ook veel over relaties geleerd en proberen dat toe te passen. Een paar dingen die je bijvoorbeeld echt niet moet doen in je relatie: *Stonewalling*: de ander niet toelaten. Of neerbuigend doen. Wat wel een goed idee is: praten over hoe je communiceert. Luister je wel echt? Ik heb dat moeten leren. Ken je het begrip ‘autobiografisch luisteren?’ Dat betekent dat je altijd alles wat je hoort, toepast op je eigen leven. Moet je dus niet doen. Ingrid en ik stappen graag samen op de sportfiets of gaan

met de hond het bos in. Ook eten we vaak samen of gaan een avondje naar een restaurant of de bioscoop. Een geveugelde uitroep in ons huis is: 'Het is tijd voor die boerderij achter Zutphen!' Dat is dan vooral in tijden dat het heel erg druk is en dan is dat boerderijtje op een rustige plek ons luchtige escape-idee."

'IK VIND HET HEERLIJK OM VIER DOCHTERS TE HEBBEN.'

MEIDENVADER

Seminars, lezingen, boeken, podcasts ... dat Ben druk is, lijkt geen twijfel. Ben vertelt dat Ingrid en hij vroeger probeerden de kinderen om en om naar bed te brengen. Vier dochters ... hoe is dat eigenlijk?

Ben: "Ik werkte als journalist en Ingrid studeerde nog. We waren van plan om te trouwen en hadden een bouwval gekocht op een prachtige plek in Utrecht. Van het geld dat Ingrid verdiende met oppassen hadden we net een Saab gekocht. En toen kondigde ons eerste kind zich aan." Lachend: "Laten we zeggen dat we slecht zijn in plannen. Maar met onze Oost-Groningse mentaliteit en heel veel hulp van onze familie paken we gewoon aan. We gingen ervoor en hadden niet zoveel tijd om na te denken. Als we nu terugkijken dan zeggen we vaak: bijzonder dat we die periode zo goed zijn doorgekomen. Daar zijn we heel dankbaar voor."

DRIE VRAGEN VAN BEN OM AAN JEZELF TE STELLEN ALS JE TWIJFELT OF JE IETS MOET GAAN DOEN:

- 1. Wil ik het echt?** En dan bedoel ik niet alleen het bereiken van een doel, maar ook het werk dat erbij komt kijken. Voorbeeld: Het lijkt je heel tof om een boek te hebben met jouw naam erop. Maar schrijven is eigenlijk niet je ding.
- 2. Word ik door mijn omgeving gesupport?** Het is belangrijk dat je het gevoel hebt dat je dierbaren achter je staan. Praat daarom met je partner en gezin over je plannen.
- 3. Geloof ik dat ik het kan?** Soms twijfel je daar misschien aan. Het is echt de moeite waard om aan je vrienden en familie te vragen wat volgens hen jouw sterke punten zijn. Dat helpt!

Ik vind het heerlijk om vier dochters te hebben. Soms zeiden mensen als Ingrid zwanger was: 'En nu, tijd voor een zoon?' Voor mij hoefde dat niet. En daarbij, we waren enorm dankbaar, het is zo'n groot wonder. Natuurlijk maak ik me weleens zorgen. Emma, onze derde, heeft net haar rijbewijs. De oudste twee zijn aan het studeren. Ik weet dus lang niet alles meer wat ze meemaken...Maar wat ik echt mooi vind is dat ze alle vier God een belangrijke plek in hun leven geven.

RODE DRAAD IN DE OPVOEDING

We vonden het in onze opvoeding belangrijk concreet te zijn over wie Jezus Christus is. Ik heb in mijn eigen jeugd meegeemaakt dat het praten over God juist steeds vager werd. In de kerk ging het dan over 'De Ene, de Onnoembare'. Maar het is juist zo concreet! Billy Graham was daar voor mij echt een voorbeeld in. Als evangelist vertelde hij het verhaal altijd eenvoudig en helder. Dan kun je nog zo intellectueel zijn, die duidelijkheid is fijn."

'ECHT LUISTEREN HEB IK MOETEN LEREN'

Een rode draad door de opvoeding van de kinderen, maar ook in de lessen die hij managers leert, is het verschil tussen leerdoelen en prestatiedoelen. In zijn boek *De ladder* legt hij dit principe zo uit: *Formuleer het doel waar je naar streeft zoveel mogelijk in termen van persoonlijke ontwikkeling en niet in termen van wat je wilt presteren. Dus niet: 'Aan het eind van het jaar wil ik een 8.0 als evaluatie' maar liever: 'Ik wil me het komende jaar meer ontwikkelen tot een inspirerende leider' (...)* Een voorbeeld: *Een sporter die móet presteren en het doel mist, raakt in paniek. Een sporter die mag leren, blijft kalm en houdt zichzelf voor: de volgende keer iets lager mikken.*

Tiggelaar: "Ik zou daarom ook willen zeggen: Ga het proberen! Niet: ga het doen. Want uit allerlei wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als je dingen ziet als een experiment, je uiteindelijk succesvoller bent. Natuurlijk zijn er mensen met kritiek die zeggen: je houdt dan altijd achterdeurtjes en zijdeurtjes open. Maar uiteindelijk helpt deze lerende houding je

beter je doelen te behalen. Ook sta je op die manier meer open voor feedback. En als je het spannend vindt om aan iets te beginnen, stel jezelf dan deze drie vragen: wil ik dit, krijg ik support, zie ik mezelf dit doen (zie kader). Stel dat je al heel lang een nieuwe opleiding wilt volgen, ga dan op onderzoek uit wat er allemaal bij komt kijken, draai bijvoorbeeld een proefles mee, vraag ook je dierbaren of zij je willen helpen en of ze het jou zien doen."

'JE HEBT MEER KANS OP SUCCES ALS JE DINGEN ZIET ALS EEN EXPERIMENT'

Ook in de opvoeding van hun kinderen is dit de rode draad. Ingrid en Ben gebruiken daarbij hun kennis van positieve psychologie, onderwijs en gedragswetenschap. "Wij hebben onze kinderen heel erg meegegeven: ga het proberen. Experimenteer. Een belangrijk boek daarbij is *Ontwerp je eigen leven*, van Bill Burnett en Dave Evans. Een concreet voorbeeld van hoe dit in de praktijk uitpakt: onze dochter Emma (19) wist na haar eindexamen niet meteen wat ze wilde studeren. Ze heeft, naar aanleiding van dit boek, toen een zelfbedacht tussenjaar georganiseerd: 30 stages in een jaar. Ze loopt in dertig verschillende beroepen mee om zo een goed beeld te krijgen van wat deze banen inhouden. Inmiddels heeft ze een keus gemaakt voor een studie. Er zijn natuurlijk slimme en domme manieren van experimenteren, het moet je wel de goede kant op helpen. Een domme manier is: vijf jaar een studie doen en dan besluiten dat het toch niets voor je is. Een slimme manier is: een paar dagen meelopen met iemand die een baan heeft die jou ook wat lijkt." Dat zo'n jaar dochter Emma veel heeft geleerd, blijkt op het blog dat ze bijhoudt. Net als dochter Bernice haar les over lef tonen uit een film haalde, beschrijft zij een citaat uit de film *A Private War* dat haar confronteert en hoop geeft: 'Wees gepassioneerd en betrokken in waar je in gelooft, en doe het zo grondig, eerlijk en onbevreesd als je maar kan.'



INSTAGRAMVRAGEN

We legden Ben ook een twee vragen voor van lezeressen via Instagram:

@junegoodies: *Zijn er dingen die je wilt doen maar (nog) niet durft?*

"Voor mij was dat de podcast bij BNR, maar ook het polsen bij de hoofdredacteur van NRC om te kijken of er in Vlaanderen interesse zou zijn in mijn columns. Zulke dingen bespreek ik dan altijd eerst met Ingrid om te kijken of het een goed plan is."

@maaikebikker: *Heb je verandermanagement bewust toegepast in de opvoeding van je kinderen?*

"Het is denk ik wel duidelijk dat we onze kinderen het 'experimenteren' hebben geprobeerd bij te brengen in onze opvoeding. En natuurlijk zijn er veel inzichten in mijn vak die je ook kunt toepassen op opvoeden. Je merkt wel wat werkt en wat niet. Veel ouders, ik ook, zeggen bijvoorbeeld regelmatig: 'Doe eens normaal!' tegen hun kind. Tja, wat is normaal? Dat moet je concreter maken: wat bedoel je precies? Wat ook echt helpt is grote uitdagingen in kleine stapjes te verdelen. Als je kind bijvoorbeeld zegt: Pff, ik heb deze week drie toetsen, dan help je hem of haar door te zeggen: 'Kom, we gaan even zitten en 5 minuten kijken waar ze over gaan.' Er is altijd wel een klein stapje te verzinnen. Wij boffen wel met onze dochters, ze houden alle vier van leren."

Tips van Ben

- Boek *De 7 pijlers van een goede relatie* John Gottman & Nan Silver
- Boek *Ontwerp je eigen leven* Bill Burnett & Dave Evans
- Preek Tim Keller – *Your plans: God's plans* (YouTube: www.youtube.com/watch?v=3OXaJPiov5E)
- Blog van dochter Emma - 30stagesineenjaar.nl



We mogen van Ben 25 exemplaren van zijn boek *De Ladder* weggeven! Kans maken? Reageer onder de post op Instagram met jouw verhaal over de stap die je wilt zetten of al gezet hebt! Geen insta? Mail dan naar redactie@jentemagazine.nl