



Hoe een  
**sabbatical**  
je leven kan  
veranderen

Toen ik na 23 jaar hard werken in maart 2013 de deuren van mijn kantoor definitief achter me dichttrok, had ik echt geen flauw idee wat de gevolgen daarvan zouden zijn. Wat ik wél wist: dit houd ik zo niet langer meer vol! Uiteindelijk koos ik voor een drastische maatregel en een compleet nieuw avontuur: een sabbaticaljaar in het Katharenland in Zuid-Frankrijk. En nu, zes jaar later, kan ik inderdaad zeggen: dit gun ik iedereen! Dat is ook precies de titel van het boek dat ik hierover geschreven heb en recent is uitgekomen.

---

**T**oen ik in 1990 voor mezelf begon als managementtrainer en interimmanager was het een en al vreugde en opwinding. Ik had de grote stap durven zetten en mijn werk werd nog boeiender en enerverender. Ik holde van de ene opdracht naar de andere en genoot van alle uitdagingen die op mijn pad verschenen. Wat ik me echter niet of nauwelijks realiseerde, was dat ik eigenlijk leefde om te werken. Rond 2011-2012 kwam de klad er behoorlijk in, maar daarover straks meer. Eerst even een klein beeld schetsen van het grotere plaatje. Want ik geloof in de stelling: 'zo boven, zo beneden; zo buiten, zo binnen'. De kosmos heeft een veel grotere invloed op ons dan we denken.

### **Van Vissen naar Waterman**

We leven in een hele bijzondere tijd en volgens de Maya's is er sinds 21-12-2012 een nieuw tijdperk begonnen. Zij noemden het de start van de Gouden Eeuw, dat belooft dus wat! Op macroniveau en vanuit een kosmische kijk op de wereld zitten we in de overgang van het Vissen- naar Watermantijdperk. Tweeduizend jaar lang hebben we - negatief bezien - te maken gehad met oorlogen, macht, onderdrukking, misbruik en corruptie. Het ego stond centraal en de burger werd vooral klein gehouden. Nu staan we aan de vooravond van een nieuw tijdperk waarin vrijheid, gelijkheid, verbinding, autonomie en leven vanuit je hart centraal staan. Geloof het of niet, maar als je met deze bril naar onze huidige tijd kijkt, kun je die overgang goed waarnemen. Bijvoorbeeld bij onze middelbare scholieren die opkomen voor een beter klimaat.

Of de gele hesjes in Frankrijk en Nederland. Of de mensen in Groningen die zoveel last hebben van de aardbevingen. We komen in opstand tegen onrecht, uitbuiting en misbruik. Daarnaast hebben we te maken met een overvloed aan informatie via social media en tv en hebben we veel verplichtingen vanuit ons werk en privé. Allemaal gevolgen van onze 24-uurs economie waarin we hard moeten werken, dag en nacht bereikbaar moeten zijn en zelfs op zondagen de winkels open zijn. Lekker makkelijk voor de boodschappen natuurlijk, maar wij zelf dan? Wie zorgt er nu voor onszelf? Wat ik vooral wil zeggen: we zitten met zijn allen in een soort hogedrukketel, hebben ontzettend veel aan ons hoofd en plegen roofoverval op ons lichaam!

## **De kosmos heeft een veel grotere invloed op ons dan we denken**

### **De gekookte kikker**

Ken je de metafoer van de gekookte kikker? Een bioloog deed eens een test met kikkers. Als je een kikker in warm water zet, zal hij er meteen uit springen. Zet je een kikker in een pan koud water, dan blijft hij zitten. Als je vervolgens het vuur onder de pan aansteekt en de pan langzaam opwarmt, zal de kikker gewoon blijven zitten, ondanks het feit dat het steeds warmer wordt. Langzaam raakt hij versuft en oververhit. Het verhaal wil dat de bioloog zijn experiment stopte toen de kikker versuft raakte. Deze kikker werd niet echt gekookt. Gelukkig maar... De clou van dit verhaal is dat veranderingen harder gaan dan je soms in de gaten hebt. Bij stress werkt het net zo. Als stress langzaam wordt opgevoerd en aanhoudt, onderga je het lijdzaam. Het is sluipend en fnuikend: je verlegt continu je grenzen. Je krijgt dan te maken met het 'gekookte kikker'-syndroom. Voordat je er erg in hebt, beland je in een burn-out.

Ook zelf zat ik, zonder het te weten, in een pannetje met langzaam kokend water en dreigde, achteraf bezien, kapot te koken. Naast de mantelzorg voor mijn stokoude en alleenstaande oom probeerde ik constant te voldoen aan alle verwachtingen van mijn opdrachtgevers en klanten. Ik deed enorm mijn best om alle ballen in de lucht te houden en liep

# Ik deed enorm mijn best om alle ballen in de lucht te houden en liep steeds meer op mijn tenen

steeds meer op mijn tenen. In mijn bedrijf stond ik er helaas alleen voor, dus alle druk om genoeg omzet te behalen kwam op mijn schouders neer. De last werd steeds zwaarder en toen de economische crisis voelbaarder werd en ik nóg harder moest werken, begonnen mijn lichaam en geest steeds meer te piepen en te kraken. Tot het moment dat ik – net op tijd – uit dat pannetje met gloeiendheet water sprong en besloot te stoppen. De beste beslissing uit mijn leven.

*Hoe is het met jou? Heb jij ook zo ontzettend veel aan je hoofd, ren jij van hot naar her, probeer je het ook iedereen naar de zin te maken, word jij ook zo geïsoleerd en loop jij jezelf ook zo vaak voorbij? Weet dan dat je in jouw pannetje met kokend water zit en gevaar loopt.*

## Wat nu?

Alle deskundigen zijn het er over eens dat het in deze stressvolle tijden met die 24-uurs economie van levensbelang is om regelmatig herstelmomenten te nemen. Anders word je 'gekookt'. Maar ik denk dat we dat veel te weinig, verkeerd of helemaal niet doen.

Hoe is het anders te verklaren dat zoveel mensen gebukt gaan onder stress en werkdruk en lijden aan slapeloosheid, vermoeidheid, depressies en burn-out?

Het lijkt erop dat we langzaam aan het 'koken' zijn.

Volgens mij kun je twee dingen doen. Jezelf wapenen tegen de hitte, dat noemen ze dan stressbestendiger worden.

Ook ik deed dat op verschillende manieren: een workshop stressmanagement, een cursus mindfulness, diverse meditatiecursussen, een extra dagje vrij of een sauna nemen. Even de accu weer opladen en met veel 'tips and tricks' terug het pannetje in. Om er na een paar weken achter te komen dat ik weer in dezelfde oude structuur en stress beland was. Om gek van te worden!

Hoewel ik al 58 jaar was, mijn bedrijf mijn 'kindje' was dat ik al ruim 23 jaar runde, ik mijn geld alleen moest verdienen en heel veel weerstand bij mezelf en vanuit mijn omgeving tegenkwam, nam ik eind 2012 toch het rigoureuze besluit om volledig te stoppen en een sabbatical te nemen.

Als het écht niet meer gaat en je al van alles hebt geprobeerd, moet je soms een drastische keuze durven maken. Soms moet je eens een (hele) tijd helemaal weg uit de veilige en vertrouwde omgeving! Uit het pannetje springen, uit de warme comfortzone, goed voor jezelf gaan zorgen en écht bij jezelf gaan stilstaan. Terug naar je hart en je bezieling. Terug naar waar je écht blij van wordt, naar wat je écht belangrijk vindt in je leven, waar je hart naar uit gaat en wat je bezielt.





Ik vermoed dat dat de ware oorzaak is van depressie en burn-out. We zijn die bezieling kwijtgeraakt. Stilstaan dus. Terug in plaats van steeds maar vooruit! En dat vind ik het positieve van deze tijd. We worden zowel door de kosmische ontwikkelingen als door de 24-uurs economie flink onder druk gezet. We raken enorm ‘verhit’ en worden gedwongen stil te staan – om van Vissen naar Waterman te gaan. Om tot een nieuwe manier van leven te komen, tot een nieuwe manier van omgaan met onszelf en anderen. Tenminste... als je daarvoor kiest, of durft te kiezen.

### Sabbatical

Een sabbatjaar is volgens de Thora (= Hebreeuwse Bijbel) elk zevende jaar, waarin land onbebouwd moest blijven, schulden werden kwijtgescholden en schuldsclaven werden bevrijd. Wat er in dat jaar vanzelf aan het land ontspringt, is voor de armen, vreemden en voor de dieren van het veld. Naar analogie met de naam van zevende dag, die een rustdag is (de Sabbat) wordt dit zevende jaar sabbatjaar genoemd. (Bron: Wikipedia)

In onze westerse wereld zien we een sabbatical dan ook als een opfris- of bezinningsperiode. Een periode, liefst een half jaar tot een jaar, waarin je met totaal andere dingen bezig bent dan je gewend bent en je je hoofd leegmaakt. Dan pas kom je tot rust en échte ontdekkingen! Zo is het mij tenminste vergaan. Een sabbatical kun je op veel verschillende manieren invullen. Ik koos voor de meest rigoureuze weg: stoppen met mijn werk, huis en haard verlaten, alle spullen verkopen en met twee koffers in de auto op weg naar Zuid-Frankrijk. Niet wetende wat de gevolgen ervan zouden zijn en waar ik ooit weer mijn geld

mee zou verdienen. Het werd een ongelooflijk avontuur en vooral een innerlijke ontdekkingstocht. Na vijf maanden besloot ik plotseling terug naar Nederland te gaan, maar wél als een ander mens!

### Jos 2.0

De totaal nieuwe omgeving, de natuur, de rust, de stilte, het klimaat, het schitterende Katharenland, de Franse mentaliteit van ‘laissez-faire et laissez vivre’, de eenvoud, alle mooie en boeiende ontmoetingen met wildvreemde mensen... Het was allemaal voeding voor mijn ziel. Ik heb me eraan gelaafd. Het heeft me zó ontzettend goed gedaan. Als een verlepte roos kwam ik aan en al na een paar weken was ik opgebloeid. Ja, ik ben een ander mens geworden, een nieuwe versie van mezelf: Jos 2.0. Ik kijk totaal anders naar deze wereld. Niet meer met mijn ogen, maar met mijn hart. Ik ben meer en doe minder. Ik ben opener, authentieker, geduldiger, milder, liefdevoller, lichter en spiritueler. Ik geniet meer van de kleine dingen en waardeer eenvoud, puurheid en stilte. Dát is mijn remedie tegen alle stress en hectiek! En, niet te vergeten: de liefde voor mijn vak is helemaal opgebloeid. Ik werk weer met heel veel plezier en bezieling als levens-, loopbaan- en managementcoach. Sabbatical of niet, het bloed kruipt immers waar het niet kan! Maar nu werk ik om te leven en ben ik van een hardwerkende rups toch een vlinder geworden. Lichter, moeitelozer en vrolijker. Zo’n transformatie... die gun ik iedereen!



tekst: Jos Arts  
[www.josarts.nl](http://www.josarts.nl)