

# De Notenkraker-methode

## De muzikale methode die ons brein in beweging krijgt

*Ir Coen Jutte is als organisatie-adviseur, cabaretier en muzikant gespecialiseerd om met muziek én humor mensen de kracht van zelfreflectie te laten ervaren. Dat is immers de belangrijkste voorwaarde voor verandering en groei. Coen is verbonden aan Aberkyn, een 'change leadership firm' van McKinsey.*

### Samenvatting

Organisaties bewegen continu maar waar beweging is, is weerstand. Hoe voorkom je dat je daarin vast blijft zitten? Oftewel: hoe stimuleer je een cultuur van zelfreflectie?

De Notenkraker biedt o.a. met muziek en zangoefeningen ons brein een verrassende en bevrijdende ervaring aan, die de kijk op onszelf en op oude patronen voorgoed zal veranderen.

### Learning Mindset is onontbeerlijk

Verandering is geen 'overgangsverschuif' meer. Het is een constante geworden.

Organisaties en teams moeten daarom meer dan ooit beweeglijk zijn om te kunnen inspelen op al die veranderende eisen. Een open en onderzoekende houding, een zogenaamde Learning Mindset, is daarbij onontbeerlijk. Die houding is de motor tot verandering.

### Protection Mindset is onontkoombaar

Maar waar beweging is, is ook wrijving. De reactie op wrijving laat zich voelen in weerstand, onzekerheid of ontkenning. En dan zitten we even helemaal niet in de Learning Mindset, maar in een meer beschermende, oordelende houding: de Protection Mindset. En als we daarin vast komen te zitten heeft dat desastreuze gevolgen.

Dus hoe zorg je ervoor, dat we toch de noodzakelijke Learning Mindset blijven stimuleren? En dan juist in situaties waar dit het hardst nodig is?

### Vanuit Learning naar Protection kijken

Allereerst door de Protection Mindset te aanvaarden als iets dat menselijk en begrijpelijk is. Zo ontstaat een cultuur, waarin men zich vrij voelt om ook dergelijke gevoelens te hebben en is er geen 'weerstand tegen de weerstand'.

Ten tweede door met een Learning Mindset naar de Protection Mindset te kijken. En dus op onderzoek te gaan en vragen te stellen als:

- Is er sprake van een patroonmatige reactie op veranderingen? Van een bepaald type ongewenste situaties die telkens terugkeren?
- Welke oordelen over mezelf of over de ander heb ik op zo'n moment nodig om mijn gevoelens te beschermen?
- Durf ik dit los te laten?

### Op naar een cultuur van zelfreflectie

Succesvolle organisaties hebben inmiddels ontdekt, dat een cultuur van zelfreflectie veel oplevert. Op organisatieniveau is er snellere en betere besluitvorming, trajecten met aanvankelijke weerstand krijgen weer vaart, ziekteverzuim daalt en de werknemerstevredenheid stijgt.

Ook persoonlijk ervaart men voordeel, omdat er meer mag dan moet. De druk om ergens aan te voldoen, mag plaatsmaken voor de rust van de reflectie. Voor mildheid, begrip en gestage groei.

Hoe stimuleer je een dergelijke cultuur? Hoe zorg je ervoor, dat men zich vrij voelt om zelf-beschermende oordelen te onderzoeken? Hoe kunnen mensen soms jarenoude ineffectieve patronen erkennen en van daaruit oefenen met ander gedrag? Is er een methode die mensen zover krijgt, dat ze dat gaan doen? En dat zij het ook nog leuk gaan vinden?

Ja die is er. Namelijk de methode 'de Notenkraker'.

### **Genereer een bevrijdende ervaring: de Notenkraker**

Deze methode is gebaseerd op:

1. Het Iceberg-Model van McKinsey.  
Dit model geeft aan hoe ons gedrag bepaald wordt door gevoelens, en overtuigingen en hoe het aanbieden van een 'bevrijdende' ervaring kan leiden tot een nieuwe visie en gedrag.
2. De kracht van muziek.  
'C'est le ton qui fait la musique': onze gevoelens tonen we via de intonatie, de muziek in onze stem. Bij zingen wordt dit uitvergroot. Alle bescherming valt weg als we zingen. Zingen is juist daarom de ideale manier om onze Protection Mindset te onderzoeken.

Coen biedt de methode aan op twee manieren:

- Als workshop 'De Notenkraker' van 2½ tot 3 uur voor kleinere groepen (6 tot 15 man).
- Als presentatie of Large Group Intervention van 45-60 minuten ter kennismaking voor grotere groepen.

### **Opbouw van de presentatie of workshop de Notenkraker**

1. Bewustwording van onze zangstem. Welke oordelen hebben we?  
Hoe vaak horen we onszelf niet zeggen: 'Mijn gezang wil ik anderen niet aandoen'. Of we vinden dat we best goed kunnen zingen, maar zijn bang om door de mand te vallen. Ook beoordelen we anderen: 'Die denkt dat ze mooi kan zingen ...' Dit zijn beschermingsmechanismes die ons tegenhouden om te doen wat we als kind ALLEMAAL onbevungen deden: heerlijk oordeelvrij zingen.
2. Bevrijdende ervaring:
  - a. Eigen kracht: Ervaren hoe makkelijk, leuk en bevrijdend het is om oordeelvrij te zingen. Door deze ervaring, de Notenkraker, weten we wat het wegnemen van de bescherming ons kan opleveren.
  - b. Kracht van de groep: door de gedeelde ervaring is het effect op de organisatie als geheel vele malen groter.
3. Nieuwe visie op de bestaande situatie
  - a. Over je zangstem: wat was je bereid om los te laten en daardoor het plezier in zingen weer te ervaren?
  - b. Over toekomstige situaties/borging: Waar en wanneer kun je dit inzicht ook toepassen? Wat ben je bereid om los te laten zodat je iets nieuws kunt omarmen?

Deze workshop kan ingezet worden als

- kennismaking met de materie;
- eenmalige interventie om de sprong in onderlinge acceptatie te ervaren;
- onderdeel van een groter transformatie-programma.