

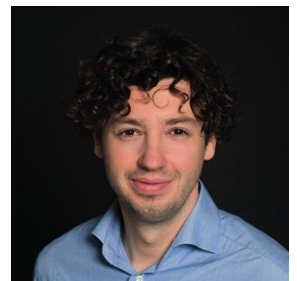
## Boekbespreking: Ilse Vooren & Merlijn Koch: Zin kun je maken

### Over de auteurs

Ilse Vooren is oprichtster van Food for Flow en gespecialiseerd in zingeving, energie, en performance. Na een topsportcarrière als badmintonster, heeft Ilse humanistisch gestudeerd in Utrecht. Vanuit haar bedrijf werkt ze voor mensen en organisaties in verschillende sectoren, waaronder zorg, dienstverlening en sport. Zij doet dat vanuit verschillende rollen als humanistica, auteur en coach.



Merlijn Koch is coach en trainer bij Resilians, een landelijke coach-organisatie met expertise in het vergroten van vitaliteit en veerkracht. Zijn drijfveer is het inzicht in de soms complexe processen van zingeving en psychologie, te vertalen naar de dagelijkse praktijk van leven en werken. Beide auteurs zijn humanistisch en delen de ambitie om zingeving begrijpelijker en beter hanteerbaar te maken voor individuen en in organisaties. Ze doen dit door kennis en praktijk met elkaar te verbinden en dit valt dan ook te lezen in hun boek *'Zin kun je maken'*.



### Over het boek



Vanaf nu is zingeving begrijpelijk en hanteerbaar en dat is belangrijk om (beter) richting te geven aan leven en/of werk. Zin kun je maken benadert zingeving als een vermogen, waarbinnen vaardigheden en competenties te ontwikkelen zijn. We hebben meer ruimte dan ooit om stil te staan bij de betekenis van onszelf en ons bestaan. Zingeving speelt in onze diepste lagen en vragen en werkt door in het alledaagse leven. Wanneer en hoe ervaar je eigenlijk zin? Dit boek maakt helder hoe

zingeving-processen werken en wat de functie van zingeving is.

Het boek geeft tevens concrete handvatten om processen van zingeving te begeleiden, individueel en in organisaties. Je ontdekt hoe je kunt bijdragen aan ervaringen van zin in alle verschijningsvormen, zoals motivatie, betrokkenheid, voldoening, (eigen)waarde en betekenis.



## Opbouw van het boek

- Hoofdstuk 1: Hier ligt de nadruk op het begrijpen van zingeving. Het gaat in op hoe zingevingsprocessen werken en wat de functie van betekenisgeving is.
- Hoofdstuk 2: Beschrijft wat zingeving als vermogen betekent en hoe je dit vermogen kunt ontwikkelen.
- Hoofdstuk 3: Gaat in op hoe we zin ervaren en wordt dit verder onderzocht.
- Hoofdstuk 4: Gaat in op omgaan met zinloosheid, gebrek aan betekenis en de grenzen van het bestaan.
- Hoofdstuk 5: Besteedt aandacht aan wat zingevingskaders zijn, waar ze uit bestaan en hoe breng je ze in verband met de dagelijkse ervaring?
- Hoofdstuk 6: Hier wordt de betekenis van het contact onderzocht.
- Hoofdstuk 7: Hier ontdek je hoe je verdieping aanbrengt in de interactie.
- Hoofdstuk 8: Hier wordt ingegaan waarom zingeving juist nu zo belangrijk is in onze samenleving, op individueel niveau en in organisaties. Welke vragen en mogelijkheden leveren zingevingsprocessen in organisaties op?

## Voor wie

Het boek is met name zeer geschikt voor coaches, trainers, leidinggevendenden en andere professionals waarvoor praktische kennis van zingeving tegenwoordig essentieel is. Het gesprek kunnen voeren op het niveau van betekenis is onderdeel van het nieuwe organiseren, leidinggeven en de zelfsturing van professionals.

## Mijn eigen indruk

In mijn coachpraktijk vormen rouw en verlies centrale thema's. Al jong was ik geboeid door verhalen van mensen. Omdat in het verhaal altijd verlangen (zingeving) schuil gaat. In het boek *Zin kun je maken* komt dit heel duidelijk naar voren. Wat ik verder heel verhelderend vind, is dat Ilse en Merlijn benadrukken dat zingeving een alledaags proces betreft. Zingeving wordt door veel mensen in eerste instantie gekoppeld aan existentiële vraagstukken. In het boek tonen de auteurs echter aan dat zingeving ook verweven zit in ons dagelijks handelen, zowel bewust als onbewust.

Een ander waardevol aspect dat in het boek aan de orde komt is om zingeving te beschouwen als een menselijk vermogen. *'Zingeving is het vermogen om je op een betekenisvolle manier te verhouden tot jezelf, de wereld en het leven als geheel.'*

Dit vermogen kunnen we ontwikkelen door aandacht te besteden aan 10 'deelvermogens' (blz. 48). Het betreft het vermogen om te ervaren, te reflecteren, leiding te nemen, te situeren, te structureren, oriënteren, evalueren, tot creativiteit, communiceren en te handelen.



Oog hebben voor deze deelvermogens is voor de coach van groot belang en hierop kan hij/zij vervolgens interventies baseren. Daarmee kom ik direct op een ander pluspunt van het boek en dat is de toepasbaarheid. Naast de fragmenten van gesprekken die Ilse en Merlijn voeren met cliënten, bevat het boek ook voorbeelden van verdiepende (zingevings)vragen. Deze zijn in overzichtelijke kaders met als titel: 'in de praktijk' in de diverse hoofdstukken verwerkt.

Het boek is daarnaast vlot, helder en eerlijk geschreven en laat je nadenken over wat zingeving voor jou betekent. Wanneer je als coach graag de verdieping zoekt binnen je begeleiding en nog meer op zingevingsniveau wenst te werken, dan raad ik je dit boek zeker aan.

### **Rating op de schaal van AlumnEI (0 t/m 10)**

Zin kun je maken krijgt van mij een welverdiende 8!

### **Productinformatie**



Titel: Zin kun je maken  
Auteurs: Ilse Vooren en Merlijn Koch  
Taal: Nederlands  
Aantal pagina's: 195  
Afmetingen: 20x239x170 mm  
Gewicht: 421 gram  
Uitgever: Boom  
1<sup>e</sup> druk: juni 2017  
ISBN10: 9024404444  
ISBN13: 9789024404445